



Polar FT7 Upute za uporabu

SADRŽAJ

1. PREDNOSTI VAŠEG POLAR FT7 MONITORA SRČANE FREKVENCije.....	3
2. PRIPREMA.....	4
Upoznavanje s vašim Polar FT7 monitorom srčane frekvencije	4
FT7 Tipke i Izbornik	4
Počnite s osnovnim postavkama	5
3. VJEŽBANJE.....	6
Nošenje primopredajnika.....	6
Početak vježbanja.....	6
Potrošite masti ili poboljšajte kondiciju.....	7
Tijekom vježbanja.....	7
Pauziranje/prestanak vježbanja	8
4. NAKON VJEŽBANJA	9
Sažetak vježbanja	9
Pregled podataka o vježbanju	9
Datoteke vježbanja	9
Tjedni sažeci	10
Ukupni podaci	10
Prijenos podataka.....	11
5. POSTAVKE	12
Postavke sata	12
Postavke vježbanja	12
Korisničke informacije	12
Općenite postavke.....	13
6. VAŽNE INFORMACIJE.....	14
Briga o vašem Polar FT7 monitoru srčane frekvencije.....	14
Upute za pranje WearLink+ primopredajnika	14
Servis	14
Zamjena baterija.....	14
Mjere opreza	15
Rješavanje problema	16
Tehničke specifikacije.....	17
Jamstvo	18
Pravna izjava	18

1. PREDNOSTI VAŠEG POLAR FT7 MONITORA SRČANE FREKVENCije



LAKOĆA VJEŽBANJA

Uz Polar FT7™ monitor srčane frekvencije ćete lako početi vježbanje uz nazor otkucaja srca.

MOTIVACIJA

FT7 vas vodi i motivira da vježbate u odgovarajućoj zoni koja će poboljšati vašu kondiciju.

UŽIVANJE

Polar WearLink®+ tekstilni primopredajnik omogućuje da vaše vježbanje predstavlja uživanje.

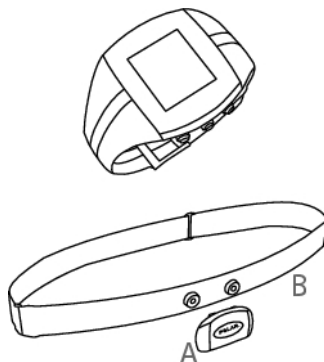
2. PRIPREMA

Upoznavanje s vašim Polar FT7 monitorom srčane frekvencije

Monitor srčane frekvencije

snima i prikazuje vaše otkucaje srca i druge podatke tijekom vježbanja.

WearLink+® primopredajnik prenosi signal otkucaja srca u monitor srčane frekvencije. WearLink se sastoji od priključka (A) i pojasa (B).



Posljednja verzija ovih uputa za uporabu može se skinuti na www.polar.fi/support.

Za video prikaze, idite na http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

FT7 Tipke i Izbornik

▲ GORE:

- Ulazak u izbornik
- Kretanje kroz popise
- Namještanje vrijednosti
- Promjena izgleda sata dugim pritiskom u vremenskom prikazu.

● OK:

- Potvrda odabira
- Odabir vrste vježbanja ili postavki vježbanja.

▼ DOLJE:

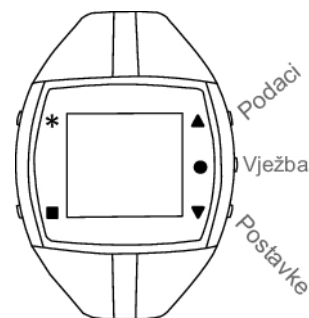
- Ulazak u izbornik
- Kretanje kroz popise
- Namještanje vrijednosti

■ NAZAD:

- Izlazak iz izbornika
- Povratak na prethodnu razinu
- Poništavanje odabira
- Bez promjene postavki
- Dugi pritisak – povratak u vremenski prikaz

* SVJETLO:

- Osvjetljenje zaslona
- Dugi pritisak – ulazak u brzi izbornik u vremenskom prikazu, za blokiranje tipki, postavljanje alarma ili odabir vremenske zone
- Dugi pritisak - tijekom vježbanja za uključivanje/isključivanje zvukova ili blokadu tipki
- Noćni režim rada tijekom vježbanja: pritisnite SVJETLO jednom tijekom snimanja i pozadinsko svjetlo će se upaliti pritiskom na bilo koju tipku. Noćni režim rada se isključuje kada se FT7 vrati u vremenski prikaz.



Počnite s osnovnim postavkama

Za aktiviranje vašeg Polar FT7 monitora srčane frekvencije, pritisnite i držite bilo koju tipku na jednu sekundu. Kada se FT7 aktivira, više se ne može isključiti.

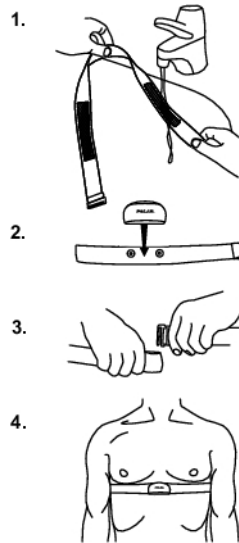
1. **Language:** S tipkama GORE/DOLJE odaberite **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi** ili **Svenska**. Pritisnite OK.
2. Prikaže se **Please enter basic settings** (Unesite osnovne postavke). Pritisnite OK.
3. Odaberite **Time format** (prikaz vremena).
4. Unesite **Time** (vrijeme).
5. Unesite **Date** (datum).
6. Odaberite **Units** (jedinice). Postavite metričke (KG, CM) ili imperijalne (LBS, FT). Odabirom lb/ft, kalorije se prikazuju kao CAL, inače kao KCAL. *Kalorije se mjere kao kilokalorije.*
7. Unesite **Weight** (masu).
8. Unesite **Height** (visinu).
9. Unesite **Date of birth** (rođendan).
10. Odaberite **Sex** (spol).
11. Prikaže se **Settings OK?** (postavke uredu?). Za prihvaćanje i spremanje postavki, odaberite **Yes**. Prikaže se **Basic settings complete** (Završen unos osnovnih postavki) i FT7 ulazi u vremenski prikaz. Za novu promjenu postavki, odaberite **No**. Prikaže se **Please enter basic settings** (Molim unesite osnovne postavke). Ponovo unesite vaše osnovne postavke.

Vaše korisničke informacije možete mijenjati u bilo kojem trenutku. Za više informacija, pogledajte Postavke (stranica 12).

3. VJEŽBANJE

Nošenje primopredajnika

1. Dobro namočite područja elektroda na pojasu.
2. Zakačite priključak na pojas. Namjestite pojas da bude čvrst ali da vam bude ugodno.
3. Povežite pojas oko vaših prsa, malo ispod prsnih mišića i zakačite kuku za drugi kraj pojasa.
4. Provjerite pritanju li mokra područja elektroda čvrsto na vašu kožu i da je Polar logotip priključka na sredini u uspravnom položaju.



i Kada ga ne koristite, skinite priključak s pojasa, kako bi maksimalizirali radni vijek primopredajnika. Znoj i vlaga mogu održavati elektrode mokrima a odašiljač aktiviranim. Time se smanjuje radni vijek baterije odašiljača.

Za više informacija kako održavati vaš primopredajnik, pogledajte Upute za pranje WearLink+ primopredajnika (stranica 14).

Početak vježbanja

1. Nosite primopredajnik i monitor srčane frekvencije.
2. Pritisnite OK i odaberite **Start**. Pričekajte dok se ne prikažu vaši otkucaji srca, i tada pritisnite OK za početak snimanja.

Za namještanje zvuka, prikaza otkucaja srca ili drugih postavki vježbanja prije početka vježbanja, odaberite **Settings** > **Training Settings**. Za dodatne informacije, pogledajte Postavke vježbanja (stranica ?).

i Vaša datoteka vježbanja se snima samo ako je vježbanje trajalo duže od jedne minute.

Tajmer trajanja vježbe

FT7 ima tajmer trajanja vježbe, koji vam omogućuje da samo snimate vrijeme vježbe bez uporabe primopredajnika.

1. Za mjerenje vremena vaše vježbe, pritisnite OK dva puta i prikaže se **Started**.
2. Pritisnite DOLJE dok se ne prikaže **DURATION/ TIME OF DAY**.
3. Možete pratiti tijek vremena. Kada se pojavi poruka **Check heart rate transmitter!** (Provjerite primopredajnik otkucaja srca!), pritisnite OK za nastavak mjerenja vremena.
4. Za prestanak mjerenja vremena, pritisnite tipku NAZAD dva puta.
5. Nakon toga slijedi sažetak i možete provjeriti proteklo vrijeme.

Potrošite masti ili poboljšajte kondiciju

Tijekom vježbanja, Polar FT7 prikazuje optimalni intenzitet vježbanja za potrošnju masti i poboljšanje kondicije. Ovi intenziteti se mogu mijenjati ovisno o dnevnoj fizičkoj i mentalnoj kondiciji. Kada počnete snimati vježbu, FT7 analizira vaše trenutno stanje i, po potrebi, će namjestiti intenzitet vježbanja.

Ovaj inteligentni monitor srčane frekvencije može detektirati dnevno stanje vašeg tijela mjereći otkucaje srca i promjenjivost otkucaja srca. Kada se vaše tijelo oporavi od prethodnih ciklusa vježbanja i nije umorno ili pod stresom, tada ste spremni za vježbanje s većim intenzitetom.

Efekt vašeg vježbanja se prikazuje na ručnoj jedinici u realnom vremenu. Zone potrošnje masti i kondicije su odvojene okomitom isprekidanom linijom. FT7 automatski detektira ovu liniju, te je pomiče u skladu s vašim trenutnim stanjem.



EFFECT na zaslonu će se mijenjati u **FATBURN** (potrošnja masti) ili **FITNESS** (kondicija) ovisno u kojoj se zoni nalazite.

1. Vaš trenutni broj otkucaja srca.
2. Granična vrijednost otkucaja srca između zona potrošnje masti i kondicije. ~ Nestaje kako FT7 po potrebi, namješta zone intenziteta kako bi odgovarale vašoj trenutnoj kondiciji.



FATBURN (simbol srca je na lijevoj strani linije)

U zoni potrošnje masti, intenzitet vježbanja je niži i izvor energije su uglavnom masti. Stoga se masti brže troše i vaš metabolizam, uglavnom oksidacija masti, se povećava.



FITNESS (simbol srca je na desnoj strani linije)

U zoni kondicije, intenzitet vježbanja je viši i poboljšavate vašu kardiovaskularnu kondiciju, odnosno ojačavate srce i povećavate protok krvi u mišiće i pluća. Glavni izvor energije su ugljikohidrati.

Možete zaključati Fatburn ili Fitness zone, ovisno o vašim ciljevima određenog ciklusa vježbanja.



Kada se nalazite u željenoj zoni, pritisnite OK na jednu sekundu kako bi je zaključali. Prikaže se **Fat burning zone locked** ili **Fitness zone locked**. Ručna jedinica će emitirati zvuk ako vježbate prejako ili preslabo. Na primjer, na ovoj slici je zaključana fatburn zona. Za otključavanje zone, pritisnite OK na jednu sekundu.

Tijekom vježbanja

Slijedeće informacije se prikazuju tijekom snimanja vježbanja. Pritisnite tipke GORE/DOLJE za promjenu prikaza.



HEART RATE

Vaš trenutni broj otkucaja srca



CALORIES

Potrošene kalorije tijekom vježbanja.



DURATION

Trajanje ciklusa vježbanja

TIME OF DAY

Vrijeme



Fitness (simbol srca je na desnoj strani linije)

Vaš trenutni broj otkucaja srca. Vježbate u zoni poboljšanja kondicije.

i FT7 ima funkciju memoriranja prikaza, koja pamti zadnji prikaz (na primjer prikaz kalorija) koje ste potrošili tijekom vježbanja. Slijedeći put kada počnete sa ciklusom vježbanja, zaslon će automatski odabrati prikaz kalorija.

Heart Touch™



Približavanjem monitora srčane frekvencije u blizinu primopredajnika tijekom vježbanja, prikaže se vrijeme. Pozadinsko svjetlo se također upali, uz uvjet da ste tijekom vježbanja pritisnuli tipku SVJETLO. Uključite/isključite HeartTouch funkciju u **Settings > Training Settings > HeartTouch**.

Pauziranje/prestanak vježbanja

1. Za pauziranje snimanja vašeg ciklusa vježbanja, pritisnite tipku NAZAD, prikaže se **Continue/Exit** is displayed. Za nastavak snimanja vježbanja pritisnite OK.
Ako niste nastavili snimanje unutar pet minuta, FT7 će vas automatski na to podsjetiti zvučnim signalom. Zvuk će te čuti svakih deset minuta dok se snimanje ne nastavi ili prekine.
Napomena: Ako je zvuk u isključenom režimu, tada prikaz ostaje u pauziranom načinu rada dok korisnik nešto ne odabere, ne uspostavi FlowLink vezu ili se baterija isprazni.
2. Za prestanak snimanja, još jednom pritisnite NAZAD. Prikaže se **Stopped**.

Pogledajte Sažetak vježbanja (stranica 9 za informacije u svezi podataka o vježbanju).

i Podaci o prethodnom vježbanju će se prikazati samo ako je vježba trajala duže od deset minuta.

Odspojite priključak primopredajnika od pojasa i pojas isperite pod tekućom vodom nakon svake uporabe. Pojas redovito perite u perilici rublja pri 40°C, barem nakon svake pete uporabe. Za dodatne informacije o brizi i održavanju primopredajnika, pogledajte Upute za pranje WearLink+ primopredajnika (stranica 14)

4. NAKON VJEŽBANJA

Sažetak vježbanja

Nakon svakog ciklusa vježbanja, Polar FT7 prikazuje sažetak vježbanja.

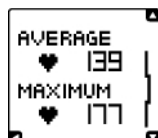


DURATION

Trajanje ciklusa vježbanja

CALORIES

Količina potrošenih kalorija tijekom ciklusa vježbanja.



AVERAGE

Vaš prosječan broj otkucaja srca tijekom vježbanja.

MAXIMUM

Vaš maksimalni broj otkucaja srca tijekom vježbanja.



FAT BURN

Vrijeme provedeno u zoni potrošnje masti.

FITNESS

Vrijeme provedeno u zoni poboljšanja kondicije.

Pregled podataka o vježbanju

Za pregled podataka o vašem vježbanju, odaberite **MENU > Data**. Nakon toga odaberite **Training files**, **Week summaries**, **Totals since xx.xx.xx**, **Delete files** ili **Reset totals**.

Datoteke vježbanja

Za pregled vaših prošlih podataka o vježbanju, odaberite **MENU > Data > Training files**. Nakon toga odaberite datum i vrijeme datoteke koju želite pregledati.



Datum nastanka datoteke: xx.xx.xx

Vrijeme nastanka datoteke: xx:xx

Svaki stupić predstavlja jednu datoteku vježbanja. Odaberite ciklus vježbanja koji želite pregledati.

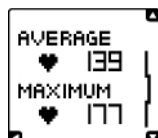


DURATION

Trajanje ciklusa vježbanja.

CALORIES

Količina potrošenih kalorija tijekom ciklusa vježbanja.



AVERAGE

Vaš prosječan broj otkucaja srca tijekom vježbanja.

MAXIMUM

Vaš maksimalni broj otkucaja srca tijekom vježbanja.



FAT BURN

Vrijeme provedeno u zoni potrošnje masti.

FITNESS

Vrijeme provedeno u zoni poboljšanja kondicije.


Brisanje datoteka

Maksimalni broj datoteka vježbanja je 99. Kada se memorija datoteka vježbanja napuni, najstarija datoteka vježbanja se briše i na njeno mjesto se snima najnovija datoteka. Kako bi spremili datoteke vježbanja na duže vrijeme, datoteke vježbanja ručno prebacite na Polar web uslugu www.polarpersonaltrainer.com.

- Za brisanje datoteke vježbanja, odaberite **Data > Delete > Training file > OK**.
- Odaberite datoteku koju želite obrisati, pritisnite **OK**.
- Prikaže se **Delete file?** (Obrisi datoteku?). Odaberite **Yes**.
- Prikaže se **Remove from totals?** (Ukloni iz ukupnih podataka?). za uklanjanje datoteke iz baze ukupnih podataka, odaberite **Yes**.

Brisanje svih datoteka

- Odaberite **Data > Delete > All files > OK**.
- Prikaže se **Delete all files?** (Obrisi sve datoteke?). Odaberite **Yes**, prikaže se **All files deleted**.

 Za odustajanje od brisanja datoteke, pritisnite **NAZAD** dok se ne prikaže vrijeme.

Tjedni sažeci

Za pregled vašeg tjednog sažetka vježbanja odaberite **MENU > Data > Week summaries**



WEEK

Početni i završni datum tjedna
Pretraživač datoteka



DURATION

Ukupno trajanje svih ciklusa vježbanja

SESSIONS

Ukupni broj ciklusa vježbanja tijekom odabranog tjedna



CALORIES

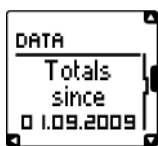
Ukupna količina kalorija potrošenih tijekom odabranog tjedna.

Poništavanje tjednih sažetaka

Za poništavanje tjednih sažetaka, odaberite **Data > Reset week summaries > OK**. Prikaže se **Reset weeks?**. Odaberite **Yes** za poništavanje tjednih sažetaka.

Ukupni podaci

Za pregled vaših ukupnih podataka, odaberite **MENU > Data > Totals since xx.xx.xxxx**



DATA

Ukupni podaci od 01.09.2009

**DURATION**

Ukupno trajanje svih ciklusa vježbanja

SESSIONS

Ukupni broj ciklusa vježbanja

**CALORIES**

Ukupna količina kalorija potrošenih tijekom svih ciklusa vježbanja.

Poništavanje ukupnih podataka

Za poništavanje ukupnih podataka, odaberite **Data > Reset totals** i **Yes**.

Prijenos podataka

Za dužu analizu podataka, prenesite ih ručno s vašeg FT7 na polarpersonaltrainer.com web uslugu. Tamo možete vidjeti detaljne informacije o vašem vježbanju i bolje razumjeti vaš način vježbanja. Uz Polar FlowLink* lako je prenijeti podatke o vježbanju na ovu web uslugu. Alternativno možete ručno prenijeti vaše podatke o vježbanju na polarpersonaltrainer.com.

Kako postaviti vaše osobno računalo za prijenos

1. Registrirajte se na polarpersonaltrainer.com.
2. Skinite i instalirajte Polar WebSync softver na vaše osobno računalo s polarpersonaltrainer.com.
3. WebSync softver se automatski aktivira kada se na kraju instalacije klikne na kućicu "Launch the Polar WebSync".
4. Utaknite vaš FlowLink u USB port vašeg osobnog računala. DATA simbol postane žut kada se FlowLink spoji s vašim računalom. Postavite vaš monitor srčane frekvencije na FlowLink, sa zaslonom okrenutim prema dolje.
5. Slijedite proces prijenosa podataka i upute za skidanje podataka WebSync softvera na zaslonu vašeg osobnog računala. Za dodatne upute o prijenosu podataka, pogledajte polarpersonaltrainer.com ("Help").



Za budući prijenos podataka slijedite gornje točke 4 i 5.

* Potreban je opcijski Polar FlowLink.

5. POSTAVKE

Postavke sata

Odaberite vrijednost koju želite promijeniti i pritisnite OK. Vrijednosti postavite s tipkama GORE/DOLJE i potvrdite s OK.

Odaberite **Settings > Watch, time and date**.

- **Alarm:** Uključite (**On**) / isključite (**Off**) alarm. Ako odaberete **On** postavite sate i minute. Pritisnite NAZAD za prekid alarma ili GORE/DOLJE/OK za produžetak alarma na 10 minuta. Alarm se ne može koristiti tijekom vježbanja.
- **Time:** Odaberite **Time 1** i postavite način prikaza vremena, sati i minuta. Odaberite **Time 2** za postavljanje vremena za drugu vremensku zonu dodavanjem ili oduzimanjem sati. U vremenskom prikazu se možete brzo prebacivati između **Time 1** i **Time 2** pritiskom i držanjem tipke DOLJE. Kada se odabere **Time 2**, u donjem desnom kutu zaslona se prikazuje 2.
- **Time zone:** odaberite vremensku zonu 1 ili 2.
- **Date:** Postavite datum.
- **Watch face:** Odaberite izgled sata, **Time only** (samo vrijeme), **Time and Logo** (vrijeme i logotip) ili **Birthday Logo** (logotip rođendana) (može se odabrati samo na rođendan). Za brzu promjenu izgleda sata, pritisnite i držite tipku GORE. Prikaže se **Watch face changed**.



Logotip možete kreirati uz pomoć programa za obradu slika i prebaciti ga na vaš Polar FT7 monitor srčane frekvencije koristeći Polar WebSync softver. Za dodatne informacije posjetite polar.fi/support.

Postavke vježbanja

Odaberite **Settings > Training settings**

- **Training sounds:** Uključivanje (**On**) / isključivanje (**Off**) zvukova vježbanja.
- **Heart rate view:** Postavite vaš FT7 da prikazuje otkucaje srca u **Beats per minute (BPM)** ili kao **Percent of maximum (% OF MAX)**.



***BPM:** Broj otkucaja vašeg srca, prikazan kao broj otkucaja u minuti.*

***% OF MAX:** Broj otkucaja vašeg srca, prikazan kao % vašeg maksimalnog broja otkucaja srca).*

- **HeartTouch:** Odaberite **On** ili **Off**. Približavanjem monitora srčane frekvencije u blizinu primopredajnika tijekom vježbanja, prikaže se vrijeme. Pozadinsko svjetlo se također upali, uz uvjet da ste tijekom vježbanja pritisnuli tipku SVJETLO.
- **Heart rate upper limit** prikaz vam pomaže da vježbate unutar vaše ciljane zone otkucaja srca (prema savjetu liječnika). Aktivirajte gornju granicu (**On**) i granicu namjestite s tipkama GORE/DOLJE i pritisnite OK.

Korisničke informacije

Odaberite **Settings > User Information**

- **Weight:** Unesite vašu masu.
- **Height:** Unesite vašu visinu.
- **Date of birth:** Unesite rođendan.
- **Sex:** Odaberite spol, **MALE** (muški) ili **FEMALE** (ženski).
- **Maximum heart rate** je najveći broj otkucaja srca u minuti (bpm) tijekom maksimalnog fizičkog napora. Promijenite standardnu vrijednost samo ako znate vašu laboratorijski izmjerenu vrijednost.


Općenite postavke

Odaberite **Settings** > **General settings**.

- **Button sounds:** Uključite (**On**) / isključite (**Off**) zvuk pritiska tipki.
- **Units:** Odaberite mjerne jedinice, **Metric (kg/km)** ili **Imperial (lb/ft)**. Odabirom lb/ft, kalorije se prikazuju kao Cal, inače kao kcal. Kalorije se mjere u kilokalorijama.
- **Week's start day:** odaberite početni dan tjedna **Monday** (ponedjeljak), **Saturday** (subota) ili **Sunday** (nedjelja).
- **Language:** Odaberite **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Português**, **Suomi** ili **Svenska**.

6. VAŽNE INFORMACIJE

Registrirajte vaš Polar proizvod na <http://register.polar.fi/> kako bi osigurali da nastavimo poboljšavati naše proizvode i usluge kako bi bolje zadovoljili vaše potrebe.

 *Korisničko ime za vaš Polar račun je uvijek adresa vaše e-pošte. Isto korisničko ime i lozinka vrijedi za registraciju Polar proizvoda, polarpersonaltrainer.com, Polar diskusijski forum i prijavu za bilten.*

Briga o vašem Polar FT7 monitoru srčane frekvencije

Monitor srčane frekvencije: Čistite s otopinom blagog sapuna i vode. Osušite s ručnikom. Nemojte tipke pritiskati ispod vode. Nikada ne koristite alkohol ili bilo kakve abrazivne materijale (čelična vuna ili kemikalije za čišćenje). Čuvati na hladnom i suhom mjestu. Ne čuvajte ih u vlažnoj okolini, u materijalu koji ne popušta zrak (plastična vrećica ili sportska torba) niti u vodljivom materijalu kao što je vlažan ručnik. Ne izlažite ih direktnom sunčevom svjetlu na duže vrijeme.

Upute za pranje WearLink+ primopredajnika

WearLink+ primopredajnik: Nakon svake uporabe skinite priključak primopredajnika s pojasa i pojas isperite tekućom vodom. Priključak osušite mekanim ručnikom. Nikada ne koristite alkohol ili bilo kakve abrazivne materijale (čelična vuna ili kemikalije za čišćenje).

Pojas redovito perite u perilici rublja na 40°C ili najmanje nakon svake pete uporabe. To osigurava pouzdana mjerenja i produžuje radni vijek primopredajnika. Koristite vrećicu za pranje. Nemojte ga namakati, niti koristiti deterdžent s bjelilom niti omekšivač. Pojas nemojte sušiti u sušilici niti je centrifugirati ili peglati. Primopredajnik nemojte nikada staviti u perilicu ili sušilicu rublja!

Pojas i primopredajnik osušite i odložite odvojeno kako biste produžili radni vijek baterije odašiljača. Prije dužeg spremanja, pojas operite u perilici rublja i uvijek nakon uporabe u vodi s većom koncentracijom klora.

Servis

Tijekom prve dvije godine jamstvenog razdoblja, preporučamo da servis obavite u ovlaštenom Polar servisnom centru. Jamstvo ne pokriva štetu ili posljedičnu štetu nastalu u servisu koji nema ovlaštenje kompanije Polar Electro.

Zamjena baterija

FT7 i WearLink+ koriste bateriju koju može zamijeniti korisnik. Za samostalnu promjenu baterije pažljivo slijedite upute.

Molimo vas da u obzir uzmete slijedeće:

- Kada preostane 10-15% kapaciteta baterije, na zaslonu se prikaže indikator prazne baterije.
- Pretjerana uporaba pozadinskog svjetla brže troši bateriju.
- U hladnim uvjetima se može pojaviti indikator prazne baterije, ali on nestane kada se vratite u toplije uvjete.
- Pozadinsko svjetlo i zvukovi su automatski deaktivirani kada se prikaže indikator prazne baterije. Svi alarmi postavljeni prije pojave ovog indikatora će ostati aktivni.

Ako želite sami promijeniti bateriju:

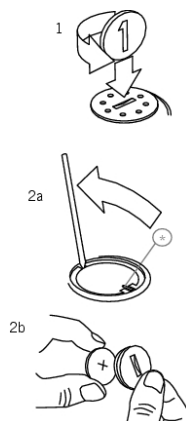
Pri promjeni baterije uvjerite se da nije oštećen brtveni prsten u kojem slučaju ga trebate zamijeniti novim. Možete kupiti brtveni prsten/baterijski komplet u dobro opremljenim trgovinama Polar i ovlaštenim servisima tvrtke Polar. U SAD-u i Kanadi dodatni brtveni prsteni dostupni su u ovlaštenim servisnim centrima Polar. U SAD-u brtveni prsten/baterijski kompleti dostupni su i na www.shoppolar.com.

Baterije držite dalje od djece. Ako se progutaju, odmah kontaktirajte liječnika.

Baterije se trebaju odlagati u skladu s lokalnim propisima.

Kada držite novu, potpuno napunjenu bateriju, izbjegavajte je uhvatiti istovremeno s obje strane s metalnim ili električki vodljivim alatima, kao što je pinceta. To može uzrokovati kratki spoj baterije, što će ubrzati njeno pražnjenje. Obično, kratko spajanje baterije je ne oštećuje, ali može smanjiti kapacitet i time radni vijek baterije.

1. Otvorite poklopac baterije s kovanicom, okretanjem iz CLOSE u OPEN položaj.
2.
 - Prilikom zamjene baterije monitor srčane frekvencije (2a), uklonite poklopac baterije i bateriju pažljivo podignite uz pomoć malog štapića. Međutim, koristite nemetalni alat za izbacivanje baterije iz poklopca. Pazite da ne oštetite metalni element (*) ili utor. Ubacite novu bateriju u poklopac s pozitivnim (+) polom okrenutim prema poklopcu.
 - Prilikom zamjene baterije primopredajnika (2b), postavite bateriju unutar poklopca s pozitivnim (+) polom okrenutim prema poklopcu.
3. Zamijenite stari prsten za brtvljenje s novim, pažljivo ga ubacivši do kraja u kružni utor poklopca kako bi osigurali vodonepropusnost.
4. Vratite poklopac i okrenite ga u CLOSE položaj.
5. Ako ste zamijenili bateriju monitora srčane frekvencije ponovo unesite osnovne postavke.



Opasnost od eksplozije u slučaju zamjene baterije s baterijom pogrešnog tipa.

Mjere opreza

Vaš Polar FT7 monitor srčane frekvencije je konstruiran kako bi vam pomogao postići osobne ciljeve kondicije i prikazati razinu fiziološkog napora i intenziteta tijekom vježbanja. Uređaj nije namijenjen niti za jednu drugu primjenu.

Minimiziranje rizika prilikom vježbanja

Vježbanje može uključivati neke rizike. Prije početka redovitog programa vježbanja, preporuča se da odgovorite na slijedeća pitanja u svezi vašeg zdravlja. Ako na bilo koje pitanje odgovorite potvrdno, preporučamo vam da se prije programa vježbanja posavjetujete s liječnikom.


- Jeste li bili fizički neaktivni u zadnjih 5 godina?
- Imate li visoki krvni tlak ili visoki kolesterol u krvi?
- Imate li simptome bilo kakve bolesti?
- Uzimate li bilo kakve lijekove za visoki tlak ili srce?
- Jeste li ikada imali problema s disanjem?
- Oporavljate li se od ozbiljne bolesti ili medicinskog tretmana?
- Koristite li pacemaker ili drugi ugrađeni elektronski uređaj?
- Pušite li?
- Jeste li trudni?

Uzmite u obzir da uz intenzitet vježbanja, lijekovi za srce, krvni tlak, psihološke probleme, astmu, disanje, itd., i neka energetska pića, alkohol i nikotin također mogu utjecati na otkucaje srca.

Važno je za vrijeme vježbanja osluškivati svoje tijelo. Ako za vrijeme vježbanja osjetite neočekivanu bol ili preveliki umor, preporuča se da odmah prestanete vježbati.

Ako imate pacemaker, defibrilator ili drugi ugrađeni elektronski uređaj, koristite Polar FT7 na vlastitu odgovornost. Prije početka uporabe, preporučamo provođenje testa maksimalnog naprezanja pod nadzorom liječnika. Test se provodi radi provjere sigurne i pouzdane istovremene uporabe pacemakera i Polar FT7.

Ako ste alergični na bilo kakvu supstanciju koja dođe u kontakt s vašom kožom ili sumnjate na alergijsku reakciju zbog uporabe ovog proizvoda, provjerite dane materijale u Tehničkim specifikacijama. Kako bi izbjegli reakciju kože na primopredajnik, nosite ga preko majice, ali dobro navlažite majicu ispod elektroda kako bi osigurali siguran rad.

 *Kombinirani utjecaj vlage i intenzivne abrazije može prouzročiti uklanjanje crne boje s površine odašiljača te zamrljati odjeću svjetle boje. Ako koristite parfem ili sredstvo za zaštitu od insekata na koži pobrinite se da ne dođe u kontakt s računalom za vježbanje ili odašiljačem.*

Oprema za vježbanje s elektronskim komponentama može uzrokovati smetnje zalutalih signala.

Kako bi riješili ove probleme, pokušajte slijedeće:

1. Skinite primopredajnik s vaših prsa i normalno koristite opremu za vježbanje.
2. Pomičite monitor srčane frekvencije uokolo dok ne nađete mjesto na kojem ne prikazuje kriva očitavanja ili ne trepće simbol srca. Smetnje su obično najveće direktno ispred zaslona opreme, dok su lijeva i desna strana relativno slobodne od smetnji.
3. Vratite primopredajnik na vaša prsa i držite ručnu jedinicu u ovom području bez smetnji što je duže moguće.

Ako Polar FT7 i dalje ne radi s ovom opremom za vježbanje, u okolini ima previše električkih smetnji za bežično mjerenje otkucaja srca.

Vodootpornost Polar FT7 monitora srčane frekvencije

Polar FT7 se može nositi tijekom plivanja. Kako bi održali otpornost na vodu, nemojte pritiskati tipke pod vodom. Pogledajte dodatne informacije na <http://www.polar.fi/support>. Otpornost na vodu Polar proizvoda je testirana u skladu s međunarodnim standardom ISO 2281. Provjerite stražnju stranu vašeg Polar proizvoda radi kategorije otpornosti na vodu i usporedite je s donjom tablicom. Molimo vas da uzmete u obzir da ove definicije ne moraju vrijediti za proizvode drugih proizvođača.

Oznaka na stražnjoj strani kućišta	Karakteristike otpornosti na vodu
Water resistant (Otporan na vodu)	Zaštita od prskanja, znoja kapljice kiše, itd. Nije pogodno za plivanje
Water resistant 30m/50m (Otporan na vodu 30m/50m)	Pogodno za kupanje i plivanje.
WR 30M/ WR 50M	
Water resistant 100m (Otporan na vodu 100m)	Pogodno za plivanje i ronjenje bez spremnika zraka.
WR 100M	

Rješavanje problema

Ako u izborniku ne znate gdje ste, pritisnite i držite NAZAD dok se ne pojavi vrijeme.

Ako nema reakcije na bilo koju tipku, ili FT7 prikazuje neobična očitavanja, poništite monitor srčane frekvencije istovremenim pritiskom četiri tipke (GORE, DOLJE, NAZAD i SVJETLO) na četiri sekunde. Na trenutak prikaz će nestati. Pritisnite OK i na kratko će se prikazati **Please enter basic settings**.

Unesite vrijeme i datum. Dugim pritiskom tipke NAZAD vraćate se na vremenski prikaz. Sve ostale postavke osim vremena i datuma ostanu spremjene.

Ako očitavanje otkucaja srca postane nepravilno, jako visoko ili ništa ne prikazuje (00), provjerite se unutar 1 m ne nalazi drugi monitor otkucaja srca, da pojas/tekstilne elektrode primopredajnika dobro naliže i jesu li elektrode primopredajnika navlažene, čiste i neoštećene.

Ako očitavanje otkucaja srca ne radi sa sportskom odjećom, pokušajte koristiti pojas. Ako radi, problem je najvjerojatnije u sportskoj odjeći. Provjerite jesu li područja elektroda na odjeći čista. Prije pranja odjeće, provjerite upute za pranje. Ako mjerenje otkucaja srca i dalje ne radi, molimo vas kontaktirajte proizvođača/prodavača odjeće.

Snažni elektromagnetski signali mogu uzrokovati nepravilna očitavanja. Elektromagnetske smetnje se mogu pojaviti u blizini visokonaponskih dalekovoda, semafora, željezničkih kabela, električnih trolejbusa ili tramvaja, televizora, motora automobila, cikloračunala, neke opreme za vježbanje pokretane motorom, mobitela ili ako prolazite kroz električna sigurnosna vrata. Kako bi izbjegli neravnomjerna očitavanja, udaljite se od mogućih izvora smetnji.

Ako se nepravilna očitavanja otkucaja srca nastave prikazivati iako ste se odmaknuli od izvora smetnji, usporite i ručno provjerite vaše otkucaje srca. Ako osjećate da odgovara visokom očitavanju na zaslonu, možda prolazite kroz stanje srčane aritmije. Većina slučajeva aritmije nisu ozbiljni, ali bez obzira posjetite liječnika.

Ako mjerenje otkucaja srca ne radi unatoč prije spomenutim akcijama, baterija vašeg primopredajnika je možda prazna.

Srčani događaj je možda promijenio vaš ECG valni oblik. U tom slučaju, posavjetujte se s liječnikom.

Tehničke specifikacije

FT7 monitor srčane frekvencije

Vrsta baterije:	CR1632
Trajnost baterije:	Prosječno 11 mjeseci (1 h/dan, 7 dana/tjedno)
Radna temperatura:	-10°C do +50°C
Materijal stražnjeg pokrova:	Poliamid
Materijal ručne trake:	Poliuretan
Materijal ručne kopce:	Nehrđajući čelik u skladu s EU Direktivom 94/27/EU i nadopune 1999/C205/05 o ispuštanju nikla iz proizvoda namijenjenih da dođu u direktni i produženi kontakt s kožom
Točnost sata:	Bolja od ±0,5 sekundi/dan pri 25°C
Točnost monitora otkucaja srca:	±1% ili 1 bpm, što je veće, definicija se odnosi na stabilne uvjete.

WearLink+ primopredajnik

Vrsta baterije:	CR 2025
Trajnost baterije:	Prosječno 700 sati uporabe
Brtna baterije:	O-prsten 20.0x1.0, materijal FPM
Radna temperatura:	-10°C do +50°C
Materijal priključka:	Poliamid
Materijal pojasa:	35% poliester, 35% poliamid, 30% poliuretan

Granične vrijednosti

Kronometar:	23 h 59 min 59 s
Granice otkucaja srca:	15 - 240 bpm
Ukupno vrijeme:	0 - 9999 h 59 min 59 s
Ukupne kalorije:	0 - 999999 kcal/Cal
Ukupni broj vježbi:	65 535
Godina rođenja:	1921 - 2020

Polar FlowLink i Polar WebSync 2.1 (ili noviji)

Zahtjevi sustava: PC MS Windows (7/XP/Vista), 32 bit, Microsoft .NET Framework Version 2.0
Intel Mac OS X 10.5 ili noviji

Monitor srčane frekvencije FT7 koristi među ostalim i sljedeće patentirane tehnologije:

- OwnZone® procjenu za određivanje osobnih ciljanih ograničenja otkucaja srca za dan
- OwnCode® kodirani prijenos
- OwnCal® osobni izračun kalorija
- WearLink® tehnologija za mjerenje brzine otkucaja srca
- FlowLink® prijenos podataka

Jamstvo

- Ovo jamstvo ne utječe na prava kupca koja su propisana nacionalnim ili državnim zakonima, ili na prava kupca u odnosu na prodavača koja proizlaze iz ugovora o kupnji.
- Ovo ograničeno Polar međunarodno jamstvo izdaje kompanija Polar Electro Inc. kupcima koji su kupili ovaj proizvod u SAD ili Kanadi. Ovo ograničeno Polar međunarodno jamstvo izdaje kompanija Polar Electro Oy kupcima koji su kupili ovaj proizvod u drugim državama.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. jamči originalnim kupcima ovog proizvoda da proizvod neće imati nikakve defekte materijala ili izrade na dvije (2) godine od datuma kupnje.
- **Molimo vas čuvajte vaš račun, koji su dokaz vaše kupnje!**
- Jamstvo ne pokriva bateriju, oštećenja zbog krive uporabe, nezgoda ili nepoštivanje upozorenja; nepravilno održavanje, uporabu u komercijalne svrhe, napuknuta ili potrgana kućišta, elastični pojas i Polar odjeću.
- Jamstvo ne pokriva bilo kakva oštećenja, gubitke, troškove, direktne ili indirektne, posljedične ili specijalne, koji su nastali ili povezani s proizvodom.
- Kupljeni rabljeni proizvodi nisu pokriveni dvogodišnjim (2) jamstvom, osim ako zakonom nije drugačije propisano.
- Tijekom jamstvenog razdoblja, proizvod će biti popravljen ili zamijenjen u ovlaštenom servisu, bez obzira u kojoj je zemlji kupljen.

Jamstvo u odnosu na bilo koji proizvod će biti ograničeno na države u kojima je proizvod početno oglašavan.

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

Polar Electro Oy je kompanija koja posjeduje certifikat ISO 9001:2008. Sva prava pridržana. Niti jedan dio ovog priručnika se ne smije koristiti ili reproducirati u bilo kojem obliku ili na bilo koji način bez prethodnog pismenog odobrenja kompanije Polar Electro Oy. Nazivi i logotipi označeni simbolom TM u ovom priručniku ili na pakiranju proizvoda su tržišne oznake kompanije Polar Electro Oy. Nazivi i logotipi označeni s simbolom ® u ovom priručniku ili na pakiranju proizvoda su registrirani tržišni znak kompanije Polar Electro Oy, osim naziva Windows, koji je registrirani tržišni naziv kompanije Microsoft Corporation.

Pravna izjava

- Materijal u ovom priručniku služi samo za informaciju. Proizvodi koje opisuje su podložni promjenama bez prethodne najave, zbog stalnog programa razvoja proizvođača.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ne daje nikakva jamstva u odnosu na ovaj priručnik ili na u njemu opisan proizvod.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ne preuzima odgovornost za oštećenja, gubitke, troškove, direktne ili indirektne, posljedične ili specijalne, koji proizlaze ili su povezani s uporabom ovog materijala ili u njemu opisanih proizvoda.

Ovaj proizvod je zaštićen s jednim ili nekoliko sljedećih patenata: FI115084, US7418237, EP1543769,

FI110915, US7324841, EP1361819, FI23471, EU00046107-0001, USD492783S, USD492784S, USD492999S, FI96380, JP3568954, US5611346, EP665947, DE69414362, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 114202, US 6537227, EP1147790, HK1040065, DE60128746.0, FI 115289, EP 1127544, US 6540686, HK 1041188, FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI111215, EP0747003, US5690119. Vrijede i drugi patenti.

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

CE 0537

Ovaj proizvod je sukladan Direktivama 93/42/EEC. Za odgovarajuću Izjavu o sukladnosti posjetite www.polar.fi/support.



Ovaj znak prekriženog koša za otpad ukazuje na to da su Polar proizvodi elektronski uređaji i da spadaju pod Direktivu 2002/96/EEC Europskog parlamenta i Vijeća za električki otpad i elektronsku opremu (WEEE), a baterije i akumulatori korišteni u proizvodima su pokriveni Direktivom 2006/66/EC Europskog parlamenta i Vijeća od 6. Rujna 2006. U svezi baterija i akumulatora, te potrošnih baterija i akumulatora. Stoga se u Europskim državama ovi proizvodi i baterije/akumulatori moraju odvojeno odlagati. Polar vas ohrabruje da minimizirate moguće efekte otpada na okoliš i ljudsko zdravlje, također i izvan Europske Unije, poštivanjem lokalnih propisa o odlaganju otpada i ako je moguće, provedete odvojeni skupljanje elektronskih uređaja, baterija i akumulatora.



Ova oznaka ukazuje na činjenicu da je proizvod zaštićen od električkog udara.