

Polar FT7
Kasutusjuhend

SISUKORD

1. POLAR FT7 TREENINGKOMPUUTRIST TULENEV KASU	3
2. TREENINGU ALUSTAMINE	4
Polar FT7 treeningkompuutri tutvustus	4
FT7 nupud ja menüü	4
Põhiseadistused.....	5
3. TREENING	6
Vööanduri pealepanemine	6
Treeningu alustamine	6
Rasvapõletus või kehalise võimekuse tõstmine	6
Treeningu ajal	7
Treeningu peatamine/lõpetamine.....	8
4. PÄRAST TREENINGUT	9
Treeningute kokkuvõte.....	9
Treeningu andmete vaatamine	9
Treeningfailid	9
Nädala kokkuvõtted	10
Summaarsed näidud.....	10
Andmete ülekandmine	11
5. SEADISTUSED	12
Kella seaded	12
Treeningu seadistused.....	12
Kasutajaandmed	12
Üldseadistused	13
6. TEAVE KLIENDITEENINDUSE KOHTA.....	14
FT7 treeningkompuutri eest hoolitsemine.....	14
WearLink vööanduri pesemisjuhised	14
Hooldamine	14
Patareide vahetamine.....	14
Ettevaatusabinõud.....	15
Probleemide lahendamine	16
Tehnilised andmed	17
Polar'i piiratud rahvusvaheline garantii	17
Disclaimer	18

1. POLAR FT7 TREENINGKOMPUUTRIST TULENEV KASU



TREENINGU LIHTSUS

Polar FT7™ treeningkompuutri kasutamine on lihtsaim viis südame löögisagedusel põhinevate treeningute alustamiseks.

MOTIVATSIOON

EnergyPointer motiveerib Teid, et treeniksite õiges, kehalist võimekust tõstvas või rasvapõletuse tsoonis.

NAUDING

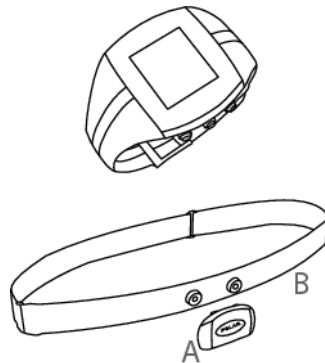
Polar WearLink® tekstiilist vööandur teeb Teie treeningu nauditavaks.

2. TREENINGU ALUSTAMINE

Polar FT7 treeningkompuutri tutvustus

Treeningkompuuter salvestab ja kuvab ekraanile Teie südame löögisageduse ja muud andmed treeningu ajal.

WearLink® vööandur edastab südame löögisageduse signaali treeningkompuutrile. WearLink koosneb saatjast (A) ja kummipaelast (B).



Käesoleva kasutusjuhendi viimase versiooni saab alla laadida aadressilt www.polar.fi/support.

Tutvuge õppevideotega aadressil http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

Registreerige oma Polari toode aadressil <http://register.polar.fi> ja aidake meil meie tooteid ja teenuseid paremaks muuta, et need vastaksid Teie vajadustele.

FT7 nupud ja menüü

▲ UP:

- Menüüsse sisenemine
- Valikute seadistamine
- Valikute vahel liikumine
- Kellaajarežiimis olles nupu allhoidmisel kellakuva muutmine

● OK:

- Valikute kinnitamine
- Treeningu tüübi või seadistuste valimine

▼ DOWN:

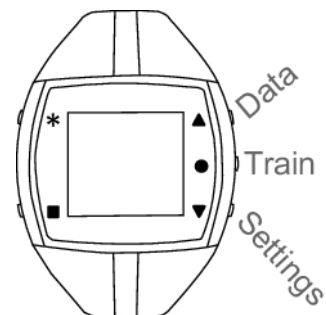
- Menüüsse sisenemine
- Valikute vahel liikumine
- Valikute seadistamine

■ BACK:

- Menüüst väljumine
- Eelmisele menüütasemele naasmine
- Valiku tühistamine
- Seadistuste muutmata jätmine
- Nupu allhoidmisel kellaajarežiimi naasmine

* LIGHT:

- Taustavalgustuse sisselülitamine



- Nupu allhoidmisel kiirmenüüsse sisenemine kellaajarežiimis olles, nuppude lukustamiseks, äratuskella seadmiseks või ajavööndi valimiseks
- Nupu allhoidmisel treeningu ajal treeningu helisignaalide sisse- ja väljalülitamine (**ON/OFF**) või nuppude lukustamine.
- Öörežiim treeningu ajal: Treeningu andmete salvestamise ajal vajutage nuppu LIGHT üks kord ja taustavalgustus lülitub sisse ükskõik millist nuppu vajutades. Öörežiim lülitub välja, kui FT7 naaseb kellaajarežiimi.

Põhiseadistused

Polar FT7 treeningkompuutri sisselülitamiseks vajutage ja hoidke all ükskõik millist nuppu ühe sekundi jooksul. Kui FT7 on sisse lülitatud, pole seda enam võimalik välja lülitada.

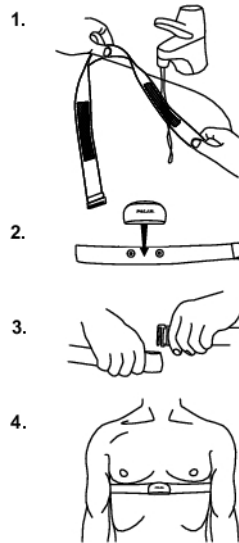
1. **Language** (Keel): Valige **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi** või **Svenska** kasutades nuppe UP/DOWN. Vajutage nuppu OK.
2. Ekraanile ilmub **Please enter basic settings**. Vajutage nuppu OK.
3. Valige kellaaja vorming (**Time format**).
4. Sisestage kellaag (**Time**).
5. Sisestage kuupäev (**Date**).
6. Valige mõõtühikud (**Units**). Valige meetermõõdustiku (KG, CM) või inglise süsteemi (LBS, FT) mõõtühikud. Kui valite lbs/ft, on kalorete ühikuks CAL, kui ei, on ühikuks KCAL. *Kalorite hulka mõõdetakse kilokalorites.*
7. Sisestage kehakaal (**Weight**).
8. Sisestage pikkus (**Height**).
9. Sisestage sünnikuupäev, -kuu ja -aasta (**Date of birth**).
10. Valige sugu (**Sex**).
11. Ekraanile ilmub **Settings OK?** Seadistuste kinnitamiseks ja salvestamiseks valige **Yes**. Ekraanile ilmub **Basic settings complete** ja FT7 siseneb kellaajarežiimi. Seadistuste muutmiseks valige **No**. Ekraanile ilmub **Please enter basic settings**. Tehke uuesti põhiseadistused.

Te võite oma kasutajaandmeid ka hiljem muuta. Täiendavat informatsiooni leiate peatükist Seadistused (lehekülg 12).

3. TREENING

Vööanduri pealepanemine

1. Niisutage korralikult jooksva vee all kummipaela elektrodide ala.
2. Ühendage saatja kummipaelaga. Seadke kummipaela pikkus nii, et see oleks ümber tihedalt, kuid mugavalt.
3. Pange vööandur ümber rindkere, rinnalihastest allapoole ja kinnitage kummipaela teine ots haagiga.
4. Veenduge, et märjad elektrodid on kindlalt vastu Teie nahka ja et saatjal olev Polari logo on keskel ja õiget pidi.



i Kui Te vööandurit ei kasuta, eemaldage saatja kummipaela küljest, et vööanduri eluiga maksimaalselt pikendada.

Täiendavat informatsiooni vööanduri hoolduse kohta leiate lõigust WearLink vööanduri pesemisjuhised (lehekülg 14).

Treeningu alustamine

1. Pange peale vööandur ja treeningkompuuter.
2. Vajutage nuppu OK ja valige **Start**. Treeningu andmete salvestamise alustamiseks oodake, kuni ekraanile ilmub südame löögisagedus ning vajutage nuppu OK.

Kui soovite enne treeningu alustamist muuta heli, südame löögisageduse kuvarežiimi, heart touch funktsiooni seadistusi või kontrollvahemiku piire, valige **Settings** > **Training Settings**. Täiendavat informatsiooni leiate peatükist Treeningu seadistused (lehekülg 12).

i Treeningu andmed salvestatakse vaid siis, kui salvestamine on toimunud kauem kui üks minut.

Treeningu kestuse taimer

FT7-l on treeningu kestuse taimer, mis võimaldab mõõta treeningu aega ilma vööandurit kasutamata.

1. Treeningu aja mõõtmiseks vajutage nuppu OK kaks korda. Ekraanile ilmub **Started**.
2. Vajutage nuppu DOWN kuni ekraanile ilmub **DURATION/ TIME OF DAY**.
3. Teil on võimalik näha kulunud aega. Kui ekraanile ilmub **Check heart rate transmitter!**, vajutage nuppu OK, et jätkata ajamõõtmist.
4. Ajamõõtmise lõpetamiseks vajutage nuppu BACK kaks korda.
5. Ekraanile ilmub kokkuvõte ning Teil on võimalik näha kulunud aega.

Rasvapõletus või kehalise võimekuse tõstmine

Treeningu ajal kuvab Polar FT7 ekraanile Teie optimaalse treeningu intensiivsuse rasvade põletamiseks

ja kehalise võimekuse tõstmiseks. Treeningute intensiivsus sõltub Teie igapäevasest füüsilisest ja vaimsest seisundist. Kui alustate treeningu andmete salvestamist, analüüsib FT7 Teie hetkeseisundit ning vajaduse korral kohandab intensiivsuseid vastavalt sellele.

See intelligentne treeningkompuuter teeb kindlaks Teie keha igapäevase seisundi, kasutades selleks Teie südame löögisagedust ja südame löögisageduse vahelduvust. Kui Teie keha on eelmistest treeningutest taastunud ning ei ole väsinud ega stressis, olete valmis intensiivsemateks treeninguteks.

Teie treeningu efekt kuvatakse randmevastuvõtja ekraanile reaalaajas. Rasvapõletuse ja kehalise võimekuse intensiivsuse tsoonid on teineteisest eraldatud vertikaalse punktiirjoonega. FT7 tuvastab selle joone automaatselt ja nihutab seda vastavalt Teie hetkeseisundile.



Ekraanil olev **EFFECT** asendub kirjaga **FATBURN** (rasvapõletus) või **FITNESS** (kehaline võimekus), sõltuvalt sellest, millises tsoonis Te viibite.

1. Teie südame löögisageduse hetkeväärtus
2. Südame löögisageduse piirväärtus rasvapõletuse ja kehalise võimekuse intensiivsuse tsoonide vahel. Märges ~ kaob, kui FT7 kohandab vajaduse korral intensiivsuse tsoone vastavalt Teie hetkeseisundile.



FATBURN (südame sümbol on joonest vasakul pool)

Rasvapõletuse tsoonis on treeningute intensiivsus madalam ning peamiseks energiaallikaks on rasv. Seetõttu on rasvapõletus efektiivne ning Teie ainevahetus - peamiselt rasvade oksüdeerumine - paraneb.



FITNESS (südame sümbol on joonest paremal pool)

Kehalise võimekuse tsoonis on treeningute intensiivsus kõrgem ning Te tõstate oma kardiovaskulaarset võimekust, st tugevdate oma südant ning elavdate vereringet lihastes ja kopsudes. Peamiseks energiaallikateks on süsivesikud.

Teil on võimalik lukustada rasvapõletuse või kehalise võimekuse tsoon, sõltuvalt sellest, milline on konkreetse treeningu eesmärk.



Kui treenite soovitud tsoonis, lukustage see vajutades nuppu OK ühe sekundi jooksul. Ekraanile ilmub kas Fat burning zone locked või Fitness zone locked. Randmevastuvõtja annab helisignaali märku, kui treenite liiga kõrge või liiga madala intensiivsusega. Näiteks antud pildil on lukustatud rasvapõletuse tsoon. Tsooni lahtilukustamiseks vajutage nuppu OK ühe sekundi jooksul.

Treeningu ajal

Treeningu andmete salvestamise ajal kuvatakse ekraanile järgmine informatsioon. Kuvarežiimi vahetamiseks vajutage nuppe UP/DOWN.



HEART RATE

Teie südame löögisageduse hetkeväärtus

**CALORIES**

Treeningu ajal kulutatud kalorite hulk.

**DURATION**

Treeningu kestus

TIME OF DAY

Kellaaeg.



Fitness (südame sümbol on joonest paremal pool)

Teie südame löögisageduse hetkeväärtus. Te treenite kehalist võimekust tõstvas tsoonis.

 FT7-l on ekraanimälu funktsioon, mis jätab meelde viimase kuvarežiimi (näiteks kalorite kuvarežiim), mida treeningu ajal kasutasite. Järgmine kord, kui alustate treeningut, valib ekraan automaatselt kalorite kuvarežiimi.

Heart Touch™

Tuues treeningkompuutri treeningu ajal võõanduri lähedale, ilmub ekraanile kellaaeg. Kui Te olete treeningu ajal vajutanud nuppu LIGHT, lülitub sisse ka taustavalgustus. HeartTouch funktsiooni sisse- ja väljalülitamiseks (**On/Off**) valige **Settings > Training Settings > HeartTouch**.

Treeningu peatamine/lõpetamine

1. Treeningu andmete salvestamise peatamiseks vajutage nuppu **BACK**. Ekraanile ilmub **Continue/Exit**. Treeningu andmete salvestamise jätkamiseks vajutage nuppu **OK**.
Kui Te pole treeningu andmete salvestamist jätkanud viie minuti möödudes, tuletab FT7 Teile seda automaatselt helisignaali abil meelde. Te kuulete helisignaali iga kümne minuti tagant, kuni treeningu andmete salvestamine kas jätkub või lõppeb.
Märkus: Kui helisignaali on välja lülitatud, jääb ekraan pausirežiimi, kuni kasutaja teeb järgmise valiku, asetab FT7 FlowLink ekraanile või kuni patarei saab tühjaks.
2. Treeningu andmete salvestamise lõpetamiseks vajutage veelkord nuppu **BACK**. Ekraanile ilmub **Stopped**.

Informatsiooni treeningute tagasiside kohta leiate lõigust Treeningute kokkuvõte (lehekülg 9).

 Tagasisidet treeningute kohta on võimalik saada vaid siis, kui salvestamine on kestnud kauem kui kümme minutit.

Pärast iga kasutuskorda eemaldage võõanduri saatja kummipaela küljest ja loputage kummipaela jooksva vee all. Peske kummipaela regulaarselt pesumasinas temperatuuril 40°C/104°F vähemalt iga viie kasutuskorra järel. Täiendavat informatsiooni võõanduri hoolduse kohta leiate lõigust WearLink võõanduri pesemisjuhised (lehekülg 14)

4. PÄRAST TREENINGUT

Treeningute kokkuvõte

Pärast iga treeningut kuvab Polar FT7 ekraanile treeningute kokkuvõtte:

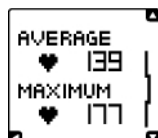


DURATION

Treeningu kestus

CALORIES

Treeningu ajal kulutatud kalorit.



AVERAGE

Keskmine südamelöögisagedus treeningu ajal

MAXIMUM

Maksimaalne südamelöögisagedus treeningu ajal



FAT BURN

Treeningute kestus rasvapõletuse tsoonis

FITNESS

Treeningute kestus kehalise võimekuse tsoonis

Treeningu andmete vaatamine

Treeningu andmete vaatamiseks valige **MENU > Data**. Seejärel valige **Training files**, **Week summaries**, **Totals since xx.xx.xx**, **Delete files** või **Reset totals**.

Treeningfailid

Oma eelmiste treeningute andmete vaatamiseks valige **MENU > Data > Training files**. Seejärel valige kuupäev ja kellaaeg, mille andmeid soovite vaadata.



File creation day (faili loomise kuupäev): xx.xx.xx

File creation time (faili loomise kellaaeg): xx:xx

Iga tulp tähistab ühte treeningfaili. Valige välja treening, mille andmeid soovite vaadata.

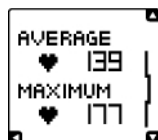


DURATION

Treeningu kestus

CALORIES

Treeningu ajal kulutatud kalorit



AVERAGE

Keskmine südamelöögisagedus treeningu ajal

MAXIMUM

Maksimaalne südamelöögisagedus treeningu ajal



FAT BURN

Treeningute kestus rasvapõletuse tsoonis

FITNESS

Treeningute kestus kehalise võimekuse tsoonis

Failide kustutamine

Maksimaalne treeningfailide arv on 99. Kui **Training files** mälu saab täis, asendatakse kõige vanem treeningfail uusimaga. Treeningfaili pikaajaliseks säilitamiseks kandke see Polari veebikeskkonda aadressil www.polarpersonaltrainer.com.

- Treeningfaili kustutamiseks valige **Data > Delete > Training file > OK**.
- Valige välja fail, mida soovite kustutada ja vajutage nuppu **OK**.
- Ekraanile ilmub **Delete file?** Valige **Yes**.
- Ekraanile ilmub **Remove from totals?** Faili eemaldamiseks summaarsete näitude menüüst valige **Yes**.

Kõikide failide kustutamine

- Valige **Data > Delete > All files > OK**.
- Ekraanile ilmub **Delete all files?** Valige **Yes**, ekraanile ilmub **All files deleted**.

 *Faili kustutamisest loobumiseks vajutage nuppu **BACK**, kuni ekraanile ilmub kellaeg.*

Nädala kokkuvõtte

Oma nädala treeningute kokkuvõtte vaatamiseks valige **MENU > Data > Week summaries**



WEEK

Nädala alguskuupäev ja lõpukuupäev
Failisirvija



DURATION

Treeningute kestus

SESSIONS

Treeningute arv valitud nädala jooksul.



CALORIES

Nädala jooksul kulutatud kalorit

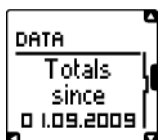
Nädala kokkuvõtete nullimine

Nädala kokkuvõtete nullimiseks valige **Data > Reset week summaries > OK**. Ekraanile ilmub **Reset weeks?**

Nädala kokkuvõtete nullimiseks valige **Yes**.

Summaarsed näidud

Treeningu summaarsete näitude vaatamiseks valige **MENU > Data > Totals since xx.xx.xxxx**



DATA

Summaarsed näidud alates 01.09.2009

**DURATION**

Summaarne treeningute kestus

SESSIONS

Summaarne treeningute arv

**CALORIES**

Summaarne treeningute ajal kulutatud kalorite hulk

Summaarsete näitude nullimine

Summaarsete näitude nullimiseks valige **Data > Reset totals** ja **Yes**.

Andmete ülekandmine

Treeningu andmete pikaajaliseks jälgimiseks salvestage kõik oma treeningfailid veebikeskkonda polarpersonaltrainer.com. Seal esitatakse Teie treeningute andmed üksikasjalikumalt ning Te saate oma treeningutest parema ülevaate. Polar FlowLink* ühenduse abil saate treeningfailid lihtsasti veebikeskkonda üle kanda. Te saate treeningu andmed ka käsitsi veebikeskkonda polarpersonaltrainer.com üle kanda.

Arvuti ettevalmistamine andmete ülekandmiseks

1. Registreerige end kasutajaks aadressil polarpersonaltrainer.com.
2. Laadige alla ja installeerige oma arvutisse Polar WebSync tarkvara.
3. WebSync tarkvara aktiveerub automaatselt, kui installeerimise lõppedes panete linnukese lahtrisse "Launch the Polar WebSync" (käivitage Polar WebSync).
4. Ühendage FlowLink arvuti USB porti. Kui FlowLink on arvutiga ühendatud, muutub DATA sümbol kollaseks. Asetage treeningkompuuter FlowLink ekraanile nii, et treeningkompuutri ekraan oleks suunaga allapoole.
5. Jätkake andmete ülekandmise protsessi järgides WebSync tarkvara juhiseid Teie arvutiekraanil. Lisainformatsiooni andmete ülekandmise kohta leiate aadressilt polarpersonaltrainer.com, menüüst "Help".



Andmete edaspidiseks ülekandmiseks järgige punkte 4 ja 5 vastavalt ülaltoodud juhistele.

*Vaja läheb lisavarustusena saadaval olevat Polar FlowLink seadet.

5. SEADISTUSED

Kella seaded

Valige välja väärtus, mida soovite muuta ja vajutage nuppu OK. Seadke väärtused nuppude UP/DOWN abil ja valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

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

- **Alarm:** Lülitage äratuskella funktsioon sisse (**On**) või välja (**Off**). Kui valisite **On**, seadke tunnid ja minutid. Vajutage nuppu BACK äratuskella helina lõpetamiseks või UP/DOWN/OK 10-minutiliseks tukastuseks. Äratuskella funktsiooni ei ole võimalik kasutada treeningu ajal.
- **Time:** Valige **Time 1** (kellaaeg 1) ja seadke kellaaja vorming, tunnid ja minutid. Valige **Time 2** (kellaaeg 2), et seada kellaaeg mõne teise ajavööndi jaoks tunde juurde liites või neid vähemaks võttes. Kellaajarežiimis saate kiirelt lülituda kellaajalt 1 (**Time 1**) kellaajale 2 (**Time 2**) vajutades ja hoides all nuppu DOWN. Kui valisite kellaaja 2 (**Time 2**), ilmub ekraani alumisse paremasse nurka number 2.
- **Time zone:** Valige ajavöönd 1 või 2.
- **Date:** Seadke kuupäev.
- **Watch face** (Kellakuva): Valige **Time only** (ainult kellaaeg), **Time and logo** (kellaaeg ja logo) või **Birthday logo** (sünnipäeva logo) (võimalik valida ainult sünnipäeval). Kellakuva kiireks muutmiseks vajutage ja hoidke all nuppu UP. Ekraanile ilmub **Watch face changed**.



Teil on võimalik pildi redigeerimisprogrammi abil luua logo ja kanda see üle Polar FT7-sse kasutades Polar WebSync tarkvara. Täiendavat informatsiooni leiate aadressilt polar.fi/support

Treeningu seadistused

Valige **Settings > Training settings**

- **Training sounds** (Treeningu helisignaalid): Valige **Off** (väljas) või **On** (sees).
- **Heart rate view** (Südame löögisageduse kuva): Seadke südame löögisageduse näit FT7 ekraanil kas löökidena minutis (**Beats per minute, 1/min**) või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest (**Percent of maximum, %**).
- **1/min:** Südametöö mõõtmine, väljendub südamelöökide arvuna minutis.
%: Südametöö mõõtmine, väljendub protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest.
- **HeartTouch** (Randmevastuvõtja kasutamine nuppe vajutamata): Valige **On** (sees) või **Off** (väljas). Tuues treeningkompuutri treeningu ajal võõanduri lähedale, ilmub ekraanile kellaaeg. Kui Te olete treeningu ajal vajutanud nuppu LIGHT, lülitub sisse ka taustavalgustus.
- Ülemine südame löögisageduse piir (**Heart rate upper limit**) aitab Teil treenida Teie isiklikus südame löögisageduse tsoonis (nt arsti poolt soovitatud). Lülitage ülemise südame löögisageduse funktsioon sisse (**On**), seadke piir nuppude UP/DOWN abil ja vajutage nuppu OK.

Kasutajaandmed

Valige **Settings > User Information**

- **Weight:** Sisestage oma kehakaal.
- **Height:** Sisestage oma pikkus.
- **Date of birth:** Sisestage oma sünnikuupäev, -kuu ja -aasta
- **Sex:** Valige **MALE** (mees) või **FEMALE** (naine).
- Maksimaalne südame löögisagedus (**Maximum heart rate**) on suurim südamelöökide arv minutis (1/min) maksimaalse füüsilise pingutuse puhul. Muutke vaikselt väärtust vaid siis, kui teate oma laboratoorselt mõõdetud väärtust.

Üldseadistused

Valige **Settings** > **General settings**.

- **Button sounds** (Nuppude heli): Lülitage nuppude heli sisse (**On**) või välja (**Off**).
- **Units** (Mõõtühikud): Valige meetermõõdustiku (**Metric, kg/km**) või inglise süsteemi (**Imperial, lb/ft**) mõõtühikud. Kui valite lb/ft, on kalorige ühikuks Cal, kui ei, on ühikuks kcal. Kalorige hulka mõõdetakse kilokalorites.
- **Week's start day** (Nädala alguspäev): Valige nädala alguspäev, **Monday** (esmaspäev), **Saturday** (laupäev) või **Sunday** (pühapäev).
- **Language** (Keel): Valige **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi** või **Svenska**.

6. TEAVE KLIENDITEENINDUSE KOHTA

FT7 treeningkompuutri eest hoolitsemine

Treeningkompuuter: Puhastage õrna seebilahusega ja kuivatage käterätikuga. Ärge vajutage nuppe vee all. Ärge kunagi kasutage alkoholi ega abrasiivseid materjale (terasvill või puhastuskemikaalid). Hoidke treeningkompuutrit jahedas ja kuivas kohas. Ärge hoidke seda niiskes keskkonnas, õhku mitteläbilaskvast materjalist ümbrises (kilekotis või spordikotis) ega koos elektrit juhtivate materjalidega (märg käterätik). Hoidke seda pikaajalise otsese päikesevalguse eest.

WearLink vööanduri pesemisjuhised

WearLink vööandur: Pärast iga kasutuskorda eemaldage vööanduri saatja kummipaela küljest ja loputage kummipaela jooksva vee all. Kuivatage saatja pehme käterätikuga. Ärge kunagi kasutage alkoholi ega abrasiivseid materjale (terasvill või puhastuskemikaalid).

Peske kummipaela regulaarselt pesumasinas temperatuuril 40°C/104°F või vähemalt iga viie kasutuskorra järel. See tagab usaldusväärsed mõõtmistulemused ning pikendab vööanduri eluiga. Kasutage pesemiskotti. Ärge leotage, tsentrifuugige, triikige ega valgendage kummipaela ning ärge viige seda keemilisse puhastusse. Ärge kasutage pesuvahendeid, mis sisaldavad valgendajaid või pehmendajaid. Ärge kunagi pange vööanduri saatjat pesumasinasse ega kuivatisse!

Kuivatage ja hoidke kummipaela ja vööanduri saatjat teineteisest eraldi. Peske kummipaela pesumasinas enne pikemaks ajaks seisma jätmist ja alati peale kõrge kloorisisaldusega basseini vees kasutamist.

Hooldamine

Kaheaastase garantiiperioodi jooksul soovime Teil hooldustööd läbi viia ainult Polari volitatud teeninduskeskuses. Garantii alla ei kuulu vigastused ja kahju, mis on tekkinud Polar Electro poolt volitamata isikute poolt läbiviidud hooldustööde tõttu.

Üksikasjad leiate eraldi kaasasolevalt Polari klienditeeninduse kaardilt (Polar Customer Service Card).

Registreerige oma Polari toode aadressil <http://register.polar.fi/> ja aidake meil meie tooteid ja teenuseid paremaks muuta, et need vastaksid Teie vajadustele.

Patareide vahetamine

Vältige suletud patareipesa kaane avamist garantiiperioodi jooksul. Me soovime Teil lasta patarei vahetada Polari volitatud teeninduskeskuse poolt. Pärast patarei vahetamist kontrollitakse Teie Polar FT7 veekindlust ja viiakse läbi täielik perioodiline kontroll. Pange tähele järgmist:

- Patarei tühjenemise sümbol ilmub ekraanile siis, kui patarei mahtuvusest on järel 10-15%.
- Taustavalgustuse liigne kasutamine kiirendab patarei tühjenemist.
- Külmates tingimustes võib ekraanile ilmuda patarei tühjenemise sümbol, kuid temperatuuri tõusmisel see kaob.
- Kui patarei tühjenemise sümbol ilmub ekraanile, lülituvad taustavalgustus ja helisignaalid automaatselt välja. Kui seadsite äratuskella enne patarei tühjenemise sümboli ilmumist, kostub helisignaal sellegipoolest.

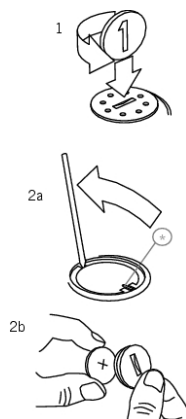
Kui soovite patareid vahetada ise:

Iga kord, kui vahetate patareid, vahetage ka patareipesa kaane tihendusrõngas. Patarei komplektid koos tihendusrõngastega on saadaval hästivarustatud Polari kauplustes ja volitatud teeninduskeskustes. USA-s ja Kanadas on tihendusrõngad saadaval vaid Polari volitatud teeninduskeskustes. Hoidke patareisid lastele kättesaamatus kohas. Patarei allaneelamisel võtke koheselt ühendust arstiga. Patareide hävitamine peab toimuma vastavalt kohalikele määrustele.

Uue, täielikult laetud patarei puhul hoiduge selle haaramisest mõlemalt poolt korraga metallist või elektrit

juhtivate vahenditega, nagu näiteks näpistangidega. See võib tekitada lühise, mis omakorda põhjustab patarei kiiremat tühjenemist. Tavaliselt lühise tekkimine patareid ei kahjusta, kuid see võib vähendada patarei mahtuvust ja sellest tulenevalt ka eluiga.

1. Avage patareipesa kaas keerates seda mündi abil asendist CLOSE asendisse OPEN.
2.
 - Treeningkompuutri patarei vahetamisel (2a) eemaldage patareipesa kaas ja tõstke patarei ettevaatlikult välja, kasutades selleks sobiva suurusega jäika pulka nagu näiteks hambatikku. Siiski on patarei väljatõstmisel soovitatav kasutada mittemetallist vahendit. Olge ettevaatlik, et mitte vigastada metallist helielementi (*) või sooni. Paigaldage uus patarei kaane sisse nii, et "+" pool jääks väljapoole.
 - Võõanduri patarei vahetamisel (2b) asetage patarei kaane sisse nii, et "+" pool oleks vastu kaant.
3. Asendage vana tihendusrõngas uuega surudes selle tihedalt soone sisse, et tagada veekindlus.
4. Asetage patareipesa kaas tagasi oma kohale ja keerake seda päripäeva asendisse CLOSE.
5. Pärast randmevastuvõtja patareide vahetamist tuleb uuesti teha põhiseadistused.



Ettevaatusabinõud

Teie Polar FT7 treeningkompuuter aitab Teil saavutada isiklikke kehalise võimekuse eesmärke ja näitab ära füsioloogilise pingutuse ja intensiivsuse taseme treeningute ajal. Muud kasutamist pole ette nähtud ega eeldatud.

Võimalike riskide vähendamine

Treenimisega võib kaasneda ka teatud riske. Enne regulaarsete treeningute alustamist vastake järgmistele Teie tervislikku seisundit puudutavatele küsimustele. Kui vastus kasvõi ühele nendest küsimustest on "jah", pidage enne treeningute alustamist nõu arstiga.

- Kas Te olete olnud viimase viie aasta jooksul füüsiliselt mitteaktiivne?
- Kas Teil on kõrge vererõhk või kolesteroolitase?
- Esineb Teil mõne haiguse sümptomeid?
- Kas Te tarvitate mingeid vererõhu- või südameravimeid?
- On Teil olnud probleeme hingamisega?
- Olete Te taastumas mõnest tõsisest haigusest või ravist?
- Kas Te kasutate südamerütmurit või mõnda muud implanteeritud elektroonilist seadet?
- Kas Te suitsetate?
- Kas Te olete rase?

Pöörake tähelepanu sellele, et lisaks treeningu intensiivsusele võivad südame löögisagedust mõjutada ka südame-, vererõhu-, psüühikahäirete, astma ja hingamishäirete ravimid, samuti mõned energiajoogid, alkohol ja nikotiin.

Oluline on pöörata tähelepanu oma organismi reaktsioonidele treeningute ajal. Kui tunnete treeningu ajal ootamatut valu või väsimust, lõpetage treening või jätkake madalama intensiivsusega.

Kui Teil on südamerütmur, defibrillaator või mõni muu implanteeritud elektrooniline seade, kasutate Te FT7 omaenda riskil. Enne selle kasutuselevõtmist viige arsti järelevalve all läbi maksimaalse

pingutuse test. Test tagab südamerütmuri ja Polar FT7 üheaegse kasutamise ohutuse ja usaldusväärsuse.

Kui olete allergiline nahaga kokkupuutuvate ainete suhtes või kahtlustate toote kasutamisest tulenevat allergilist reaktsiooni, vaadake üle materjalide nimekiri "Tehniliste andmete" lõigus. Reaktsiooni ärahoidmiseks kandke võõrandurit särki peal. Niisutage särki korralikult kohtades, mis jäävad elektrootide alla, et tagada tõrgeteta töö. Kui kasutate nahal putukatõrjevahendit, veenduge, et see ei puutuks kokku treeningkompuutri või võõanduriga.

Elektrooniliste komponentidega treeningvarustus võib tekitada häirivaid signaale.

Nende probleemide lahendamiseks toimige järgmiselt:

1. Eemaldage võõandur rindkerelt ja kasutage treeningvarustust nagu tavaliselt.
2. Liigutage treeningkompuutrit seni, kuni leiate koha, kus see ei kuva ekraanile ekslikke näitusid või vilkuvat südame sümbolit. Häireid esineb tavaliselt kõige rohkem varustuse ekraani ees, ekraanist paremal ja vasakul pool on suhteliselt häirevaba.
3. Pange võõandur uuesti ümber rindkere ja hoidke treeningkompuutrit häirevabas alas nii palju kui võimalik.

Kui FT7 endiselt ei tööta, tekitab varustus südame löögisageduse mõõtmiseks tõenäoliselt liiga palju elektrilist müra.

Polar FT7 treeningkompuutri veekindlus

Polar FT7 sobib kandmiseks ujumise ajal. Veekindluse säilitamiseks ärge vajutage nuppe vee all. Täiendava informatsiooni saamiseks külastage aadressi <http://www.polar.fi/support>. Polari toodete veekindlust kontrollitakse vastavalt rahvusvahelisele standardile ISO 2281. Tooted on jaotatud kolme erinevasse kategooriasse vastavalt nende veekindlusele. Veekindluse kategooria leiate Polari toote tagaküljelt, võrreldes seda allpool oleva tabeliga. Pange tähele, et käesolevad määratlused ei pruugi kehtida teiste tootjate toodete puhul.

Märgistus tagaküljel	Veekindluse iseloomustus
Water resistant	Kaitse veepritsmete, higi, vihmapiiskade jne eest. Ei sobi ujumiseks.
Water resistant 30 m/50 m	Sobib suplemiseks ja ujumiseks
WR 30M/ WR 50M	
Water resistant 100 m	Sobib ujumiseks ja snorgeldamiseks (ilma õhuvarudeta)
WR 100M	

Probleemide lahendamine

Kui Te ei tea, kus Te menüüs asute, vajutage ja hoidke all nuppu BACK kuni ekraanile ilmub kellaaeg.

Kui FT7 ei reageeri nupuvajutustele või kuvab ekraanile ebaharilikke näitusid, taastage treeningkompuutri algseaded vajutades korraga nelja nuppu (UP, DOWN, BACK ja LIGHT) nelja sekundi jooksul. Ekraan muutub hetkeks tühjaks. Vajutage nuppu OK ja natukese aja pärast ilmub ekraanile **Please enter basic settings**. Sisestage kellaaeg ja kuupäev. Vajutades ja hoides all nuppu BACK naaseb ekraan kellaaaja kuvarežiimi. Kõik teised seadistused peale kellaaaja ja kuupäeva jäävad mällu.

Kui südame löögisageduse näit on ebakorrapärane, äärmiselt kõrge või langeb nulli (00), veenduge, et 1 m/3 ft raadiuses ei ole ühtegi teist südame löögisageduse monitori ja et võõanduri kummipael/tekstiilist elektrootid on tihedalt ümber rindkere, niisked, puhtad ja vigastamata.

Kui südame löögisageduse mõõtmine ei toimi spordiriietusega, proovige kasutada kummipaela. Kui see õnnestub, on viga tõenäoliselt riietuses. Kontrollige, et riietuse elektrootide alad oleksid puhtad.

Enne riietuse pesemist tutvuge pesemisjuhistega. Kui südame löögisageduse mõõtmine endiselt ei toimi, võtke ühendust riietuse müüja või valmistajaga.

Tugevad elektromagnetilised signaalid võivad põhjustada ebakorrapäraseid näituseid.

Elektromagnetilisi häireid võib esineda kõrgepingeliinide, valgusfooride, elektrirongide õhuliinide, elektribusside ja -trammide liinide, televiisorite, automootorite, rattakompuutrite, mootoriga treeningvarustuse ja mobiiltelefonide läheduses või elektriliste turvaväravate läbimisel. Ebakorrapärase näituse vältimiseks eemalduge võimalikest häirete allikatest.

Kui ebaloomulikud näidud jäävad ekraanile vaatamata häire allikast eemaldumisele, vähendage kiirust ja kontrollige pulssi käsitsi. Kui Teile tundub, et see vastab kõrgele näidule ekraanil, võib Teil olla südame arütmia. Kuigi enamus arütmiaid ei ole tõsised, konsulteerige oma arstiga.

Kui südame löögisageduse mõõtmine ei toimi vaatamata kõigile eelpool mainitud tegevustele, võib võõanduri patarei olla tühi.

Põetud südamehaigus võib olla muutnud Teie EKG-d nii, et võõandur ei ole võimeline seda tuvastama. Sellisel juhul konsulteerige oma arstiga.

Tehnilised andmed

FT7 treeningkompuuter

Patarei tüüp	CR1632
Patarei eluiga	Keskmiselt 12 kuud (0,5 tundi päevas, 7 päeva nädalas treeningut)
Töötemperatuur	-10 °C kuni +50 °C / 14 °F kuni 122 °F
Tagakaas	Polüamiid
Randmepaela materjal	Polüuretaan
Randmepaela pannaal	Roostevaba teras, mis vastab EÜ direktiivile 94/27/EU ja selle parandustele 1999/C 205/05 nahaga pika aja jooksul otsesesse kontakti sattuvatest toodetest nikli eraldumise kohta.
Kella täpsus	Parem kui $\pm 0,5$ sekundit päevas temperatuuril 25 °C / 77 °F.
Südame löögisageduse mõõtmise täpsus	$\pm 1\%$ või ± 1 l/min, ükskõik missugune on suurem, see kehtib muutumatute tingimuste puhul.

WearLink võõandur

Patarei tüüp	CR 2025
Patarei eluiga	Keskmiselt 2 aastat (1 tund päevas, 7 päeva nädalas)
Patarei tihendusõngas	O-ring 20,0 x 1,0 materjal FPM
Töötemperatuur	-10 °C kuni +50 °C / 14 °F kuni 122 °F
Saatja materjal	Polüamiid
Kummipaela materjal	35% polüestrit, 35% polüamiidi, 30% polüuretaani

Piirväärtused

Kronomeeter	23 h 59 min 59 s
Südame löögisagedus	15 - 240 l/min
Summaarne treeningute kestus	0 - 9999 h 59 min 59 s
Summaarne kalorikulu	0 - 999999 kcal/Cal
Summaarne treeningute arv	65 535
Sünniaasta	1921 - 2020

Nõuded arvutile

Polar WebSync tarkvara ja Polar FlowLink:	PC MS Windows (2000/XP/Vista) 32 bit
---	--------------------------------------

Polari piiratud rahvusvaheline garantii

- Garantii ei mõjuta tarbija põhiseaduslikke ja kehtivatele siseriiklikele õigusaktidele vastavaid õigusi ega tarbija ostu-müügi lepingust tulenevaid õigusi müüja suhtes.

- Tarbijatele, kes ostsid selle toote USA-s või Kanadas, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Inc. Tarbijatele, kes ostsid selle toote teistes riikides, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Oy.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanteerib selle toote esmatarbijale/-ostjale, et tootel ei esine defekte materjali või töö osas kahe (2) aasta jooksul ostukuupäevast.
- **Ostutšekk on Teie ostu tõenduseks!**
- Garantii ei kata patareid, loomulikku kulumist, kahjustusi, mis on tingitud ebaõigest kasutamisest, õnnetusjuhtumitest, ettevaatusabinõude eiramisest, ebaõigest hooldusest või kommertskasutusest ega korpuse/ekraani purunemist või mõranemist, kummipaela ega Polari riietust.
- Garantii ei kata kahjusid, kahjustusi, kahjumit, kulutusi või väljaminekuid, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, järelaluslikud või erikulutused, mis tulenevad tootest või on sellega seotud.
- Kasutatud tooteid ei hõlma kahe (2) aastane garantii, kui kohalikud õigusaktid ei sätesta teisiti.
- Garantiiperioodi vältel toode kas parandatakse või asendatakse ükskõik millises Polari volitatud teeninduskeskuses, sõltumata osturiigist.

Mis tahes toote garantii on piiratud riikidega, kus toodet algsest turustati.

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

Polar Electro Oy vastavus ISO 9001:2000 nõuetele on sertifitseeritud. Kõik õigused kaitstud. Käesoleva kasutusjuhendi kasutamine või reprodutseerimine mis tahes moel või mis tahes vahenditega ilma Polar Electro Oy eelneva kirjaliku loata on keelatud. Nimed ja logod, mis on tähistatud sümboliga TM selles kasutusjuhendis või toote pakendis, on Polar Electro Oy kaubamärgid. Nimed ja logod, mis on tähistatud sümboliga ® selles kasutusjuhendis või toote pakendis, on Polar Electro Oy registreeritud kaubamärgid, välja arvatud Windows, mis on Microsoft Corporationi kaubamärk.

Disclaimer

- Materjal selles kasutusjuhendis on esitatud üksnes informeerimise eesmärgil. Tooted, mida selles kirjeldatakse, võivad muutuda ilma eelneva teavitamiseta seoses tootja pideva arendustegevusega.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei tee mingeid kinnitusi ega anna garantiisid selle kasutusjuhendi ega selles kirjeldatud toodete alusel.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei vastuta kahjustuste, kahjumi, kulutuste või väljaminekute eest, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, järelaluslikud või erikulutused, mis tulenevad selle materjali või selles kirjeldatud toodete kasutamisest või on sellega seotud.

See toode on kaitstud Polar Electro Oy intellektuaalse omandi õigustega, nagu need on määratletud järgmiste dokumentidega: 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. Teised patendid on taotlemisel.

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

CE 0537

See toode vastab direktiivile 93/42/EEC. Asjakohase vastavusdeklaratsiooni leiata aadressilt www.support.polar.fi.



Selline ratastega prügikonteineri kujutis, millele on rist peale tõmmatud tähendab, et Polari tooted on elektroonilised seadmed ning neid hõlmab Euroopa Parlamendi ja nõukogu direktiiv 2002/96/EÜ elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete kohta (WEEE) ning patareisid ja akusid, mida toodetes kasutatakse hõlmab Euroopa Parlamendi ja nõukogu 6. septembri 2006. aasta direktiiv 2006/66/EÜ, mis käsitleb

patareisid ja akusid ning patarei- ja akujäätmeid. Euroopa Liidu riikides tuleb need tooted ja Polari toodete sees olevad patareid/akud muudest jäätmetest eraldada. Polar julgustab Teid vähendama jäätmete võimalikku kahju keskkonnale ja inimeste tervisele ka väljaspool Euroopa Liitu järgides kohalikke jäätmete kõrvaldamise määruseid ning võimaluse korral kogudes elektroonilised seadmed, patareid ja akud eraldi konteineritesse.



Selline märgistus tähendab, et toode on kaitstud elektrilöökide eest.