

Polar FT60™

INSTRUKCJA OBSŁUGI

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

Spis treści

1. ROZPOCZĘCIE	4	Zakładanie nadajnika.....	15
Poznaj swojego Polara FT60.....	4	Rozpoczęcie treningu	16
Rozpocznij od ustawień		Rozpocznij trening z OwnZone.....	17
podstawowych.....	5	Podczas treningu.....	18
Przyciski odbiornika i struktura		Zakończenie zapisu ćwiczenia	21
menu.....	6		
Symbole na wyświetlaczu	7		
2. PRZYGOTOWANIE DO		4. ZAKOŃCZENIE TRENINGU.....	22
TRENINGU.....	8	Informacje o treningu	22
Aktywuj swój Polar Star Training		Kontynuacja cotygodniowych	
Program.....	8	wyników	25
Zmień/Zakończ swój program.....	11	Aktualizacja programu.	28
Przetestuj swoją sprawność		Zapis i kontrola wagi	29
fizyczną.....	12	Kontroluj wyniki swojego fitness	
		testu	30
		Przeglądanie plików ćwiczeń	31
		Przesyłanie danych.....	33
3. TRENING.....	15		

5. USTAWIENIA.....	34
Ustawienia zegarka.....	34
Ustawienia Treningowe.....	34
Informacje o użytkowniku	35
Ustawienia podstawowe.....	36
Ustawienia Akcesoriów	37
Kalibracja sensora biegowego*	37
 6. WAŻNE INFORMACJE	38
Jak dbać o komputer FT60.....	38
Serwis.....	39
Wymiana baterii	40
Środki ostrożności	42
Usuwanie usterek.....	45
Dane techniczne	46
Gwarancja i zastrzeżenia prawne	48

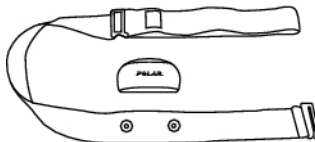
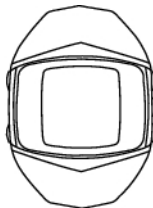
1. ROZPOCZĘCIE

Poznaj swojego Polara FT60

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

Nadajnik **WearLink** przesyła 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.



Rozpocznij od ustawień podstawowych.

Aby aktywować FT60, przyciśnij i przytrzymaj na jedną sekundę którykolwiek przycisk. Gdy FT60 zostanie aktywowany, nie ma możliwości jego całkowitego wyłączenia.

1. **Language:** Wybierz **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português** lub **Suomi** za pomocą przycisków UP/DOWN. Wciśnij OK.
2. **Please enter basic settings** zostanie wyświetlone. Wciśnij OK.
3. Wybierz **Time format** / czasu.
4. Wprowadź **Time** / Czas.
5. Wprowadź **Date** / Datę .
6. Wybierz **Units** / jednostki metryczne (KG/ CM) lub brytyjskie (LBS/FT). Przy wyborze lbs/ft kalorie będą wyświetlane jako CAL, w przypadku kg/cm jako KCAL . *Kalorie mierzone są jako kilokalorie.*

7. Wprowadź **Weight** / Wagę.
8. Wprowadź **Height** / Wzrost.
9. Wprowadź **Date of birth** / Datę urodzin.
10. Wybierz **Sex** / Płeć.
11. **Settings OK?** zostanie wyświetlone. Wybierz **Yes** aby zaakceptować i zapisać ustawienia. **Basic settings complete** zostanie wyświetlone i FT60 wejdzie w tryb zegarka. Wybierz **No** jeżeli chcesz zmienić ustawienia. **Please enter basic settings** zostanie wyświetlone. Wprowadź ponownie ustawienia podstawowe.

Aby zmodyfikować swoje personalne ustawienia w czasie późniejszym, wejdź w menu Settings

Przyciski odbiornika i struktura menu.

▲ UP: Wejście w menu i poruszanie się po nim; używany również przy zmianie wartości.

● OK: Potwierdza wybór, wybiera tryb treningu oraz ustawienia

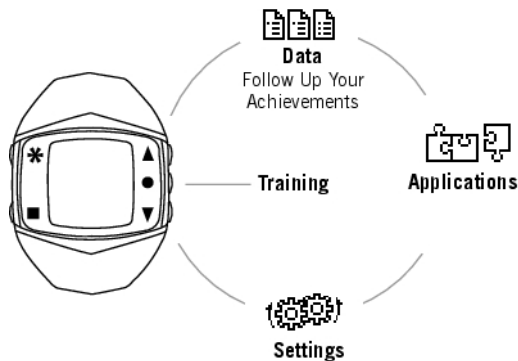
▼ DOWN: Wejście w menu i poruszanie się po nim, używany również przy zmianie wartości.

■ BACK:

- Wyjście z menu
- Powrót do poprzedniego poziomu
- Anulowanie wyboru
- Opuszczenie ustawień bez zmian
- Po jego przytrzymaniu następuje powrót do ekranu głównego

* LIGHT:

- Podświetla wyświetlacz
- Przy dłuższym przyciśnięciu, przejście z poziomu głównego ekranu w szybkie menu (blokada klawiszy/ustawienie alarmu/wyбір strefy czasowej); przytrzymując w trakcie treningu możesz ustawiać dźwięk lub zablokować klawisze.



Symbole na wyświetlaczu

W podanej tabelce znajdziesz symbole oraz ich znaczenie.

Symbol	Przeznaczenie
	Bateria odbiornika jest słaba.
	Alarm jest aktywny.
	Dźwięki są wyłączone.
	Użyto drugiej strefy czasowej. Numer dwa wyświetlony jest w prawym dolnym rogu ekranu.
	Masz jedną lub więcej nowych wiadomości.
	Blokada klawiszy jest włączona.
	Sensor biegowy jest używany. Jeżeli symbol mruga, FT60 próbuje nawiązać połączenie z sensorem biegowym.
	Sensor GPS jest używany. Jeżeli symbol mruga, FT60 próbuje nawiązać połączenie z sensorem GPS, lub GPS sensor nawiązuje łączność z satelitami .
	Tętno zostało wykryte.

2. PRZYGOTOWANIE DO TRENINGU

Aktywuj swój Polar Star Training Program

Polar Star Training Program (adaptacyjny oraz osobisty) zapewnia optymalny trening poprzez właściwy dobór, intensywność oraz czas założeń treningowych. Polar FT60 poinformuje Cię o wynikach po każdym zakończonym treningu oraz, dodatkowo, raz w tygodniu.

FT60 tworzy program treningowy w oparciu o twoje ustawienia personalne (waga, wzrost, wiek, płeć), poziom wytrenowania, poziom aktywności oraz przyjęte założenia.

Polar FT60 dostarcza wskazówek odnośnie treningu w nadchodzącym tygodniu w oparciu o analizę cotygodniowych wyników treningowych oraz poziom wytrenowania organizmu. Program treningowy dostosowuje się do twoich ćwiczeń oraz poziomu wytrenowania

1. Na ekranie głównym wybierz **Menu** > **Applications** > **Training program** > **Create new program**.
2. Wykonaj Polar Fitness Test. Aby uzyskać więcej informacji, sprawdź Test Your Fitness Level.
3. Wybieranie założeń treningowych:
 - **Improve fitness** jeżeli twoim celem jest poprawienie wydolności układu krążenia i jesteś w stanie ćwiczyć regularnie.
 - **Maximize fitness** jeżeli twoim celem jest poprawienie wydolności układu krążenia oraz ćwiczyłeś regularnie przez ostatnie 10-12 tygodni (przy założeniu, że nie jest dla Ciebie problemem prawie, że codzienne ćwiczenie).
 - **Lose weight** jeżeli twoim założeniem jest zmniejszenie masy ciała
4. **Training program created!** zostanie wyświetlone.

5. Następnie, **View week targets?** zostanie wyświetlone. Wybierz **YES** aby zobaczyć założenia (na pierwszy tydzień ćwiczeń), dotyczące czasu oraz ilości spalonych kalorii. Jeżeli wybrałeś **No**, **Training program active!** zostanie wyświetlone i odbiornik powróci do ekranu głównego.



Time target (Założenia czasowe)

Ilość czasu, jaki powinieneś poświęcić na trening w bieżącym tygodniu.

Calorie target (Założenia kaloryczne)

Ilość kalorii, jakie powinieneś spalić w bieżącym tygodniu.

6. Wciśnij DOWN i OK aby zobaczyć swoje założenia treningowe w trzech różnych strefach pulsu (intensity targets). Wciśnij DOWN aby zmienić sposób wyświetlania.



Założenia czasowe dla 1 strefy intensywności

Słupki wskazują założenia czasowe dla poszczególnych intensywności. Słupki rosną podczas treningu. W najniższym rzędzie pokazany jest, przyjęty na cały tydzień, czas dla intensywności w strefie 1.

7. Właśnie aktywowałeś program treningowy. Wciśnij **BACK** aby powrócić do ekranu głównego.

Aby zobaczyć tygodniowe plany treninowe, wybierz **Menu > Applications > Training Program > View week targets**.

Strefa	Intensywność % z HR_{max}	Rezultat treningu
Strefa 3	80-90%	• Korzyści: Zwiększenie wydajności organizmu • Reakcja organizmu: Zmęczenie mięśni oraz ciężki oddech • Zalecane dla: Wytrenowanych użytkowników, na krótkie sesje treningowe
Strefa 2	70-80%	• Korzyści: Poprawienie sprawności fizycznej • Reakcja organizmu: spokojny oddech, pocenie się w stopniu umiarkowanym • Zalecane dla: każdego / typowe, o umiarkowanej długości, sesje treningowe
Strefa 1	60-70%	• Korzyści: Poprawienie kondycji oraz pomoc w regeneracji • Reakcja organizmu: Miarowy i spokojny oddech, niskie obciążenie mięśni, nieznaczne pocenie się • Zalecane dla: Każdego

Rozwiązywanie problemów

- **User information missing** jest wyświetlone > Wprowadź brakujące dane o użytkowniku.
- **Fitness test result required** jest wyświetlone > Powinieneś wykonać Fitness Test.

 Więcej informacji o treningu znajdziesz w artykułach tematycznych na stronie <http://articles.polar.fi>.

Zmień/Zakończ swój program

- Aby zmienić wcześniejsze założenia treningowe, stwórz nowy program w **Menu > Applications > Training program > Change program**. Przykładowo: jeżeli rozpocząłeś od programu dotyczącego zmniejszenia masy ciała i osiągnąłeś cel, zmień go - kolejny krok to poprawa wydolności tlenowej i poziomu wytrenowania.
- Aby zakończyć aktualnie realizowany program, wybierz **Menu > Applications > Training program > End program > End Program?** Wybierz **Yes**.

Aby zobaczyć wyniki z poprzedniego programu:

Wybierz **Menu > Applications > Training program > Results of past prog.** Wyświetlone są następujące informacje :

- **Start date** oraz **Duration** : Data rozpoczęcia i czas trwania programu treningowego.
- **Excel. wks** oraz **Calories**: liczba najlepszych treningów tygodni w odniesieniu do sumarycznej ilości tygodni treningowych oraz ilość kalorii, spalonych podczas trwania programu treningowego
- **Before/After** : Twój wynik Fitness Testu (OwnIndex) lub twoja waga (w przypadku, gdy aktualnie realizujesz program dotyczący zmniejszenia masy ciała) przed i po programie.

Przetestuj swoją sprawność fizyczną

Aby znać poziom wytrenowania swojego organizmu, niezbędne jest monitorowanie na bieżąco swoich postępów. Polar Fitness Test™ jest prostym i szybkim sposobem na zmierzenie wydolności twojego układu krążenia. Zaleca się wykonywać test w spoczynku.

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

Wartość OwnIndex ma wpływ na poprawne obliczenia programu treningowego oraz spalanych podczas treningu kalorii.

Test jest przeznaczony dla zdrowych, dorosłych ludzi. Aby zapewnić możliwie optymalne rezultaty testu 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.
- Test powtarzaj o tej samej porze dnia i w podobnych warunkach.
- 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 **Menu** > **Applications** > **Fitness test** > **Start test**. Fitness Test zacznie się w momencie wykrycia przez FT60 twojego 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} (pomiar laboratoryjny) i wprowadziłeś tę wartość do **User information**, wybierz **No** aby zapisać wynik testu tylko w **OwnIndex results**.

Rozwiązywanie problemów

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

Interpretacja wyniku testu

Interpretacja wyniku OwnIndex poprzez porównanie indywidualnych wartości oraz dokonywanych w międzyczasie zmian. OwnIndex można też zinterpretować na podstawie wieku i płci. Zlokalizuj Swój OwnIndex w tabelce, możesz go porównać z innymi wynikami w tym samym przedziale wiekowym i 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	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

3. TRENING

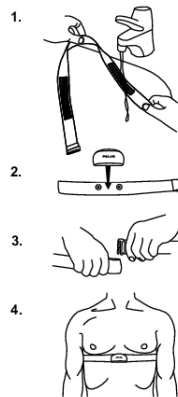
Zakładanie nadajnika

Założ nadajnik, aby pomiar tętna był możliwy.

1. Miejsca na pasku, w których widoczne są elektrody, zwilż dokładnie pod bieżącą wodą.
2. Zamocuj kostkę na pasku. 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.



Aby maksymalnie zwiększyć żywotność baterii nadajnika, po każdym użyciu odpinaj kostkę od paska. Pot i wilgoć mogą sprawić, że elektrody nadajnika będą stale zwilżone, a nadajnik będzie aktywny. Skróci to żywotność baterii.



Szczegółowe informacje dotyczące czyszczenia znajdują się w rozdziale „Ważne informacje”.

Rozpoczęcie treningu

1. Załóż nadajnik oraz odbiornik.
2. Przyciśnij OK i wybierz **Start training** lub naciśnij i przytrzymaj OK, jeśli chcesz zacząć zapisywać sesję treningową.

Aby ustawić głośność dźwięku, typ wyświetlanego tętna lub inne ustawienia treningowe, wybierz **Training Settings**. Aby uzyskać więcej informacji, wejdź w opcję Settings.



Twój trening zapisze się tylko wówczas, gdy ćwiczenie było włączone minimum jedną minutę.

Rozpocznij trening z OwnZone

Rozpoczynanie każdej sesji z ustaleniami OwnZone gwarantuje bezpieczne i efektywne, indywidualne strefy tętna. Sprawdź swoją OwnZone gdy:

- zmieniasz otoczenie treningowe lub dyscyplinę sportu.
- gdy rozpoczynasz ćwiczenia po co najmniej tygodniowej przerwie.
- Jeżeli nie odpocząłeś po ostatniej sesji, nie czujesz się dobrze lub gdy jesteś zestresowany.
- po zmianie ustawień użytkownika.

Ustalenie OwnZone trwa jedynie pięć minut; można je przeprowadzić w formie rozgrzewki w każdego rodzaju dyscyplinie sportowej.

Rozpocznij powoli, utrzymując tętno poniżej 100 bpm/ 50% HR_{max}. Po każdej minucie zwiększaj prędkość stopniowo o 10 bpm/ 5% HR_{max}.

Jeżeli aktywowałeś program treningowy i używasz ustaleń OwnZone, odbiornik zapisze, podczas

aktualizacji celów treningowych, uzyskane przez siebie długoterminowe wyniki OwnZone.

1. Załóż nadajnik oraz odbiornik.
2. Wciśnij OK i wybierz **Start with OwnZone**.
 - Idź wolno przez 1 minutę.
 - Idź normalnym tempem przez 1 min.
 - Idź szybko przez 1 minutę.
 - Biegnij truchtem przez 1 min.
 - Biegnij przez 1 min.
 - Przyspiesz.
3. W niektórych momentach wyznaczania OwnZone **New limits in use** zostaje wyświetlone. Kontynuuj trening normalnie.

Rozwiązywanie problemów

- Jeżeli wyznaczanie OwnZone nie powiedzie się, a wyznaczałeś ją już wcześniej, **Previous limits in use** zostanie wyświetlone. Jeżeli nie wyznaczyłeś limitów OwnZone **Age-based limits in use** zostanie wyświetlone. Jeśli tętno będzie zbyt wysokie na samym początku lub zbyt szybko będzie rosło podczas wykonywania testu, test OwnZone zakończy się niepowodzeniem.

Podczas treningu.

Podczas sesji treningowej wyświetlane są następujące informacje. Wciśnij UP/DOWN aby zmienić widok. Czas trwania ćwiczenia wyświetlany jest na każdym ekranie.



Heart rate (Tętno)

Twoje tętno podczas ćwiczenia.



Calories (Kalorie)

Spalone kalorie.



In zone 1 / 2 / 3 (W strefie 1, 2 lub 3)

Czas ćwiczenie w strefie oraz puls Uśmiechnięta buzia oznacza, że wyznaczenie OwnZone powiodło się. Jeżeli twoje tętno nie znajduje się w żadnej strefie, **NOT IN ZONE** zostanie wyświetlone.



Week target (wyświetlane gdy program treningowy jest włączony)

Tygodniowy cel dla każdej strefy oraz aktualny czas treningu.



Speed (Prędkość)

Aby widzieć prędkość wymagane są opcjonalnie sensor GPS lub sensor biegowy.



Distance (Dystans)

Aby widzieć dystans wymagane są opcjonalnie sensor GPS lub sensor biegowy.



Time of day (Godzina)



Lock a zone: W zależności od swoich celów sesji treningowej, możesz podczas ćwiczenia zablokować strefę 1, 2 lub 3. Jeśli ćwiczysz w pożądanej strefie, zablokuj ją poprzez naciśnięcie na jedną sekundę przycisku OK. Przykładowo; jeśli osiągniesz założenie tygodniowe dla stref 2 oraz 3, możesz zablokować strefę 1. Alarm strefy pomoże ci pozostać w zablokowanej strefie. Przykładowo; na tym zdjęciu zablokowana jest strefa 2.

Quick Menu: przytrzymując LIGHT podczas zapisu, zostaniesz przeniesiony do **Quick menu**. W **Quick menu** znajdziesz opcję blokady klawiszy, ustawienia dźwięku podczas treningu oraz, jeżeli jest on używany, kalibrację sensora biegowego.

Heart Touch: poprzez przybliżenie odbiornika do nadajnika WearLink możesz podczas treningu sprawdzić aktualną godzinę. Ustaw funkcję Heart touch **On/Off** w **Settings > Training Settings > HeartTouch**.

Zakończenie zapisu ćwiczenia

Aby spauzować ćwiczenie, wciśnij BACK.

Aby zatrzymać ćwiczenie, wciśnij dwukrotnie BACK ; zostanie wyświetlone **Stopped**.

Aby uzyskać więcej informacji o rezultacie sesji treningowej, przejdź do Follow-Up Your Achievements.



Informacje o treningu będą pokazane tylko wtedy, gdy sesja trwała więcej niż 10 minut.

Po każdym treningu odczepiaj nadajnik od elektrod; elektrody umyj pod bieżącą wodą i rozwiś swobodnie aby wyschły. Elektrody można również prać w pralce w temp. 40°C/104°F.

4. ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Informacje o treningu

Po odbytym treningu odbiornik dostarcza ci następujących informacji.

Effect (Efekt)	Informacje o efekcie treningu Aby uzyskać więcej informacji zobacz tabelę 1.
Intensity (Intensywność)	Czas spędzony w strefach 1, 2 oraz 3.
Zone Limits (Limity strefy)	Limity OwnZone (wyświetlane gdy OwnZone jest włączona)
Calories (Kalorie)	Poniesiony podczas ćwiczenia wydatek kaloryczny oraz wielkość procentowa spalonej tkanki tłuszczowej.
Average /Maximum (Średnie / Maksymalne)	Średnie i maksymalne tętno podczas ćwiczenia.
Average /Maximum (Średnie / Maksymalne)*	Średnia i maksymalna prędkość podczas treningu (wyświetlane wówczas, gdy używany jest opcjonalnie sensor GPS / biegowy)
Distance (Dystans)*	Dystans i czas trwania sesji treningowej (wyświetlane wówczas, gdy używany jest opcjonalnie sensor GPS / biegowy)
This week (Aktualny tydzień)	Przyjęte przez ciebie na obecny tydzień założenia oraz osiągnięte do tej pory rezultaty. Opcja ta jest widoczna tylko wtedy, gdy program jest aktywny.

*Aby wyświetlane były prędkość i dystans wymagany jest opcjonalny sensor GPS lub biegowy.

Tabela 1.

Komentarz	
Fat burn improving (Optymalizacja spalania tłuszczu)	Zdolność do spalania tkanki tłuszczowej poprawia się podczas trenowania na niskim stopniu intensywności.
Fitness improving (Poprawa sprawności fizycznej)	Aby poprawić sprawność, trenuj na średnim stopniu intensywności.
Maximal perform. improving (Poprawianie maksymalnych osiągnięć)	Trenowanie w przedziale wysokiej intensywności pomaga poprawić maksymalne osiągi.
Jeżeli ćwiczysz wystarczająco długo na różnych poziomach intensywności, twoja sesja treningowa będzie miała kilka efektów.	
Fat burn and fitness improving (Spalanie tkanki tłuszczowej i poprawa wydolności układu krążenia)	Trening przede wszystkim poprawia zdolność spalania tkanki tłuszczowej, zwiększając jednocześnie wydolność układu krążenia.

Fitness and fat burn improving (Zwiększenie sprawności fizycznej oraz spalania tłuszczu.)

Trening przede wszystkim zwiększa wydolność układu krążenia a przy tym poprawia zdolność spalania tkanki tłuszczowej.

Max. perf. and fitness improving (Zwiększenie maksymalnych wyników oraz sprawności fizycznej.)

Trening przede wszystkim pomaga zoptymalizować wyniki, przy jednoczesnym zwiększeniu sprawności.

Kontynuacja cotygodniowych wyników

W każdą niedzielę o północy pojawiać się będzie na wyświetlaczu koperta z tygodniowymi wynikami. Wciśnij UP aby je przeglądać.

Week targets achieved

(Osiągnięte założenia tygodniowe)

Informacja o tym, czy osiągnąłeś tygodniowe cele.

Results (Rezultaty)

Excellent! / Well done! / Nice! / Fitness maintained / Incomplete training week / Good recovery week / Excellent recovery week



Jeżeli twoim wynikiem jest excellent, FT60 wynagrodzi cię trofeum. Trofeum pojawi się na ekranie głównym.

Achieved/Week target

(Osiągnięcia/Tygodniowe założenia)

Łączny czas tygodniowych, odbytych treningów w stosunku do czasu tygodniowych, zaplanowanych treningów

Achieved/Week target

(Osiągnięcia/Tygodniowe założenia)

Wydatek kaloryczny w odniesieniu do tygodniowych założeń

Sessions (Sesje)

Ilość sesji treningowych w danym tygodniu (wyświetlana również wówczas, gdy program treningowy nie jest aktywny).

Achieved time per zone (Czas przebywania w każdej strefie)

Czas spędzony w strefach 1, 2 oraz 3

This week (Aktualny tydzień)

Wskazówki treningowe są wyświetlane tylko przez wejście do koperty. Aby uzyskać więcej informacji zobacz tabelę 2.

Tabela 2.

Zalecenia treningowe na nadchodzący tydzień	
Train a lot more (Trenuj dużo więcej)	Aby osiągnąć efekty, powinieneś dużo więcej ćwiczyć.
Train more (Trenuj więcej)	Nie trenujesz wystarczająco dużo aby móc uzyskać lepsze efekty.
Train more in zone X (Ćwicz więcej w strefie X)	Musisz więcej ćwiczyć w tej strefie.
Train like last week! (Ćwicz tak, jak w ubiegłym tygodniu!)	Dobrze się spisałeś w zeszłym tygodniu. Tak trzymaj!
Train less in zone X (Ćwicz mniej w strefie X)	Powinieneś mniej ćwiczyć w tej strefie.
Train much less in zone 3 (Ogranicz ćwiczenia w strefie 3)	W tym tygodniu powinieneś ograniczyć intensywność treningu.

Recovery week (Odpocznij przez tydzień)	Potrzebujesz odpoczynku aby uniknąć przetrenowania
Recovery week still needed (Nadal potrzebny ci tydzień odpoczynku)	W ubiegłym tygodniu zbyt ciężko trenowałeś; jeszcze nie odpocząłeś.
Train as planned (Ćwicz zgodnie z planem)	Dobrze rozpocząłeś; kontynuuj trening według przyjętego programu.

Aktualizacja wagi

Jeżeli realizujesz program w zakresie zmniejszenia ciężaru ciała, FT60 przypomni ci abyś zaktualizował wagę (poprzez cotygodniowe wyświetlenie koperty)

1. Time to check your weight zostanie wyświetlone. Wciśnij OK.
2. **Set current weight?** pojawi się. Wybierz **Yes** aby zaktualizować swoją wagę.

Fitness Test

Jak tylko osiągniesz założony cel treningowy FT60 wyśle kopertę, przypominającą o przeprowadzeniu Fitness testu. Wynik testu jest zapisywany podczas cotygodniowej aktualizacji programu.

1. **Time to test fitness** jest wyświetlone.
2. **Test fitness?** pojawi się Wybierz **Yes** lub **No**.
3. Jeżeli zdecydujesz się na wykonanie nowego testu, przejdź do Test Your Fitness Level, gdzie uzyskasz więcej informacji.

Aktualizacja programu.

Polar FT60 na bieżąco dokonuje analizy twoich postępów oraz reguluje je, poprzez podnoszenie lub obniżanie celów tygodniowych. Pojawiająca się na ekranie koperta informuje o zmianie programu. Wciśnij UP aby otworzyć kopertę.

1. **Program has been updated** zostanie wyświetlone: FT60 przeanalizował twoje wyniki oraz dostosował je odpowiednio do aktualnych celów programu treningowego.
2. **Time for a recovery week** jest wyświetlone: Warunkiem optymalizacji treningu jest idealny bilans pomiędzy ćwiczeniem a odpoczynkiem. Tydzień odpoczynku pozwala twojemu organizmowi przystosować się do bodźców dostarczanych poprzez trening

Zapis i kontrola wagi

W notatniku dotyczącym wagi możesz zarówno na bieżąco monitorować jej spadek jak również porównać wyniki w czasie. Aby zaktualizować swoją wagę, wybierz **Menu > Applications > Weight diary > Set current weight**. Ustaw wagę i wciśnij OK. Twoja aktualna waga zostanie zaktualizowana również w **User information**.

Aby zapoznać się z tendencją wagi, wybierz **Menu > Applications > Weight diary > Weight trend** i wciśnij OK.



Tendencja wagi

Waga oraz data jej wprowadzenia.

Tendencja wagi zawiera najniższą i najwyższą zapisaną wartość.

Aby usunąć jedną z nich, zaznacz ją za pomocą UP/DOWN. Gdy wartość zostanie wyświetlona, wciśnij i przytrzymaj LIGHT do momentu **Delete this value?** zostanie wyświetlone. Wybierz **Yes**.

Kontroluj wyniki swojego fitness testu

Potrzeba około sześciu tygodni regularnych ćwiczeń aby zauważyć wyraźną poprawę wydolności tlenowej. Efektywnie poprawisz sprawność, trenując duże grupy mięśni. Obserwuj swój długoterminowy wynik **OwnIndex results**, składa się na niego 47 ostatnich wartości wraz z datami przeprowadzenia testu OwnIndex.

1. Wybierz **Menu > Applications > Fitness test > OwnIndex results**.
2. Wyświetlony zostanie ostatni wynik OwnIndex wraz z datą jego przeprowadzenia. Wciśnij UP/DOWN aby przeglądać poprzę dni wyniki testu OwnIndex.



OwnIndex

Data i wynik testu

Twój wynik OwnIndex, zapisany w postaci wykresu, zawiera najniższe i najwyższe wartości OwnIndex

Aby usunąć wartość, wybierz ją za pomocą UP/DOWN. Gdy pojawi się wybrana wartość, wciśnij i przytrzymaj LIGHT dopóki **Delete this value?** zostanie wyświetlone. Wybierz **Yes**.

Przeglądanie plików ćwiczeń

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

- Wybierz **Data > Training files** aby zobaczyć 100 ostatnich sesji treningowych. Informacje są zbliżone do tych wyświetlanych po każdej sesji.



Każdy słupek pokazuje jedną sesję treningową. Wybierz tą, którą chcesz przeglądać.

Górny rząd: Data i godzina utworzenia pliku

Dolny rząd: Czas treningu

Kiedy **Training files** (Pliki ćwiczeń) zapełnią się, najstarsze będą nadpisywane przez nowe. Jeśli chcesz zachować pliki przez dłuższy okres czasu przenieś je do Polar web service na stronę www.polarpersonaltrainer.com. Aby uzyskać więcej informacji, przejdź do Transfer Data.

Aby usunąć pliki ćwiczeń, wybierz **Data > Delete files** i pliki, które chcesz usunąć. **Delete file?** zostanie wyświetlone. Wybierz **Yes**. **Remove from total?** zostanie wyświetlone. Aby usunąć dane również z Totals, wybierz **Yes**.

- Wybierz **Data** > **Week summaries** aby przeglądać dane i wyniki z ostatnich 16 tygodni.



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

Górny rząd: data rozpoczęcia i zakończenia tygodnia

Dolny rząd: Ogólny czas treningu

Aby zresetować podsumowania, wybierz **Data** > **Reset weeks?**. Wybierz **Yes** aby zresetować podsumowania tygodnia

- Wybierz **Data** > **Totals since xx.xx.xxxx** aby, począwszy od ostatniego resetu, uzyskać wgląd w ogólną wartość sesji treningowych, czas ich trwania oraz ilość spalonych kalorii.

Aby zresetować Totals, wybierz **Data** > **Reset totals** a następnie **Yes**.

Przesyłanie danych

Jak przesłać dane z FT60 do polarpersonaltrainer.com

Aby zachować ciągłość w planowaniu rozwoju swojej sprawności, wszystkie dane możesz przechowywać na stronie polarpersonaltrainer.com. Zapis ćwiczeń w postaci wykresów i danych liczbowych pozwoli ci lepiej zrozumieć swój trening. Polar FlowLink* umożliwi łatwe i szybkie przesłanie danych na stronę internetową.

1. Zarejestruj się na stronie polarpersonaltrainer.com
2. Aby pobrać oprogramowanie WebSync na swój komputer, postępuj zgodnie z instrukcją.
3. Polar WebSync jest aktywowany automatycznie; instrukcje dotyczące przesyłu danych wyświetlane są na monitorze twojego komputera. Postępując zgodnie z instrukcją masz pewność, że ćwiczenia zostaną przesłane na stronę polarpersonaltrainer.com
4. Połóż FT60 na podstawce FlowLink wyświetlaczem do dołu.
5. Postępuj zgodnie z procedurą przesyłu danych z oprogramowania WebSync. Aby zobaczyć więcej informacji na temat przesyłu danych przejdź do pomocy na stronie polarpersonaltrainer.com.

*Opcjonalny Polar FlowLink jest wymagany.

5. USTAWIENIA

Ustawienia zegarka

Wybierz wartość, którą chcesz zmienić i wciśnij OK. Dostosuj wartości za pomocą UP/DOWN i potwierdź je przyciskiem OK. Wybierz **Settings > Watch, time and date**.

- **Alarm:** Ustaw alarm wybierając **Once**/raz, **Monday to Friday**/od poniedziałku do piątku, **Every day**/codziennie, lub **Off**/wyłącz. Wciśnij BACK aby zatrzymać alarm lub UP/DOWN aby ustawić drzemkę na 10 minut. Alarm nie może być używany podczas treningu.
- **Time:** Wybierz **Time 1** i ustaw strefę czasową, godziny i minuty. Wybierz **Time 2** aby zmienić strefę czasową poprzez dodanie lub odjęcie godzin. Możliwe jest szybkie przełączanie pomiędzy **Time 1** a **Time 2** poprzez naciśnięcie i przytrzymanie przycisku DOWN.
- **Time zone:** Wybierz strefę czasową 1 lub 2.
- **Date:** Ustaw datę.
- **Watch face:** Wybierz **Time and logo**, **Time and trophy** lub **Time only**.

Ustawienia Treningowe

Wybierz **Settings > Training settings**.

- **Training sounds:** Wybierz **Very loud**, **Loud**, **Soft** lub **Off**.
- **Speed sensor:** Włącz lub wyłącz sensor prędkości i dystansu przez wybór opcji **GPS sensor**, **Footpod** lub **Off**.
- **Heart rate view:** Ustaw FT60 aby wyświetlał twoje tętno jako **Beats per minute** (Uderzenia na minutę) lub **Percent of maximum** (Procent tętna maksymalnego).
- **Speed view:** Wybierz **Kilometres per hour (KM/H)** / **Minutes per kilometre (MIN/KM)** lub **Miles per hour (MPH)** / **Minutes per mile (MIN/M)**
- **Footpod calib. factor:** Aby uzyskać więcej informacji, przejdź do **Accessory settings**.
- **HeartTouch:** Wybierz **On** lub **Off**.
- **Zone lock:** Wybierz **Zone 1**, **2** lub **3** aby ćwiczyć w określonej strefie tętna (lub zablokuj strefę poprzez wybór opcji **Off**).

- **Zone 1 Limits:** Ustaw manualnie limity dla pierwszej strefy. Górny wybrany limit strefy pierwszej będzie automatycznie dolnym limitem dla strefy drugiej.
- **Zone 2 Limits:** Ustaw manualnie limity dla drugiej strefy. Dolny wybrany limit drugiej strefy będzie automatycznie górnym limitem dla strefy pierwszej. Górny wybrany limit strefy drugiej będzie automatycznie dolnym limitem dla strefy trzeciej.
- **Zone 3 Limits:** Ustaw manualnie limity dla trzeciej strefy. Dolny wybrany limit trzeciej strefy będzie automatycznie górnym limitem dla strefy drugiej.



Zdefiniowane przez Polara FT60 limity stref zmień tylko wówczas, gdy znasz własne limity stref; dotyczące spalania tłuszczu, poprawy wydolności oraz maksymalizacji sprawności fizycznej. Jeśli program treningowy jest aktywny, FT60 połączy twoje nowe limity dla stref (podczas aktualizacji celów programu).

Informacje o użytkowniku

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

- **Weight:** Wprowadź wagę.
- **Height:** Wprowadź wzrost.
- **Date of birth:** Wprowadź datę urodzin
- **Sex:** Wybierz płeć **MALE** lub **FEMALE**.
- **Maximum heart rate** Najwyższa 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 ciężko przynajmniej 3 razy tygodniowo 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)**: Jeżeli regularnie uprawiasz sport 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)**: Jeżeli nie ćwiczysz regularnie lub nie są to ciężkie treningi np. spacerujesz tylko dla przyjemności lub ćwiczysz, lecz wykonywane ćwiczenia nie wywołują zmęczenia (nie wywołują zadyszki)
- **OwnIndex (VO_{2max})**: Podczas wykonywania Polar Fitness Test, twój OwnIndex jest pokazany jako domyślny. Zmień wartość domyślną tylko wówczas, gdy znasz swoją wartość VO_{2max} (zmierzoną poprzez przeprowadzenie badań).

Ustawienia podstawowe

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

- **Button sounds**: Wybierz **Off**, **Soft**, **Loud** lub **Very loud**.
- **Button lock**: Wybierz **Manual lock** lub **Automatic lock**.
Automatic lock: Odbiornik automatycznie zablokuje wszystkie przyciski podczas treningu, poza przyciskiem LIGHT. Możesz wyłączyć blokadę klawiszy poprzez przytrzymanie LIGHT do momentu aż **Buttons unlocked** zostanie wyświetlone.
Manual lock: Aby zablokować przyciski manualnie, przytrzymaj LIGHT i potwierdź za pomocą OK. Aby odblokować, wciśnij LIGHT i przytrzymaj do momentu aż **Buttons unlocked** zostanie wyświetlone.
- **Units**: Wybierz **Metric (kg/km)** lub **Imperial (lb/ft)**. Przy wyborze lb/ft kalorie wyświetlane są jako Cal, w przypadku kg/km jako kcal.
- **Language**: Wybierz **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Português** lub **Suomi**.

Ustawienia Akcesoriów

Kalibracja sensora biegowego* Kalibruj sensor biegowy podczas treningu (kalibracja podczas biegu)

Upewnij się, że opcja sensora biegowego w Polar FT60 jest włączona. Wybierz **Settings > Training settings > Speed sensor > Footpod** i wciśnij OK.

Aby skalibrować sensor biegowy podczas treningu, wybierz jedną z opcji:

1. Przestań biec, stań spokojnie, wciśnij i przytrzymaj **LIGHT** aby wejść w **Quick menu**.
LUB
2. Przestań biec, stań spokojnie i wciśnij raz **BACK**.

Wybierz **Calibrate footpod**. Popraw wyświetlany dystans na ten, który właśnie przebiegłeś i wciśnij OK. **Calibration factor set!** zostanie wyświetlone. Sensor biegowy jest skalibrowany i gotowy do użycia.

Manualne ustawianie parametru kalibracji

Są dwie opcje ustawienia parametru:

1. Przed treningiem: Wybierz **Settings > Training settings > Footpod calib. factor**. Ustaw parametr kalibracji i wciśnij **OK**. Sensor został skalibrowany.
2. Po rozpoczęciu pomiaru tętna, lecz przed rozpoczęciem zapisu: na ekranie głównym wciśnij **OK** i wybierz **Training settings > Footpod calib. factor**. Ustaw parametr kalibracji i wciśnij **OK**. Sensor został skalibrowany. Aby rozpocząć zapis ćwiczenia, wciśnij **BACK** a następnie wybierz **Start**.

*Wymagany opcjonalny sensor S1 foot pod.

6. WAŻNE INFORMACJE

Jak dbać o komputer FT60

O komputer treningowy Polar należy dbać jak o każde inne urządzenie elektroniczne. Podane poniżej zalecenia pomogą wypełnić warunki gwarancji i zachować sprawność produktu przez wiele następnych lat.

Po każdym użyciu odłącz kostkę nadajnika od paska i przepłucz go bieżącą wodą. Wytrzyj kostkę do sucha miękką ściereczką. Nie używaj w tym celu alkoholu lub materiałów o właściwościach ściernych (np. wełny stalowej lub chemicznych środków czyszczących).

Pamiętaj o regularnym praniu paska w pralce w temperaturze 40°C/104°F; przynajmniej po każdych 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. Nigdy nie wkładaj kostki nadajnika do pralki lub suszarki!

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

Komputer treningowy i nadajnik przechowuj w suchym i chłodnym miejscu. Unikaj przechowywania w miejscach zawilgoconych, wewnątrz opakowań nieprzepuszczających powietrza (torba plastikowa, sportowa), a także razem z materiałami przewodzącymi prąd (np. z mokrym ręcznikiem). Komputer treningowy i nadajnik są wodoszczelne i można używać ich podczas treningu w wodzie. Czujniki kompatybilne z komputerem także są wodoszczelne i można z nich korzystać w czasie deszczu. Nie wystawiaj komputera treningowego na długotrwałe, bezpośrednie działanie promieni słonecznych (np. pozostawiając go w samochodzie lub na kierownicy roweru).

Utrzymuj komputer treningowy w należytej czystości. Aby zachować wodoszczelność urządzenia, nie myj go wodą pod ciśnieniem ani nie naciskaj jego przycisków pod wodą. Komputer treningowy czyść przy użyciu słabego roztworu mydła i płucz czystą wodą. Nie zanurzaj urządzenia w wodzie. Wytrzyj ostrożnie suchą miękką ściereczką. Nie używaj w tym celu alkoholu lub materiałów o właściwościach ściernych (wełna stalowa lub chemiczne środki czyszczące).

Nie narażaj komputera treningowego na mocne uderzenia, ponieważ mogą one uszkodzić czujnik.

Serwis

W czasie obowiązywania dwuletniej gwarancji zalecamy, aby wszelkie czynności serwisowe wykonywane były wyłącznie przez autoryzowane centrum serwisowe firmy Polar. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń ani szkód pośrednich spowodowanych serwisem nieautoryzowanym przez Polar Electro.

Informacje kontaktowe oraz wszystkie adresy centr serwisowych firmy Polar znajdują się na stronie www.polar.fi/support i na stronach poszczególnych krajów.

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.



Nazwą użytkownika konta Polar jest zawsze adres e-mail. Nazwy użytkownika i hasła do Twojego konta Polar wykorzystywane są przy rejestracji produktu Polar, rejestracji na stronie polarpersonaltrainer.com, forum dyskusyjnym Polar i przy rejestracji w celu otrzymywania newslettera.

Wymiana baterii

Komputer treningowy FT60 oraz nadajnik WearLink®+ wyposażone są w baterię, która może być wymieniana przez użytkownika. Aby samodzielnie wymienić baterię, należy stosować się ściśle do wskazówek podanych w rozdziale „Samodzielna wymiana baterii”.

Przed przystąpieniem do wymiany baterii należy zwrócić uwagę na następujące szczegóły:

- Wskaźnik zużytej baterii jest wyświetlany, gdy poziom naładowania baterii spadnie do 10–15%.
- Częste korzystanie z funkcji podświetlania powoduje szybsze wyczerpywanie się baterii.
- 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.
- Wskaźnik zużycia baterii może być także widoczny, gdy temperatura otoczenia jest niska. W wyższej temperaturze wskaźnik przestanie być wyświetlany.

Samodzielna wymiana baterii

Podczas wymiany baterii upewnij się, że pierścień uszczelniający nie jest uszkodzony – w przeciwnym wypadku wymień pierścienie. Zarówno pierścienie uszczelniające, jak i zestawy baterii dostępne są

w dobrze wyposażonych sklepach oraz w punktach serwisowych firmy Polar. Na terenie USA i Kanady zapasowe pierścienie uszczelniające dostępne są w autoryzowanych centrach serwisowych firmy Polar. W USA zestawy pierścieni uszczelniających i baterii dostępne są także na stronie internetowej www.shoppolar.com.

Przechowuj baterie w miejscach niedostępnych dla dzieci. W przypadku połknięcia natychmiast skontaktuj się z lekarzem.

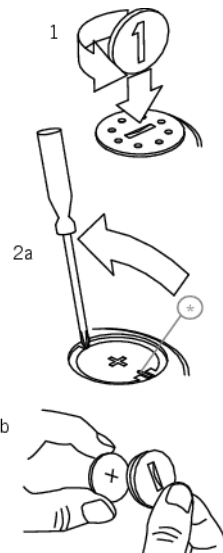
Zużyte baterie należy odpowiednio utylizować, zgodnie z obowiązującym prawem lokalnym.

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. Może to doprowadzić do zwarcia wewnątrz baterii i jej gwałtownego 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 patyczka, np. wykałaczki. Unikaj stosowania narzędzi metalowych. Uważaj, aby nie uszkodzić metalowego głośniczka (*) lub rowków. Włóż nową baterię tak, by elektroda dodatnia (+) była skierowana na zewnątrz.
 - Podczas zmiany baterii nadajnika (2b) umieść baterię wewnątrz pokrywy biegunem dodatnim (+) skierowanym w dół.
3. Wymień pierścień uszczelniający na nowy (jeśli go masz), wpasowując go ściśle w rowek pokrywy, tak aby zapewnił wodoszczelność urządzenia.
4. Załóż pokrywę baterii oraz obróć ją w prawo w pozycję CLOSE (zamknięta). Wyświetlony zostanie komunikat
5. **Please enter basic settings** (Proszę wprowadzić podstawowe ustawienia). **Naciśnij i przytrzymaj przycisk BACK** (wstecz), aby pominąć ustawienia podstawowe.
Jeśli wprowadzasz ponownie dane podstawowe, komputer treningowy traktuje Cię jako nowego użytkownika i wyłącza program STAR.
6. Przejdź w tryb **Settings (ustawienia)** i wprowadź właściwy czas i datę.
7. Aby powrócić do trybu wyświetlania czasu, wciśnij i przytrzymaj przycisk BACK (wstecz). Od tego momentu komputer FT60 może być normalnie użytkowany.



W przypadku użycia nieodpowiedniego typu baterii istnieje ryzyko wybuchu.



Środki ostrożności

Komputer treningowy Polar wyświetla dane dotyczące wydajności, aby pomóc w kształtowaniu własnej kondycji fizycznej, a także określić poziom wysiłku fizjologicznego oraz intensywności ćwiczeń. Inne zastosowania nie są zamierzone ani domniemane.

Minimalizowanie zagrożeń podczas treningu

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 5 lat byłeś/aś fizycznie nieaktywny/a?
- Czy masz podwyższone ciśnienie krwi bądź wysoki poziom cholesterolu?
- Czy zażywasz leki regulujące ciśnienie krwi lub pracę serca?
- Czy miałeś/aś kiedykolwiek problemy z oddychaniem?
- Czy zauważyłeś/aś u siebie objawy jakiejś choroby?
- Czy przechodzisz rekonwalescencję po poważnej chorobie lub leczeniu?
- Czy masz wszczepiony stymulator serca bądź inne urządzenie elektroniczne?

- Czy palisz papierosy?
- Czy jesteś w ciąży?

Poza intensywnością treningu, na pracę serca wpływają także farmakologiczne środki nasercowe, leki 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.**

Uwaga skierowana do osób z rozrusznikami serca, stymulatorami oraz z wszczepionymi innymi urządzeniami elektronicznymi. Osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca mogą korzystać z komputera treningowego Polar wyłącznie na własną odpowiedzialność. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia zaleca się przeprowadzenie próby wytrzymałościowej pod okiem lekarza. Celem takich badań jest zapewnienie bezpieczeństwa oraz sprawności działania stymulatora serca i komputera treningowego Polar.

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 dokładnie zmoczonej w miejscach kontaktu z elektrodami, tak aby zapewnić jego prawidłowe działanie.



W wyniku działania wilgoci i tarcia może dojść do zderzenia czarnej farby z powierzchni czujnika i zabrudzenia odzieży. Jeśli stosujesz na skórze perfumy lub środek do odstraszania owadów, upewnij się, że nie mają one 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. Umieścić odbiornik 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 komputer FT60 nadal nie działa prawidłowo, prawdopodobnie sygnał elektryczny sprzętu, na którym ćwiczysz, jest zbyt silny, aby umożliwić bezprzewodowy pomiar pracy serca.

Komputera FT60 można używać podczas pływania. Aby zachować jego wodoszczelność, **nie używaj przycisków pod wodą.** Więcej informacji na ten temat znajduje się na stronie <http://support.polar.fi>. Wodoszczelność produktów firmy Polar testuje się zgodnie z normą międzynarodową ISO 2281. Produkty te występują w trzech klasach wodoszczelności. Sprawdź spodnią część posiadanego produktu, aby odczytać 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
Wodoszczelny	Zapewniona ochrona przed zachlapaniem, potem, kroplami deszczu itd. Nie używać podczas pływania.
Wodoszczelny do 30 m/50 m	Nadaje się do używania podczas kąpieli i pływania.
Wodoszczelny do 100 m	Nadaje się do używania podczas pływania i nurkowania z fajką.

Usuwanie usterek

Jeśli stracisz orientację w menu urządzenia, wciśnij i przytrzymaj przycisk **WSTECZ**, aż do wyświetlenia zegara.

Jeśli odbiornik nie reaguje na wciśnięcie żadnego przycisku, zresetuj odbiornik, wciskając jednocześnie cztery przyciski (**W GÓRĘ**, **W DÓŁ**, **WSTECZ** oraz **PODŚWIETLENIE**) na cztery sekundy. 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, wykonaj pomiar paska. Jeśli takie działanie rozwiąże usterkę, przyczyna problemu najprawdopodobniej leży po stronie kostiumu. W takim przypadku skontaktuj się ze sprzedawcą lub producentem kostiumu.

Silne sygnały elektromagnetyczne mogą powodować nieprawidłowy odczyt. Zakłócenia elektromagnetyczne mogą występować w pobliżu linii wysokiego napięcia, sygnalizacji świetlnej, kolejowej, trolejbusowej lub tramwajowej sieci trakcyjnej, odbiorników telewizyjnych, silników samochodowych, komputerów rowerowych, niektórych urządzeń silnikowych, telefonów komórkowych lub bram sterowanych elektrycznie. 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. Większość przypadków arytmii nie jest poważna, lecz mimo to powinieneś skonsultować się z lekarzem.

Dodatkowo mógł zaistnieć incydent kardiologiczny zakłócający Twoją krzywą EKG. W takim przypadku zasięgnij porady lekarza.

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

Dane techniczne

Odbiornik

Typ baterii	CR2025
Żywotność baterii	Średnio 12 miesięcy (trening 1 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 $\pm 0,5$ s/dobę w temp. 25#/77°F.
Dokładność pomiaru pracy serca	$\pm 1\%$ lub ± 1 bpm, zastosowanie ma wartość wyższa, w warunkach statycznych.

Nadajnik

Typ baterii	CR 2025
Żywotność baterii	Średnio 700 roboczogodzin
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
Prędkość maks. rejestrowana przez czujnik GPS	199,9 km/h
Prędkość maks. rejestrowana przez sensor biegowy	29,5 km/h

Polar FlowLink oraz Polar WebSync 2.1 (lub nowsze)

Wymagania systemowe: PC MS Windows (7/XP/Vista), 32 bit,
Microsoft .NET Framework Version 2.0
Intel Mac OS X 10.5 lub nowszy

W komputerze treningowym Polar FT60 zastosowano następujące opatentowane technologie:

- OwnZone®, określającą limity Twojego tętna w danym dniu
- Kodowaną transmisję OwnCode®
- OwnIndex® wykonującą testy wydolności
- OwnCal® – osobisty kalkulator kalorii
- WearLink® – technologię pomiaru tętna
- Przesyłanie danych FlowLink®

Gwarancja i zastrzeżenia prawne

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, opaski, 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.

Copyright © 2011 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 w niniejszym podręczniku lub pakiecie produktowym stanowią znaki towarowe Polar Electro Oy. Nazwy i symbole oznaczone w niniejszym podręczniku lub pakiecie produktowym symbolem ® stanowią zarejestrowane znaki towarowe Polar Electro Oy. Windows jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation; Mac OS jest zarejestrowanym znakiem towarowym Apple Inc.

Polar Electro Oy posiada certyfikat jakości ISO 9001:2008.

CE 0537

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



Ikona przedstawiająca przekreślony kubel na odpady oznacza, iż produkty firmy Polar są urządzeniami elektronicznymi podlegającymi dyrektywie 2002/96/WE Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie odpadów elektrycznych i elektronicznych (WEEE), a baterie i akumulatory zastosowane w produktach podlegają dyrektywie 2006/66/WE 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.



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

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.

Ten produkt objęty jest następującymi patentami: US 5486818, US6277080, US6537227, US6540686, US20090156944, US7324841, US7076291, US6104947, US5611346, US D492999SS. Kolejne zgłoszenia patentowe oczekują na rejestrację.

Wyprodukowane przez Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE.

Tel. +358 8 5202 100, faks +358 8 5202 300,
www.polar.fi

Manufactured by

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

