

Polar FT7 Manual de utilizare

CUPRINS

1. AVANTAJELE CALCULATORULUI PENTRU ANTRENAMENT POLAR FT7	3
2. ÎNCEPEȚI	4
Cunoașteți Calculatorul dumneavoastră pentru antrenament Polar FT7	4
FT7 Butoane și Meniu	4
Începeți cu setările de bază.....	5
3. ANTRENAMENT	6
Purtați emițătorul.....	6
Începerea antrenamentului	6
Arderea grăsimii sau îmbunătățirea formei fizice	7
În timpul antrenamentului.....	7
Pausa/Întreruperea antrenamentului	8
4. DUPĂ ANTRENAMENT	10
Rezumatul antrenamentului	10
Analiza datelor despre antrenament.....	10
Fișiere antrenament.....	10
Rezumate săptămânale.....	11
Totaluri	12
Transferul datelor	12
5. SETĂRI	13
Setările ceasului.....	13
Setări pentru antrenament	13
Informațiile utilizatorului.....	13
Setări generale	14
6. INFORMAȚII IMPORTANTE	15
Îngrijirea calculatorului dumneavoastră pentru antrenament FT7	15
Instrucțiuni pentru spălarea emițătorului WearLink+	15
Service.....	15
Schimbarea bateriilor	15
Precauții	16
Depanare.....	18
Specificații tehnice	18
Garanția internațională limitată Polar	19
Precizări legale.....	20

1. AVANTAJELE CALCULATORULUI PENTRU ANTRENAMENT POLAR FT7



UȘURINȚA ANTRENAMENTULUI

Cu Polar FT7™ Training Computer (Calculatorul pentru antrenament FT7™) veți începe cu ușurință antrenamentul pe baza ritmului cardiac.

MOTIVAȚIE

EnergyPointer vă motivează să vă antrenați în zona corectă, cea pentru îmbunătățirea formei fizice sau cea pentru arderea grăsimilor.

PLĂCERE

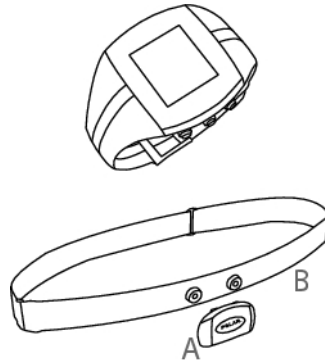
Emițătorul textil WearLink@+ face ca sesiunea dumneavoastră de antrenament să fie plăcută.

2. ÎNCEPEȚI

Cunoașteți Calculatorul dumneavoastră pentru antrenament Polar FT7

Calculatorul pentru antrenament înregistrează și afișează ritmul dumneavoastră cardiac și alte date în timpul instruirii.

Emitătorul **WearLink®+** transmite semnalul ritmului cardiac către calculatorul pentru antrenament. Emitătorul WearLink este format dintr-un conector (A) și o bandă (B).



Cea mai nouă versiune a manualului de utilizare de față poate fi descărcată la www.polar.fi/support.

Pentru un tutorial video, mergeți la http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

FT7 Butoane și Meniu

▲ UP(SUS):

- Accesați meniul
- Reglare valori
- Deplasare prin listele de selectare
- Schimbare aspect ceas printr-o apăsare lungă în vederea Timp

● OK:

- Confirmare selecții
- Selectare tip de antrenament sau setări pentru antrenament

▼ DOWN(JOS):

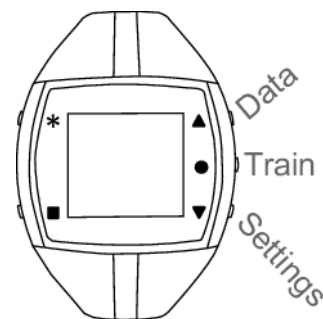
- Accesare meniu
- Deplasare prin listele de selectare
- Reglare valori

■ BACK(INAPOI) :

- Ieșire din meniu
- Revenire la nivelul anterior
- Anulare selecție
- Lăsare setări neschimbate
- Revenire la vederea Timp printr-o apăsare lungă

* LIGHT(LUMINĂ):

- Luminează afișajul
- Accesați meniul rapid din vederea Timp printr-o apăsare lungă, pentru a bloca butoanele, seteaza alarma sau selecteaza zona de timp



- În timpul antrenamentului printr-o apăsare lungă a comutatorului pentru antrenament se aude schimbarea **ON/OFF** sau se blochează butoanele
- Night Mode (Mod de noapte) în timpul antrenamentului: Apăsați LIGHT (LUMINĂ) o dată în timpul înregistrării și va fi activată lumina de fundal prin apăsarea oricărui buton. Modul de noapte este oprit când FT7 revine la modul Timp.

Începeți cu setările de bază

Pentru a activa calculatorul dumneavoastră pentru antrenament Polar FT7, țineți apăsat orice buton timp de o secundă. După activarea FT7, acesta nu poate fi dezactivat.

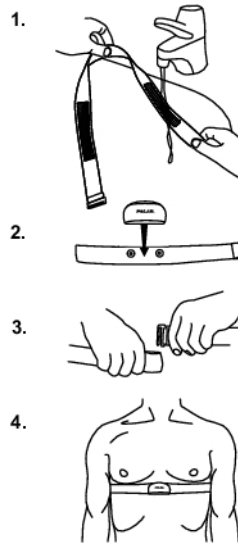
1. **Language** (Limbă): Selectați **Deutsch** (germană), **English** (engleză), **Español** (spaniolă), **Français** (franceză), **Italiano** (italiană), **Português** (portugheză), **Suomi** (finlandeză) sau **Svenska** (suedeză) cu ajutorul UP (SUS)/DOWN (JOS). Apăsați OK.
2. Se afișează **Please enter basic settings** (Vă rugăm să introduceți setările de bază). Apăsați OK.
3. Selectați **Time format** (format oră).
4. Introduceți **Time** (Ora).
5. Introduceți **Date** (Data).
6. Selectați **Units** (Unități). Setati sistemul metric (kg, cm) sau imperial (lbs, ft). Prin selectarea lbs/ft, calorile sunt afișate sub forma CAL, în caz contrar ele sunt afișate sub forma KCAL. *Caloriile sunt măsurate sub forma kilocaloriilor.*
7. Introduceți **Weight** (Greutatea).
8. Introduceți **Height** (Înălțimea).
9. Introduceți **Date of birth** (Data nașterii).
10. Selectați **Sex** (Sex).
11. Se afișează **Settings OK?** (Setările sunt OK?). Confirmați și salvați setările, selectați **Yes** (Da). Se afișează **Basic settings complete** (Setări de bază complete), iar FT7 intră în vederea Timp. Pentru a schimba setările, selectați **No** (Nu). Se afișează **Please enter basic settings** (Vă rugăm să introduceți setările de bază). Reintroduceți setările dumneavoastră de bază.

Puteți modifica informațiile dumneavoastră de utilizator la o dată ulterioară. Pentru informații suplimentare, vezi Setări (pagina 13).

3. ANTRENAMENT

Purtați emițătorul

1. Umeziți bine suprafețele electrozilor benzii sub un jet de apă.
2. Atașați conectorul la bandă. Reglați lungimea benzii astfel încât să fie strânsă, dar confortabilă.
3. Legați banda în jurul toracelui, chiar sub mușchii toracelui și atașați cârligul la celălalt capăt al benzii.
4. Verificați ca suprafețele umede ale electrozilor să fie bine fixate pe piele și logo-ul Polar al conectorului să se afle într-o poziție centrală și verticală.



i Detașați conectorul de la curea după fiecare utilizare pentru a crește la maximum durata de viață a bateriei transmițătorului. Transpirația și umiditatea pot menține umezi electrozii și transmițătorul activat. Aceasta va reduce durata de viață a bateriei transmițătorului.

Pentru informații detaliate suplimentare asupra modului de întreținere a emițătorului, vezi Instrucțiuni pentru spălarea emițătorului WearLink+ (pagina 15).

Începerea antrenamentului

1. Purtați emițătorul și calculatorul pentru antrenament.
2. Apăsăți OK și selectați **Start** (Începere). Așteptați până când este afișat ritmul dumneavoastră cardiac și apoi apăsați OK pentru a începe înregistrarea.

Pentru a modifica sunetul, vizualizarea ritmului cardiac, atingerea cardiacă sau limitele zonelor înainte de înregistrarea sesiunii de antrenament, selectați **Settings** > **Training Settings** (Setări > Setări pentru antrenament). Pentru informații suplimentare, vezi Setări pentru antrenament (pagina 13).

i Fișierul dumneavoastră de antrenament este salvat numai dacă antrenamentul a durat mai mult de un minut.

Temporizatorul duratei exercițiului

FT7 are un temporizator al duratei exercițiului, care vă dă posibilitatea să înregistrați durata exercițiului fără a utiliza emițătorul.

1. Pentru a măsura durata exercițiului, apăsați OK de două ori, se afișează **Started** (Pornit).
2. Apăsăți DOWN (JOS) până când vedeți afișajul **DURATION/ TIME OF DAY** (DURATĂ/ORĂ).
3. Puteți urmări timpul scurs. Când apare **Check heart rate transmitter!** (Verificați emițătorul ritmului cardiac), apăsați OK pentru a continua măsurarea timpului.
4. Pentru a opri măsurarea timpului, apăsați BACK (ÎNAPOI) de două ori.
5. Rezumatul va urma și puteți verifica timpul scurs.

Arderea grăsimii sau îmbunătățirea formei fizice

În timpul antrenamentului, Polar FT7 afișează intensitatea optimă a antrenamentului pentru arderea grăsimilor și îmbunătățirea formei fizice. Aceste intensități pot varia în funcție de starea dumneavoastră fizică și mentală zilnică. Când începeți înregistrarea unei sesiuni de antrenament, FT7 analizează starea dumneavoastră curentă iar, dacă este necesar, va regla intensitățile în conformitate cu aceasta.

Acest calculator pentru antrenament inteligent poate detecta starea zilnică a corpului dumneavoastră din ritmul cardiac și variabilitatea ritmului cardiac. Când corpul dumneavoastră și-a revenit din sesiunile de antrenament anterioare și nu este obosit sau solicitat, sunteți pregătit(ă) pentru antrenament mai intens.

Efectul antrenamentului este afișat la încheietura mâinii în timp real. Zonele pentru intensitatea arderii grăsimilor și a formei fizice sunt separate printr-o linie punctată verticală. Această linie este detectată automat de FT7 și se schimbă conform stării dumneavoastră curente.



EFFECT (EFFECT) de pe afișaj se va schimba în **FAT BURN (ARDERE GRĂSIMI)** sau **FITNESS (FORMĂ FIZICĂ)**, în funcție de zona în care vă aflați.

1. Ritmul dumneavoastră cardiac curent
2. Limitați valoarea ritmului cardiac între zonele de intensitate a arderii grăsimilor și a formei fizice. ~ dispăre pe măsură ce FT7 reglează zonele de intensitate pentru a corespunde stării dumneavoastră curente atunci când este necesar.



FAT BURN (ARDERE GRĂSIMI) (simbolul inimă apare în partea stângă a liniei)
În zona pentru ardere grăsimi, intensitatea antrenamentului este mai scăzută, iar sursa de energie este în principal grăsimea. Prin urmare, grăsimea se arde eficient, iar metabolismul dumneavoastră, în principal oxidarea grăsimilor, crește.



FITNESS (FORMĂ FIZICĂ) (simbolul inimă apare în partea dreaptă a liniei)
În zona pentru formă fizică, intensitatea antrenamentului este mai ridicată și vă va îmbunătăți forma fizică în domeniul cardiovascular, adică întărirea inimii și creșterea circulației sângelui către mușchi și plămâni. Principala sursă de energie o reprezintă carbohidrații.

Puteți bloca în zonele pentru arderea grăsimilor sau pentru formă fizică, în funcție de obiectivul respectivei sesiuni de antrenament.



În timp ce vă aflați în zona dorită, apăsați OK timp de o secundă pentru blocare. Se afișează zona pentru arderea grăsimilor blocată sau zona pentru formă fizică blocată. Unitatea de la încheietura mâinii produce un semnal sonor dacă antrenamentul este prea intens sau prea lent. De exemplu, zona pentru arderea grăsimii este blocată în această imagine. Pentru a debloca o zonă, apăsați OK timp de o secundă.

În timpul antrenamentului

Următoarele informații sunt afișate în timpul înregistrării antrenamentului. Apăsați UP/DOWN (SUS/JOS) pentru a schimba vederea.



HEART RATE (RITM CARDIAC)
Ritmul dumneavoastră cardiac curent



CALORIES (CALORII)
Caloriile arse în timpul sesiunii de antrenament.



DURATION (DURATĂ)
Durata sesiunii dumneavoastră de antrenament
TIME OF DAY (ORA)
Ora



FITNESS (FORMĂ FIZICĂ) (simbolul inimă apare în partea dreaptă a liniei)
Ritmul dumneavoastră cardiac curent. Faceți exerciții într-o zonă pentru îmbunătățirea formei fizice.

i FT7 are o funcție de memorare a afișajului care rememorează ultimul afișaj (de exemplu afișajul caloriilor) pe care l-ați folosit în timpul sesiunii de antrenament. Următoarea dată când începeți o sesiune de antrenament, afișajul va selecta automat afișajul caloriilor.

Heart Touch™



Dacă apropiați calculatorul pentru antrenament de conectorul emițătorului în timpul antrenamentului, se afișează ora. Lumina de fundal se aprinde și ea, cu condiția să fi apăsat butonul LIGHT (LUMINĂ) în timpul sesiunii de antrenament. Setăți funcția HeartTouch **On/Off** (pornit/oprit) din **Settings** (Setări) > **Training Settings** (Setări pentru antrenament) > **HeartTouch**.

Pauza/Întreruperea antrenamentului

1. Pentru a face o pauză în timpul înregistrării sesiunii de antrenament, apăsați **BACK** (ÎNAPOI), se afișează **Continue/Exit** (Continuare/leșire). Pentru a continua înregistrarea, apăsați **OK**. Dacă nu ați continuat înregistrarea timp de cinci minute, FT7 vă va aminti automat, printr-un semnal sonor, să faceți acest lucru. Veți auzi sunetul la fiecare zece minute până când fie se continuă, fie se întrerupe înregistrarea sesiunii.
Notă: Dacă sunetul este în modul oprit, afișajul rămâne în modul pauză până când utilizatorul realizează următoarea selecție, trece FT7 în FlowLink sau bateria se descarcă.
2. Pentru a opri înregistrarea, apăsați **BACK** (ÎNAPOI) încă o dată. Se afișează **Stopped** (Oprit).

Vezi Rezumatul antrenamentului (pagina 10) pentru informații despre feedback-ul asupra sesiunii de antrenament.

i Feedback-ul asupra sesiunii de antrenament va fi prezentat numai dacă înregistrarea a durat mai mult de zece

minute.

Detașați conectorul de la bandă și clătiți banda cu ajutorul apei curente după fiecare utilizare. Spălați banda la intervale regulate în mașina de spălat la 40°C/104°F cel puțin după fiecare a cincea utilizare. Pentru informații suplimentare asupra îngrijirii emițătorului, vezi Instrucțiuni pentru spălarea emițătorului WearLink+ (pagina 15)

4. DUPĂ ANTRENAMENT

Rezumatul antrenamentului

Polar FT7 afișează un rezumat al antrenamentului după fiecare sesiune de antrenament:

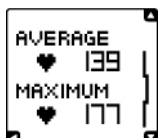


DURATION (DURATĂ)

Durata sesiunii de antrenament

CALORIES (CALORII)

Cantitatea de calorii arse în timpul sesiunii de antrenament



AVERAGE (MEDIE)

Ritmul cardiac mediu în timpul sesiunii de antrenament

MAXIMUM

Ritmul cardiac maxim în timpul sesiunii de antrenament



FAT BURN (ARDERE GRĂSIMI)

Timpul petrecut în zona pentru arderea grăsimilor

FITNESS (FORMĂ FIZICĂ)

Timpul petrecut în zona pentru îmbunătățirea formei fizice

Analiza datelor despre antrenament

Pentru analiza datelor despre antrenament, selectați **MENU** (MENIU) > **Data** (Date). Apoi selectați **Training files** (Fișiere antrenament), **Week summaries** (Rezumatele săptămânii), **Totals since xx.xx.xx** (Totaluri de la xx.xx.xx), **Delete files** (Ștergere fișiere) sau **Reset totals** (Reinițializare totaluri).

Fișiere antrenament

Pentru analiza datelor despre antrenamentele din trecut, selectați **MENU** (MENIU) > **Data** (Date) > **Training files** (Fișiere antrenament). Apoi selectați data și ora pe care doriți să le vizualizați.



Ziua creării fișierului: xx.xx.xx

Ora creării fișierului: xx:xx

Fiecare bară reprezintă un fișier al sesiunii de antrenament. Selectați sesiunea de antrenament pe care doriți să o vizualizați.

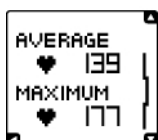


DURATION (DURATĂ)

Durata sesiunii de antrenament

CALORIES (CALORII)

Cantitatea de calorii arse în timpul sesiunii de antrenament



AVERAGE (MEDIE)

Ritmul cardiac mediu în timpul sesiunii de antrenament

MAXIMUM

Ritmul cardiac maxim în timpul sesiunii de antrenament

**FAT BURN** (ARDERE GRĂSIMI)

Timpu petrecut în zona pentru arderea grăsimilor

FITNESS (FORMĂ FIZICĂ)

Timpu petrecut în zona pentru îmbunătățirea formei fizice

Ștergere fișierele

Numărul maxim de fișiere pentru antrenament este de 99. Când memoria **Training files** (Fișiere antrenament) se umple, cel mai vechi fișier antrenament este suprascris de cel mai recent. Pentru a salva fișierul antrenament o perioadă de timp mai lungă, transferați-l la serviciul web Polar, la www.polarpersonaltrainer.com.

- Pentru a șterge un fișier antrenament, selectați **Data** (Date) > **Delete** (Ștergere) > **Training file** (Fișier antrenament) > OK.
- Selectați fișierul pe care doriți să îl ștergeți, apăsați OK.
- Se afișează **Delete file?** (Ștergere fișier?). Selectați **Yes** (Da).
- Se afișează **Remove from totals?** (Îndepărtare din totaluri?). Pentru a îndepărta fișierul din totaluri, selectați **Yes** (Da).

Ștergere toate fișierele

- Selectare **Data** (Date) > **Delete** (Ștergere) > **All files** (Toate fișierele) > OK.
- Se afișează **Delete all files?** (Ștergere toate fișierele?). Selectați **Yes** (Da), se afișează **All files deleted** (Au fost șterse toate fișierele).

 Pentru anularea ștergerii fișierelor, apăsați **BACK** (ÎNAPOI) până când se afișează vederea Oră.

Rezumate săptămânale

Pentru analiza datelor despre antrenamentele săptămânale, selectați **MENU** (MENIU) > **Data** (Date) > **Week summaries** (Rezumate săptămânale).

**WEEK** (SĂPTĂMÂNĂ)

Data începerii și a încheierii săptămânii

Rășfoire fișiere

**DURATION** (DURATĂ)

Durata sesiunilor de antrenament

SESSIONS (SESIUNI)

Numărul de sesiuni de antrenament în săptămâna selectată.

**CALORIES** (CALORII)

Cantitatea de calorii arse în timpul săptămânii

Reinițializare rezumate săptămânale

Pentru reinițializarea rezumatelor săptămânale, selectați **Data** (Date) > **Reset week summaries** (Reinițializare rezumate săptămânale) > OK. Se afișează **Reset weeks?** (Reinițializare săptămâni?).

ROMÂNĂ

Selecționați **Yes** (Da) pentru reinițializarea rezumatelor săptămânale.

Totaluri

Pentru analiza totalurilor antrenamentelor, selecționați **MENU** (MENIU) > **Data** (Date) > **Totals since xx.xx.xxxx** (Totaluri de la xx.xx.xxxx).



DATA (DATE)
Totaluri de la 01.09.2009



DURATION (DURATĂ)
Durata totală a sesiunilor de antrenament
SESSIONS (SESIUNI)
Numărul total de sesiuni de antrenament



CALORIES (CALORII)
Cantitatea totală de calorii arse în timpul sesiunilor de antrenament

Reinițializare totaluri

Pentru reinițializarea totalurilor, selecționați **Data** (Date) > **Reset totals** (Reinițializare totaluri) și **Yes** (Da).

Transferul datelor

Pentru urmărirea pe termen lung, stocați toate fișierele de instruire la serviciul web polarpersonaltrainer.com. Aici puteți vizualiza informații detaliate ale datelor de antrenament și puteți înțelege mai bine antrenamentul dumneavoastră. Cu Polar FlowLink* este ușor să transferați fișierele de antrenament către serviciul web. Ca o alternativă, puteți transfera manual datele de antrenament către polarpersonaltrainer.com.

Cum să setați calculatorul pentru transmiterea datelor

1. Înregistrați-vă la polarpersonaltrainer.com
2. Descărcați și instalați software-ul Polar WebSync pe calculator de la polarpersonaltrainer.com.
3. Software-ul WebSync este activat automat atunci când caseta "Launch the Polar WebSync" (Lansați Polar WebSync) este bifată la finalul instalării.
4. Introduceți FlowLink în portul USB al calculatorului. Simbolul DATA (DATE) va avea culoarea galbenă când FlowLink este conectat la calculator. Așezați calculatorul pentru antrenament pe FlowLink, cu afișajul în jos.
5. Respectați procesul de transfer al datelor și instrucțiunile pentru descărcarea datelor, de la software-ul WebSync pe ecranul calculatorului. Pentru instrucțiuni suplimentare asupra transferului de date, vezi polarpersonaltrainer.com "Help" (Ajutor).

 Pentru transferul datelor în viitor, respectați punctele 4 și 5, așa cum este descris mai sus.

* Este necesar Polar FlowLink opțional.


5. SETĂRI

Setările ceasului

Selecționați valoarea pe care doriți să o modificați și apăsați OK. Reglați valorile cu UP/DOWN (SUS/JOS) și confirmați cu OK.

Selecționați **Settings** (Setări) > **Watch, time and date** (Ceas, oră și dată).


- **Alarm** (Alarmă): Setati alarma **Off** (Oprit) sau **On** (Pornit). Dacă selecționați **On** (Pornit), reglați ora și minutele. Apăsați **BACK** (ÎNAPOI) pentru a opri alarma sau **UP/DOWN/OK** (SUS/JOS/OK) pentru a auzi semnalul sonor timp de 10 minute. Alarma nu poate fi utilizată în timpul antrenamentului.
- **Time** (Ora): Selecționați **Time 1** (Ora 1) și reglați formatul orei, ora și minutele. Selecționați **Time 2** (Ora 2) pentru reglarea orei pentru alt fus orar, adăugând sau scăzând ore. În vederea Oră, puteți schimba rapid de la **Time 1** (Ora 1) la **Time 2** (Ora 2), ținând apăsat **DOWN** (JOS). Când este selectată **Time 2** (Ora 2), se afișează 2 în colțul din dreapta jos al afișajului.
- **Time zone** (Fus orar): Selecționați fusul orar 1 sau 2.
- **Date** (Data): Reglați data.
- **Watch face** (Aspectul ceasului): Selecționați **Time only** (Numai oră), **Time and logo** (Oră și logo) sau **Birthday logo** (Logo zi de naștere) (Poate fi selectat numai pentru ziua de naștere). Pentru a schimba rapid aspectul ceasului, țineți apăsat **UP** (SUS), se afișează **Watch face changed** (A fost schimbat aspectul ceasului).

 *Puteți crea un logo cu ajutorul unui program de editare a imaginilor și îl puteți transfera către calculatorul pentru antrenament Polar FT7 cu ajutorul software-ului Polar WebSync. Pentru informații suplimentare, mergeți la polar.fi/support.*

Setări pentru antrenament

Selecționați **Settings** > **Training settings** (Setări > Setări pentru antrenament).

- **Training sounds** (Sunete pentru antrenament): Selecționați **Off** (Oprit) sau **On** (Pornit).
- **Heart rate view** (Vizualizare ritm cardiac): Reglați FT7 pentru afișarea ritmului cardiac sub forma **Beats per minute (BPM)** (Bătăilor pe minut BPM) sau **Percent of maximum (% OF MAX)** (Procent din maximum (% OF MAX)).

 ***BPM**: Măsurarea activității pe care o depune inima noastră, exprimată ca număr de bătăi pe minut.
% OF MAX: Măsurarea activității pe care o depune inima, exprimată ca % din rezerva ritmului dumneavoastră cardiac.*

- **HeartTouch** (HeartTouch): Selecționați **On** (Pornit) sau **Off** (Oprit). Dacă apropiați calculatorul pentru antrenament de conectorul emițătorului în timpul antrenamentului, se afișează ora. Lumina de fundal se aprinde și ea dacă ați apăsat butonul **LIGHT** (LUMINĂ) în timpul sesiunii de antrenament.
- **Heart rate upper limit** (Limita superioară a ritmului cardiac) vă ajută să vă antrenați fără a depăși zona țintă personală a ritmului cardiac (de ex., conform recomandării medicului). Reglați limita superioară a ritmului cardiac **On** (Pornit) și reglați limita cu ajutorul **UP/DOWN** (SUS/JOS) și apăsați **OK**.

Informațiile utilizatorului

Selecționați **Settings** > **User Information** (Setări > Informațiile utilizatorului).

- **Weight** (Greutate): Introduceți greutatea dumneavoastră.
- **Height** (Înălțime): Introduceți înălțimea dumneavoastră.
- **Date of birth** (Data nașterii): Introduceți data nașterii.
- **Sex**: Selecționați **MALE** (MASCULIN) sau **FEMALE** (FEMININ).
- **Maximum heart rate** (Ritmul cardiac maxim) este cel mai mare număr de bătăi ale inimii pe minut (bpm)

În timpul exercițiului fizic cel mai solicitant. Schimbați valoarea implicită numai dacă știți valoarea proprie măsurată în laborator.


Setări generale

Selecționați **Settings** > **General settings** (Setări > Setări generale).

- **Button sounds** (Sunetele butoanelor): Selecționați sunetele butoanelor **On** (Pornit) sau **Off** (Oprit).
- **Units** (Unități): Selecționați **Metric (kg/km)** sau **Imperial (lb/ft)**. Prin selectarea lb/ft, kaloriile sunt afișate sub forma Cal, în caz contrar ele sunt afișate sub forma kcal. Caloriile sunt măsurate sub forma kilocaloriilor.
- **Week's start day** (Ziua de început a săptămânii): Selecționați ziua de început a săptămânii **Monday** (luni), **Saturday** (sâmbătă) sau **Sunday** (duminică).
- **Language** (Limba): Selecționați **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi** (germană, engleză, spaniolă, franceză, italiană, portugheză, finlandeză) sau **Svenska** (suedeză).

6. INFORMAȚII IMPORTANTE

Înregistrați-vă produsul Polar la <http://register.polar.fi/> pentru a vă asigura că putem îmbunătăți în continuare produsele și serviciile noastre pentru a vă satisface mai bine nevoile.

 *Numele de utilizator pentru contul dvs. Polar este întotdeauna adresa dvs. de email. Același nume de utilizator și aceeași parolă sunt valabile pentru înregistrarea produsului Polar, polarpersonaltrainer.com, forumul de discuții Polar și înregistrarea la Știri.*

Îngrijirea calculatorului dumneavoastră pentru antrenament FT7

Calculator pentru antrenament: Curățați cu soluție de săpun neutru și apă, uscați cu un prosop. Nu apăsați butoanele sub apă. Nu folosiți niciodată alcool sau materiale abrazive (lână de oțel sau produse chimice pentru curățare). Păstrați la loc uscat și răcoros. Nu depozitați în mediu umed, într-un material care nu permite aerisirea (pungă de plastic sau sac de sport) și nici împreună cu materiale bune conducătoare (prosop umed). Nu expuneți timp îndelungat la lumina directă a soarelui.

Instrucțiuni pentru spălarea emițătorului WearLink+

Emițătorul WearLink+: Detașați conectorul emițătorului de la bandă și clătiți banda sub un jet de apă după fiecare utilizare. Uscați conectorul cu un prosop moale. Nu folosiți niciodată alcool sau materiale abrazive (lână de oțel sau produse chimice pentru curățare).

Spălați banda la intervale regulate în mașina de spălat la 40°C/104°F sau cel puțin după fiecare a cincea utilizare. Astfel se asigură o măsurare pe care vă puteți baza și se prelungește la maxim durata de viață a emițătorului. Folosiți un sac pentru spălare. Nu înmuiați în apă, nu uscați prin centrifugare, nu călcați, nu spălați chimic și nu albiți banda. Nu utilizați detergent cu înălbitor sau balsam de rufe. Nu așezați niciodată conectorul emițătorului în mașina de spălat sau în uscător!

Uscați și păstrați separat cureaua și conectorul pentru a crește la maximum durata de viață a bateriei transmțătorului. Spălați banda în mașina de spălat înainte de a o depozita pe termen lung și întotdeauna după utilizarea în apa din piscină cu conținut ridicat de clor.

Service

Pe timpul perioadei de garanție de doi ani, vă recomandăm ca activitățile de service să fie realizate numai de către un centru service autorizat Polar. Garanția nu acoperă daunele sau pagubelere cauzate de un service neautorizat de Polar Electro.

Schimbarea bateriilor

FT7 și WearLink+ au fiecare câte o baterie care poate fi înlocuită de către utilizator. Pentru a schimba o baterie, vă rugăm să respectați cu atenție instrucțiunile.

Vă rugăm să observați următoarele:

- Indicatorul baterie descărcată se afișează când din capacitatea bateriei au mai rămas 10-15%.
- Utilizarea excesivă a luminii de fundal duce la epuizarea mai rapidă a bateriei.
- Pe vreme rece poate apărea indicatorul baterie descărcată, dar va dispărea odată cu creșterea temperaturii.
- Lumina de fundal și sunetul sunt oprite automat la afișarea indicatorului baterie descărcată. Toate alarmele setate anterior apariției indicatorului baterie descărcată vor rămâne active.

Pentru a schimba bateria:

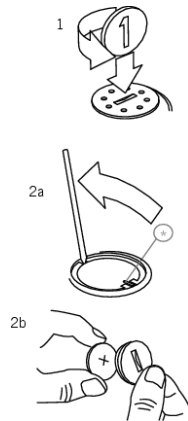
Când înlocuiți bateria, verificați ca inelul de etanșare să nu fie deteriorat, în acest caz trebuie să îl înlocuiți cu unul nou. Puteți achiziționa inelul de etanșare/seturile bateriei la distribuitorii Polar și centrele service autorizate Polar. În SUA și Canada, inele de etanșare suplimentare sunt disponibile la Centrele de service autorizate Polar. În SUA, seturile inel de etanșare/baterie sunt de asemenea disponibile la

Nu lăsați bateriile la îndemâna copiilor. În cazul înghițirii, adresați-vă imediat unui medic.

Bateriile trebuie eliminate corect, în conformitate cu reglementările legale.

Când manipulați o baterie nouă, complet încărcată, evitați contactul de tip prindere, de exemplu prinderea simultană de ambele părți, cu metal sau unelte conducătoare de electricitate, cum ar fi penseta. Astfel puteți scurtcircuita bateria, conducând la descărcarea mai rapidă a acesteia. De obicei, scurtcircuitarea nu deteriorează bateria, dar poate reduce capacitatea acesteia, ducând astfel la reducerea perioadei de viață a bateriei.

1. Deschideți capacul bateriei folosind o monedă, răsucindu-l de la CLOSE (ÎNCHIS) la OPEN (DESCHIS).
2.
 - La schimbarea bateriei calculatorului pentru antrenament (2a), îndepărtați capacul bateriei și ridicați cu grijă bateria pentru a o scoate cu ajutorul unui băț sau al unei bare mici, rigide, de dimensiune adecvată, de exemplu al unei scobitori. Totuși, este de preferat să folosiți o uneltă nemetalică pentru scoaterea bateriei. Aveți grijă să nu deteriorați elementul metalic pentru sunet (*) sau canelurile. Introduceți o baterie nouă în interiorul capacului, cu partea pozitivă (+) orientată către capac.
 - La schimbarea bateriei emițătorului (2b), așezați bateria în interiorul capacului, cu partea pozitivă (+) orientată către capac.
3. Înlocuiți vechiul inel de etanșare cu unul nou, fixându-l bine în canelura capacului pentru a asigura rezistența la apă.
4. Așezați la loc capacul și răsuciți-l în sens orar către CLOSE (ÎNCHIS).
5. Introduceți din nou setările de bază dacă ați schimbat bateriile calculatorului pentru antrenament.



Pericol de explozie dacă bateria este înlocuită cu una de tip eronat.

Precauții

Calculatorul dumneavoastră pentru antrenament Polar FT7 este proiectat pentru a vă ajuta să atingeți obiectivele personale în domeniul formei fizice și indică nivelul de solicitare fiziologică și intensitate în timpul sesiunilor de antrenament. Nu a fost creat pentru altă utilizare.

Reducerea la minim a riscurilor posibile

Antrenamentul poate include unele riscuri. Înainte de a începe un program de antrenament obișnuit, răspundeți la următoarele întrebări referitoare la starea dumneavoastră de sănătate. Dacă răspundeți da la oricare dintre aceste întrebări, consultați un medic înainte de a începe orice program de antrenament.

- Ați fost inactiv fizic în ultimii cinci ani?
- Aveți tensiune arterială ridicată sau nivel ridicat de colesterol?
- Prezentați simptomele vreunei boli?

- Vi se administrează medicamente pentru tensiunea arterială sau inimă?
- Aveți un istoric cu privire la probleme respiratorii?
- Sunteți în perioada de recuperare după o boală gravă sau un tratament medical?
- Utilizați un pacemaker sau alt dispozitiv electronic implantat?
- Fumați?
- Sunteți însărcinată?


Observați că, în plus față de instabilitatea antrenamentului, medicația pentru probleme cardiace/tensiune arterială/probleme psihologice/astm/respirație/etc., dar și unele băuturi energizante, alcoolul și nicotina pot afecta și ele ritmul cardiac.

Este important să acordați atenție răspunsurilor corpului dumneavoastră în timpul antrenamentului.

Dacă simțiți dureri neașteptate sau oboseală excesivă în timpul antrenamentului, opriți exercițiile sau continuați-le la intensitate mai scăzută.

Dacă aveți un pacemaker, defibrilator sau al dispozitiv electronic implantat, utilizați Polar FT7 pe propriul risc. Înainte de începerea utilizării, faceți un test de solicitare maximă în timpul antrenamentului sub supravegherea unui medic. Testul are rolul de a asigura siguranța și fiabilitatea utilizării simultane a pacemaker-ului și a Polar FT7.

Dacă sunteți alergic(ă) la orice substanță care intră în contact cu pielea sau suspectați o reacție alergică datorită utilizării produsului, verificați materialele prezentate în Specificațiile tehnice. Pentru a evita orice reacție alergică față de emițător, purtați-l peste un tricou. Umeziți bine tricoul în partea de sub electrozi pentru a asigura funcționarea fără eroare.

 *Impactul combinat dintre umezeală și frecare intensă poate duce la apariția unei culori negre pe suprafața transmițătorului care poate păta hainele deschise la culoare. Dacă utilizați parfum sau substanțe insectifuge pe piele, asigurați-vă că acestea nu intră în contact cu calculatorul pentru antrenament sau emițătorul.*

Echipamentul pentru exerciții fizice care este prevăzut cu componente electronice poate produce semnale secundare de interferență.

Pentru a face față acestor probleme, încercați următoarele:

1. Îndepărtați emițătorul de pe piept și utilizați echipamentul pentru exerciții așa cum ați face de obicei.
2. Deplasați calculatorul pentru antrenament în jur până când găsiți o zonă în care acesta nu afișează nicio indicație parazită și nici nu clipește simbolul inimă. Interferența este de obicei la nivel maxim chiar în fața panoului afișaj al echipamentului, pe când în stânga sau în dreapta afișajului, se observă o relativă lipsă a perturbațiilor.
3. Repuneți emițătorul pe piept și mențineți calculatorul pentru antrenament în această zonă fără interferențe cât mai mult posibil.

Dacă FT7 continuă să nu funcționeze, echipamentul ar putea fi prea zgomotos din punct de vedere electric pentru măsurarea ritmului cardiac.

Rezistența la apă a calculatorului pentru antrenament Polar FT7

Polar FT7 poate fi purtat în timp ce înotați. Pentru menținerea rezistenței la apă, **nu apăsați butoanele sub apă.** Pentru informații suplimentare, vizitați <http://www.polar.fi/support>. Rezistența la apă a produselor Polar este testată în conformitate cu standardul internațional ISO 2281. Produsele sunt împărțite în trei categorii, conform rezistenței lor la apă. Verificați partea posterioară a produsului dumneavoastră Polar pentru a afla categoria de rezistență la apă și comparați-o cu tabelul de mai jos. Vă rugăm să observați că aceste definiții nu se aplică în mod necesar produselor altor producători.

Marcajul de pe partea posterioară a carcasei

Caracteristici de rezistență la apă

Water resistant (Rezistent la apă)

Protejat împotriva stropirii cu apă, a transpirației, picăturilor de ploaie etc. Nu este adecvat pentru înot.

Marcajul de pe partea posterioară a carcasei	Caracteristici de rezistență la apă
Water resistant 30 m/50 m (Rezistent la apă 30 m/50 m) WR 30M/ WR 50M	Adecvat pentru scăldat și înot
Water resistant 100 m (Rezistent la apă 100 m) WR 100M	Adecvat pentru înot și scufundări (fără rezervoare de aer)

Depanare

Dacă nu știți unde anume vă aflați în meniu, mențineți apăsat BACK (ÎNAPOI) până când se afișează ora.

Dacă nu există reacții la niciun buton sau FT7 afișează indicații neobișnuite, reinițializați calculatorul pentru antrenament apăsând simultan cele patru butoane (UP, DOWN, BACK (SUS, JOS, ÎNAPOI) și LIGHT(LUMINĂ)) timp de patru secunde. Afișajul nu va afișa nimic pentru un moment. Apăsați OK și se afișează pentru scurt timp **Please enter basic settings** (Vă rugăm să introduceți setările de bază). Introduceți ora și data. Cu o apăsare lungă a butonului BACK (ÎNAPOI), afișajul revine la vederea oră. Toate celelalte setări, cu excepția orei și a datei vor fi salvate.

Dacă indicația ritmului cardiac devine neregulată, extrem de ridicată sau arată zero (00), asigurați-vă că nu există alte emițătoare ale ritmului cardiac pe o rază de 1 m/3 ft și că banda emițătorului/ electrozii textili sunt bine fixați și sunt umeziți, curați și nu sunt deteriorați.

Dacă măsurarea ritmului cardiac nu funcționează cu îmbrăcămintea sport, încercați să utilizați banda. Dacă funcționează astfel, este foarte probabil ca problema să fie îmbrăcămintea. Verificați dacă zonele electrodului de pe îmbrăcămintea sunt curate. Înainte de a spăla îmbrăcămintea, verificați instrucțiunile pentru spălare. Dacă măsurarea ritmului cardiac nu funcționează în continuare, vă rugăm să vă adresați distribuitorului/producătorului îmbrăcămintei.

Semnalele electromagnetice puternice pot produce indicații neregulate. Perturbațiile electromagnetice pot apărea lângă liniile de înaltă tensiune, semafoare, linii suspendate ale trenurilor electrice, linii ale troleibuzelor sau tramvaielor, televizoare, motoarele autoturismelor, calculatoarele bicicletelor, unele echipamente pentru antrenament acționate electric, telefoane celulare sau la porțile electrice de securitate. Pentru evitarea indicațiilor neregulate, îndepărtați-vă de posibilele surse de perturbație.

Dacă indicația anormală continuă în ciuda îndepărtării de sursa de perturbație, reduceți ritmul și verificați-vă manual pulsul. În cazul în care simțiți că acesta corespunde indicației de nivel ridicat de pe afișaj, este posibil să vă confrunțați cu aritmia cardiacă. Majoritatea cazurilor de aritmie nu sunt grave, cu toate acestea consultați medicul.

În cazul în care măsurarea ritmului cardiac nu funcționează în ciuda acțiunilor menționate anterior, este posibil ca bateria emițătorului dumneavoastră să fie goală.

Este posibil ca un eveniment cardiac să fi modificat forma de undă a EKG-ului dumneavoastră așa încât emițătorul să nu poată detecta acest lucru. În acest caz, consultați-vă medicul.

Specificații tehnice

Calculator pentru antrenament FT7

Tipul bateriei	CR1632
Durata de viață a bateriei	Medie de 11 luni (antrenament 1 h/zi, 7 zile/săptămână)
Temperatura de funcționare	-10 °C până la +50 °C / 14 °F până la 122 °F

Capac spate	Poliamidă
Materialul benzii pentru încheietură	Poliuretan
Catarama benzii pentru încheietură	Oțel inoxidabil conform cu Directiva UE 94/27/UE și amendamentul 1999/C 205/05 cu privire la eliberarea nichelului din produsele care intră în contact direct și prelungit cu pielea.
Precizia ceasului	Mai bună de $\pm 0,5$ secunde/zi la o temperatură de 25 °C / 77 °F.
Precizia măsurării ritmului cardiac	$\pm 1\%$ sau ± 1 bpm, oricare este mai mare, definiția se aplică condițiilor stării staționare.
Rezistența la apă	30m (Adecvat pentru scăldat și înot)

Emițătorul WearLink+

Tipul bateriei	CR 2025
Durata de viață a bateriei	O medie de 700 de ore de folosire
Inelul de etanșare a bateriei	Inel O 20,0 x 1,0 material FPM
Temperatura de funcționare	-10 °C până la +50 °C / 14 °F până la 122 °F
Materialul conectorului	Poliamidă
Materialul benzii	35% poliester, 35% poliamidă, 30% poliuretan
Rezistența la apă	30m (Adecvat pentru scăldat și înot)

Valorile limită

Cronometru	23 h 59 min 59 s
Ritmul cardiac	15 - 240 bpm
Timpul total	0 - 9999 h 59 min 59 s
Calorii totale	0 - 999999 kcal/Cal
Numărătoarea totală a exercițiilor	65 535
Anul nașterii	1921 - 2020

Polar FlowLink și Polar WebSync 2.1 (sau ulterior)

Cerințe de sistem:	PC MS Windows (7/XP/Vista), 32 bit, Microsoft .NET Framework Versiunea 2.0
	Intel Mac OS X 10.5 sau una mai nouă

Calculatorul pentru antrenament Polar FT7 aplică următoarele tehnologii brevetate, între altele:

- Evaluarea OwnZone® pentru determinarea limitelor ritmului cardiac personal pentru acea zi
- Transmisia codificată OwnCode®
- Calculul personal al caloriilor OwnCal®
- Tehnologia WearLink® pentru măsurarea ritmului cardiac
- Transferul datelor FlowLink®

Garanția internațională limitată Polar

- Această garanție nu afectează drepturile statutare ale consumatorului în condițiile legislației naționale sau statale aplicabile în vigoare sau drepturile consumatorului față de distribuitor, provenite din contractul de vânzări/achiziții.
- Această garanție internațională limitată Polar este emisă de către Polar Electro Inc. pentru consumatorii care au achiziționat acest produs în SUA sau Canada. Această garanție internațională limitată Polar este emisă de către Polar Electro Oy pentru consumatorii care au achiziționat acest produs în alte țări.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantează consumatorului/cumpărătorului inițial al acestui dispozitiv că produsul nu va avea defecte de material sau manoperă timp de doi (2) ani de la data achiziționării.
- **Chitanța achiziției inițiale reprezintă dovada cumpărării!**
- Garanția nu acoperă bateria, uzura normală, deteriorare datorată utilizării greșite, abuzului, accidentelor sau neconformării cu măsurile de precauție; întreținerea incorectă, utilizarea în scopuri comerciale, carcase/afișaje, bandă elastică și îmbrăcăminte Polar fisurate, sparte sau zgâriate.
- Garanția nu acoperă nicio daună, pierdere, costuri sau cheltuieli, directe, indirecte sau incidente, pe cale de consecință sau speciale, datorate sau în legătură cu produsul.

ROMÂNĂ

- Articolele achiziționate uzate nu sunt acoperite de garanția de doi (2) ani decât dacă legislația locală stipulează acest lucru.
- În timpul perioadei de garanție, produsul va fi reparat sau înlocuit la oricare din centrele pentru service autorizate Polar, indiferent de țara de achiziție.

Garanția pentru oricare dintre produse va fi limitată la țările în care produsul a fost pus pe piață inițial.

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

Polar Electro Oy este o companie certificată ISO 9001:2008. Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestui manual nu poate fi utilizată sau reprodusă în nicio formă sau prin nicio metodă fără permisiunea exprimată anterior în scris a Polar Electro Oy. Numele și logo-urile marcate cu simbolul TM din acest manual de utilizare sau din ambalajul acestui produs sunt mărci comerciale ale Polar Electro Oy. Numele și logo-urile marcate cu simbolul ® din acest manual de utilizare sau din ambalajul acestui produs sunt mărci comerciale înregistrate ale Polar Electro Oy, cu excepția Windows, care este o marcă comercială a Microsoft Corporation.

Precizări legale

- Materialul din acest manual are numai rol informativ. Produsele descrise sunt supuse unor modificări fără preaviz, datorită programului continuu de dezvoltare al producătorului.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nu realizează reprezentări sau garanții cu privire la produsele descrise în prezentul.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nu va răspunde de nicio daună, pierdere, costuri sau cheltuieli, indirecte sau incidente, pe cale de consecință sau speciale, provenite din sau în legătură cu utilizarea acestui material sau a produselor descrise în prezentul.

Acet produs este protejat de drepturile de încorporare ale Polar Electro Oy, așa cum sunt definite de următoarele documente: 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. Alte brevete aflate în așteptare.

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

CE 0537

Acest produs este conform cu Directiva 93/42/EEC. Declarația de conformitate relevantă este disponibilă la www.support.polar.fi.



Acest marcaj care reprezintă o pubeleă pe roți tăiată cu o linie arată că produsele Polar sunt dispozitive electronice și se încadrează în Directiva 2002/96/CE a Parlamentului European și a Consiliului cu privire la deșeurile de echipamente electrice și electronice (WEEE) și bateriile și acumulatorii utilizați în produse se încadrează în Directiva 2006/66/CE a Parlamentului European și a Consiliului din 6 septembrie 2006 cu privire la baterii și acumulatori și la deșeurile de baterii și acumulatori. Aceste produse și bateriile/acumulatorii din interiorul produselor Polar trebuie deci eliminate separat în țările UE. Polar vă încurajează să reduceți la minim efectele posibile ale deșeurilor asupra mediului înconjurător și sănătății umane și în exteriorul Uniunii Europene, respectând reglementările locale referitoare la eliminarea deșeurilor și, acolo unde este posibil, utilizarea colectării separate a dispozitivelor electronice pentru produse și colectarea bateriilor și a acumulatorilor pentru baterii și acumulatori.



Acest marcaj arată că produsul este protejat împotriva șocurilor electrice.