

Polar FT80™

INSTRUKCJA OBSŁUGI

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

Spis treści

1. ROZPOCZĘCIE	4	3. TRENING.....	16
Poznaj swojego Polara FT80.....	4	Zakładanie nadajnika.....	16
Przyciski odbiornika oraz budowa menu	5	Rozpoczęcie treningu	17
Wyświetlanie symboli	7	Zoptymalizuj swój siłowy program treningowy według wskazań rytmu serca.....	17
Start z ustawieniami podstawowymi	8	Rozpocznij trening z OwnZone.....	20
2. PRZYGOTOWANIE DO TRENINGU.....	9	Podczas Treningu.....	22
Aktywuj Polar STAR Training Program.....	9	Koniec treningu.	24
Zmiana/Zakończenie swojego programu treningowego	12	Używanie stopera.	24
Przetestuj swoją sprawność fizyczną.....	13	4. ZAKOŃCZENIE TRENINGU.....	25
		Informacje o treningu	25
		Kontynuacja cotygodniowych wyników	28
		Przegląd plików ćwiczeń	31

Następujące rezultaty dla Fitness		Uwagi.....	43
Test	32	Rozwiązywanie problemów	45
Pamiętaj o teście spoczynkowym.....	33	Specyfikacja techniczna.....	46
Następujące rezultaty OwnRelax.....	34	Gwarancja oraz jej zrzeczenie	47
Przesyłanie danych.....	35		
5. USTAWIENIA.....	36		
Ustawienia zegarka.	36		
Ustawienia Treningowe	36		
Ustawienia Użytkownika.....	37		
Ustawienia podstawowe	38		
Ustawienia Akcesoriów	39		
Kalibracja sensora biegowego*	39		
6. INFORMACJE SERWISOWE DLA			
KLIENTA	40		
Konserwacja Polara FT80	40		
Serwis.....	40		
Wymiana baterii	41		

1. ROZPOCZĘCIE

Poznaj swojego Polara FT80

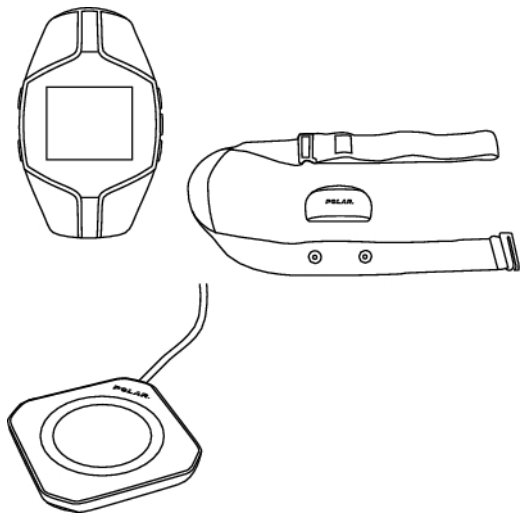
Odbiornik na rękę wskazuje podczas treningu tętno; jest ono, wraz z pozostałymi danymi, zapisywane.

Nadajnik WearLink przekazuje sygnał rytmu serca do odbiornika.

Nadajnik na klatkę piersiową składa się z kostki WearLink oraz elektrod.

Dane z Polara FT80 możesz w prosty sposób, za pomocą Polar FlowLink™ oraz oprogramowania WebSync, przesyłać na stronę polarpersonaltrainer.com

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



Przyciski odbiornika oraz budowa menu

▲ UP

- Regulacja wartości
- Poruszanie się po menu
- Poruszanie się po wybranych opcjach

● OK

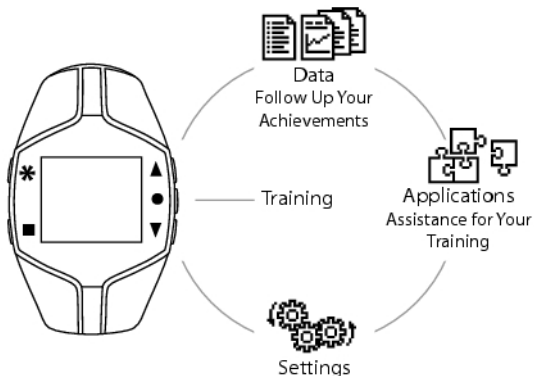
- Wybieranie typu treningu lub jego ustawień
- Potwierdzenie

▼ DOWN

- Regulacja wartości
- Poruszanie się po menu
- Poruszanie się po wybranych opcjach

■ BACK

- Wyjście z menu
- Powrót do poprzedniego ekranu
- Anulowanie wyboru
- Opuść ustawienia, nie zapisując ich
- Naciśnij i przytrzymaj celem wyjścia z menu (z dowolnego miejsca)












POLSKI

* LIGHT

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

Wyświetlanie symboli

Symbol	Opis
	Bateria w odbiorniku jest wyczerpana
	Alarm jest włączony
	Dźwięki są wyłączone
	Użyto drugiej strefy czasowej
	Masz jedną lub więcej wiadomości
	Blokada klawiszy jest włączona
	Polar S1 foot pod™ jest używany. Jeśli symbol mruga, FT80 próbuje nawiązać połączenie z sensorem biegowym S1.
	Polar G1 GPS sensor jest używany. Jeśli symbol mruga, FT80 próbuje nawiązać połączenie z sensorem GPS lub GPS sensor nawiązuje połączenie z satelitami
	Tętno zostało wykryte

Start z ustawieniami podstawowymi

Aby aktywować FT80, przyciśnij i przytrzymaj na jedną sekundę którykolwiek przycisk. Gdy Polar zostanie aktywowany, nie ma możliwości jego całkowitego wyłączenia.

1. Za pomocą przycisku UP wybierz język obsługi/**Language**, wybór zatwierdź przyciskiem OK
2. Wprowadź ustawienia podstawowe/**Please enter basic settings** Przyciśnij OK.
3. Wybierz ustawienia czasu/**Time format**
4. Wprowadź czas/**Time**
5. Wprowadź datę/**Date**
6. Wybierz jednostki/**Units** Ustaw preferowane wielkości (kilogramy/funty; centymetry/stopy; KCAL/CAL)
7. Wprowadź wagę/**Weight**
8. Wprowadź wzrost/**Height**
9. Wprowadź datę urodzin/**Date of birth**
10. Wybierz płeć/**Sex**
11. **Settings OK?** jest wyświetlone.
Wybierz **Yes** aby zaakceptować i zapisać wprowadzone ustawienia. Pojawi się komunikat: **Basic settings complete** i FT80 powróci do wyświetlania aktualnego czasu dnia
Wybierz **No** aby zmienić ustawienia Wprowadź ustawienia podstawowe/**Please enter basic settings** Wprowadź ponownie swoje ustawienia podstawowe

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

2. PRZYGOTOWANIE DO TRENINGU

Aktywuj Polar STAR Training Program

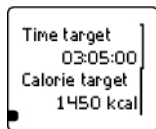
Polar STAR Training Program (adaptacyjny oraz osobisty) zapewnia optymalny trening poprzez właściwy dobór, intensywność oraz czas założeń treningowych Polar FT80 poinformuje Cię o wynikach po każdym zakończonym treningu oraz, dodatkowo, raz w tygodniu.

FT80 tworzy program treningowy w oparciu o twoje ustawienia personalne (waga, wzrost, wiek, płeć), poziom wytrenowania, poziom aktywności oraz przyjęte założenia.

Polar FT80 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. Wybierz **Menu** > **Applications** > **Training program** > **Create new program** i **Yes**.
2. Jeżeli nie wykonałeś Polar Fitness Testu lub jest wymagane jego powtórzenie, FT80 przypomni Ci o przeprowadzeniu tego testu. Aby uzyskać więcej informacji, wybierz **Test Your Fitness Level**.
3. Wybierz swoje założenia treningowe:
 - **Improve fitness** aby poprawić swoje krążenie (serce oraz naczynia krwionośne) oraz poziom wytrenowania; jeżeli ćwiczysz regularnie
 - **Maximize fitness** aby zmaksymalizować krążenie oraz poziom wytrenowania; jeżeli nie jest dla Ciebie problemem ćwiczenie prawie każdego dnia, regularnie - przez co najmniej 10-12 tygodni.
4. **Training program created!** jest wyświetlone.

5. Następnie **View week targets?** jest wyświetlone. Wybierz **Yes** aby zobaczyć założony, dla pierwszego tygodnia ćwiczeń, czas oraz spalone kalorie. Jeżeli wybierzesz **No. Training program active!** zostanie wyświetlone i FT80 powróci do ekranu aktualnego czasu dnia.



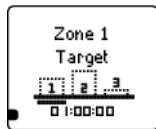
Time target (Założenia czasowe)

Tygodniowe założenia czasowe

Calorie target (Założenia spalonych kalorii)

Założenia spalonych kalorii tygodniowo

6. Przyciśnij DOWN i OK aby zobaczyć czas treningu dla trzech różnych stref intensywności Przyciśnij DOWN aby zmienić widok. Zobacz kolejną stronę aby dowiedzieć się więcej o strefach.



Czas dla strefy 1

Słupki wskazują czas podczas różnych skali intensywności . Słupki unoszą się podczas treningu W najniższym rzędzie pokazany jest, przyjęty na cały tydzień, czas dla intensywności w strefie 1.

7. Właśnie aktywowałeś swój program treningowy Wciśnij i przytrzymaj BACK aby powrócić do ekranu aktualnego czasu.

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

Target Zone	Intensity % of HR _{max}	Training benefit
Strefa 3	HARD: 80-90%	<ul style="list-style-type: none"> • Korzyści: Zwiększenie wydajności organizmu • Reakcja organizmu: zmęczenie mięśni oraz ciężki oddech • Zalecane dla: wytrenowanych użytkowników, na krótkie sesje treningowe
Strefa 2	MODERATE: 70-80%	<ul style="list-style-type: none"> • Korzyści: poprawienie sprawności fizycznej • Reakcja organizmu: spokojny oddech, pocenie się w stopniu umiarkowanym. • Zalecane dla: każdego / typowe, o umiarkowanej długości, sesje treningowe
Strefa 1	LIGHT: 60-70%	<ul style="list-style-type: none"> • 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** > Wprowadź brakujące informacje o użytkowniku
- **Fitness test result required** > Przeprowadź Fitness Test



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

Zmiana/Zakończenie swojego programu treningowego

- Zmiana założenia treningowego (z **Improve Fitness** na **Maximize Fitness**):
Wybierz **Menu** > **Applications** > **Training program** > **Change program** aby stworzyć nowy program.
- Aby zakończyć swój aktywny program treningowy:
Wybierz **Menu** > **Applications** > **Training program** > **End program** > **End Program?**
Opcja **Yes**.
Wyniki twojego programu zostaną wyświetlone:

- **Start date/Duration**: Data rozpoczęcia oraz czas trwania programu.
- **Excel weeks/Calories**: liczba najlepszych treningowo tygodni w odniesieniu do sumarycznej ilości tygodni treningowych oraz ilość kalorii, spalonych podczas trwania programu treningowego
- **Before/After**: Wynik Fitness Test (OwnIndex) przed i po programie.

Aby zobaczyć wyniki poprzedniego programu w późniejszym terminie, wybierz **Menu** > **Applications** > **Training program** > **Results of past prog..**

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 wydajności wydolnościowo-tlenowej układu krążenia. Zaleca się wykonywać test w spoczynku.

Wynik testu nazywany jest OwnIndex. OwnIndex jest porównywalny do maksymalnego pułapu tlenowego (v_{O2max}), który jest przyjęty jako pomiar wydolności tlenowej. Aby uzyskać więcej informacji, zobacz interpretacje 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. Wybierz **Menu** > **Applications** > **Fitness test** > **Start test**. Fitness Test zacznie się w momencie wykrycia przez FT80 twojego pulsu.
3. Mniej więcej po 5 minutach, sygnał dźwiękowy poinformuje o zakończeniu testu; wynik testu zostanie pokazany na ekranie.
4. Przyciśnij OK. **UPDATE VO_{2max}?** jest wyświetlone.
5. Wybierz **Yes** aby zapisać wynik w ustawieniach użytkownika oraz w wyniku OwnIndex. Wybierz **No** tylko w wypadku gdy znasz swoje VO_{2max} lub jeżeli różni się ono o więcej niż jeden poziom (tabelka znajduje się na drugiej stronie) od wyniku OwnIndex. Wartość twojego OwnIndex będzie zapisana tylko w wynikach OwnIndex.

Komunikaty

- **Set activity level of past three months** > Ustaw swój poziom aktywności fizycznej (zobacz Settings aby uzyskać więcej informacji). **Activity level set** jest wyświetlone i rozpoczyna się test.
- **Fitness Test Failed** lub brak tętna > Test się nie powiódł. Sprawdź czy nadajnik na klatkę piersiową jest wystarczająco zwilżony a elektrody dokładnie zapięte. Jeżeli test się nie powiedzie, twój poprzedni wynik Ownindex nie zostanie nadpisany.

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 po prawej stronie; 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	10-32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	10-31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	10-29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	10-28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	10-26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	10-25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	10-24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	10-22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	10-21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	10-27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	10-26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	10-25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	10-24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	10-22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	10-21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	10-19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	10-18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	10-16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

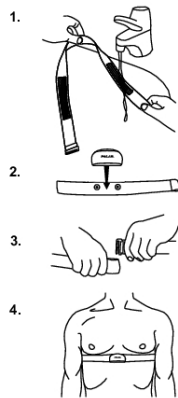
3. TRENING

Zakładanie nadajnika

Zanim zaczniesz zapisywać sesję treningową, załóż nadajnik na klatkę piersiową.

1. Przed założeniem zwilż dokładnie 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 Customer Service Information



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 .

Komunikaty

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

Zoptymalizuj swój siłowy program treningowy według wskazań rytmu serca.

Trening siłowy z Polarem FT80 pomaga efektywnie zwiększyć siłę mięśni; pulsometr będzie także informował cię kiedy rytm twojego serca wraca do normy (między seriami podczas ćwiczenia).

1. Utwórz do trzech ćwiczeń siłowych na stronie **polarpersonaltrainer.com** i ściągnij je na swojego FT80. Aby zobaczyć więcej informacji, przejdź do Transfer Data .
2. Gdy skończysz ściągać ćwiczenia na Polara FT80, wciśnij ok, a następnie down aby wybrać **Start strength training**. Przyciśnij OK i **Start workout?** jest wyświetlone. Wybierz **Yes** i z listy ćwiczeń wybierz oraz zaznacz ćwiczenie, które chcesz wykonać. Przyciśnij OK aby zacząć trening z pierwszą serią.



Wykres rytmu serca

Nazwa ćwiczenia

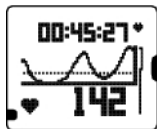
Rytm serca jako liczby i wykres

Liczba serii, powtórzeń,
oraz obciążenie

3. Gdy zakończysz serię, FT80 wskaże Ci optymalny czas regeneracji sił przed następną serią. Usiądź i poczekaj aż tętno na wykresie dojdzie do linii na wyświetlaczu, o czym poinformuje cię sygnał dźwiękowy. Właśnie odzyskałeś siły. **Start next set!** jest wyświetlone.
4. Gdy zakończysz wszystkie serie w ćwiczeniu, wciśnij **OK** i **Exercise completed?** jest wyświetlone. Wybierz **Yes** aby zapisać trening. Zestaw ćwiczeń został właśnie usunięty z listy ćwiczeń tej sesji.
5. Wybierz, które ćwiczenie chcesz wykonać następnym razem a następnie zakończ trening.
6. Aby kontrolować swój postęp w wykonywaniu ćwiczeń, po ich zakończeniu prześlij dane na stronę internetową **polarpersonaltrainer.com** Aby zobaczyć więcej informacji, przejdź do Transfer Data.

Jeżeli jeszcze nie pobrałeś zestawów ćwiczeń ze strony **polarpersonaltraining.com**, FT80 nadal będzie Ci pomagać w treningu siłowym pokazując jak długo odpoczywać przed następną serią.

1. Przyciśnij OK i wybierz **Start strength training**.



Wykres rytmu serca

Rytm serca jako liczby i wykres

2. Gdy zakończysz serię, FT80 wskaże Ci optymalny czas odzyskania sił przed następną serią. Usiądź i poczekaj aż tętno na wykresie dojdzie do linii na wyświetlaczu; o czym poinformuje cię sygnał dźwiękowy. Właśnie odzyskałeś siły. **Start next set!** jest wyświetlone. Wykonaj ćwiczenie i zakończ trening.

3. Aby kontrolować swój postęp w wykonywaniu ćwiczeń, po ich zakończeniu, prześlij dane na stronę internetową **polarpersonaltrainer.com** Aby uzyskać więcej informacji, przejdź do Transfer Data.

Jeżeli aktywowałeś STAR Training Program, wykonane treningi siłowe są automatycznie przechowywane w cotygodniowych wynikach.

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.

Jeżeli aktywowałeś program treningowy i używasz ustaleń OwnZone, odbiornik zapisze, podczas aktualizacji celów treningowych, uzyskane przez ciebie długoterminowe wyniki OwnZone.

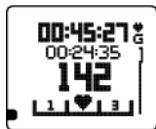
1. Załóż nadajnik oraz odbiornik.
2. Przyciśnij OK i wybierz **Start with OwnZone**. Postępuj według instrukcji wyświetlanych na ekranie. Rozpocznij powoli, utrzymując tętno poniżej 100 bpm lub 50% HR_{max}. Po każdej minucie zwiększaj intensywność o 10 bpm/ 5% HR_{max}.
 - **Walk slowly** (Idź powoli) przez 1 min.
 - **Walk** (Idź normalnie) przez 1 min.
 - **Walk fast** (Idź szybko) przez 1 min.
 - **Jog** (Biegnij truchtem) przez 1 min.
 - **Run** (Biegnij) przez 1 min.
 - **Speed up** (Przyspiesz).
3. Jeśli podczas ustawień indywidualne limity OwnZone zostały przez ciebie zdefiniowane na określonym poziomie, wyświetli się napis **New limits in use**. Kontynuuj trening normalnie.

Komunikaty

- Jeżeli wyznaczanie OwnZone nie powiedzie się, a wyznaczyłeś ją już wcześniej, wyświetli się komunikat **Previous limits in use**. Jeżeli nie ustawiłeś żadnych limitów OwnZone, wyświetlony zostanie napis **Age-based limits in use**. 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. Wyciśnij UP/DOWN aby zmienić widok. Czas trwania ćwiczenia pokazywany jest przy każdej konfiguracji wyświetlania.



W strefie 1, 2 lub 3 (wyświetlane podczas treningu)

Czas ćwiczenia w wyznaczonych strefach.

Tętno

Symbol serca wskazuje na strefę, w której aktualnie się znajdujesz.



Tętno

Tętno podczas treningu.



Godzina

Kalorie

Spalone kalorie podczas treningu

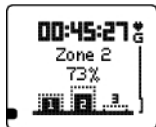


Dystans

Dystans podczas treningu (aby widzieć dystans wymagane są opcjonalnie sensor GPS lub sensor biegowy)

Prędkość

Prędkość podczas treningu (aby widzieć prędkość wymagane są opcjonalnie sensor GPS lub sensor biegowy)



Week target (pojawi się na ekranie podczas treningu w przypadku aktywowania programu)

Cotygodniowa intensywność w strefach oraz aktualny czas ćwiczenia w każdej strefie.



Aby podczas treningu wejść w szybkie menu, naciśnij i przytrzymaj LIGHT. W szybkim menu znajdziesz opcję blokady klawiszy, ustawienia dźwięku podczas treningu oraz, jeżeli jest on używany, kalibrację sensora biegowego.

Zamykanie strefy: Gdy znajdujesz się w dookreślonej przez siebie strefie, możesz ją zamknąć przyciskając OK na jedną sekundę. Na przykład, gdy osiągniesz cotygodniowe założenia dla stref 1 oraz 3, możesz zamknąć strefę 2. Alarm strefy pomaga ci utrzymać się w zamkniętej strefie.

HeartTouch: poprzez przyłożenie odbiornika do nadajnika masz możliwość sprawdzenia czasu w trakcie zapisywania treningu. Ustawienie funkcji HeartTouch poprzez wybór **On/Off** w **Menu** > **Settings** > **Training Settings** > **HeartTouch** .

Koniec treningu.

1. Przyciśnij **BACK** by spauzować ćwiczenie.
2. Przyciśnij **BACK** ponownie, aby przestać zapisywać ćwiczenie.
3. Otrzymasz szybki odzew w swojej sesji treningowej. Aby uzyskać więcej informacji, przejdź do **After Training** .

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

Używanie stopera.

Używanie stopera do mierzenia czasu (na przykład do odmierzania czasu okrążeń) .

1. Wybierz **Menu** > **Applications** > **Stopwatch** .
2. Pomiar czasu rozpocznie się po naciśnięciu **OK** .
3. Podczas pomiaru wciśnij **OK** aby zacząć odmierzać kolejne okrążenie.
4. Aby zatrzymać stoper, przyciśnij **BACK** .

Pomiary zostają zapisane w pamięci FT80 dopóki nie zostanie zresetowany stoper. Poruszaj się po wynikach za pomocą przycisków **UP/DOWN**; resetu stopera możesz dokonać naciskając i przytrzymując **LIGHT** .

4. ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Informacje o treningu

Jeśli zatrzymasz zapis sesji treningowej, zostaną wyświetlone aktualne informacje o treningu.

Effect (Wynik)

Informacja o efekcie treningu. Aby uzyskać więcej informacji, przejdź do poniższej strony .

Intensity (Intensywność)

Czas spędzony w strefach 1, 2, oraz 3.

Zone limits (Limity strefy)

Limity OwnZone (wyświetlane jeśli OwnZone była używana)

Calories/Calories fat

(Kalorie/kalorie pochodzące ze spalania tkanki tłuszczowej)

Poniesiony podczas ćwiczenia wydatek kaloryczny oraz wielkość procentowa spalonej tkanki tłuszczowej.

Average/Maximum

(Średnie/Maksymalne)

Średni oraz maksymalny puls podczas ćwiczenia.

Duration (Czas trwania)

Czas trwania sesji treningowej.

Average/Maximum

(Średnie/Maksymalne)

Średnia oraz maksymalna prędkość podczas ćwiczenia (wyświetlane w przypadku jeśli używany był opcjonalnie sensor GPS lub sensor biegowy).

Distance/Duration

(Dystans/Czas trwania)

Dystans oraz czas trwania ćwiczenia (wyświetlane w przypadku jeśli używany był opcjonalnie sensor GPS lub sensor biegowy).

This week (Obecny tydzień)

Twoje założenia oraz wyniki, zapisane przez siebie w obecnym tygodniu (pojawiają się podczas wyświetlania programu treningowego).

Wyświetlana będzie jedna z poniższych informacji o treningu:

Fat burn improving

(Optymalizacja spalania tkanki tłuszczowej)

Ćwiczenia o niskiej intensywności pomagają zwiększyć zdolność do spalania tłuszczu.

Fitness improving

(Poprawianie sprawności fizycznej)

Ćwiczenia o co najmniej umiarkowanym stopniu intensywności pomagają zwiększyć wydolność układu krążenia.

Maximal perform.

improving (Poprawianie maksymalnych osiągnięć)

Ćwiczenia o wysokim stopniu intensywności pomagają poprawić maksymalne osiągnięcia.

Strengthtraining (Trening siłowy.)

Trening siłowy zwiększa siłę, wzmacnia mięśnie oraz poprawia zdrowie.

Jeżeli ćwiczysz wystarczająco długo na różnych poziomach intensywności, twoja sesja treningowa będzie miała kilka efektów.

Fat burn and fitness

improving (Zwiększenie spalania tkanki tłuszczowej oraz poprawa sprawności fizycznej)

Trening przede wszystkim poprawia zdolność spalania tkanki tłuszczowej, zwiększając jednocześnie wydolność układu krążenia.

Fitness and fat burn improving

(Zwiększenie sprawności fizycznej oraz spalania tłuszczu)

Max. perf. and fitness improving

(Zwiększenie maksymalnych wyników oraz sprawności fizycznej.)

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

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

Kontynuacja cotygodniowych wyników

FT80 automatycznie przegląda twoje postępy w treningach. Symbol koperty przypomina ci o sprawdzeniu wyników z poprzedniego tygodnia. Wciśnij UP aby otworzyć kopertę i przejrzeć podsumowanie tygodnia.

Week target achieved

(Osiągnięte założenia tygodniowe)

Dokonałeś archiwizacji swoich tygodniowych założeń.

Results (Wyniki)

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



Jeżeli osiągniesz wynik Excellent, FT80 nagrodzi cię trofeum, które będzie wyświetlane na ekranie wraz z aktualnym czasem dnia.

Achieved/Week target

(Osiągnięcia/Tygodniowe cele)

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

Achieved/Week target

(Osiągnięcia/Tygodniowe cele)

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 3, 2, oraz 1.

This week (Aktualny tydzień)

Wskazówki treningowe są wyświetlane tylko przez wejście do koperty. Aby uzyskać więcej informacji, przejdź do poniższej strony.

Train a lot more (Trenuj dużo więcej)

Aby uzyskać efekty, musisz trenować dużo więcej.

Train more (Trenuj więcej)

Nie trenujesz wystarczająco dużo aby móc uzyskać lepsze efekty.

Train more in zone x (Ćwicz więcej w strefie x)

W tym tygodniu musisz wykonywać więcej ćwiczeń o stopniu intensywności hard/moderate/light.

Train like last week (Trenuj tak jak w ubiegłym tygodniu)

Dobrze się spisałeś w zeszłym tygodniu. Tak trzymaj!

Train less in zone x (Ćwicz mniej w strefie x)

W tym tygodniu powinieneś zmniejszyć intensywność treningu do poziomu hard/moderate/light.

Train a lot less in zone 3 (Zmniejsz ilość ćwiczeń w strefie 3)

W tym tygodniu powinieneś ograniczyć intensywność treningu.

Take a recovery week (Odpocznij przez tydzień)

W ubiegłym tygodniu zbyt ciężko trenowałeś; brak ci odpoczynku.

Recovery week still needed (Nadal potrzebny ci tydzień odpoczynku)

W ubiegłym tygodniu zbyt ciężko trenowałeś; jeszcze nie odpocząłeś.



Jeśli aktywowałeś swój program treningowy pomiędzy środą a niedzielą, pierwsze podsumowanie będzie dostępne dopiero po ukończeniu pełnego tygodnia treningowego.

Fitness Test

FT80 przypomina o przeprowadzeniu Fitness Test poprzez wyświetlenie koperty. Wynik będzie zarejestrowany przy następnej aktualizacji programu.

1. Koperta została wyświetlona. Aby otworzyć kopertę, przyciśnij UP . **Time to test fitness** zostanie wyświetlone.
2. **Test fitness?** Wybierz **Yes** lub **No**.
3. Jeżeli wybierzesz **Yes**, aby wykonać nowy fitness test, pojawi się: Test Your Fitness Level.

Aktualizacja programu treningowego Polar STAR

FT80 na bieżąco dokonuje analizy twoich postępów oraz reguluje je, poprzez podnoszenie lub obniżanie celów tygodniowych . Aby poinformować cię, że program został zaktualizowany, na wyświetlaczu pojawi się Koperta. Aby otworzyć kopertę, przyciśnij UP.

- **Program has been updated** zostanie wyświetlone. FT80 przeanalizował twoje wyniki oraz dostosował je odpowiednio do aktualnych celów programu treningowego .
- **Time for a recovery week** zostanie wyświetlone. Warunkiem optymalizacji treningu jest idealny bilans pomiędzy ćwiczeniem a odpoczynkiem. Tydzień odpoczynku pozwala twojemu organizmowi przystosować się do bodźców dostarczanych poprzez trening .

Po aktualizacji programu, **View week targets?** jest wyświetlone. Aby zobaczyć zmodyfikowane cele ćwiczeń, wybierz **Yes**.

Przegląd plików ćwiczeń

- Aby zobaczyć informacje o ostatnich 100 sesjach treningowych, wybierz **Menu** > **Data** > **Training files**. Za pomocą przycisków UP/DOWN wybierz trening, który chcesz zobaczyć.

Aby usunąć pliki, wybierz **Menu** > **Data** > **Delete files** > **Training file**. Wybierz plik, który chcesz usunąć. **Delete file?** zostanie wyświetlone. Wybierz **Yes**. **Remove from total?** jest wyświetlone. Wybierz **Yes**, jeżeli chcesz usunąć plik również z podsumowań.

Aby usunąć wszystkie pliki, wybierz **Menu** > **Data** > **Delete files** > **All files**. **Delete all files?** jest wyświetlone. Wybierz **Yes**.

- Aby zobaczyć informacje o ostatnich 16 tygodniach treningowych, wybierz **Menu** > **Data** > **Week summaries**. Za pomocą przycisków UP/DOWN, wybierz trening, który chcesz zobaczyć.

Aby usunąć tygodniowe streszczenia, wybierz **Menu** > **Data** > **Reset week summaries**.

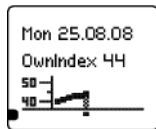
- Jeżeli chcesz uzyskać wgląd w ogólną wartość sesji treningowych, czas ich trwania, ilość spalonych kalorii, oraz (jeżeli sensor GPS lub sensor biegowy były używane) dystans - w kilku treningach od ostatniego resetu - wybierz **Menu** > **Data** > **Totals since xx.xx.xxxx**.

Aby zresetować ogólną sumę wyników ćwiczeń, wybierz **Menu** > **Data** > **Reset totals**.

Następujące rezultaty dla Fitness Test

Obserwuj swój długoterminowy wynik OwnIndex; składa się na niego 47 ostatnich wartości wraz z datami przeprowadzenia testu OwnIndex. Aby wyraźnie poprawić sprawność fizyczną, potrzeba średnio sześć tygodni regularnych ćwiczeń . Aby efektywnie poprawić sprawność, powinieneś trenować duże grupy mięśni.

1. Wybierz **Menu** > **Applications** > **Fitness test** > **OwnIndex results**.
2. Wyświetlane będą: wynik, wykres oraz data ostatniego wyniku OwnIndex. Aby przeglądać poprzednie wyniki OwnIndex, przyciśnij UP/DOWN .



Wykres OwnIndex

Data wykonania testu

Wynik testu (OwnIndex)

Wynik OwnIndex przedstawiony na wykresie

Aby usunąć wartość OwnIndex, zaznacz ją używając przycisków UP/DOWN. Gdy wartość jest wyświetlona, naciśnij i przytrzymaj LIGHT aż: **Delete this value?** pojawi się. Wybierz **Yes**.

Pamiętaj o teście spoczynkowym.

Test Polar OwnRelax® , podczas pięciu minut relaksu, mierzy tętno oraz zmienność pracy serca. Wynikiem jest twoje spoczynkowe HR (bpm) oraz OwnRelax (w milisekundach), określające stan relaksacji twojego organizmu.

Test może być przeprowadzony w każdym miejscu, pod warunkiem, że panuje w nim, niezbędny do prawidłowego przeprowadzenia testu, spokój . Nie powinien rozpraszać cię żaden hałas. Nie mów i nie czytaj; powinieneś leżeć, spokojny i zrelaksowany. Każdorazowo staraj się przeprowadzać ten test w podobnych warunkach. Sesja relaksacyjna:

- rano, aby sprawdzić poziom ogólnego relaksu.
- przed treningiem, aby sprawdzić gotowość do wykonania zaplanowanego ćwiczenia.
- po treningu, aby poznać czas regeneracji organizmu
- zawsze gdy poczujesz potrzebę sprawdzenia stanu relaksacji swojego organizmu.

1. Zakładanie nadajnika
2. Wybierz **Menu > Applications > Relaxation test**.
3. Wybierz **Start test**. Odbiornik zacznie sesję od odczytu twojego tętna .
4. Gdy twoje tętno zostanie wykryte, wyświetli się: **Testing... Lie down and relax** .
5. O zakończeniu testu Polar poinformuje sygnałem dźwiękowym; wyświetlone zostanie **Test completed** .
6. Wyświetlana jest informacja o twoim stopniu relaksacji, spoczynkowym HR (bpm) oraz wartości OwnRelax (ms).

Następujące rezultaty OwnRelax

Interpretuj swoje wyniki OwnRelax porównując je ze sobą, lub ze średnimi wartościami, odpowiednimi dla twojej płci oraz wieku.

1. Zlokalizuj swoje HR spoczynkowe w górnej linii tabeli i wybierz odpowiadającą mu kolumnę .
2. Znajdź swoją płęć oraz wiek w kolumnie po lewej stronie.
3. Dokonaj porównania ze średnimi wartościami grupy, odpowiadającej twojej płci oraz wiekowi.

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

Aby zobaczyć swoje długoterminowe wyniki OwnRelax, wybierz **Menu > Applications > Relaxation test > OwnRelax results**. Wyświetli się wykres, wynik oraz data ostatnio przeprowadzonego testu. Aby przeglądać poprzednie wyniki OwnRelax, przyciśnij UP/DOWN .

Aby usunąć wartości OwnRelax, wybierz jedną z nich za pomocą przycisków UP/DOWN. Naciśnij i przytrzymaj LIGHT aż **Delete this value?** pojawi się. Wybierz **Yes**.

Przesyłanie danych

Użyj gotowych treningów siłowych lub stwórz swój własny program na stronie

polarpersonaltrainer.com; przenieś je na swojego FT80, aby pomagał ci podczas treningów na siłowni. Po treningu możesz kontynuować przesyłanie danych ze swojego FT80 na stronę **polarpersonaltrainer.com**; w ten sposób zachowujesz ciągłość w planowaniu rozwoju swojej sprawności. Postępuj według instrukcji:

1. Przesyłanie treningów siłowych na Polara FT80:

1. Zarejestruj się na stronie **polarpersonaltrainer.com**.
2. Aby pobrać oprogramowanie WebSync na swój komputer, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie twojego monitora. Jeżeli już się zarejestrowałeś, ale nie pobrałeś WebSync, ściągnij go ze strony **polarpersonaltrainer.com -> downloads**; postępuj zgodnie z programem instalacyjnym.
3. Podłącz kabel FlowLink'a do portu USB w swoim komputerze.

4. Połóż Polara FT80 na podstawce FlowLink ekranem do dołu.
5. Postępuj zgodnie z procedurą przesyłu danych z oprogramowania WebSync. Aby zobaczyć więcej informacji na temat przesyłu danych, przejdź do strony **polarpersonaltrainer.com "Help"** .

2. Przesyłanie plików ćwiczeń z FT80 do twojego kalendarza na stronie **polarpersonaltrainer.com**

1. Otwórz oprogramowanie Web Sync do przesyłu danych.
2. Podłącz kabel FlowLink'a do portu USB w swoim komputerze.
3. Połóż Polara FT80 na podstawce FlowLink ekranem do dołu.
4. Obserwuj postęp przesyłu danych z FT80 na stronę **polarpersonaltrainer.com**. Aby zobaczyć więcej informacji, przejdź do strony **polarpersonaltrainer.com "Help"** .

5. USTAWIENIA

Ustawienia zegarka.

Wybierz **Menu** > **Settings** > **Watch, time and date.**

- **Alarm:** Ustaw alarm wybierając **Once** /raz, **Monday to Friday**/od poniedziałku do piątku, **Every day** /codziennie lub **Offy** /wyłącz. Przyciśnij **BACK** aby zatrzymać alarm, lub **OK** aby ustawić drzemkę na 10 minut. Alarm nie może być używany podczas treningu.
- **Time:** Możesz ustawić dwie strefy czasowe: czas lokalny oraz czas w wybranym miejscu na świecie. Możesz wybrać, który czas jest właściwy dla time zone 1 i 2. Możliwe jest szybkie przełączanie pomiędzy Time 1 na Time 2, poprzez naciśnięcie i przytrzymanie przycisku **DOWN** gdy na wyświetlaczu pokazany jest aktualny czas)
- **Date:** Ustawienie daty.
- **Watch face:** Wybierz **Time only** lub **Time and logo** w zależności od tego, czy chcesz aby na ekranie widoczny był czas lub czas wraz z logo.

Ustawienia Treningowe

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

- **Training sounds:** Wybierz **Soft**, **Loud**, **Very Loud**, lub **Off**.
- **Speed sensor:** Jeżeli używasz sensora GPS lub sensora biegowego, możesz je aktywować lub deaktywować poprzez wybranie odpowiednio opcji **GPS sensor**, **foot pod** lub **Off**.
- **Heart rate view:** Wybierz **Beats per minute** /Uderzenia na minutę lub **Percent of maximum**/Procent tętna maksymalnego.
- **Speed view:** Jeżeli używasz systemu metrycznego, wybierz **Minutes per kilometer (min/km)** lub **Kilometers per hour (km/h)**. Jeżeli jednak używasz angielskiego systemu, wybierz **miles per hour (mph)** lub **minutes per mile (min/mi)**.
- **HeartTouch:** Wybierz **On** lub **Off**. Kiedy funkcja HeartTouch jest włączona, możesz sprawdzić aktualny czas poprzez przyłożenie Polara do nadajnika na klatce piersiowej.

- **Zone lock:** Aby ćwiczyć w wyznaczonej strefie, wybierz **Zone 1 / 2 / 3**; limity możesz wyłączyć poprzez wybranie opcji **Off**. Możesz również zablokować strefy podczas treningu.
- **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.



*Aby wejść w ustawienia treningu przed rozpoczęciem ćwiczenia, wciśnij OK na ekranie aktualnego czasu i wybierz opcję **Training settings**.*

Ustawienia Użytkownika

Wybierz **Menu** > **Settings** > **User information**.

- **Weight:** Wpisz swoją wagę.
- **Height:** Wpisz swój wzrost.
- **Date of birth:** Wpisz swoją datę urodzin.
- **Sex / Płeć:** Wybierz **Male** / męska lub **Female**/żeńską.
- **Maximum heart rate** : 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. **Low (0-1 godzin w tygodniu):** Jeżeli nie ćwiczysz regularnie lub nie są to ciężkie treningi. Przykładowo: spacerujesz tylko dla przyjemności lub ćwiczysz, lecz wykonywane ćwiczenia nie wywołują zmęczenia (nie wywołują zadyszki)

2. **Moderate (1-3 godzin w tygodniu)**: Jeżeli regularnie uprawiasz sport. Przykładowo: 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.
 3. **High (3-5 godzin tygodniowo)**: Ćwiczysz ciężko przynajmniej 3 razy tygodniowo. Przykładowo: biegasz 20-50 km tygodniowo lub 3-5 godzin w tygodniu przeznaczasz na, wykonywane z porównywalną intensywnością, ćwiczenia.
 4. **Top (5+ godzin tygodniowo)**: Ćwiczysz ciężko przynajmniej 5 razy w tygodniu lub trenujesz z założeniem maksymalizacji wyników
- **OwnIndex (VO_{2max})**: Wartość obliczona na podstawie Twojego wieku zostanie ustawiona jako domyślna. Jeżeli wykonałeś Polar Fitness Test™, Twój wynik OwnIndex zastąpi tę wartość. Jeżeli znasz swoją wartość VO_{2max} wykazaną poprzez przeprowadzenie innych badań, możesz nią zastąpić wynik OwnIndex.

Ustawienia podstawowe

Wybierz **Menu** > **Settings** > **General Settings** .

- **Button sounds**: Wybierz **Off**, **Loud**, **Very loud**, lub **Soft**.
- **Button lock**: Wybierz **Manual lock** lub **Automatic lock**.
Automatic lock: odbiornik automatycznie zablokuje wszystkie przyciski podczas treningu, poza przyciskiem LIGHT. Wyłącz blokadę klawiszy przytrzymując przycisk LIGHT do momentu aż pojawi się komunikat **Buttons unlocked** .
Manual lock: Przytrzymaj przycisk LIGHT i potwierdź poprzez wybranie opcji OK. Aby odblokować klawisze przytrzymaj przycisk LIGHT do czasu aż pojawi się komunikat **Buttons unlocked** .
- **Units**: wybierz **Metric units** (kilograms, centimeters) lub **Imperial units** (pounds, feet).
- **Week's starting day**: Wybierz **Monday**, **Saturday** lub **Sunday**.
- **Language**: Wybierz **Deutch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Português**, lub **Suomi**.

Ustawienia Akcesoriów

Kalibracja sensora biegowego*

Kalibruj sensor biegowy podczas treningu (kalibracja podczas biegu)

1. Aby upewnić się, że funkcja sensora biegowego jest włączona, wybierz **Menu** > **Settings** > **Training settings** > **Speed sensor** > **Footpod** i potwierdź przyciskiem OK.
2. Masz dwie możliwości kalibracji sensora biegowego:
 - Przestać biec, stanąć spokojnie, przytrzymać przycisk LIGHT aby wejść w opcję **Quick menu**.
LUB
 - Przestać biec, stanąć spokojnie, przycisnąć raz przycisk BACK.
3. Wybierz opcję **Calibrate footpod**. Popraw wyświetlany dystans na ten, który właśnie przebiegłeś i wciśnij przycisk OK. **Calibration factor set!** jest wyświetlone. Sensor biegowy jest teraz skalibrowany i gotowy do pracy.

Manualne ustawianie parametru kalibracji

Wybierz którąkolwiek z opcji:

- Przed treningiem: Wybierz opcję **Menu** > **Settings** > **Training settings** > **Footpod calib. factor**. Wybierz współczynnik kalibracji i wciśnij przycisk OK. Sensor biegowy został skalibrowany.
LUB
- Po rozpoczęciu pomiaru rytmu serca, ale przed rozpoczęciem zapisywania treningu: na ekranie z aktualnym czasem, wciśnij przycisk DOWN i wybierz opcję **Training settings** > **Footpod calib. factor**. Wybierz współczynnik kalibracji i wciśnij przycisk OK. Sensor biegowy został skalibrowany. Aby zacząć zapisywać ćwiczenie wciśnij raz przycisk BACK, przejdź za pomocą UP aby wybrać Start i wciśnij przycisk **OK**.

*Wymagany opcjonalny sensor S1 foot pod.

6. INFORMACJE SERWISOWE DLA KLIENTA

Konserwacja Polara FT80

Odbiornik: 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. Unikaj narażania go na długotrwałe działanie promieni słonecznych.

Transmitter: Odczepiaj nadajnik od elektrod po każdym treningu, elektrody umyj pod bieżącą wodą i rozwieś swobodnie aby wyschły. Wysusz nadajnik za pomocą miękkiego ręcznika. Do czyszczenia nigdy nie używaj alkoholu, substancji chemicznych, gąbki drucianej.

Elektrody można również prać w pralce w temp. 40°C/104°F. 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 zmiękczących 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

Polar FT80 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 użytkowania FT80 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 Państwu oczekiwaniom, nieustannie doskonalimy nasze produkty oraz ich serwis.

Wymiana baterii

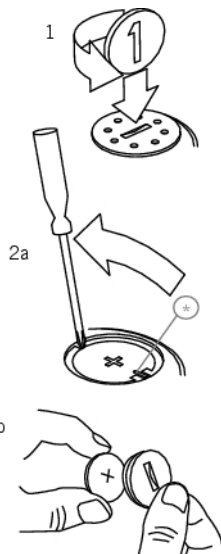
Unikaj otwierania obudowy podczas obowiązywania gwarancji. Zaleca się aby wymiany baterii dokonywać w autoryzowanym serwisie Polara. Autoryzowany serwis Polara, przy okazji wymiany baterii w FT80, przetestuje go pod kątem wodoszczelności oraz dokona ogólnego przeglądu okresowego . Jeżeli jednak zdecydujesz się na wymianę baterii we własnym zakresie, to:

- Wskaźnik zużycia baterii wyświetli się gdy zostanie 10-15% pojemności baterii.
- Nadmierne używanie podświetlenia przyspieszy wyczerpanie baterii.
- Wskaźnik zużycia baterii może pojawić się także przy używaniu Polara FT80 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.
- Zmiana baterii może mieć wpływ na szczelność Polara.

Zmieniaj uszczelkę 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, może jednak zmniejszyć jej żywotność.

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 wykalaczki 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 plussem (+) na zewnątrz.
 - Wymieniając baterię nadajnika (2b), włóż baterię do kapsła plussem (+) w stronę pokrywy kapsla.
3. Wymień uszczelkę na nową; aby zachować wodoszczelność, włóż ją w odpowiedni rowek.
4. Nałóż z powrotem kapsel baterii i obróć go zgodnie z ruchem wskazówek zegara na CLOSE.
5. Jeżeli wymieniałeś 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, przed rozpoczęciem treningów 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 zażywasz 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 używasz 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, wydolność oddechowa 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: krokometra i Polara FT80.

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 reakcję 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 FT80 nadal nie działa, przypuszczalnie część wyposażenia sportowego może być elektrycznie zbyt głośna dla bezprzewodowego pomiaru rytmu serca .

Polar FT80 może być używany podczas pływania . Aby Polar nie uległ zalaniu, **nie naciskaj przycisków pod wodą** . Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź <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.

Zaznaczone 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).

Rozwiązywanie problemów

Jeżeli nie wiesz, w którym miejscu w MENU jesteś, naciśnij i przytrzymaj przycisk BACK tak długo, aż pojawi się aktualny czas.

Jeżeli odbiornik nie reaguje na żadne przyciski, lub wskazuje niezrozumiałe 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 okaże 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 FT80. 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
Zywotność baterii	Okolo 8 miesięcy (przy używaniu 1 h/dziennie, 7 dni w tygodniu)
Uszczelka kapsla baterii	O-ring 23,0 x 0,6 Material EPDM
Temperatura działania	-10 °C do +50 °C
Materiały, z jakich wykonany jest odbiornik	Poliuretan
Przednia obudowa, tylna obudowa, kapsel baterii oraz sprzączka	Stal nierdzewna, zgodna z normą EU Directive 94/27/EU oraz poprawką 1999/C 205/05, dotyczącą zawartości niklu w produkcie, który ma 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
Zywotność baterii	Okolo 2 lat (przy używaniu 1 h/dziennie, 7 dni w tygodniu)
Uszczelka kapsla baterii	O-ring 20,0 x 0,6 Material FPM
Temperatura działania	-10 °C do +50 °C
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
Data urodzin	1921 - 2020
Maksymalna prędkość podczas używania sensora GPS	199,9 km/h
Maksymalna prędkość podczas używania sensora biegowego	29,5 km/h

Polar FlowLink i Oprogramowanie Polar WebSync 2.1 (lub nowszy)

Wymagania sprzętowe:	PC MS Windows (2000/XP/Vista), 32 bit, Microsoft .NET Framework Version 2.0
	Intel Mac OS X 10,5 lub nowszy

Gwarancja oraz jej zrzeczenie

Ograniczenia Międzynarodowej Gwarancji Polara

Ograniczenia Międzynarodowej Gwarancji Polara zostały wprowadzone przez Polar Electro Inc. 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.

© 2010 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 ™ 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, za 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, ciągłe 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 i 1999/5/EC. 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