

Polar FT1™ Polar FT2™

Instrukcja użytkowania

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

SPIS TREŚCI

1. PIERWSZE KROKI	3
Struktura menu	3
Funkcje przycisku	4
Ustawienia	5
2. TRENING	6
Zakładanie nadajnika	6
Rozpoczęcie treningu	7
3. WAŻNE INFORMACJE	8
Jak dbać o komputer	
treningowy	8
Środki ostrożności	9
Specyfikacje techniczne.....	11
Gwarancja i wyłączenie	
odpowiedzialności.....	12

1. PIERWSZE KROKI

Komputer treningowy wyświetla godzinę, informacje o tętnie oraz inne dane dostępne podczas treningu.

Nadajnik wysyła do komputera treningowego sygnał EKG dokładnie odpowiadający tętnu.

Niniejsza instrukcja zawiera podstawowe informacje na temat użytkowania komputera treningowego Polar FT1/FT2.

Pełną wersję podręcznika użytkownika oraz najnowszą wersję niniejszego poradnika wprowadzającego można pobrać z witryny www.polar.fi/support.

Zarejestruj zakupiony produkt firmy Polar pod adresem <http://register.polar.fi/>, aby pomóc naszej firmie w dalszym rozwoju produktów i usług oraz coraz lepszym ich dopasowaniu do Twoich potrzeb.

Struktura menu

Naciśnięcie przycisku w trybie **wyświetlania czasu** (wyświetlanie pory dnia, daty i dnia tygodnia) spowoduje przejście do innych trybów:

- x 1 **EXE** (ćwiczenie) – pomiar tętna
- x 2 **FILE** (zapis) – podgląd danych rejestrowanych w czasie treningu
- x 3 **ZONE** (poziom) – ręczne ustawienie poziomu tętna docelowego
- x 4 **TIME** (czas) – ustawianie czasu
- x 5 **DATE** (data) – ustawianie daty
- x 6 **USER** (informacje o użytkowniku) – ustawianie wieku*

* Dotyczy wyłącznie komputera treningowego Polar FT2.

Funkcje przycisku

Naciskając przycisk, możesz zmienić tryb pracy urządzenia. Ponadto za jego pomocą możesz:

- przejść do następnego elementu w trybie **FILE** (zapis)
- zwiększyć wartość, gdy wyświetlany jest symbol +
- zmniejszyć wartość, gdy wyświetlany jest symbol -. Symbol zmniejszania wyświetlany jest przez 2 sekundy po zwiększeniu wartości.
- zatwierdzić wybór/wybraną wartość po wyświetleniu komunikatu **OK?**

Ustawienia

1. Za pomocą przycisku wybierz żądane ustawienie/tryb pracy urządzenia.
2. Zaczekaj, aż zostanie wyświetlona i zacznie migać dana opcja/wartość.
3. Wybierz opcję/ustaw wartość, naciskając przycisk.
4. Po wyświetleniu komunikatu **OK?** zatwierdź wybór, naciskając przycisk.

Ustawienie/tryb	Opcja/wartość		
ZONE (poziom)	BEEP ON/OFF (włączanie/wyłączanie alarmu docelowej wartości tętna)	HIGH (górny) (górny limit pracy serca)	LOW (dolny) (dolny limit pracy serca)
TIME (czas)	12h/24h	AM (przed południem)/ PM (po południu)	godziny i minuty
DATE (data)	miesiąc i dzień/dzień i miesiąc	dzień tygodnia	
USER (informacje o użytkowniku)*	AGE (wiek) w latach	* Dotyczy wyłącznie komputera treningowego Polar FT2	

2. TRENING

Zakładanie nadajnika

1. Przypnij jeden koniec nadajnika do elastycznego paska.
2. Dopasuj długość paska w taki sposób, aby dobrze przylegał do ciała. Zamocuj pasek na klatce piersiowej tuż poniżej mięśni klatki piersiowej i przypnij nadajnik do paska.
3. Unieś nadajnik z klatki piersiowej i zwilż dwa rowkowane obszary elektrod umieszczonych po stronie wewnętrznej. Sprawdź, czy zwilżone obszary elektrod ściśle przylegają do skóry, a czujnik jest ustawiony pionowo na środku klatki piersiowej.



Aby uzyskać więcej informacji na temat utrzymywania sprawności nadajnika, zob. „Jak dbać o komputer treningowy”.

Rozpoczęcie treningu

Przed rozpoczęciem treningu załóż nadajnik oraz komputer treningowy. Aby uniknąć zakłóceń, w promieniu metra (trzech stóp) nie powinien znajdować się żaden inny komputer treningowy.

1. Aby rozpocząć rejestrowanie sesji treningowej, należy jednokrotnie nacisnąć przycisk. Wyświetlony zostanie komunikat **EXE** (ćwiczenia).
2. Po kilku sekundach uruchomi się stoper. Zanim akcja serca zostanie wykryta, na wyświetlaczu migać będzie kontur serca (nie powinno to trwać dłużej niż 15 sekund).
3. Następnie wyświetlona zostanie wartość tętna. Pomiar tętna zostanie potwierdzony wyświetleniem migającego symbolu serca. Symbol ten będzie migać w tempie pracy serca.

4. Aby zakończyć rejestrowanie treningu, naciśnij przycisk. Wyświetlony zostanie komunikat **STOP**, a komputer treningowy powróci do trybu wyświetlania czasu.



HeartTouch: Aby zmienić typ informacji (tętno/czas trwania ćwiczeń/godzina) wyświetlanych podczas sesji treningowej, zbliż komputer treningowy do logo firmy Polar, znajdującego się na nadajniku i trzymaj go w tym położeniu do momentu, w którym rozlegnie się sygnał dźwiękowy, a żądane informacje zostaną wyświetlone.

3. WAŻNE INFORMACJE

Jak dbać o komputer treningowy

Odbiornik i nadajnik: Przechowywać w chłodnym i suchym miejscu. Unikać przechowywania w miejscach zawilgoconych, wewnątrz opakowań nieprzepuszczających powietrza (torba plastikowa, sportowa), a także razem z materiałami przewodzącymi (np. z mokrym ręcznikiem). Nie wystawiać na długotrwałe, bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Czyścić przy użyciu słabego roztworu mydła, wytrzeć do sucha ściereczką. Nie używać alkoholu ani materiałów o właściwościach ściernych, takich jak druciaki i chemiczne środki czyszczące. Nie wyginać ani nie rozciągać paska nadajnika. Może to spowodować uszkodzenie elektrod. Nie naciskać przycisku komputera treningowego pod bieżącą wodą.

Pasek elastyczny: Przepłukać wodą po każdym użyciu urządzenia. Myć po użyciu urządzenia w czasie pływania. W przypadku częstego korzystania z urządzenia pasek prać przynajmniej raz na trzy tygodnie w palce

w temperaturze 40°C/104°F. Używać woreczka do prania. Nie namaczać, nie stosować wybielaczy ani środków do zmiękczenia tkanin. Nie czyścić na sucho, nie wirować, nie prasować.

Baterie

Bateria nadajnika: Jeśli obawiasz się, że nastąpiło rozładowanie baterii zasilającej nadajnik, skontaktuj się z autoryzowanym centrum serwisowym firmy Polar w celu wymiany nadajnika. Firma Polar poddaje zużyte nadajniki recyklingowi.

Bateria komputera treningowego: Nie otwierać samodzielnie obudowy komputera treningowego. Zalecamy, aby wymiana baterii została wykonana w autoryzowanym centrum serwisowym firmy Polar. Po dokonaniu wymiany serwis testuje wodoszczelność komputera treningowego.

- Wskaźnik zużytej baterii jest wyświetlany, gdy poziom naładowania baterii spadnie do 10 – 15%.
- Częste korzystanie z funkcji podświetlania powoduje szybsze wyczerpywanie się baterii.
- Wskaźnik zużycia baterii może także być widoczny, gdy temperatura otoczenia jest niska. W wyższej temperaturze wskaźnik przestanie być wyświetlany.
- Wraz z pojawieniem się na wyświetlaczu wskaźnika zużycia baterii automatycznie wyłączone zostaną funkcje dźwiękowe oraz podświetlenie.

Środki ostrożności

Komputer treningowy został tak opracowany, aby pomóc Ci w osiąganiu celów, które sobie wyznaczasz, kształtując własną kondycję fizyczną, oraz wskazać poziom i intensywność bodźców fizjologicznych występujących podczas sesji treningowych. Urządzenie to nie jest przeznaczone do innych celów.

Minimalizowanie zagrożeń

Przeprowadzanie treningu może wiązać się z pewnym ryzykiem. Przed rozpoczęciem regularnego programu treningowego zadaj sobie poniższe pytania dotyczące Twojej kondycji zdrowotnej. Jeśli na którekolwiek z nich odpowiesz twierdząco, przed rozpoczęciem programu skonsultuj się z lekarzem.

- Czy przez ostatnie pięć lat byłeś/aś fizycznie nieaktywny/a?
- Czy masz podwyższone ciśnienie krwi bądź wysoki poziom cholesterolu?
- Czy zauważyłeś/aś u siebie objawy jakiegokolwiek choroby?
- Czy zażywałeś leków regulujących ciśnienie krwi lub pracę serca?

- Czy miałeś/aś kiedykolwiek problemy z oddychaniem?
- Czy przechodzisz rekonwalescencję po poważnej chorobie lub leczeniu?
- Czy masz wszczepiony stymulator serca bądź inne urządzenie elektroniczne?
- Czy palisz papierosy?
- Czy jesteś w ciąży?

Zwróć uwagę, iż poza intensywnością treningu na pracę serca wpływają także środki farmakologiczne nasercowe, na ciśnienie, astmę, oddychanie, stany psychiczne itp., a także napoje energetyzujące, alkohol i nikotyna.

Ważne jest, abyś podczas treningu zwracał szczególną uwagę na reakcje własnego organizmu. Jeśli poczujesz niespodziewany ból bądź nadmierne zmęczenie, zakończ ćwiczenie bądź kontynuuj je z mniejszą intensywnością.

Jeśli posiadasz stymulator bądź defibrylator serca albo też inne wszczepione urządzenie elektroniczne, użytkowanie FT1/FT2 odbywa się wyłącznie na Twoją odpowiedzialność. Przed rozpoczęciem

korzystania z urządzenia przeprowadź nadzorowane badania lekarskie pod maksymalnym obciążeniem treningowym. Celem takich badań jest zapewnienie bezpieczeństwa oraz sprawności działania urządzenia Polar FT1/FT2 oraz stymulatora serca.

Jeśli masz alergię na jakąkolwiek substancję, która objawia się wskutek jej kontaktu ze skórą, bądź też jeśli obawiasz się reakcji alergicznej wskutek korzystania z produktu, sprawdź listę składników zamieszczoną w specyfikacjach technicznych produktu. Aby uniknąć skórnej reakcji alergicznej na materiał nadajnika, noś go na koszulce. Aby zapewnić jego prawidłowe działanie, zmocz dokładnie koszulkę w miejscach kontaktu z elektrodami. W przypadku stosowania środka odstraszającego owady наносzonego na skórę należy się upewnić, że skóra nie zetknie się z nadajnikiem lub komputerem treningowym.

Specyfikacje techniczne

Odbiornik

Typ baterii	CR 2025
Żywotność baterii	Średnio 2 lata (przy użytkowaniu 1 godz. dziennie, 7 dni w tygodniu)
Temperatura użytkowania	-10°C do +50°C/14°F do 122°F
Materiał paska nadgarstkowego	Poliuretan termoplastyczny
Spód koperty i sprzączka	Stal nierdzewna zgodna z dyrektywą UE 94/27/EU z późniejszą poprawką 1999/C 205/05 o dopuszczalnej zawartości niklu w produktach mających bezpośredni kontakt ze skórą.
Dokładność zegara	Lepsza niż $\pm 2,0$ s/dobę w temp. 25#/77°F.
Dokładność pomiaru pracy serca	$\pm 1\%$ lub ± 1 bpm, zastosowanie ma wartość wyższa, w warunkach statycznych.
Wodoszczelność	30 m (nadaje się do noszenia podczas kąpieli i pływania)

Nadajnik

Żywotność baterii	Ok. 2500 godzin
Temperatura użytkowania	-10°C do +50°C/14°F do 122°F
Materiał nadajnika	Poliuretan
Materiał paska	Sprzączka: poliuretan, tkanina: nylon 46%, poliestr 32%, guma naturalna (lateks) 22%
Wodoszczelność	30 m (nadaje się do noszenia podczas kąpieli i pływania)

Wodoszczelność komputera treningowego FT1/FT2

Aby nie rozhermetyzować urządzenia, nie należy naciskać przycisku po zanurzeniu urządzenia w wodzie. Wodoszczelność produktu testuje się zgodnie z normą międzynarodową ISO 2281. Zwróć uwagę, że poniższe definicje mogą nie obejmować produktów innych producentów. Więcej informacji na ten temat znajdziesz na stronie <http://www.polar.fi/support>.

Gwarancja i wyłączenie odpowiedzialności

Gwarancja

Niniejsza gwarancja nie ogranicza ustawowych praw konsumenta wynikających z obowiązującego prawa krajowego bądź stanowego ani praw konsumenta w stosunku do sprzedawcy wynikających z umowy kupna-sprzedaży.

Niniejsza międzynarodowa gwarancja ograniczona jest udzielana przez firmę Polar Electro Inc. konsumentom, którzy nabyli niniejszy produkt na terenie USA lub Kanady. Niniejsza międzynarodowa gwarancja ograniczona jest udzielana przez firmę Polar Electro Oy konsumentom, którzy nabyli niniejszy produkt na terenie innych krajów.

Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gwarantuje pierwszemu konsumentowi/nabywcy niniejszego urządzenia, iż produkt będzie wolny od wad materiałowych i wykonania przez okres dwóch (2) lat od daty zakupu.

Dowód zakupu stanowi paragon!

Gwarancja nie obejmuje baterii, normalnego zużycia materiałów, uszkodzeń powstałych w wyniku nieprawidłowego użycia, nadużycia, wypadku bądź niezachowania środków ostrożności, niewłaściwego utrzymania sprawności, pękniętych bądź zadrapanych obudów/wyświetlaczy, paska elastycznego.

Niniejsza gwarancja nie obejmuje szkód, strat, kosztów i wydatków bezpośrednich, pośrednich, ubocznych lub specjalnych wynikających z bądź odnoszących się do produktu. Niniejsza dwuletnia (2) gwarancja nie obejmuje zakupionych przedmiotów używanych, chyba że prawo miejscowe stanowi inaczej. W okresie obowiązywania gwarancji produkt zostanie naprawiony bądź wymieniony na nowy w dowolnym centrum serwisowym firmy Polar, bez względu na kraj, w którym dokonano zakupu.

Gwarancja odnośnie do dowolnego produktu będzie ograniczona do państw, na terenie których początkowo prowadzono jego marketing.

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

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zabrania się wykorzystywania lub reprodukcji dowolnej części niniejszego podręcznika, bez względu na formę i zamierzone środki, bez uprzedniej zgody wydanej na piśmie przez firmę Polar Electro Oy. Nazwy i symbole oznaczone w niniejszym podręczniku lub pakiecie produktowym symbolem TM stanowią znaki towarowe Polar Electro Oy. Nazwy i symbole oznaczone w niniejszym podręczniku lub pakiecie produktowym symbolem ® stanowią znaki towarowe Polar Electro Oy, za wyjątkiem Windows, który jest znakiem towarowym Microsoft Corporation.

Zastrzeżenia prawne

Materiał zawarty w niniejszym podręczniku został sporządzony jedynie w celach informacyjnych. Opisywane w nim produkty mogą ulec zmianom bez uprzedniego powiadomienia. Zmiany te mogą wynikać z prowadzonego przez producenta programu rozwoju produktów.

Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nie udziela żadnego rodzaju rękojmi czy poręczeń w odniesieniu do niniejszego podręcznika lub opisanych w nim produktów.

Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nie odpowiada za szkody, straty, koszty i wydatki bezpośrednie, pośrednie, uboczne lub specjalne wynikające z bądź odnoszące się do niniejszego materiału lub produktów w nim opisanych.

Niniejszy produkt jest chroniony jako własność niematerialna należąca do Polar Electro Oy, zgodnie z brzmieniem wymienionych niżej dokumentów: US 6477397, DE 20008882.3, ES 200001333, IT 00250117, DE 20008883.1, IT 00250120, US 6553633, FI 88223, DE 4215549, GB 2257523B, HK 113/199, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, US 5486818, FI 115287, EP 1090583, US 6553247, US 6272365, GB 2339833, FI 96380, JP 3568954, US 5611346, EP 0665947, DE 69414362, FI 115084, EP 1543769, US 7418237, FI 23891, USD 555608S. Kolejne zgłoszenia patentowe oczekują na rejestrację.

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

CE 0537

Niniejszy produkt jest zgodny z postanowieniami dyrektywy 93/42/EEC. Właściwa deklaracja zgodności dostępna jest pod adresem www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.



Symbol ten oznacza, że produkty firmy Polar są urządzeniami elektronicznymi podlegającymi dyrektywie 2002/96/EC (WEEE). Części, baterie i akumulatory zastosowane w produktach podlegają dyrektywie 2006/66/EC, należy więc je utylizować zgodnie z przepisami obowiązującymi w danym kraju UE, a poza krajami UE zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi usuwania odpadów.



To oznaczenie mówi, iż produkt jest chroniony przed działaniem wstrząsów elektrycznych.

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

