

Polar FT4
Podręcznik użytkownika

SPIS TREŚCI

1. ZALETY KOMPUTERA TRENINGOWEGO POLAR FT4	3
2. PIERWSZE KROKI	4
Poznanawanie funkcji komputera treningowego FT4	4
FT4 – przyciski oraz menu	4
Pierwsze kroki – ustawienia podstawowe	5
3. TRENING	6
Zakładanie nadajnika	6
Rozpoczęcie treningu	6
Podczas treningu	6
Wstrzymanie/Zakończenie treningu	7
4. PO TRENINGU.....	8
Posumowanie treningu	8
Przeglądanie danych z treningu	8
Pliki treningów	8
Dane łączne	9
Przesyłanie danych.....	10
5. USTAWIENIA.....	11
Ustawienia zegara	11
Ustawienia treningowe	11
Informacje o użytkowniku	11
Ustawienia ogólne	12
6. INFORMACJE DOTYCZĄCE OBSŁUGI URZĄDZENIA	13
Jak dbać o komputer treningowy FT4	13
Uwagi dotyczące prania nadajnika WearLink	13
Serwis.....	13
Wymiana baterii	13
Środki ostrożności	14
Usuwanie usterek	16
Specyfikacje techniczne	16
Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar	17
Zastrzeżenia prawne	17

1. ZALETY KOMPUTERA TRENINGOWEGO POLAR FT4



ŁATWOŚĆ PROWADZENIA TRENINGU

Dzięki komputerowi treningowemu Polar FT4™ z łatwością przeprowadzisz pierwsze treningi kardio.

MOTYWACJA

Komputer FT4 pomaga i motywuje do właściwego wykonywania ćwiczeń kondycyjnych.

PRZYJEMNOŚĆ

Wykonanie nadajnika WearLink® z materiałów tekstylnych wpływa na wysoki komfort treningu.

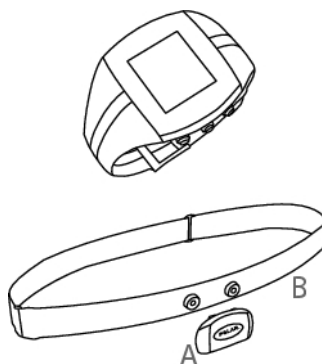
2. PIERWSZE KROKI

Poznananie funkcji komputera treningowego FT4

Komputer treningowy zapisuje oraz wyświetla informacje o pracy serca i innych danych dostępnych podczas treningu.

Sygnały o pracy serca przesyła do komputera wbudowany nadajnik **WearLink®**. Nadajnik WearLink składa się z kostki (A) oraz paska (B).

Zarejestruj zakupiony produkt firmy Polar pod adresem <http://register.polar.fi/>, aby pozwolić naszej firmie na dalszy rozwój produktów i usług oraz coraz lepsze dopasowanie ich do Twoich potrzeb.



FT4 – przyciski oraz menu

▲ UP (w górę):

- Wejście do menu
- Nawigacja między listami wyboru
- Ustawianie wartości.
- Zmiana wyglądu wyświetlanego zegara poprzez naciśnięcie i przytrzymanie przycisku podczas wyświetlania czasu.

● OK:

- Potwierdzenie wyboru
- Wybór rodzaju bądź ustawień treningu

▼ DOWN (w dół):

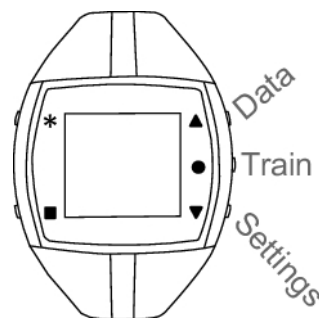
- Wejście do menu
- Nawigacja między listami wyboru
- Ustawianie wartości

■ BACK (wstecz):

- Wyjście z menu
- Powrót do poprzedniego poziomu
- Anulowanie wyboru
- Pozostawienie ustawień bez zmian
- Powrót do widoku czasu po wciśnięciu i przytrzymaniu przycisku

* LIGHT (podświetlenie):

- Podświetlenie tarczy
- Wejście do menu podręcznego w widoku czasu po wciśnięciu i przytrzymaniu przycisku pozwala na blokowanie przycisków, ustawianie alarmu oraz wybór strefy czasowej.



- Wciśnięcie i przytrzymanie przycisku **ON/OFF** (wł./wyl.) podczas treningu włącza lub wyłącza sygnały dźwiękowe komputera lub blokuje funkcje przycisków.
- Tryb nocny podczas treningu: Podczas zapisu wciśnij jeden raz przycisk **LIGHT** (podświetlenie). W ten sposób użycie dowolnego przycisku włączy podświetlenie tarczy. Tryb nocny zostanie wyłączony, gdy komputer FT4 powróci do trybu wyświetlania czasu.

Pierwsze kroki – ustawienia podstawowe

Aktywacja komputera treningowego Polar FT4 następuje po wciśnięciu oraz przytrzymaniu dowolnego przycisku przez jedną sekundę. FT4 – raz aktywowane – nie może zostać wyłączone.

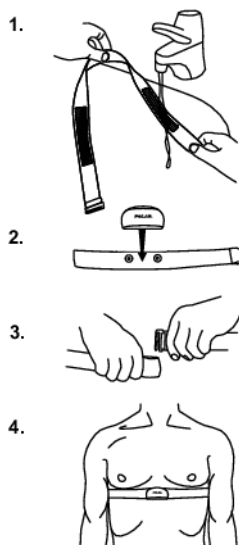
1. **Language**: Za pomocą przycisków UP/DOWN (w górę/w dół) wybierz język **Deutsch** (niemiecki), **English** (angielski), **Español** (hiszpański), **Français** (francuski), **Italiano** (włoski), **Suomi** (fiński), **Português** (portugalski) lub **Svenska** (szwedzki). Wciśnij OK.
2. **Please enter basic settings** (Proszę wprowadzić podstawowe ustawienia) jest pierwszym wyświetlanym komunikatem. Wciśnij OK.
3. Wybierz **Time format** (format zegara).
4. Wprowadź **Time** (czas).
5. Wprowadź **Date** (datę).
6. Wprowadź **Units** (jednostki). Wybierz układ metryczny (kg, cm) bądź anglosaski (lbs, ft). Jeśli wybierzesz lbs/ft, wówczas jednostka kalorii wyświetlana jest jako CAL; w przeciwnym wypadku jako KCAL. *Pomiar kalorii wyrażany jest w kilokaloriach.*
7. Wprowadź **Weight** (masę ciała).
8. Wprowadź **Height** (wzrost).
9. Wprowadź **Date of birth** (datę urodzin).
10. Wybierz **Sex** (płeć).
11. **Settings OK?** (ustawienia OK?) jest kolejnym wyświetlanym komunikatem. Wybierz **Yes** (tak), aby potwierdzić i zapisać wprowadzone ustawienia. Wyświetlony zostaje komunikat **Basic settings complete** (ustawienia podstawowe zostały wprowadzone), po czym FT4 przechodzi do wyświetlania czasu. Jeśli chcesz zmienić ustawienia, wybierz **No** (nie). **Please enter basic settings** (Proszę wprowadzić podstawowe ustawienia) zostaje wyświetlone na urządzeniu. Wprowadź ponownie ustawienia podstawowe.

Informacje o użytkowniku można zmieniać w dowolnym czasie. Aby uzyskać więcej informacji na ten temat, zob. Ustawienia (strona 11).

3. TRENING

Zakładanie nadajnika

1. Miejsca na pasku, w których widoczne są elektrody, zwilż obficie pod bieżącą wodą.
2. Na pasku zamocuj kostkę. Dopasuj długość paska w taki sposób, by dobrze przylegał do ciała.
3. Załóż pasek nieznacznie poniżej mięśni klatki piersiowej, zapinając haczyk na drugim końcu paska.
4. Sprawdź, czy nawilżone miejsca z elektrodami przylegają dokładnie do skóry oraz czy logo firmy Polar umieszczone na kostce znajduje się pośrodku i w pionie.



i Aby maksymalnie wydłużyć czas użytkowania nadajnika, gdy nie korzystasz z urządzenia, odpinaj kostkę od paska.

Aby uzyskać więcej informacji na temat utrzymywania sprawności nadajnika, zob. Uwagi dotyczące prania nadajnika WearLink (strona 13)

Rozpoczęcie treningu

1. Załóż nadajnik oraz komputer treningowy.
2. Wciśnij OK. Zaczekaj, aż wyświetlony zostanie pomiar pracy serca, a następnie wciśnij OK, aby urządzenie rozpoczęło rejestrację.

Aby zmienić ustawienia sygnałów dźwiękowych, widok pracy serca, funkcji HeartTouch lub wartości granicznych dla stref przed rozpoczęciem zapisu sesji treningowej, wybierz **Settings > Training Settings** (ustawienia > ustawienia treningu). Aby uzyskać więcej informacji, zob. Ustawienia treningowe (strona ?).

i Plik zawierający dane treningu zostaje zapisany, gdy rejestracja trwa dłużej niż jedną minutę.

Podczas treningu

Gdy urządzenie rejestruje dane treningu, można na nim odczytać poniższe informacje. Wciśnij UP/DOWN (w górę/w dół), aby zmienić wyświetlany widok.



HEART RATE (praca serca)
Twoje tętno w chwili pomiaru

**CALORIES** (kalorie)

Liczba kalorii spalonych podczas aktualnej sesji treningowej.

**DURATION** (czas treningu)

Czas trwania sesji treningowej

TIME OF DAY (pora dnia)

Czas.

**IN ZONE** (w zakresie)

W oparciu o wartość tętna odpowiednią dla Twojej grupy wiekowej komputer treningowy automatycznie poinformuje Cię o przekroczeniu granicy, po której rozpoczyna się poprawa wytrzymałości.

Wyświetlane jest także tętno. Jeśli tętno nie mieści się w określonych granicach, wyświetlony jest komunikat **NOT IN ZONE** (poza zakresem).

HeartTouch™

Gdy podczas treningu komputer zostanie zbliżony do nadajnika, urządzenie wyświetli aktualny czas. Jeśli w czasie treningu użyto przycisku LIGHT (podświetlenie), dodatkowo włączone zostanie podświetlenie. Ustaw funkcję HeartTouch jako **On/Off** (wł./wyl.), korzystając z menu **Settings** (ustawienia) > **Training Settings** (ustawienia treningu) > **HeartTouch**.

Wstrzymanie/Zakończenie treningu

1. Aby wstrzymać zapis sesji treningowej, wciśnij **BACK** (wstecz). Aby wznowić zapis, wciśnij **OK**. Jeśli nie wznowisz zapisu treningu w ciągu pięciu minut, FT4 przypomni Ci o tym sygnałem dźwiękowym. Dźwięk ten będzie powtarzany co dziesięć minut do czasu wznowienia bądź zatrzymania rejestracji sesji.
Uwaga: W przypadku wyłączenia funkcji dźwiękowych urządzenie pozostaje w stanie wstrzymania do czasu, gdy użytkownik wykona na nim inne operacje, bądź gdy wyczerpie się jego bateria.
2. Aby zatrzymać rejestrowanie, wciśnij ponownie przycisk **BACK**. Na wyświetlaczu pojawia się komunikat **Stopped** (zatrzymano).

Zob. Podsumowanie treningu (strona 8, aby zobaczyć podsumowanie sesji treningowej).

 Podsumowanie sesji treningowej wyświetlane jest tylko wówczas, gdy sesja trwała co najmniej dziesięć minut.

Po każdym użyciu zdejmuj z paska kostkę nadajnika, a pasek płuć pod bieżącą wodą. Pamiętaj także o regularnym praniu paska w pralce w temperaturze 40°C/104°F przynajmniej po każdych pięciu sesjach. Aby uzyskać więcej informacji na temat utrzymania urządzenia, zob. Uwagi dotyczące prania nadajnika WearLink (strona 13)

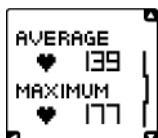
4. PO TRENINGU

Posumowanie treningu

Po zakończeniu każdej sesji treningowej Polar FT4 wyświetla informacje podsumowujące:



DURATION (czas treningu)
Czas trwania sesji treningowej
CALORIES (kalorie)
Liczba kalorii spalonych podczas sesji treningowej.



AVERAGE (średnia)
Średnia wartość tętna zarejestrowana podczas treningu.
MAXIMUM (maksymalna)
Maksymalna wartość tętna osiągnięta podczas sesji treningowej.



IN ZONE (w zakresie)
Czas trwania ćwiczeń kondycyjnych w trakcie sesji treningowej.

Przeglądanie danych z treningu

Aby przejrzeć dane z treningu, wybierz **MENU > Data** (dane). Następnie wybierz **Training files** (pliki treningów), **Totals since xx.xx.xx** (dane łącznie od xx.xx.xx), **Delete files** (usuń pliki) lub **Reset totals** (resetuj dane łączne).

Pliki treningów

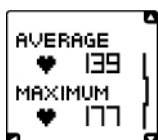
Aby przejrzeć dane z wcześniejszych treningów, wybierz **Menu > Data** (dane) > **Training files** (pliki treningów). Następnie wybierz dzień oraz godzinę danych treningu, które chcesz wyświetlić.



Dzień utworzenia pliku: 12.09.2009
Czas utworzenia pliku: 18:20
Każdy ze słupków przedstawia jeden plik sesji treningowej. Wybierz sesję treningową, której dane chcesz wyświetlić.



DURATION (czas treningu)
Czas trwania sesji treningowej
CALORIES (kalorie)
Liczba kalorii spalonych podczas sesji treningowej



AVERAGE (średnia)
Średnia wartość pracy serca zarejestrowana podczas treningu.
MAXIMUM (maksymalna)
Maksymalna wartość pracy serca osiągnięta podczas sesji treningowej.

**IN ZONE**

Całkowity czas trwania ćwiczeń kondycyjnych.

Usuwanie plików

Maksymalna liczba plików treningowych to 10. Gdy pamięć przeznaczona na **Training files** (pliki treningów) zapelni się, najnowszy plik zostanie nadpisany na najstarszym. Aby zachować plik treningowy na dłużej, prześlij go na portal firmy Polar dostępny pod adresem www.polarpersonaltrainer.com.

- Aby usunąć plik treningowy, wybierz **Data** (dane) > **Delete** (usuń) > **Training file** (plik treningu) > OK.
- Wybierz plik, który chcesz skasować, oraz wciśnij OK.
- Zostanie wyświetlony komunikat **Delete file?** (Usunąć plik?) Wybierz **Yes** (tak).
- Zostanie wyświetlony komunikat **Remove from totals?** (Usunąć z danych łącznych?) Aby usunąć dane pliku z podsumowania, wybierz **Yes** (tak).

Usuwanie wszystkich plików

- Wybierz **Data** (dane) > **Delete** (usuń) > **All files** (wszystkie pliki) > OK.
- Zostanie wyświetlony komunikat **Delete all files?** (Usunąć wszystkie pliki?) Wybierz **Yes**, po chwili wyświetlony zostanie komunikat **All files deleted** (Usunięto wszystkie pliki).

 Aby anulować kasowanie plików, wciskaj przycisk **BACK** (wstecz), aż wyświetlony zostanie widok zegara.

Dane łączne

Aby przejrzeć podsumowania wybranych treningów, wybierz **Menu** > **Data** (dane) > **Totals since** **xx.xx.xxxx** (dane łączne od xx.xx.xx)

**DATA** (dane)

Dane łączne od 01.09.2009

**DURATION** (czas treningu)

Łączny czas trwania sesji treningowych

SESSIONS (sesje)

Łączna liczba sesji treningowych

**CALORIES** (kalorie)

Łączna liczba kalorii spalonych podczas sesji treningowych

Resetowanie danych łącznych

Aby wyzerować dane łączne, wybierz **Data** (dane) > **Reset totals** (resetuj dane łączne) oraz **Yes** (tak).

Przesyłanie danych

Aby umożliwić długoterminowe śledzenie plików treningowych, prześlij je ręcznie z FT4 do portalu polarpersonaltrainer.com. Za jego pośrednictwem możesz przeglądać szczegółowe dane z własnych sesji treningowych, uzyskując w ten sposób lepsze zrozumienie ich charakterystyki.

W pierwszej kolejności musisz zarejestrować się na portalu polarpersonaltrainer.com, dopiero potem możesz ręcznie przesyłać dane z treningu. Aby uzyskać więcej instrukcji, zob. pomoc portalu polarpersonaltrainer.com.

5. USTAWIENIA

Ustawienia zegara

Wybierz wartość, którą chcesz zmienić, a następnie wciśnij OK. Aby zmienić wartość, użyj przycisków UP/DOWN (w górę/w dół) oraz potwierdź, wciskając OK.

Wybierz **Settings** (ustawienia) > **Watch, time and date** (zegar, czas i data).

- **Alarm**: Ustaw alarm **OFF** (wył.) lub **On** (wł.). Po wybraniu **On** (wł.) ustaw wartość godzin oraz minut. Wciśnij BACK (wstecz), aby wyłączyć dźwięk alarmu, lub UP/DOWN/OK (w górę/w dół/ok), aby uaktywnić dziesięciominutową drzemkę. Z funkcji alarmu nie można korzystać podczas treningu.
- **Time** (czas): Wybierz **Time 1** (czas 1) oraz ustaw format wyświetlania czasu, bieżącą godzinę i minuty. Wybierz **Time 2** (czas 2), aby wybrać wyświetlanie czasu w innej strefie czasowej, dodając bądź odejmując godziny. W widoku zegara możesz z łatwością przełączać między **Time 1** (czas 1) a **Time 2** (czas 2), wciskając i przytrzymując przycisk DOWN (w dół). Po wybraniu **Time 2** (czas 2) w prawym dolnym rogu wyświetlacza pojawia się symbol 2.
- **Time zone** (strefa czasowa): Wybierz strefę czasową 1 lub 2.
- **Date** (data): Ustaw datę.
- **Watch face** (wygląd zegara): Wybierz **Time only** (tylko czas), **Time and logo** (czas i logo) lub **Birthday logo** (logo urodzinowe) (do wyboru tylko w dniu urodzin).
-



Aby szybko zmienić wyświetlaną tarczę zegara, wciśnij i przytrzymaj przycisk UP (w górę). Wyświetli się komunikat **Watch face changed** (zmieniono wygląd zegara).

Ustawienia treningowe

Wybierz **Settings** > **General settings** (ustawienia > ustawienia ogólne).

- **Training sounds** (sygnały dźwiękowe podczas treningu): Wybierz **OFF** (wył.) lub **On** (wł.).
- **Heart rate view** (widok pracy serca): Ustaw wyświetlanie pracy serca na FT4 jako **Beats per minute** (uderzenia na minutę) bądź **Percent of maximum** (procent maksimum).



BPM: Pomiar pracy serca wyrażony jako liczba jego uderzeń na minutę.

% MAX: Pomiar pracy serca wyrażony jako wartość % maksymalnego tętna.

- **HeartTouch**: Wybierz **On** (wł.) lub **Off** (wył.). Gdy podczas treningu komputer zostanie zbliżony do nadajnika, urządzenie wyświetli aktualny czas. Jeśli w czasie treningu naciśnięty zostanie przycisk LIGHT (podświetlenie), włączone zostanie podświetlenie tarczy.
- **Zone limits** (granice zakresu) pozwala na kontrolę treningu w granicach zadanego rytmu pracy serca. Domyślne granice są ustawiane na podstawie wieku lub maksymalnego tętna (HR_{max}) (tętno maks.). Zmiana jednej z tych wartości lub ręczny wybór nowych granic spowoduje odpowiednią modyfikację wyświetlanego zakresu pracy serca.

Informacje o użytkowniku

Wybierz **Settings** > **User Information** (ustawienia > informacje o użytkowniku), po czym wciśnij OK.

- **Weight** (masa ciała): Wprowadź swoją masę ciała.
- **Height** (wzrost): Wprowadź swój wzrost.
- **Date of birth** (data urodzin): Wprowadź datę urodzenia
- **Sex** (płeć): Wybierz **MALE** (mężczyzna) lub **FEMALE** (kobieta).
- **Maximum heart rate** (maksymalna praca serca) jest najwyższą liczbą uderzeń serca w ciągu minuty (bpm) osiąganą podczas maksymalnego wysiłku fizycznego. Zmień w urządzeniu wartość domyślną, jeśli dotyczy Ciebie inna wartość uzyskana w drodze pomiarów laboratoryjnych.

Ustawienia ogólne

Wybierz **Settings** > **General settings** (ustawienia > ustawienia ogólne).

- **Button sounds** (dźwięki przycisków): Ustaw funkcję dźwięków przycisków jako **On** (wł.) lub **Off** (wyl.).
- **Units** (jednostki): Wybierz **Metric (kg/km)** (metryczne kg/km) lub **Imperial (lb/ft)** (anglosaskie lb/ft). Jeśli wybierzesz lb/ft, wówczas jednostka kalorii wyświetlana jest jako Cal; w przeciwnym wypadku jako kcal. Pomiar kalorii wyrażany jest w kilokaloriach.
- **Language** (język): Wybierz **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi** (niemiecki, angielski, hiszpański, francuski, włoski, portugalski, fiński) lub **Svenska** (szwedzki).

6. INFORMACJE DOTYCZĄCE OBSŁUGI URZĄDZENIA

Jak dbać o komputer treningowy FT4

Komputer treningowy: Czyścić przy użyciu słabego roztworu mydła, wytrzeć do sucha ściereczką. Nie wciskać przycisków urządzenia pod wodą. Nie wolno stosować alkoholi ani materiałów o właściwościach ściernych, takich jak druciaki i chemiczne środki czyszczące. Przechowywać w chłodnym i suchym miejscu. Unikać przechowywania w miejscach zawilgoconych, wewnątrz opakowań nieprzepuszczających powietrza (torba plastikowa, sportowa), a także razem z materiałami przewodzącymi prąd (np. z mokrym ręcznikiem). Nie wystawiać na długotrwałe, bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

Uwagi dotyczące prania nadajnika WearLink

Nadajnik WearLink: Po każdym użyciu zdejmuj z paska kostkę nadajnika, a pasek płucz pod bieżącą wodą. Wytrzyj kostkę do sucha miękką ściereczką. Nie używaj alkoholi ani materiałów o właściwościach ściernych, takich jak druciaki i chemiczne środki czyszczące.

Pamiętaj o regularnym praniu paska w pralce w temperaturze 40°C/104°F; przynajmniej po każdym pięciu sesjach. Prawidłowe utrzymanie wpływa na uzyskiwanie wiarygodnych wyników pomiarów oraz maksymalnie wydłuża żywotność urządzenia. Stosuj woreczki do prania. Unikaj namaczania, wirowania, prasowania, czyszczenia na sucho lub wybielania paska. Nie stosuj detergentów w połączeniu z wybielaczami lub środkami zmiękczającymi tkaniny. Do utrzymania kostki nadajnika w czystości nie używaj prałek ani suszarek.

Pasek oraz kostkę nadajnika susz i przechowuj oddzielnie. Przed okresem długotrwałego przechowywania oraz każdorazowo po zamoczeniu w chlorowanej wodzie basenowej wypierz pasek w pralce.

Serwis

W czasie obowiązywania dwuletniej gwarancji zalecamy wykonywanie wszelkich czynności serwisowych wyłącznie przez autoryzowane centrum serwisowe firmy Polar. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń ani szkód pośrednich spowodowanych serwisem nieautoryzowanym przez Polar Electro.

Więcej informacji na ten temat znajduje się na oddzielnej karcie serwisowej firmy Polar.

Wymiana baterii

Unikaj otwierania zaplombowanej pokrywy baterii w okresie obowiązywania gwarancji. Zalecamy, aby wymiana baterii została wykonana w autoryzowanym centrum serwisowym firmy Polar. Po dokonaniu wymiany serwis testuje wodoszczelność urządzenia FT4 oraz dokonuje pełnego przeglądu okresowego. Uwaga:

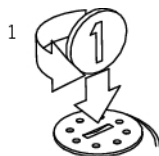
- Wskaźnik zużytej baterii jest wyświetlany, gdy poziom naładowania baterii spadnie do 10–15%.
- Częste korzystanie z funkcji podświetlania powoduje szybsze wyczerpywanie się baterii.
- Wskaźnik zużycia baterii może także być widoczny, gdy temperatura otoczenia jest niska. W wyższej temperaturze wskaźnik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

Samodzielna wymiana baterii

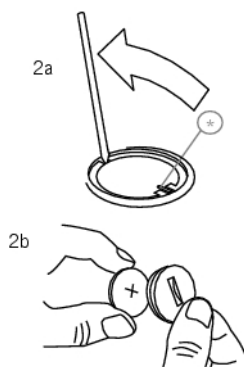
Przy każdej wymianie baterii wymień również pierścień uszczelniający pokrywy baterii. Zarówno pierścień uszczelniający, jak i zestawy baterii dostępne są w dobrze wyposażonych sklepach oraz punktach serwisowych firmy Polar. Na terenie USA i Kanady zapasowe pierścienie uszczelniające dostępne są wyłącznie w autoryzowanych centrach serwisowych firmy Polar. Baterie przechowuj w miejscach niedostępnych dla dzieci. W przypadku połknięcia natychmiast skontaktuj się z lekarzem. Zużyte baterie należy odpowiednio utylizować, zgodnie z obowiązującym prawem lokalnym.

W przypadku nowej, całkowicie naładowanej baterii, unikaj jej chwytania lub ściskania w nieodpowiedni sposób – tj. zwierania obu stron baterii za pomocą narzędzi metalowych bądź przewodzących prąd, takich jak pęseta. Taki kontakt może doprowadzić do zwarcia wewnątrz baterii i gwałtownego jej rozładowania. Zwarcia zazwyczaj nie powodują uszkodzeń baterii, lecz mogą zmniejszyć jej pojemność, a w konsekwencji żywotność.

1. Pokrywę baterii otwieraj za pomocą monety, obracając ją z pozycji CLOSE (zamknięta) do pozycji OPEN (otwarta).



2.
 - Podczas wymiany baterii komputera treningowego (2a) możesz po zdjęciu pokrywy ostrożnie podważyć baterię za pomocą niewielkiego, sztywnego patyczka lub pręta. Podczas wykonywania tej czynności unikaj stosowania narzędzi metalowych. Uważaj również, aby nie uszkodzić metalowego elementu dzwinkowego (*) bądź rowków. Umieść nową baterię wewnątrz pokrywy, biegunem dodatnim (+) skierowanym w dół.



- Podczas zmiany baterii nadajnika (2b) umieść baterię wewnątrz pokrywy biegunem dodatnim (+) skierowanym w dół.
3. Wymień pierścień uszczelniający na nowy, wpasowując go ściśle w rowek pokrywy, tak aby zapewnił wodoszczelność urządzenia.
 4. Załóż pokrywę baterii oraz obróć ją w prawo w pozycję CLOSE (zamknięta).
 5. Po wymianie baterii komputera treningowego wprowadź ponownie ustawienia podstawowe.

Środki ostrożności

Komputer treningowy **Polar FT4** został tak opracowany, aby pomóc Ci w osiągnięciu celów, które wyznaczasz w kształtowaniu własnej kondycji fizycznej, a także określić poziom wysiłku fizjologicznego oraz intensywności ćwiczeń. Inne zastosowania nie są zamierzone ani domniemane.

Minimalizowanie zagrożeń

Z treningiem mogą wiązać się pewne zagrożenia. 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 jakiejś choroby?
- Czy zażywałeś leków regulujących ciśnienie krwi lub pracę serca?
- Czy miałeś/aś kiedykolwiek problemy z oddychaniem?
- Czy przechodziłeś 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 z mniejszą intensywnością.

Jeśli posiadasz stymulator bądź defibrylator serca albo też inne wszczepione urządzenie elektroniczne, użytkowanie FT4 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 FT4 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. Jeśli stosujesz na skórze środek do odstraszenia owadów, zwróć uwagę, aby nie miał on kontaktu z komputerem treningowym ani nadajnikiem.

Inny sprzęt treningowy wyposażony w podzespoły elektroniczne może wysyłać sygnały zakłócające.

W takich sytuacjach wypróbuj poniższe rozwiązanie:

1. Zdejmij nadajnik z klatki piersiowej oraz rozpocznij korzystanie ze sprzętu do ćwiczeń.
2. Umieść komputer treningowy w kilku różnych położeniach w stosunku do sprzętu, na którym ćwiczysz, starając się odnaleźć to, w którym odczyt komputera jest niezakłócony lub symbol serca nie pulsuje. Zakłócenia są często najsilniejsze przed panelem wyświetlacza danego sprzętu, podczas gdy na lewo i na prawo od panelu znajdują się strefy wolne od zakłóceń.
3. Załóż ponownie nadajnik na klatkę piersiową, lecz utrzymuj komputer treningowy możliwie najdalej od strefy zakłóceń.

Jeśli Polar FT4 nadal nie działa prawidłowo, prawdopodobnie sygnał elektryczny sprzętu, na którym ćwiczysz, jest zbyt silny, aby umożliwić bezprzewodowy pomiar pracy serca.

Wodoszczelność komputera treningowego Polar FT4

Urządzenie Polar FT4 nadaje się do używania podczas pływania. Aby zachować jego wodoszczelność, nie używaj przycisków pod wodą. Więcej informacji na ten temat znajdziesz na stronie <http://www.polar.fi/support>. Wodoszczelność produktów firmy Polar testuje się zgodnie z normą międzynarodową ISO 2281. Produkty te występują w trzech klasach wodoszczelności. Sprawdź dolną część posiadanego produktu, aby odczytać tę klasę, i porównaj ją z danymi zawartymi w poniższej tabeli. Zwróć uwagę, że poniższe definicje mogą nie obejmować produktów innych producentów.

Oznaczenie na spodniej tarczy	Charakterystyka wodoszczelności
Water resistant (Wodoszczelny)	Zapewniona ochrona przed zachlapaniem, potem, kroplami deszczu. Nie nadaje się do pływania.
Water resistant 30 m/50 m (Wodoszczelny do 30 m/50 m)	Nadaje się do noszenia podczas kąpieli i pływania
Water resistant 100 m (Wodoszczelny do 100 m)	Nadaje się do noszenia podczas pływania i nurkowania z fajką.

Usuwanie usterek

Jeśli stracisz orientację w menu urządzenia, wciśnij i przytrzymaj przycisk BACK (wstecz), aż do wyświetlenia zegara.

Jeśli FT4 nie reaguje na wciśnięcie żadnego przycisku, zresetuj komputer treningowy, wciskając na cztery sekundy jednocześnie 4 przyciski (UP, DOWN, BACK (w górę/w dół/wstecz) oraz LIGHT (podświetlenie). Przez chwilę wyświetlacz nie będzie wskazywał żadnych danych. Wciśnij OK, po czym wyświetlony zostanie komunikat **Please enter basic settings** (Proszę wprowadzić podstawowe ustawienia). Wprowadź godzinę i datę. Po wciśnięciu BACK(wstecz) zostanie wyświetlony zegar. Zapisane zostaną wszystkie dane z wyjątkiem czasu i daty.

Jeśli pomiar pracy serca jest błędny, nadmiernie wysoki bądź wskazuje zero (00), upewnij się, że w zasięgu 1 m (3 ft) nie znajdują się inne nadajniki pracy serca oraz że pasek nadajnika/elektrody materiałowe przylegają ściśle, są nawilżone, czyste i nieuszkodzone.

Jeśli pomiar pracy serca nie działa podczas ćwiczeń w kostiumie treningowym, załóż pasek bezpośrednio na ciało. Jeśli takie działanie rozwiąże usterkę, przyczyna problemu najprawdopodobniej leży po stronie kostiumu. Upewnij się, że miejsca styku elektrod z kostiumem są czyste. Przed praniem kostiumu sprawdź uwagi dotyczące prania. Jeśli jednak w dalszym ciągu pomiar tętna nie działa, skontaktuj się ze sprzedawcą lub producentem kostiumu.

Niektóre sygnały elektromagnetyczne mogą wywołać błędne odczyty urządzenia. Zakłócenia pola elektromagnetycznego mogą pojawić się w pobliżu linii wysokiego napięcia, ulicznej sygnalizacji świetlnej, estakad kolejowych, tramwajowych, trolejbusowych, odbiorników telewizyjnych, silników samochodowych, niektórych urządzeń treningowych napędzanych silnikiem lub też w pobliżu bram elektrycznych. Aby uniknąć błędnych odczytów, utrzymuj dystans od możliwych źródeł zakłóceń.

Jeśli jednak nieprawidłowe odczyty powtarzają się pomimo oddalenia się od źródła zakłóceń, zwolnij i sprawdź puls ręką. Jeśli uważasz, że zmierzony puls odpowiada wysokiej wartości odczytu, być może masz objawy arytmii serca. Chociaż większość przypadków arytmii nie jest groźna, należy skonsultować się z lekarzem.

Jeśli pomiar pracy serca nie działa pomimo podjęcia ww. czynności, prawdopodobnie wyczerpana jest bateria nadajnika.

Dodatkowo mógł zaistnieć incydent kardiologiczny zakłócający Twoją krzywą ECG, wskutek czego nadajnik nie jest w stanie jej rozpoznać. W takim przypadku również zgłoś się do lekarza.

Specyfikacje techniczne

Komputer treningowy FT4

Typ baterii	CR 1632
Żywotność baterii	Średnio 12 miesięcy (trening 0,5 godz. dziennie przez 7 dni w tygodniu)
Temperatura użytkowania	-10°C do +50°C/14°F do 122°F
Materiał paska nadgarstkowego	Poliuretan
Spód koperty oraz klamra paska nadgarstkowego	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 ±0,5 s/dobę w temp. 25°C / 77°F.
Dokładność pomiaru pracy serca	±1% lub ±1 bpm, zastosowanie ma wartość wyższa, w warunkach statycznych.

Nadajnik WearLink

Typ baterii	CR 2025
Żywotność baterii	średnio 2 lata (1 godz. dziennie przez 7 dni w tygodniu)
Pierścień uszczelniający pokrywę baterii	O-ring 20,0 x 1,0 Materiał – FPM
Temperatura użytkowania	-10°C do +50°C/14°F do 122°F
Materiał kostki	Poliamid

Materiał paska 35% poliester, 35% poliamid, 30% poliuretan

Wartości graniczne

Chronometr	23 godz. 59 min 59 s
Praca serca	15 – 240 bpm
Łączny czas	0 – 9999 godz. 59 min 59 s
Łączna liczba kalorii	0 – 999999 kcal/Cal
Łączny licznik ćwiczeń	65 535
Rok urodzenia	1921 - 2020

Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar

- 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.
- Dowodem zakupu jest 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.

© 2009 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlandia.

Polar Electro Oy posiada certyfikat jakości ISO 9001:2000. 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 nich 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: FI115084, US7418237, EP1543769, FI110915, US7324841, EP1361819, FI23471, EU00046107-0001, USD492783S, USD492784S, USD492999S, FI96380, JP3568954, US5611346, EP665947, DE69414362, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 114202, US 6537227, EP1147790, HK1040065, DE60128746.0, FI 115289, EP 1127544, US 6540686, HK 1041188, FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818. 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 dostępną jest pod adresem www.support.polar.fi.



Ikona przedstawiająca przekreślony kubel na odpady oznacza, iż produkty firmy Polar są urządzeniami elektronicznymi podlegającymi dyrektywie 2002/96/EC Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie odpadów elektrycznych i elektronicznych (WEEE), a baterie i akumulatory zastosowane w produktach podlegają dyrektywie 2006/66/EC Parlamentu Europejskiego i Rady z 6 września 2006 w sprawie baterii i akumulatorów oraz zużytych baterii i akumulatorów. W ich rozumieniu niniejsze produkty firmy Polar oraz umieszczone w nich baterie/akumulatory należy usuwać oddzielnie na terenie krajów UE. Firma Polar zachęca do ograniczania szkodliwego oddziaływania odpadów na środowisko i zdrowie człowieka również poza granicami Unii Europejskiej poprzez postępowanie zgodne z lokalnymi przepisami dotyczącymi usuwania odpadów oraz, tam gdzie to możliwe, przeprowadzania oddzielnej zbiórki podzespołów produktów elektronicznych, a także zbiórek baterii i akumulatorów.



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