

Polar FT40™

INSTRUKCJA OBSŁUGI

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

Spis treści

1. KORZYŚCI PŁYNĄCE Z UŻYTKOWANIA POLARA FT40™	4	Zatrzymanie treningu	14
		Wskazówki treningowe	14
2. ROZPOCZĘCIE	5	4. ZAKOŃCZENIE TRENINGU.....	15
Poznaj swojego Polara FT40.....	5	Podsumowanie ćwiczenia.....	15
Start z ustawieniami podstawowymi	6	Przeglądanie plików ćwiczeń	17
Przyciski odbiornika i struktura Menu.....	7	Transfer Data	19
Wyświetlanie symboli	8	Sprawdź poziom swojego wytrenowania.....	20
3. TRENING.....	9	Wykonaj Polar Fitness Test	21
Załącz nadajnik WearLink	9	Interpretacja wyniku testu	22
Rozpoczęcie treningu	10	Interpretacja wyniku testu	23
Spalanie tłuszczu lub poprawienie sprawności fizycznej	11	5. USTAWIENIA.....	24
Funkcje treningu.....	13	Ustawienia zegarka	24
		Ustawienia treningów	24
		Informacje o użytkowniku.....	25

Ustawienia podstawowe.....	26
6. INFORMACJE SERWISOWE DLA	
KLIENTA	27
Konserwacja Polara FT40	27
Instrukcja czyszczenia nadajnika	
WearLink	27
Serwis	28
Wymiana baterii	29
Uwagi.....	31
Rozwiązywanie problemów	33
Specyfikacja techniczna.....	34
Gwarancja oraz jej zrzeczenie	36

1. KORZYŚCI PŁYNAĆE Z UŻYTKOWANIA POLARA FT40™

ZROZUM SWOJE CIAŁO:

Ćwicząc z Polarem FT40 świadomie zaplanujesz swój trening. FT40 rejestruje i zapisuje efekty twojego treningu: spalanie tłuszczu lub poprawianie sprawności fizycznej.

BURN FAT :

W strefie redukcji tkanki tłuszczowej spalasz kalorie tłuszczowe, poprawiasz metabolizm i budujesz podstawy dla treningu o wyższym stopniu intensywności.

GET FIT:

Ćwicząc w tej strefie optymalizujesz wydolność tlenową organizmu; wzmacniasz serce i poprawiasz cyrkulację krwi do mięśni.

2. ROZPOCZĘCIE

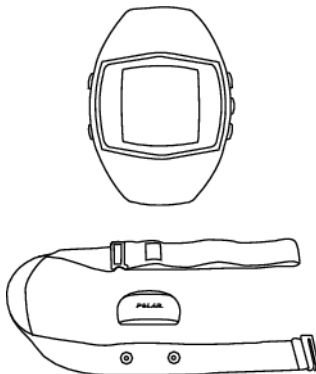
Poznaj swojego Polara FT40

Odbiornik na rękę wskazuje, podczas treningu, tętno; jest ono, wraz z pozostałymi danymi, zapisywane.

Nadajnik WearLink przekazuje sygnał rytmu serca do odbiornika.

Nadajnik na klatkę piersiową składa się z kostki WearLink oraz elektrod

Zarejestruj swojego Polara na stronie <http://register.polar.fi/> . Starając się sprostać Państwa oczekiwaniom, nieustannie doskonalimy nasze produkty oraz ich serwis.



Start z ustawieniami podstawowymi

Aby aktywować FT40, przyciśnij i przytrzymaj na jedną sekundę którykolwiek przycisk. Gdy Polar zostanie aktywowany, nie ma możliwości jego całkowitego wyłączenia.

1. **Language:** Wybierz **Deutsch, English, Español, Français** lub **Italiano** with UP/DOWN. Wciśnij OK.
2. **Please enter basic settings** zostanie wyświetlone. Wciśnij OK.
3. Wybierz **Time format**.
4. Wprowadź **Time**.
5. Wprowadź **Date**.
6. Wybierz jednostki/ **Units** metryczne (KG, CM) lub brytyjskie (LBS, FT). W pierwszym przypadku kalorie będą wyświetlane jako KCAL, w drugim jako CAL. *Kalorie są mierzone jako kilokalorie*

7. Wprowadź wagę/ **Weight**.
8. Wprowadź wzrost/ **Height**.
9. Wprowadź datę urodzin/ **Date of birth**.
10. Wybierz płeć/ **Sex**.
11. **Settings OK?** zostanie wyświetlone. Wybierz **Yes** aby zaakceptować i zapisać wprowadzone ustawienia. Pojawi się komunikat: **Basic settings complete** i FT40 powróci do wyświetlania aktualnego czasu dnia. Wybierz **No** aby zmienić ustawienia. **Please enter basic settings** zostanie wyświetlone. Wprowadź ponownie swoje ustawienia podstawowe.

Zmiany informacji o użytkowniku możesz też dokonać później. Aby uzyskać więcej informacji, przejdź do Settings.

Przyciski odbiornika i struktura Menu

▲ UP: Wejście do Menu; umożliwia poruszanie się po nim oraz regulację wartości

● OK: Potwierdza wybór, wybiera typ treningu lub ustawienia ćwiczeń

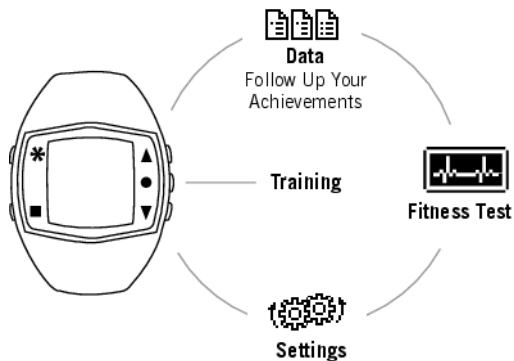
▼ DOWN: Wejście do Menu; umożliwia poruszanie się po nim oraz regulację wartości

■ BACK:

- Wyjście z menu
- Powrót do poprzedniego poziomu
- Anulowanie wyboru
- Opuszcza ustawienia bez wprowadzania zmian
- Naciśnij i przytrzymaj celem wyjścia z menu (z dowolnego miejsca)







* LIGHT:

- Podświetlenie ekranu
- Po przytrzymaniu wyświetli się szybkie menu (blokada klawiszy, ustawienie alarmu lub wybranie strefy czasowej); przytrzymując w trakcie treningu możesz ustawić dźwięk lub zablokować klawisze.



Wyświetlanie symboli

Poniższa tabela przedstawia symbole wyświetlacza i ich oznaczenie

Symbol	Opis
	Bateria w odbiorniku jest słaba.
	Alarm jest aktywny.
	Dźwięki są wyłączone.
	Użyto drugiej strefy czasowej Numer dwa jest wyświetlany w prawym, dolnym rogu ekranu.
	Blokada klawiszy jest włączona.
	Przesyłanie wskazań tętna.

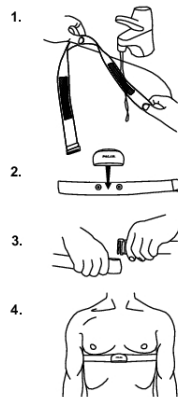
3. TRENING

Założ nadajnik WearLink

Przed rozpoczęciem zapisu ćwiczenia musisz założyć nadajnik WearLink.

1. Zmocz elektrody pod bieżącą wodą.
2. Zapnij łącznik . Wyreguluj długość elektrod tak, aby dokładnie a zarazem wygodnie przylegały do ciała.
3. Owiń elektrody wokół klatki piersiowej, zaraz pod mięśniami, i przyczep koniec do nadajnika.
4. Upewnij się, że zmoczone elektrody dobrze przylegają do ciała a logo Polara na nadajniku znajduje się w pozycji centralnej.


Po zakończonym treningu zawsze odpinaj elektrody od nadajnika; zapobiegiesz w ten sposób ich uszkodzeniu lub korozji. Obszerne informacje dotyczące konserwacji sprzętu znajdziesz w Care and Maintenance.



Rozpoczęcie treningu

1. Załóż nadajnik WearLink oraz odbiornik.
2. Wciśnij OK i wybierz **Start**. Rozpocznij zapis, przyciskając OK.

Aby dokonać modyfikacji danych (dźwięk, widok tętna lub inne ustawienia ćwiczeń), przed rozpoczęciem sesji należy wybrać opcję **Training Settings**. Aby uzyskać więcej informacji przejdź do opcji Settings.

 *Sesja treningowa jest zapisywana tylko wówczas gdy ćwiczenie trwa minimum jedną minutę.*

Spalanie tłuszczu lub poprawienie sprawności fizycznej

Podczas treningu Polar FT40 wyświetla optymalną, dla spalania tłuszczu i poprawy kondycji, intensywność. Wskazania te, w zależności od fizycznego i psychicznego samopoczucia, mogą ulegać zmianie. Gdy zaczniesz zapisywać sesję, FT40 przeanalizuje Twoją aktualną kondycję i, jeżeli jest to konieczne, dopasuje odpowiednią intensywność ćwiczenia.

Ten inteligentny sprzęt treningowy może, na podstawie tętna oraz jego zmienności, określić w danym dniu stan twojego organizmu. Kiedy twój organizm ochłonie po wcześniejszej sesji treningowej; nie jesteś zmęczony lub spięty, oznacza to, że jesteś gotowy do cięższego treningu.

Efekt treningu jest wyświetlany na bieżąco. Wskazania intensywności spalania tłuszczu oraz poprawy sprawności przedzielone są pionową, kropkowaną linią. Linie ta jest automatycznie dostrajana przez FT40; przesuwa się w zależności od twojego obecnego stanu.



Effect na wyświetlaczu, zostanie zamieniony na **Fatburn** lub **Fitness** w zależności od strefy, w której jesteś.

1. Twoje aktualne tętno
2. Wartość limitu tętna pomiędzy strefami fat-burning i fitness intensity. ~ znika gdy FT40 dopasuje intensywność strefy tak, aby odpowiadała twojej aktualnej kondycji (jeżeli pojawi się taka konieczność).



Fatburn (symbol serca jest po lewej stronie linii)

W strefie Fatburn intensywność treningu jest niższa a źródłem energii jest przede wszystkim tłuszcz. Efektem ćwiczenia w tej strefie jest spalanie tłuszczu oraz poprawa metabolizmu.



Fitness (symbol serca jest po prawej stronie linii)

W strefie Fitness intensywność treningu jest większa: poprawiasz wydolność tlenową, wzmacniasz serce i zwiększasz cyrkulację krwi do mięśni i płuc. Dla ćwiczeń w tej strefie głównym źródłem energii są węglowodany.

W zależności od potrzeb podczas sesji treningowej istnieje możliwość zablokowania strefy Fatburn lub Fitness.



Będąc w wybranej strefie, możesz ją zablokować poprzez naciśnięcie na jedną sekundę OK. **Fat burning zone locked** lub **Fitness zone locked** zostanie wyświetlone. Jeśli ćwiczysz zbyt mocno lub zbyt słabo, odbiornik poinformuje o tym sygnałem dźwiękowym.

Przykładowo, widoczna na obrazku strefa Fatburn jest zablokowana.

Aby odblokować strefę, wciśnij na jedną sekundę OK.

Funkcje treningu

Podczas sesji treningowej wyświetlane są następujące informacje. Wciśnij UP/DOWN aby zmienić widok.



Heart rate (Tętno)

Twoje aktualne tętno.

 *Czas trwania ćwiczenia widoczny jest na wszystkich ekranach.*



Calories (Kalorie)

Ilość spalonych kalorii.



Time (Czas)

Czas dnia.

Quick Menu: Przytrzymaj **LIGHT** podczas treningu aby przejść do **Quick menu**. W **Quick menu** możesz dostosować dźwięki lub zablokować przyciski.

Heart Touch: wyświetla godzinę podczas treningu (poprzez dotknięcie odbiornikiem nadajnika). Ustaw funkcję Heart Touch **On/Off** w **Settings > Training Settings > HeartTouch**.

Zatrzymanie treningu

Aby spauzować zapis sesji, wciśnij **BACK**.

Aby zatrzymać sesję, wciśnij **BACK** dwukrotnie. **Stopped** jest wyświetlone. Pojawi się podsumowanie twojego treningu. Aby uzyskać więcej informacji przejdź do opcji **After Training**.

Po każdym użyciu odpinaj nadajnik od elektrod oraz umyj opaskę pod bieżącą wodą . Regularnie, co pięć treningów, pierz elektrody w pralce (temp. 40°C).

Wskazówki treningowe

Jeżeli twoim celem jest redukcja wagi, ćwicz w strefie **Fatburn**; sesja powinna trwać 30-60 minut lub dłużej. Im dłużej ćwiczysz w tej strefie, tym więcej spalisz, pochodzących głównie z tłuszczu, kalorii. Procent spalonych kalorii (z tłuszczu) będzie pokazany przy podsumowaniu; po zakończeniu sesji.

Aby poprawić wydolność tlenową organizmu, ćwicz w strefie **Fitness**; trzy lub cztery razy w tygodniu po 20-40 minut. Im lepszą masz formę, tym więcej, częściej i dłużej musisz trenować (w ten sposób systematycznie poprawiasz sprawność fizyczną).



Przeczytaj więcej na temat treningów w Training Articles na stronie <http://articles.polar.fi>.

4. ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Podsumowanie ćwiczenia

Polar FT40 po każdej sesji wyświetla podsumowanie treningu:



Calories (Kalorie)

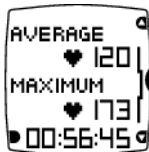
Spalone kalorie podczas treningu

Cal. fat (Cal. tłuszcz)

Procent spalonych kalorii (z tłuszczu)



Czas trwania ćwiczenia widoczny jest na wszystkich ekranach.



Average (Średnia)

Średnie tętno podczas ćwiczenia

Maximum (Maksymalna)

Maksymalne tętno podczas ćwiczenia



Fat burn (Spalanie tłuszczu)

Czas spędzony w strefie Fatburn

Fitness

Czas spędzony w strefie Fitness

Przeglądanie plików ćwiczeń

Przeglądaj pliki ćwiczeń w **Training files**, **Week summaries** oraz **Totals**.

- Wybierz **Data** > **Training files** aby przeglądać szczegółowe dane z ostatnich 50 sesji treningowych. Informacje są zbliżone do podsumowań wyświetlanych po każdej sesji.



Każdy słupek przedstawia jedną sesję. Wybierz trening, który chcesz przeglądać.

Górny rząd: Data i godzina utworzenia pliku.

Dolny rząd: Czas treningu

Kiedy **Training files** się zapelní, świeże pliki zastąpią te najstarsze. Możesz przechowywać dane dłużej, przenosząc je na stronę internetową www.polarpersonaltrainer.com. Aby uzyskać więcej informacji, przejdź do Transfer Data.

Aby usunąć pliki, wybierz **Data** > **Delete files** oraz plik, który chcesz usunąć. **Delete file?** zostanie wyświetlone. Wybierz **Yes**. **Remove from total?** zostanie wyświetlone. Jeśli chcesz usunąć pliki również z totals (całość), wybierz **Yes**.

2. Wybierz **Data** > **Week summaries** aby zobaczyć dane oraz wyniki z ostatnich 16 tygodni.



Każdy słupek przedstawia jeden tydzień. Za pomocą UP/DOWN wybierz tydzień, który chcesz przeglądać.

Górny rząd: Rozpoczęcie i zakończenie tygodnia

Dolny rząd: Czas treningu

- Aby usunąć podsumowania tygodniowe, wybierz **Data** > **Reset weeks?**. Wybierz **Yes** aby zresetować tygodniowe podsumowania.
3. Wybierz **Data** > **Totals since xx.xx.xxxx** aby zobaczyć całkowity czas trwania treningów, ich ilość oraz wielkość spalonych kalorii (dane od ostatniego resetu).

Aby zresetować całość (totals), wybierz **Data** > **Reset totals** i wciśnij **Yes**.

Transfer Data

Jak przesłać dane z FT40 na stronę polarpersonaltrainer.com

Przenosząc pliki z Polara FT40 do polarpersonaltrainer.com (za pomocą Polar FlowLink*) możesz kontrolować swoje wyniki w długim przedziale czasowym. Program ten pokaże twoje treningi w postaci wykresów oraz szczegółowych danych liczbowych.

1. Zarejestruj się na stronie polarpersonaltrainer.com.
2. Aby pobrać i zainstalować Polar WebSync na komputer, postępuj zgodnie z instrukcją.
3. Podłącz FlowLink do portu USB w komputerze.
4. Połóż FT40 na FlowLink, ekranem do dołu.
5. Postępuj zgodnie z procedurą przesyłu danych z oprogramowania WebSync.

Aby uzyskać więcej informacji na temat przesyłania plików, przejdź do strony polarpersonaltrainer.com "Help" .

*wymagany jest opcjonalnie Polar FlowLink.

Sprawdź poziom swojego wytrenowania

Polar Fitness Test™ jest prostym i szybkim sposobem na zmierzenie wydolności układu krążenia oraz wydolności tlenowej. Zaleca się wykonywać test w spoczynku.

Wynik przedstawiony jest jako wartość OwnIndex. OwnIndex jest porównywalny do maksymalnego pułapu tlenowego (VO_{2max}), który jest przyjęty jako pomiar wydolności tlenowej. Aby uzyskać więcej informacji, zobacz interpretacje wyniku swojego testu fitness.

Wartość OwnIndex ma wpływ na poprawne obliczenia, spalanych podczas treningu, kalorii.

Test jest przeznaczony dla zdrowych, dorosłych osób. Aby zapewnić możliwie optymalne rezultaty testu postępuj wedle poniższych wskazówek:

- Upewnij się, że nic cię nie rozprasza. Dokładność wyników testu zależy od stopnia twojego zrelaksowania oraz braku rozpraszających cię bodźców zewnętrznych (np. tv, telefon).
- Zarówno dzień wcześniej jak i w dniu, podczas którego przeprowadzasz test, unikaj stresu, alkoholu oraz zażywania zbędnych leków.
- Unikaj ciężkich posiłków i nie pal na 2-3 godziny przed rozpoczęciem testu.
- Staraj się przeprowadzać test w takich samych warunkach i o tej samej porze.
- Wprowadź poprawne informacje o użytkowniku.

Wykonaj Polar Fitness Test

1. Załóż nadajnik na klatkę piersiową, połóż się i zrelaksuj na 1-3 minut.
2. Na ekranie głównym wybierz **Fitness test** > **Start test**. Fitness Test zacznie się w momencie wykrycia przez FT40 pulsu.
3. Mniej więcej po 5 minutach, sygnał dźwiękowy poinformuje o zakończeniu testu; wynik testu zostanie pokazany na ekranie.
4. Wciśnij OK. **UPDATE VO_{2max}?** zostanie wyświetlone.
5. Wybierz **Yes** aby zapisać wynik testu w **User information** oraz **OwnIndex results**. Jeżeli znasz swoje VO_{2max} i wprowadziłeś tą wartość do **User information**, wybierz **No** aby zapisać wynik testu tylko w **OwnIndex results**.

Komunikaty

- **Set activity lev. of past 3 months** zostanie wyświetlone > Ustaw swój poziom aktywności fizycznej (zobacz Settings aby uzyskać więcej informacji). **Activity set!** zostanie wyświetlone i rozpocznie się test,
- **Test Failed** zostanie wyświetlone > najnowsza wartość OwnIndex nie zostanie zapisana.
- Brak wskazań tętna > Test się nie powiódł. Sprawdź czy elektrody są dobrze zmoczone i czy dobrze przylegają do ciała.

Interpretacja wyniku testu

Interpretacja wyniku OwnIndex poprzez porównanie indywidualnych wartości oraz dokonywanych w międzyczasie zmian. OwnIndex można też interpretować na podstawie wieku i płci. Zlokalizuj Swój OwnIndex w tabelce, możesz go porównać z innymi w tym samym przedziale wiekowym i u tej samej płci.

Podstawą klasyfikacji jest przegląd literatury 62 studiów, gdzie VO_{2max} było mierzone bezpośrednio u zdrowych dorosłych ludzi w USA, Kanadzie oraz w siedmiu krajach Europy. Źródło: 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

Interpretacja wyniku testu

FT40 zapisuje 60 ostatnich wyników Fitness testu. Aby przechować większą ilość uzyskanych rezultatów, przenieś dane z Polara FT40 do polarpersonaltrainer.com. Zostaną zapisane w postaci wykresów. Przejdź do Transfer Data celem uzyskania dodatkowych informacji.

Dwa ostatnie wyniki fitness testu możesz także zobaczyć w **OwnIndex results**.

- Wybierz **Fitness test** > **OwnIndex results**.
- Zostanie wyświetlona data i wynik ostatniego fitness testu.
- Aby przeglądnąć wyniki poprzedniego testu, wciśnij UP/DOWN.



Odczuwalne zwiększenie wydolności tlenowej to efekt średnio sześciu miesięcy regularnych ćwiczeń. Optymalną poprawę wydolności tlenowej uzyskasz trenując duże partie mięśni.

5. USTAWIENIA

Ustawienia zegarka

Znajdź wartość, którą chcesz zmienić i wciśnij OK. Wybieraj wartości za pomocą UP/DOWN i potwierdzaj OK. Wybierz **Settings** > **Watch, time and date** .

- **Alarm**: Wyłącz alarm **Off** lub ustaw jego opcje poprzez wybranie **Once**, **Every day** lub **Monday to Friday**; następnie wprowadź godziny i minuty. Wciśnij **BACK** aby wyłączyć alarm lub **UP/DOWN** aby ustawić drzemkę na 10 minut. Alarm nie może być używany podczas treningu.
- **Time**: Wybierając **Time 1** ustawisz format czasu, godziny i minut. Wybierz **Time 2** aby ustawić czas dla innej strefy (dodając lub odejmując godziny). Będąc na ekranie głównym, możesz szybko zmienić ustawienie z **Time 1** na **Time 2** poprzez przytrzymanie **DOWN**.
- **Time zone**: Wybierz time zone 1 lub 2.
- **Date**: Ustaw datę.
- **Watch face**: Wybierz **Time and logo** lub **Time only**.

Ustawienia treningów

Wybierz **Settings** > **Training settings** .

- **Training sounds**: Wybierz **Off**, **Soft**, **Loud** lub **Very loud** .
- **Heart rate view**: Ustaw FT40 aby wyświetlał tętno jako **Beats per minute** (Uderzenia na minutę) lub jako **Percent of maximum** (Procent z maksimum).
- **HeartTouch**: Wybierz **On** lub **Off**. Kiedy funkcja HeartTouch jest włączona, możesz sprawdzić aktualny czas poprzez przyłożenie Polara do nadajnika na klatce piersiowej.
- **Heart rate upper limit** (górny limit tętna) umożliwi ćwiczenie w osobistej strefie tętna (np. zaleconej przez lekarza). Ustaw górny limit tętna **On**, dopasuj limit za pomocą UP/DOWN i wciśnij **OK**.

Informacje o użytkowniku.

Wybierz **Settings** > **User Information** i wciśnij OK.

- **Weight:** Wprowadź wagę.
- **Height:** Wprowadź wzrost.
- **Date of birth:** Wprowadź datę urodzin.
- **Sex :** Wybierz **MALE** lub **FEMALE**.
- **Maximum heart rate** Największa ilość skurczów serca na minutę (bpm) podczas maksymalnego obciążenia. Zmień domyślną wartość tylko w przypadku gdy znasz swoje maksymalne HR.
- **Activity:** Wybierz opcję, która najlepiej opisuje ogólną ilość oraz intensywność twojej aktywności fizycznej z ostatnich trzech miesięcy.
 1. **TOP (5+ hours per week):** Ćwiczysz ciężko przynajmniej 5 razy w tygodniu lub trenujesz z założeniem maksymalizacji wyników.
 2. **HIGH (3-5 hours per week):** Ćwiczysz intensywnie minimum 3 razy w tygodniu np. biegasz 20-50 km tygodniowo lub 3-5 godzin w tygodniu przeznaczasz na, wykonywane z porównywalną intensywnością, ćwiczenia.
 3. **MODERATE (1-3 hours per week):** sport uprawiasz regularnie aczkolwiek tylko rekreacyjnie np. biegasz 5-10 km tygodniowo lub 1-3 godzin w tygodniu przeznaczasz na, wykonywane z porównywalną intensywnością, ćwiczenia; także w przypadku, gdy Twoja praca wymaga niewielkiej aktywności fizycznej.
 4. **LOW (0-1 hours per week):** Nie ćwiczysz regularnie / nie są to ciężkie treningi np. spacerujesz tylko dla przyjemności / ćwicząc nie uzyskujesz efektu zmęczenia (brak zadyszki)
- **OwnIndex (VO_{2m}):** Kiedy wykonujesz Polar Fitness Test, twój OwnIndex pokazany jest jako domyślny. Zmień wartość domyślną tylko wówczas, gdy znasz swoją wartość VO_{2max}, określoną na podstawie innych badań.

Ustawienia podstawowe

Wybierz **Settings** > **General settings**.

- **Button sounds**: ustaw głośność przycisków (**Off** / **Soft** / **Loud** / **Very Loud**)
- **Button lock**: Wybierz **Manual lock** lub **Automatic lock**.
Automatic lock: Odbiornik automatycznie zablokuje wszystkie przyciski podczas treningu, poza przyciskiem LIGHT. Blokadę klawiszy możesz wyłączyć poprzez przytrzymanie LIGHT do momentu pojawienia się napisu **Buttons unlocked**.
Manual lock: Aby zablokować przyciski manualnie, przytrzymaj LIGHT do momentu wyświetlenia opcji **Buttons unlocked**.
- **Units**: Wybierz **Metric (kg/km)** lub **Imperial (lb/ft)**. W pierwszym przypadku kalorie wyświetlane są jako kcal, w drugim (wybór lb/ft) jako Cal.
- **Language**: Wybierz **Deutsch, English, Español, Français or Italiano**.

6. INFORMACJE SERWISOWE DLA KLIENTA

Konserwacja Polara FT40

Wrist Unit: Myć roztworem ciepłej wody z mydłem, suszyć ręcznikiem. Do czyszczenia nigdy nie używaj alkoholu, substancji chemicznych, gąbki drucianej. Trzymaj w suchym i chłodnym miejscu. Przechowuj Polara w suchym i przewiewnym miejscu; nie trzymaj go w plastikowej torbie czy mokrym ręczniku. Nie narażaj FT 40 na długotrwałe działanie promieni słonecznych.

Instrukcja czyszczenia nadajnika WearLink

Nadajnik: Odczepiaj nadajnik od elektrod po każdym treningu, elektrody umyj pod bieżącą wodą i rozwieś swobodnie aby wyschły Wysusz nadajnik za pomocą miękkiego ręcznika. Nigdy nie używaj alkoholu ani substancji chemicznych (gąbki drucianej ani środków czyszczących).

Regularnie, co pięć treningów, pierz elektrody w pralce (temp.40°C) Prawidłowa konserwacja zapewni wiarygodny pomiar oraz zwiększy żywotność elektrod. Pierz elektrody, wkładając je do płóciennego worka lub poszewki. Nie przemocz, nie wiruj, nie prasuj oraz nie wybielaj elektrod. Nie używaj wybielaczy ani płynów zmiękczejących do tkanin. Nigdy nie wkładaj nadajnika do pralki lub pralko-suszarki!

Elektrody oraz nadajnik susz i przechowuj osobno. Wypierz elektrody zarówno w przypadku ich dłuższego przechowywania jak również w przypadku, gdy używałeś Polara na basenie (woda o dużym stężeniu chloru).

Serwis

Polara FT40 został zaprojektowany aby pomóc jego użytkownikowi w osiągnięciu założonej sprawności fizycznej jak również dostarczać na bieżąco danych, dotyczących poziomu oraz intensywności wykonywanych, podczas sesji treningowych, ćwiczeń. Żadne inne możliwości użytkownika FT40 nie są zamierzone ani sugerowane.

Podczas dwuletniej gwarancji, zaleca się serwisować sprzęt tylko w autoryzowanym serwisie Polara. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń wynikających z serwisu w nieautoryzowanym punkcie Polara.

Aby uzyskać więcej informacji, proszę przeczytać Polar Customer Service Card.

Zarejestruj swojego Polara na stronie <http://register.polar.fi/> . Starając się sprostać Państwa oczekiwaniom, nieustannie doskonalimy nasze produkty oraz ich serwis.

Wymiana baterii

Unikaj otwierania obudowy podczas trwania gwarancji. Zaleca się aby wymiany baterii dokonywać w autoryzowanym serwisie Polara. Autoryzowany serwis Polara, przy okazji wymiany baterii w FT40, przetestuje go pod kątem wodoszczelności oraz dokona ogólnego przeglądu okresowego. Jeżeli jednak zdecydujesz się na wymianę baterii we własnym zakresie, to::

- Wskaźnik zużycia baterii wyświetli się gdy zostanie 10-15% pojemności baterii .
- Przed wymianą baterii, aby zachować dane, przenieś je z FT40 do polarpersonaltrainer.com Aby uzyskać więcej informacji przejdź do Transfer Data.
- Nadmierne używanie podświetlenia przyspieszy wyczerpanie baterii.
- Wskaźnik zużycia baterii może pojawić się także przy używaniu Polara FT40 w niskich temperaturach; zniknie, gdy temperatura otoczenia wzrośnie.
- Gdy wyświetli się wskaźnik wyczerpania baterii, podświetlenie oraz dźwięk zostaną automatycznie wyłączone. Wszystkie, ustawione przed pojawieniem się wskaźnika zużycia baterii, alarmy, zostaną aktywne.

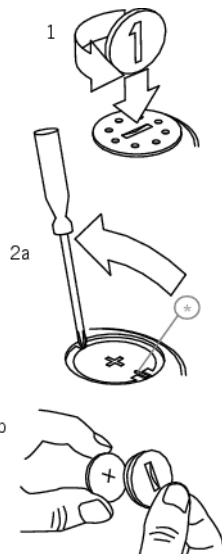
Przy samodzielnej wymianie baterii, pamiętaj:

Zmieniaj uszczelkę kapsla podczas każdej wymiany baterii. Uszczelki możesz kupić w dobrze zaopatrzonych sklepach Polara jak również w autoryzowanym serwisie Trzymaj baterie z daleka od dzieci. W przypadku połknięcia baterii przez dziecko, niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem. Baterie powinny odpowiadać normom lokalnym.

Zakładając nową, w pełni naładowaną baterię, unikaj dotykania miejsc styku baterii z elektroniką, urządzeniami przewodzącymi prąd (np. pensetą) . Może to spowodować krótkie spięcie a przez to szybsze rozładowywanie się baterii. O ile krótkie spięcie zazwyczaj nie uszkadza baterii, to może jednak zmniejszyć jej żywotność.

POLSKI

1. Przy użyciu monety otwórz kapsel baterii; z pozycji CLOSE na OPEN.
2.
 - Wymieniając baterię w odbiorniku (2a), usuń kapsel baterii, a następnie, za pomocą wykałaczki lub małego śrubokrętu, ostrożnie wyjmij baterię. Zaleca się korzystać z narzędzi innych niż metalowe. Bądź ostrożny; nie uszkodz metalowego elementu odpowiadającego za dźwięk (*) lub rowków. Włóż nową baterię plusem (+) na zewnątrz.
 - Wymieniając baterię nadajnika (2b), włóż baterię do kapsła plusem (+) w stronę pokrywy kapsła.
3. Wymień uszczelkę na nową; aby zachować wodoszczelność, włóż ją w odpowiedni rowek.
4. Nałóż z powrotem kapsel baterii i obróć od zgodnie z ruchem wskazówek zegara na CLOSE.
5. Jeżeli wymieniłeś baterię w odbiorniku, ponownie wprowadź ustawienia podstawowe .



Uwagi

Minimalizowanie prawdopodobnego ryzyka

W przypadku niektórych osób, z uwagi na ich stan zdrowia, trening może być obciążony pewnym stopniem ryzyka. Zanim zaczniesz regularne ćwiczenia odpowiedz na poniższe, dotyczące twojego stanu zdrowia, pytania. Jeżeli odpowiesz twierdząco na jedno z pytań, zanim zaczniesz trenować, skonsultuj się z lekarzem.

- Czy w ciągu ostatnich 5 lat byłeś nieaktywny fizycznie?
- Czy masz wysokie ciśnienie krwi lub wysoki poziom cholesterolu?
- Czy masz objawy jakiegokolwiek choroby?
- Czy zażywałeś jakiegokolwiek leki na ciśnienie krwi lub na serce?
- Czy masz lub miałeś problemy z oddychaniem?
- Czy jesteś w trakcie rehabilitacji po przebytej chorobie lub po operacji?
- Czy używałeś rozrusznika serca lub innego, wszczepionego urządzenia elektronicznego?
- Czy palisz papierosy?
- Czy jesteś w ciąży?

Wybierając stopień intensywności treningu, weź pod uwagę że: leki, ciśnienie krwi, kondycja fizyczna, astma, oddech etc.jak również napoje energetyzujące, alkohol oraz nikotyna mają wpływ na pracę serca.

Istotnym jest zwracanie uwagi na reakcje organizmu podczas treningu. Jeżeli poczujesz niespodziewany ból lub też czujesz duże zmęczenie podczas ćwiczenia, zaprzestań treningu lub zmniejsz jego intensywność.

Pamiętaj: jeżeli masz rozrusznik serca lub inne wszczepione urządzenia elektroniczne, używasz Polara na własną odpowiedzialność. Zanim zaczniesz go używać, przeprowadź trening z maksymalną intensywnością, pod okiem trenera lub fizjologa. Test jest przeprowadzany aby zapewnić bezpieczeństwo, jak również niezawodność równocześnie używanych: kromierza i Polara FT40.

Jeżeli jesteś uczulony na materiały, które mają kontakt ze skórą i obawiasz się reakcji uczuleniowej podczas używania produktu, sprawdź w Specyfikacji Technicznej listę materiałów, z jakich jest on wykonany. Aby uniknąć reakcji alergicznej na elektrody, zakładaj je na koszulkę. Aby zapewnić optymalne działanie elektrod, zmocz dokładnie koszulkę w miejscu ich założenia. Jeżeli stosujesz zewnętrznie preparaty do odstraszania owadów (np. anty-komarowe czy inne) upewnij się, że nie wejdą one w reakcje z nadajnikiem.

Wyposażenie treningowe z elektronicznymi komponentami może powodować nakładanie się lub gubienie sygnału.

Aby rozwiązać ten problem, wypróbuj jedną z opcji:

1. Zdejmij nadajnik z klatki piersiowej i używaj sprzętu treningowego tak jak dotychczas.
2. Obracaj odbiornik dopóki nie ustalisz miejsca, w którym zanika sygnał i/lub nie miga symbol serca. Zazwyczaj największe zakłócenia pojawiają się centralnie, przed wyświetlaczem wyposażenia, podczas gdy lewa oraz prawa strona są od nich wolne.
3. Załóż ponownie nadajnik na klatkę piersiową; w miarę możliwości trzymaj odbiornik w miejscu wolnym od zakłóceń.

Jeżeli FT40 nadal nie działa, przypuszczalnie część wyposażenia sportowego może być elektrycznie zbyt głośna dla bezprzewodowego pomiaru rytmu serca.

Rozwiązywanie problemów

Jeżeli nie wiesz, w którym miejscu w MENU jesteś, przytrzymaj BACK do momentu, w którym pojawi się aktualny czas.

Jeżeli odbiornik nie reaguje na żadne przyciski lub wskazuje niezwykle odczyty, zresetuj go poprzez przytrzymanie przez cztery sekundy czterech przycisków (UP, DOWN, BACK oraz LIGHT). Wszystkie ustawienia oraz pliki, poza godziną i datą, zostaną zachowane.

Jeżeli odczyty tętna stają się nieregularne, ekstremalnie wysokie lub brak jest wskazań (00), upewnij się, że nie ma innego monitora pracy serca w odległości 1 metra oraz sprawdź czy elektrody nie są uszkodzone, są odpowiednio zmoczone i dobrze przylegają do ciała.

Jeżeli założony na strój sportowy nadajnik wskazuje nieprawidłowy pomiar pracy serca, sprawdź działanie elektrod, zakładając je bezpośrednio na ciało. Jeśli okaza się, że działają, problem najprawdopodobniej dotyczy jakości materiału, z jakiego wykonano strój sportowy. W tym przypadku należy skontaktować się z producentem lub dystrybutorem stroju.

Silne pole elektromagnetyczne może spowodować zakłócenia sygnału FT40. Mogą one występować zarówno w pobliżu linii trakcyjnych i latarni ulicznych jak również przy telewizorze, przy silnikach samochodowych, licznikach rowerowych, telefonach komórkowych czy przy bramkach ochrony. Aby uniknąć zakłóceń, w miarę możliwości przebywaj z dala od źródeł wysokiego napięcia.

Jeżeli pomimo oddalenia się od źródeł wysokiego napięcia nadal występują błędne odczyty, zwolnij i sprawdź tętno manualnie. Jeżeli twoje samopoczucie odpowiada wysokim wskazaniom na odbiorniku, może mieć to związek z arytmia serca. Pomimo iż większość przypadków arytmii nie jest groźna, powinieneś skontaktować się z lekarzem.

Jakiś czynnik mógł zmienić siłę twoich fal ECG. W tym wypadku skontaktuj się z lekarzem.

Jeżeli, pomimo wymienionych powyżej wskazówek, pomiar rytmu serca nadal nie działa, może to oznaczać, że bateria w nadajniku jest wyczerpana.

Specyfikacja techniczna

Odbiornik

Typ baterii	CR 2025
Żywotność baterii	Okolo 1 roku (przy użyciu 1 h/dziennie, 7 dni w tygodniu)
Temperatura działania	-10 °C do +50 °C / 14 °F do 122 °F
Materiały, z jakich wykonany jest odbiornik	Poliuretan
Tył obudowy i sprzączka	Stal nierdzewna zgodna z normą EU Directive 94/27/EU oraz poprawką 1999/C 205/05 dotyczącą zawartości niklu w produkcie, mającym bezpośredni kontakt ze skórą.
Dokładność zegarka	Lepsza niż $\pm 0,5$ sekund/dzień przy temperaturze 25 °C.
Dokładność pomiaru rytmu serca	$\pm 1\%$ lub ± 1 bpm; jakiegokolwiek większe wartości zależą od stabilizacji warunków.

Nadajnik

Typ baterii	CR 2025
Żywotność baterii	Okolo 2 lat (przy użyciu 1 h/dziennie, 7 dni w tygodniu)
Uszczelka kapsla baterii	O-ring 20,0 x 1,0 Material FPM
Temperatura działania	-10 °C do +50 °C / 14 °F do 122 °F

Materiał, z jakiego wykonany jest nadajnik	Poliamid
Materiał, z jakiego wykonane są elektrody	35% Poliester, 35% Polamid, 30% Poliuretan

Wartości limitów

Chronometr	23 h 59 min 59 s
Tętno	15 - 240 bpm
Czas całkowity	0 - 9999 h 59 min 59 s
Całkowity wydatek energetyczny:	0 - 999999 kcal/Cal
Ilość ćwiczeń	65 535
Rok urodzenia	1921 - 2020

Wymagania sprzętowe

Polar WebSync Software oraz FlowLink:	PC MS Windows (2000/XP/Vista) 64/32 bit
---------------------------------------	---

Polar FT40 może być używany podczas pływania.

Aby zachować szczelność, nie naciskaj przycisków pod wodą. Więcej informacji znajdziesz na <http://support.polar.fi>. Wodoszczelność produktów firmy Polar jest testowana zgodnie z międzynarodowym standardem ISO 2281. Produkt, pod względem szczelności, został podzielony na trzy kategorie. Kategorię wodoszczelności produktu można znaleźć na jego odwrocie a jej znaczenie odczytać z poniższej tabeli. Poniższe określenia nie muszą być zgodne z definicjami podawanymi przez innych producentów.

Oznaczenie na tyle obudowy	Charakterystyka wodoszczelności
Wodoszczelność	Odporne na: ochłapanie, pot, krople deszczu. Nie używać podczas pływania.
Wodoszczelność 30 m/50 m	Można używać podczas kąpieli oraz pływania.
Wodoszczelność 100 m	Można pływać oraz nurkować z zestawem ABC (nie z butlą).

Gwarancja oraz jej zrzeczenie

Ograniczenia Międzynarodowej Gwarancji Polara

- Ograniczenia Międzynarodowej Gwarancji Polara zostały wprowadzone przez Polar Electro Oy, dla klientów, którzy zakupili produkt w USA lub Kanadzie. Ograniczenia Międzynarodowej Gwarancji Polara zostały wprowadzone przez Polar Electro Oy, dla klientów, którzy zakupili produkt w innych krajach.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy gwarantuje pierwszemu właścicielowi, że zakupiony produkt będzie wolny od defektów materiałowych i technicznych przez dwa lata od daty jego zakupu.
- **Proszę zachować dowód zakupu oraz kartę gwarancyjną!**
- Gwarancja nie obejmuje baterii, uszkodzeń wynikających z winy użytkownika (np. będących wynikiem niewłaściwego przechowywania lub niewłaściwej konserwacji) oraz uszkodzeń mechanicznych.
- Gwarancja nie obejmuje także zniszczeń/strat, kosztów/wydatków, (bezpośrednich, pośrednich czy przypadkowych), związanych z użytkowaniem produktu. Podczas obowiązywania gwarancji, wszelkie naprawy, które ona obejmuje, wykonywane są w autoryzowanym serwisie nieodpłatnie.

- Gwarancja ta nie wpływa na, wynikające z umowy sprzedaży, ustawowe prawa konsumenta względem sprzedawcy.

© 2008 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.

Polar Electro Oy is a ISO 9001:2000 certified company. Wszelkie prawa zastrzeżone. Wszystkie prawa zastrzeżone. Zarówno instrukcja ta, jak i poszczególne jej fragmenty nie mogą być w żadnej formie rozprzestrzeniane i kopiowane bez pisemnej zgody Polar Electro Oy. Nazwy i logo oznaczone symbolem TM w tej instrukcji obsługi i/lub na opakowaniu tego produktu są znakami towarowymi Polar Electro Oy. Nazwy i logo oznaczone symbolem ® w tej instrukcji obsługi i/lub na opakowaniu tego produktu są zastrzeżonymi znakami towarowymi Polar Electro Oy, z wyjątkiem Windows, który jest zastrzeżonym znakiem towarowym Microsoft Corporation.

Zrzeczenie się odpowiedzialności

- Treść tej instrukcji przeznaczona jest jedynie do celów informacyjnych. Z uwagi na, prowadzone przez producenta, ciągle doskonalenie i rozwój produktów, opisany Polar może, bez wcześniejszego powiadomienia, ulegać modyfikacjom.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie ponosi odpowiedzialności za treść instrukcji ani nie udziela gwarancji na inne, opisane w instrukcji, produkty.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie ponosi odpowiedzialności za zniszczenia/ straty/ koszty i wydatki-bezpośrednie, pośrednie lub przypadkowe, związane z użytkowaniem niniejszej instrukcji oraz produktu.

Ten produkt jest chroniony jednym z, lub kilkoma z następujących patentów: 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. Kolejne patenty w trakcie rejestracji.

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

CE 0537

Produkt ten jest zgodny z wymogami dyrektywy 93/42/EEC. Homologacja dostępna jest pod następującym adresem www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html.



Produkt jest urządzeniem elektronicznym objętym dyrektywą 2002/96/EC Parlamentu i Rady Europejskiej dotyczącą odpadów elektrycznych i elektronicznych (WEEE). W związku z powyższym produkt ten powinien, po jego zużyciu, trafić do odpowiednich pojemników na śmieci (normy UE). Firma Polar zachęca użytkowników do, zgodnej z prawem lokalnym, segregacji odpadów elektronicznych także poza granicami UE. W ten sposób wnosisz wkład w minimalizację wpływu śmieci na środowisko naturalne i ludzkie życie.

Manufactured by

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

POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY