Transkript

1 Uživatelská příručka k počítači Polar FT7

2 OBSAH 1. VÝHODY VAŠEHO TRÉNINKOVÉHO POČÍTAČE POLAR FT ZAČÍNÁME... Seznámení s tréninkovým počítačem Polar FT7... Tlačítka a nabídka FT7... Spuštění se základními nastaveními TRÉNINK... Nasazení vysílače... Začněte trénovat... Spalování tuků nebo zlepšení fyzické kondice... Během tréninku... Pozastavení/přerušení tréninku PO TRÉNINKU... Shrnutí tréninku... Prohlížení dat o tréninku... Soubory tréninku... Týdenní přehledy... Celkové hodnoty... Přenos dat NASTAVENÍ... Nastavení hodinek... Nastavení tréninku... Informace o uživateli... Obecná nastavení DŮLEŽITÉ INFORMACE... Péče o tréninkový počítač FT7... Pokyny pro praní vysílače WearLink+... Servis... Výměna baterií... Bezpečnostní opatření... Poradce při potížích... Technické údaje... Omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee... Prohlášení o zodpovědnosti

3 1. VÝHODY VAŠEHO TRÉNINKOVÉHO POČÍTAČE POLAR FT7 Výhody vašeho tréninkového počítače Polar FT7 3

4 2. ZAČÍNÁME Seznámení s tréninkovým počítačem Polar FT7 Tréninkový počítač zaznamenává a zobrazuje během cvičení vaši tepovou frekvenci a další data. Vysílač WearLink + přenáší signál tepové frekvence do tréninkového počítače. Vysílač WearLink+ se skládá z konektoru (A) a popruhu (B). Aktuální verzi této uživatelské příručky si můžete stáhnout na stránkách Instruktážní videa naleznete na stránkách Tlačítka a nabídka FT7 NAHORU: Vstup do nabídky Nastavení hodnot Posouvání ve výběrových seznamech Změna ciferníku dlouhým stisknutím na obrazovce Čas OK: Potvrzení výběru Výběr typu tréninku nebo nastavení tréninku DOLŮ: Vstup do nabídky Posouvání ve výběrových seznamech Nastavení hodnot ZPĚT: Opuštění nabídky Návrat na předchozí úroveň Zrušení výběru Ponechání nastavení beze změny Dlouhým stisknutím návrat na obrazovku Čas SVĚTLO: Osvětlení displeje Vstup do rychlé nabídky na obrazovce Čas dlouhým stisknutím, uzamčení tlačítek, nastavení alarmu nebo výběr časového pásma Během tréninku dlouhým stisknutím přepínání zvuků tréninku ON/OFF (ZAP/VYP) nebo uzamčení tlačítek 4 Noční režim během cvičení: Stiskněte tlačítko SVĚTLO jednou během nahrávání a podsvícení se aktivuje stisknutím libovolného tlačítka. Noční Začínáme

5 režim je vypnutý, pokud FT7 přejde zpět do režimu Času. Spuštění se základními nastaveními Chcete-li aktivovat tréninkový počítač Polar FT7, stiskněte a podržte tlačítko po dobu jedné sekundy. Jakmile je počítač FT7 aktivován, nelze jej vypnout. 1. Language (Jazyk): Vyberte Deutsch (Německy), English (Anglicky), Español (Španělsky), Français (Francouzsky), Italiano (Italsky), Português (Portugalsky), Suomi (Finsky) nebo Svenska (Švédsky) pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ. Stiskněte OK. 2. Zobrazí se Please enter basic settings (Zadejte základní nastavení). Stiskněte OK. 3. Vyberte Time format (Formát času). 4. Zadejte Time (Čas). 5. Zadejte Date (Datum). 6. Vyberte Units (Jednotky). Nastavte metrické (kg, cm) nebo britské (lb, ft). Výběrem lb/ft se kalorie zobrazí jako CAL, jinak se zobrazí jako KCAL. Kalorie se měří jako kilokalorie. 7. Zadejte Weight (Hmotnost). 8. Zadejte Height (Výška). 9. Zadejte Date of birth (Datum narození). 10. Zvolte Sex (Pohlaví). 11. Zobrazí se Settings OK? (Nastavení OK?). Potvrzení a uložení nastavení, zvolte Yes (Ano). Zobrazí se Basic settings complete (Základní nastavení dokončeno) a FT7 vstoupí na obrazovku Času. Chcete-li nastavení změnit, zvolte No (Ne). Zobrazí se Please enter basic settings (Zadejte základní nastavení). Zadejte znovu vaše základní nastavení. Své uživatelské informace můžete upravovat později. Více informací naleznete v části Nastavení (str. 12). Začínáme 5

6 3. TRÉNINK Nasazení vysílače 1. Elektrodové části popruhu navlhčete pod tekoucí vodou. 2. Připojte konektor k popruhu. Nastavte popruh, aby přiléhal těsně, ale pohodlně. 3. Popruh upevněte kolem hrudníku, těsně pod prsními svaly, a připojte háček na druhý konec popruhu. 4. Zkontrolujte, zda elektrodové části pevně přiléhají na kůži a logo Polar na konektoru se nachází uprostřed ve vzpřímené poloze. Po každém použití konektor od popruhu odpojte, zvýšíte tak životnost baterie ve vysílači. Pot a vlhkost pomohou udržet elektrodové části vlhké a vysílač aktivní. Tím se sníží životnost baterie vysílače. Podrobnější informace o údržbě vysílače jsou uvedeny v části Pokyny pro praní vysílače WearLink+ (str.? ). Začněte trénovat 1. Nasaďte si vysílač a tréninkový počítač. 2. Stiskněte OK a vyberte Start. Vyčkejte na zobrazení vaší tepové frekvence a poté stiskněte OK pro zahájení nahrávání. K úpravě zvuku tréninku, zobrazení tepové frekvence, pulsu nebo limitů zóny před zahájením nahrávání tréninku zvolte Settings > Training Settings (Nastavení > Nastavení tréninku). Více informací naleznete v části Nastavení tréninku (str. 12). Váš tréninkový soubor se uloží, pouze pokud nahrávání trvalo déle než jednu minutu. Časovač doby cvičení Počítač FT7 je vybaven časovačem doby cvičení, který umožňuje nahrávat pouze dobu cvičení bez použití vysílače. 1. K měření času vašeho cvičení stiskněte dvakrát OK Zobrazí se Started (Zahájeno). 2. Stiskejte tlačítko DOLŮ, dokud se nezobrazí DURATION/ TIME OF DAY (DOBA / DENNÍ ČAS). 3. Lze sledovat uplynulý čas. Pokud se zobrazí Check heart rate transmitter! (Zkontrolujte vysílač tepové frekvence!), pro pokračování v měření času stiskněteok. 4. Pro přerušení měření času stiskněte dvakrát ZPĚT. 5. Následně se zobrazí přehled a lze zkontrolovat uplynulý čas. 6 Trénink

7 Spalování tuků nebo zlepšení fyzické kondice Při tréninku zobrazuje Polar FT7 vaši optimální intenzitu tréninku pro spalování tuků a zlepšení fyzické kondice. Tyto intenzity se mohou lišit v závislosti na vaší denní fyzické a duševní kondici. Při spuštění záznamu tréninku počítač FT7 analyzuje váš aktuální stav a případně upraví intenzitu odpovídajícím způsobem. Tento inteligentní tréninkový počítač dokáže zjistit denní stav vašeho těla podle tepové frekvence a variability tepové frekvence. Jakmile se vaše tělo zregeneruje z předchozích tréninků a není unavené nebo stresované, jste připraveni na další intenzivní trénink. Efekt tréninku je zobrazen na zápěstní jednotce v reálném čase. Zóny intenzity spalování tuků a fyzické zdatnosti jsou odděleny svislou tečkovanou čarou. Tato čára je automaticky detekována počítačem FT7 a posouvá se podle vašeho aktuálního stavu. EFFECT (EFEKT) na displeji se změní na FATBURN (SPALOVÁNÍ TUKŮ) nebo FITNESS (FYZICKÁ KONDICE) podle toho, ve které zóně se nacházíte. 1. Vaše aktuální tepová frekvence 2. Limitní hodnota tepové frekvence mezi zónami intenzity spalování tuků a fyzické kondice. ~ zmizí při případné úpravě zón intenzity FT7, aby odpovídaly vašemu aktuálnímu stavu. FATBURN (SPALOVÁNÍ TUKŮ) (symbol srdce je nalevo od čáry) V zóně spalování tuků je intenzita tréninku nižší a zdrojem energie je převážně tuk. Proto se tuk spaluje efektivně a váš metabolismus, především oxidace tuků, se zrychluje. FITNESS (FYZICKÁ KONDICE) (symbol srdce je napravo od čáry) V zóně fyzické kondice je intenzita tréninku vyšší a zlepšuje se vaše kardiovaskulární fyzická kondice, tedy posiluje se vaše srdce a zvyšuje krevní oběhd do svalů a plic. Hlavním zdrojem energie jsou sacharidy. V závislosti na vašem cíli pro konkrétní trénink se lze uzamknout do zóny spalování tuků nebo fyzické kondice. Zatímco se nacházíte v požadované zóně, stiskněte pro uzamčení OK na jednu sekundu. Zobrazí se Fat burning zone locked (Zóna spalování tuků uzamčena) nebo Fitness zone locked (Zóna fyzické kondice uzamčena). Pokud je intenzita tréninku příliš vysoká nebo příliš nízká, zápěstní jednotka vydá zvukový signál. Na tomto obrázku je například uzamčena zóna spalování tuků. Chcete-li zónu odemknout, stiskněte tlačítko OK na jednu sekundu. Během tréninku Během nahrávání tréninku se zobrazí následující informace. Ke změně obrazovky stiskněte tlačítko NAHORU/DOLŮ. HEART RATE (TEPOVÁ FREKVENCE) Vaše aktuální tepová frekvence Trénink 7

8 CALORIES (KALORIE) Kalorie spálené během tréninku. DURATION (DOBA) Doba trvání vašeho tréninku TIME OF DAY (Denní čas) Denní čas. Fitness (Fyzická kondice) (symbol srdce je napravo od čáry) Vaše aktuální tepová frekvence. Cvičíte v zóně pro zlepšení fyzické kondice. Počítač FT7 je vybaven paměťovou funkcí displeje, která si pamatuje poslední displej (například displej kalorií), který jste použili během tréninku. Při dalším zahájení tréninku displej automaticky zvolí displej kalorií. Heart Touch Přiblížením tréninkového počítače ke konektoru vysílače během tréninku se zobrazí denní čas. Podsvícení se také rozsvítí, pokud jste během tréninku stiskli tlačítko SVĚTLO. Funkci HeartTouch nastavte na On/Off (Zap/Vyp) v Settings > Training Settings > HeartTouch (Nastavení > Nastavení tréninku > HeartTouch). Pozastavení/přerušení tréninku 1. Chcete-li pozastavit nahrávání tréninku, stiskněte tlačítko ZPĚT. Zobrazí se Continue/ Exit (Pokračovat/odejít). Chcete-li pokračovat v nahrávání, stiskněte OK. Pokud v nahrávání nebudete pokračovat do pěti minut, počítač FT7 vás na to automaticky upozorní zvukovým signálem. Zvuk zazní každých deset minut, dokud nahrávání tréninku nebude pokračovat nebo se nepřeruší. Poznámka: Pokud je zvuk vypnutý, displej setrvá v režimu pozastavení, dokud uživatel neprovede další výběr, nepřesune počítač FT7 do FlowLink nebo se vybije baterie. 2. Záznam tréninku lze přerušit stiskem tlačítka ZPĚT jedenkrát. Zobrazí se Stopped (Přerušeno). Informace o zpětné vazbě k tréninku jsou uvedeny v části Shrnutí tréninku (str. 9). Zpětná vazba k tréninku se zobrazí, pouze pokud nahrávání trvalo více než deset minut. Odpojte konektor vysílače od popruhu a popruh po každém použití opláchněte pod tekoucí vodou. Popruh pravidelně perte v pračce při teplotě vody 40 C/104 F nebo alespoň po každém pátém použití. Více informací o péči o vysílač naleznete v části Pokyny pro praní vysílače WearLink+ (str. 14). 8 Trénink

9 4. PO TRÉNINKU Shrnutí tréninku Polar FT7 zobrazí po každém tréninku jeho souhrn: DURATION (DOBA) Doba trvání vašeho tréninku CALORIES (KALORIE) Množství spálených kalorií během tréninku AVERAGE (PRŮMĚR) Vaše průměrná tepová frekvence při cvičení MAXIMUM Vaše maximální tepová frekvenci při tréninku FAT BURN (SPÁLENÝ TUK) Čas strávený v zóně spalování tuků FITNESS (FYZICKÁ KONDICE) Čas strávený v zóně pro zlepšení fyzické kondice Prohlížení dat o tréninku K prohlížení dat o tréninku vyberte MENU > Data (NABÍDKA > Data). Poté vyberte Training files (Soubory tréninku), Week summaries (Týdenní přehledy), Totals since xx.xx.xx (Celkové hodnoty od xx.xx.xx), Delete files (Smazat soubory) nebo Reset totals (Vynulovat celkové hodnoty). Soubory tréninku K prohlížení minulých dat o tréninku vyberte MENU > Data > Training files (NABÍDKA > Data > Soubory tréninku). Pak vyberte datum a čas, které chcete zobrazit. Datum vytvoření souboru: xx.xx.xx Datum vytvoření souboru: xx:xx Každá lišta představuje jeden soubor tréninku. Vyberte trénink, který chcete zobrazit DURATION (DOBA) Doba trvání vašeho tréninku CALORIES (KALORIE) Množství spálených kalorií během tréninku AVERAGE (PRŮMĚR) Vaše průměrná tepová frekvence při tréninku MAXIMUM Vaše maximální tepová frekvenci při tréninku Po tréninku 9

10 FAT BURN (SPÁLENÝ TUK) Čas strávený v zóně spalování tuků FITNESS (FYZICKÁ KONDICE) Čas strávený v zóně pro zlepšení fyzické kondice Smazat soubory Maximální počet souborů tréninku je 99. Pokud se paměť Training files (Soubory tréninku) zaplní, nejstarší tréninkový soubor se přepíše tím nejaktuálnějším. Chcete-li soubor tréninku uložit na delší dobu, přeneste jej na webovou službu společnosti Polar na stránkách Pro smazání tréninkového souboru vyberte Data > Delete > Training file > OK (Data > Smazat > Tréninkový soubor > OK). Vyberte soubor, který chcete odstranit, a stiskněte tlačítko OK. Zobrazí se Delete file? (Smazat soubor?). Vyberte Yes (Ano). Zobrazí se Remove from totals? (Odstranit z celkových hodnot?). K odstranění souboru z celkových hodnot vyberte Yes (Ano). Smazat všechny soubory Vyberte Data > Delete > All files > OK. (Data > Smazat > Všechny soubory > OK.) Zobrazí se Delete all files? (Smazat všechny soubory?). Vyberte Yes (Ano), zobrazí se All files deleted (Všechny soubory smazány). Chcete-li zrušit mazání souborů, stiskejte tlačítko ZPĚT až do zobrazení denního času. Týdenní přehledy K prohlížení týdenních přehledů tréninku vyberte MENU > Data > Week summaries (NABÍDKA > Data > Týdenní přehledy) WEEK (TÝDEN) Počáteční a konečné datum týdne Prohlížeč souborů DURATION (DOBA) Doba trvání vašich tréninků SESSIONS (TRÉNINKY) Počet tréninků během zvoleného týdne. CALORIES (KALORIE) Množství kalorií spálených během týdne Resetovat týdenní přehledy Chcete-li resetovat týdenní přehledy, vyberte Data > Reset week summaries > OK (Data > Resetovat týdenní přehledy > OK). Zobrazí se Reset weeks? (Resetovat týdny?). Vyberte Yes (Ano) pro resetování týdenníh přehledů. 10 Po tréninku

11 Celkové hodnoty K prohlížení celkových hodnot o vašem tréninku vyberte MENU > Data > Totals since xx.xx.xxxx (NABÍDKA > Data > Celkové hodnoty od xx.xx.xxxx) DATA Celkové hodnoty od DURATION (DOBA) Celková doba trvání vašich tréninků SESSIONS (TRÉNINKY) Celkový počet tréninků CALORIES (KALORIE) Množství kalorií spálených během vašich tréninků Resetovat celkové hodnoty Chcete-li resetovat celkové hodnoty, vyberte Data > Reset totals (Data > Resetovat celkové hodnoty) a Yes (Ano). Přenos dat Pro dlouhodobé pokračování uložte své tréninkové soubory ve webové službě polarpersonaltrainer.com. Zde si můžete prohlédnout podrobné informace o tréninkových údajích a lépe porozumět vašemu tréninku. S pomocí jednotky Polar FlowLink\* lze soubory tréninku snadno přenášet do webové služby. Alternativně lze tréninkové údaje přesunout manuálně do webové služby polarpersonaltrainer.com. Nastavení počítače pro přenos dat 1. Zaregistrujte se na polarpersonaltrainer.com 2. Stáhněte si a nainstalujte software Polar WebSync na váš počítač ze stránek polarpersonaltrainer.com. 3. Software WebSync se automaticky aktivuje po zaškrtnutí políčka Spustit Polar WebSync na konci instalace. 4. Zapojte software FlowLink do portu USB počítače. Symbol DATA se po připojení FlowLink k počítači zbarví žlutě. Umístěte tréninkový počítač na FlowLink s displejem směrem dolů. 5. Dodržte postup datového přenosu a pokyny pro stažení dat ze softwaru WebSync na obrazovce počítače. Více pokynů k přenosu dat je uvedeno na stránkách polarpersonaltrainer.com v části Nápověda. K přenosu dat v budoucnu dodržte body 4 a 5 podle pokynů výše. \* Nutný volitelný software Polar FlowLink. Po tréninku 11

12 5. NASTAVENÍ Nastavení hodinek Vyberte hodnotu, kterou chcete změnit, a stiskněte tlačítko OK. Hodnoty nastavujte tlačítky NAHORU/DOLŮ a přijměte tlačítkem OK. Vyberte Settings > Watch, time and date (Nastavení > čas a datum hodinek). Alarm: Alarm nastavte na Off (Vypnuto) nebo On (Zapnuto). Pokud zvolíte On (Zapnuto), nastavte hodiny a minuty. Stisknutím tlačítka ZPĚT alarm zastavte nebo pro jeho opakování za 10 minut stiskněte NAHORU/DOLŮ/OK Alarm nelze používat během tréninku. Time (Čas): Vyberte Time 1 (Čas 1) a nastavte formát času, hodiny a minuty. Vyberte Time 2 (Čas 2) k nastavení času pro jiné časové pásmo přidáním nebo odebráním hodin. V náhledu Času lze rychle přepínat mezi Time 1 (Čas 1) a Time 2 (Čas 2) stisknutím a podržením tlačítka DOLŮ. Po výběru Time 2 (Čas 2) se v dolním pravém rohu displeje zobrazí 2. Time zone (Časové pásmo): Vyberte časové pásmo 1 nebo 2. Date (Datum): Nastavte datum. Watch face (Ciferník): Vyberte Time only (Pouze čas), Time and logo (Čas a logo) nebo Birthday logo (Logo data narození) (lze vybrat pouze u data narození). Chcete-li rychle změnit ciferník, stiskněte a podržte tlačítko NAHORU, zobrazí se Watch face changed (Ciferník změněn). Logo lze vytvořit s pomocí programu pro editaci obrázků a přenést do vašeho tréninkového počítače Polar FT7 pomocí softwaru Polar WebSync. Více informací naleznete na polar.fi/support. Nastavení tréninku Vyberte Settings > Training settings (Nastavení > Nastavení tréninku) Training sounds (Zvuk při tréninku): Vyberte Off (Vypnuto) nebo On (Zapnuto). Heart rate view (Náhled tepové frekvence): Nastavte FT7 pro zobrazení tepové frekvence jako Beats per minute (BPM) (Počet tepů za minutu (BPM)) nebo jako Percent of maximum (% OF MAX) (Procento maxima (% MAX)). BPM: Měření práce vašeho srdce, vyjádřené jako počet tepů za minutu. % OF MAX (% MAX): Měření práce vašeho srdce, vyjádřené jako % vaší rezervy tepové frekvence. HeartTouch (funkce přiblížení k vysílači): Vyberte On (Zap) nebo Off (Vyp). Přiblížením tréninkového počítače ke konektoru vysílače během tréninku se zobrazí denní čas. Podsvícení se také rozsvítí, pokud jste během tréninku stiskli tlačítko SVĚTLO. Heart rate upper limit (Horní limit tepové frekvence) pomáhá trénovat ve vaší osobní cílové zóně tepové frekvence (např. na radu lékaře). Nastavte horní limit tepové frekvence na On (Zapnuto) a upravte jej tlačítky NAHORU/DOLŮ a stiskněte OK. Informace o uživateli Vyberte Settings > User Information (Nastavení > Informace o uživateli) Weight (Hmotnost): Zadejte svou hmotnost. Height (Výška): Zadejte svou výšku. Date of birth (Datum narození): Zadejte vaše datum narození. Sex (Pohlaví): Vyberte MALE (MUŽ) nebo FEMALE (ŽENA). Maximum heart rate (Maximální tepová frekvence) je maximální počet úderů za minutu během maximální fyzické námahy. Výchozí hodnotu změňte pouze tehdy, pokud znáte vaši laboratorně změřenou hodnotu. 12 Nastavení

13 Obecná nastavení Vyberte Settings > General settings (Nastavení > Obecná nastavení). Button sounds (Zvuky tlačítek): Vyberte zvuky tlačítek On (Zapnuto) nebo Off (Vypnuto). Units (Jednotky): Vyberte Metric (kg/km) (Metrické) nebo Imperial (lb/ft) (Britské). Po výběru lb/ft se kalorie zobrazí jako Cal, jinak se zobrazí jako kcal. Kalorie se měří jako kilokalorie. Week s start day (Počáteční den týdne): Vyberte počáteční den týdne Monday (Pondělí), Saturday (Sobota) nebo Sunday (Neděle). Language (Jazyk): Vyberte Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi (Německy, Anglicky, Španělsky, Francouzsky, Italsky, Portugalsky, Finsky) nebo Svenska (Švédsky). Nastavení 13

14 6. DŮLEŽITÉ INFORMACE Abychom zajistili neustálé zdokonalování našich výrobků a služeb a lépe plnili vaše potřeby, zaregistrujte svůj produkt značky Polar na stránce Uživatelské jméno k vašemu účtu Polar je vždy vaše ová adresa. Při registraci produktu od společnosti Polar, na webových stránkách polarpersonaltrainer.com, na diskuzním fóru společnosti Polar a při registraci informačního bulletinu platí stejné uživatelské jméno a heslo. Péče o tréninkový počítač FT7 Tréninkový počítač : Čistěte jemným mýdlem a vodou, osušte ručníkem. Nestiskejte tlačítka pod vodou. K čištění nikdy nepoužívejte alkohol nebo brusné materiály (drátěnku či chemické čisticí prostředky). Uchovávejte v chladném a suchém místě. Neskladujte ve vlhkém prostředí, v neprodyšném materiálu (igelitový sáček či sportovní taška) ani ve vodivém materiálu (vlhký ručník). Nevystavujte po delší dobu přímému slunečnímu záření. Pokyny pro praní vysílače WearLink+ Vysílač WearLink+: Odpojte konektor vysílače od popruhu a popruh po každém použití opláchněte pod tekoucí vodou. Osušte konektor jemným ručníkem. K čištění nikdy nepoužívejte alkohol nebo brusné materiály (drátěnku či chemické čisticí prostředky). Popruh pravidelně perte v pračce při teplotě 40 C/104 F nebo alespoň po každém pátém použití. Tímto zajistíte spolehlivé měření a zvýšíte životnost vysílače. Použijte prací pytlík. Popruh nemáchejte, neždímejte, nežehlete, nepoužívejte chemická čistidla a bělidla. Nepoužívejte čisticí prací prostředky s bělidly či změkčovadly. Nikdy nedávejte konektor vysílače do pračky či sušičky! Popruh a konektor vysílače sušte a skladujte odděleně, zvýšíte tak životnost baterie ve vysílači. Popruh před dlouhodobým uskladněním vyperte v pračce a vždy po použití ve vodní lázni s vysokým obsahem chlóru. Servis Během dvouletého záručního období doporučujeme, aby servis vašeho přístroje prováděla pouze autorizovaná servisní centra Polar. Záruka se nevztahuje na poškození obalu či poškození v důsledku provedení servisu neautorizovaného společností Polar Electro. Výměna baterií Počítač FT7 a vysílač WearLink+ jsou vybaveny uživatelem vyměnitelnou baterií. Samostanou výměnu baterie proveďte přesně podle pokynů. Věnujte pozornost následujícímu: Ukazatel nízké kapacity baterie se zobrazí, až bude zbývat % kapacity baterie. Nadměrné používání podsvícení baterii spotřebovává rychleji. Za chladných podmínek se ukazatel nízkého stavu baterie může zobrazit, ale po zvýšení teploty opět zmizí. Podsvícení a zvuky se po zobrazení ukazatele nízkého stavu baterie automaticky vypínají. Všechna upozornění nastavená před spuštěním ukazatele nízkého stavu baterie zůstanou aktivní. Postup samostatné výměny baterie: Při výměně baterií ověřte, zda těsnicí kroužek není poškozen, v tomto případě je nutné jej vyměnit za nový. Soupravy těsnicích kroužků/baterií lze zakoupit u dobře vybavených prodejců společnosti Polar a autorizovaných servisů Polar. V USA a Kanadě jsou od autorizovaných servisních center Polar k dostání další těsnicí kroužky. V USA jsou soupravy těsnicích kroužků/baterií k dostání na adrese 14 Důležité informace

15 Baterie udržujte mimo dosah dětí. Při požití ihned kontaktujte lékaře. Baterie je třeba řádně zlikvidovat v souladu s místními předpisy. Při manipulaci s novou, plně nabitou baterií zamezte spínání kontaktů, tj. současně na obou stranách pomocí kovu nebo elektricky vodivých nástrojů, např. pinzet. Tím může dojít ke zkratování baterie, a tedy rychlejšímu vybití. Zkratováním se baterie obvykle nepoškozuje, ale může dojít ke snížení kapacity a potažmo i životnosti baterie. 1. Kryt baterie otevřete pomocí mince otočením z polohy UZAVŘENO do polohy OTEVŘENO. 2. Při výměně baterie tréninkového počítače (2a) sejměte kryt baterie a baterii opatrně zvedněte malou pevnou tyčinkou nebo dřívkem, např. párátkem. Pro vyjmutí baterie použijte přednostně nekovový nástroj. Postupujte pečlivě, aby se nepoškodil kovový akustický prvek (\*) nebo drážky. Dovnitř krytu vložte novou baterii s kladným (+) pólem směrem ke krytu. Při výměně baterie vysílače (2b) umístěte baterii dovnitř krytu s kladným (+) pólem směrem ke krytu. 3. Starý těsnicí kroužek vyměňte za nový jeho správným uložením do drážky v krytu, aby byla zajištěna odolnost proti vodě. 4. Kryt nasaďte zpět a otočte jej po směru hodin do polohy UZAVŘENO. 5. V případě výměny baterií tréninkového počítače znovu zadejte základní nastavení. Nebezpečí výbuchu v případě výměny baterie za nesprávný typ. Bezpečnostní opatření Váš tréninkový počítač Polar FT7 je určen k tomu, aby vám pomohl dosáhnout cílové osobní fyzické kondice a signalizoval úroveň fyzické námahy a intenzity během tréninku. Nemá sloužit k žádnému jinému použití a jiné použití z něj ani nevyplývá. Minimalizace možných rizik Trénink může být spojen s určitým rizikem. Před započetím pravidelného tréninkového programu odpovězte na následující otázky o svém zdravotním stavu. Pokud na některou z těchto otázek odpovíte kladně, poraďte se před započetím tréninkového programu se svým lékařem. Byl/a jste za posledních pět let fyzicky neaktivní? Máte vysoký krevní tlak či vysoký cholesterol? Máte symptomy nějakého onemocnění? Berete nějaké léky na srdce či krevní tlak? Máte v anamnéze nějaké dýchací potíže? Zotavujete se ze závažného onemocnění či z lékařského zákroku? Používáte kardiostimulátor či jiné implantované elektronické zařízení? Jste kuřák/kuřačka? Jste těhotná? Důležité informace 15

16 Upozorňujeme, že kromě zátěže tréninku mohou tepovou frekvenci ovlivnit také léky na srdeční onemocnění, krevní tlak, psychický stav, astma, dýchání atd. a energetické nápoje, alkohol a nikotin. Je důležité v průběhu cvičení vnímat reakce vlastního těla. Pokud při cvičení cítíte neočekávanou bolest nebo extrémní únavu, doporučuje se cvičení přerušit a pokračovat s nižší intenzitou. Pokud používáte kardiostimulátor, defibrilátor nebo jiné implantované elektronické zařízení, používáte počítač Polar FT7 na vlastní nebezpečí. Před zahájením použití podstupte pod dohledem lékaře test maximální tréninkové zátěže. Tento test má zajistit bezpečnost a spolehlivost simultánního používání kardiostimulátoru a cyklistického počítače Polar. Pokud jste alergičtí na nějakou látku, která se dostane do styku s vaší pokožkou nebo pokud máte podezření na alergii v důsledku používání tohoto výrobku, zkontrolujte materiály uvedené v Technických údajích. Aby se zabránilo kožní reakci na vysílač, noste jej přes košili. Tričko pod elektrodami dobře navhlčete, aby přístroj fungoval bezchybně. Kombinovaný vliv vlhkosti a intenzivního tření může způsobit sedření černé barvy z povrchu vysílače, a hrozí poskvrnění oděvů světlých barev. Pokud na svou pokožku používáte parfém či repelent, musíte zabránit kontaktu těchto přípravků s tréninkovým počítačem nebo vysílačem. Cvičební vybavení s elektrodovými součástmi může vyvolat rušivé bludné signály. K vyřešení těchto problémů zkuste následující: 1. Vysílač sejměte z vašeho hrudníku a cvičební vybavení používejte jako obvykle. 2. Tréninkový počítač přemísťujte v okolí, dokud nenaleznete oblast, v níž se nezobrazují žádné cizí signály nebo v níž nebliká symbol srdce. Interference je často nejhorší právě před displejovým panelem vybavení, zatímco levá či pravá strana displeje rušení relativně vůbec nepodléhá. 3. Připojte si vysílač zpět na hruď a udržujte tréninkový počítač co nejvíce v nerušené zóně. Pokud počítač Polar FT7 stále nefunguje, toto vybavení může být na bezdrátové měření tepové frekvence elektricky příliš hlučné. Voděodolnost tréninkového počítače Polar FT7 Polar FT7 lze používat při plavání. Aby byla zachována voděodolnost, nestiskejte tlačítka pod vodou. Více informací naleznete na stránce Voděodolnost výrobků Polar se testuje podle mezinárodní normy ISO Výrobky jsou rozděleny do tří kategorií podle jejich voděodolnosti. Kategorii voděodolnosti zkontrolujte na zadní části výrobku Polar a porovnejte ji s tabulkou níže. Upozorňujeme, že tyto definice nutně neplatí pro výrobky jiných výrobců. Označení na zadní straně pouzdra Voděodolné vlastnosti Water resistant (Voděodolné) Chráněno proti rozstřikům, potu, dešťovým kapkám atd. Nevhodné pro plavání. Water resistant 30 m/50 m (Voděodolné 30 m/50 m) Vhodné pro koupání a plavání WR 30M/ WR 50M Water resistant 100 m (Voděodolné 100 m) Vhodné pro plavání a šnorchlování (bez vzduchových nádob) WR 100M Poradce při potížích Pokud nevíte, kde v nabídce se nacházíte, stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT, dokud se nezobrazí denní čas. 16 Důležité informace

17 Pokud po stisknutí tlačítek nenastane odezva nebo počítač FT7 zobrazí neobvyklé hodnoty, resetujte tréninkový počítač stiskem čtyř tlačítek ( NAHORU, DOLŮ, ZPĚT a SVĚTLO) současně na dobu čtyř sekund. Displej bude na chvíli prázdný. Stiskněte tlačítko OK a krátce se zobrazí Please enter basic settings (Zadejte prosím základní nastavení). Zadejte čas a datum. Dlouhým stisknutím tlačítka ZPĚT se displej vrátí k dennímu času. Všechna ostatní nastavení kromě času a data budou uložena. Pokud je údaj o tepové frekvenci chybný, extrémně vysoký nebo naopak ukazuje nulu (00), ujistěte se, že se ve vzdálenosti do 1 m / 3 stop nenacházejí žádné jiné vysílače tepové frekvence a že popruh vysílače / textilní elektrody přiléhají pohodlně a jsou navlhčené, čisté a nepoškozené. Pokud měření tepové frekvence u sportovního oblečení nefunguje, zkuste použít popruh. Pokud měření funguje, problém je pravděpodobně v oděvu. Zkontrolujte, zda jsou elektrodové části oděvu čisté. Před praním oděvu nahlédněte do pokynů pro praní. Pokud měření srdeční frekvence stále nefunguje, obraťte se na prodejce/výrobce oblečení. Silné elektromagnetické signály mohou vyvolat chybné odečtené údaje. Elektromagnetické rušení může nastat u blízkých vedení vysokého napětí, semaforů, trakčních vedení elektrických drah, elektrických autobusových linek nebo tramvají, televizorů, motorů automobilů, cyklistických počítačů, některých elektricky poháněných tréninkových zařízení, mobilních telefonů nebo elektrických bezpečnostních bran. Aby se zabránilo chybnému odečtení, vzdalte se od možných zdrojů rušení. Pokud se abnormální údaje zobrazují i nadále, vzdalte se od zdroje rušení, zpomalte a zkontrolujte si puls ručně. Pokud podle vás odpovídá vysokému údaji na displeji, pravděpodobně se u vás vyskytla srdeční arytmie. Většina případů arytmie není závažná, ale přesto se poraďte se svým lékařem. Pokud měření tepové frekvence nefunguje i přes provedení výše uvedených opatření, baterie vysílače je pravděpodobně vybitá. Srdeční příhoda může změnit vaši EKG křivku tak, že vysílač není schopen ji detekovat. V tomto případě se poraďte s lékařem. Technické údaje Tréninkový počítač FT7 Typ baterie Životnost baterie Provozní teplota Zadní obal Materiál zápěstního popruhu Přezka zápěstního popruhu Přesnost hodinek Přesnost měření tepové frekvence Voděodolnost CR1632 Průměrně 11 měsíců (při tréninku 1 h/den, 7 dnů/týden) -10 C až +50 C/14 F až 122 F Polyamid Polyuretan Nerez ocel v souladu se směrnicí EU 94/27/EU ve znění směrnice 1999/C 205/05 o uvolňování niklu z výrobků, které přicházejí do přímého a dlouhodobého styku s kůží. Lepší než ± 0,5 vteřin/den při teplotě 25 C/77 F. ±1 % nebo ±1 bpm podle toho, která hodnota je větší, definice se vztahuje na ustálený stav. 30 m (Vhodné pro koupání a plavání) Vysílač WearLink+ Typ baterie Životnost baterie Těsnicí kroužek baterie Provozní teplota Materiál konektoru Materiál popruhu Voděodolnost CR 2025 Průměrně 700 hodin používání O-kroužek 20,0 x 1,0 Materiál FPM -10 C až +50 C / 14 F až 122 F Polyamid 35 % polyester, 35 % polyamid, 30 % polyuretan 30 m (Vhodné pro koupání a plavání) Limitní hodnoty Chronometr 23 h 59 min 59 s Důležité informace 17

18 Tepová frekvence Celkový čas Celkové kalorie Celkový počet cvičení Rok narození bpm h 59 min 59 s kcal/cal Polar FlowLink a Polar WebSync 2.1 (nebo novější) Systémové požadavky: PC MS Windows (7/XP/Vista), 32 bit, Microsoft.NET Framework verze 2.0 Intel Mac OS X 10.5 nebo novější Tréninkový počítač Polar FT7 používá následující patentované technologie, mimo jiné: Hodnocení OwnZone pro stanovení osobních cílových limitů tepové frekvence pro daný den Kódovaný přenos OwnCode Osobní výpočet spálených kalorií OwnCal Technologie WearLink pro měření tepové frekvence Datový přenos FlowLink Omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee Tato záruka nemá vliv na zákonná práva spotřebitele v rámci příslušného národního práva, ani na zákonná práva spotřebitele proti prodejci, která vyplývají z kupní/prodejní smlouvy. Tato omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee byla vydána společnosti Polar Electro Inc. pro spotřebitele, kteří si zakoupili tento produkt v USA či Kanadě. Tato mezinárodní záruka Polar byla vydána společností Polar Electro Oy pro spotřebitele, kteří si tento produkt zakoupili v jiné zemi. Společnost Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantuje původnímu spotřebiteli/kupci tohoto zařízení, že produkt nebude projevovat vady na materiálu či zpracování po dva (2) roky od data koupě. Platební doklad z původní koupě je vaším důkazem o koupi! Záruka se nevztahuje na baterii, běžné opotřebení, poškození v důsledku nesprávného použití, zneužití, nehody či nerespektování bezpečnostních opatření; nesprávné údržby, komerčního použití, na rozbité či poškrábané obaly/displeje, pásku na rukávě, elastický popruh a vybavení Polar. Záruka se nevztahuje na jakékoliv poškození, ztráty, výlohy či výdaje, přímé, nepřímé či náhodné, zvláštní, vyplývající z produktu či v souvislosti s ním. Na položky zakoupené z druhé ruky se dvouletá (2 roky) záruka nevztahuje, pokud není jinak stanoveno místními zákony. Během záručního období bude produkt opraven či vyměněn v jakémkoliv servisním centru Polar bez ohledu na stát, v němž byl původně zakoupen. Záruka vztahující se na veškeré produkty bude omezena na státy, v nichž byl produkt původně uveden na trh Polar Electro Oy, FIN KEMPELE, Finsko. Polar Electro Oy je společnost ověřená certifikátem ISO 9001:2008. Všechna práva vyhrazena. Žádnou část této příručky nelze použít či reprodukovat v jakékoliv formě či jakýmkoliv způsobem bez písemného souhlasu společnosti Polar Electro Oy. Názvy a loga uvedená se symbolem v této příručce nebo v balení tohoto produktu jsou registrovanými ochrannými známkami společnosti Polar Electro Oy. Názvy a loga uvedená se symbolem v této příručce nebo v balení tohoto produktu jsou registrovanými ochrannými známkami společnosti Polar Electro Oy, s výjimkou Windows, což je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation. Prohlášení o zodpovědnosti Materiál v této příručce slouží pouze k informativním účelům. Produkty, které popisuje, mohou být bez předchozího upozornění změněny vzhledem ke kontinuálnímu rozvojovému programu výrobce. Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy neposkytuje žádná prohlášení ani záruky vztahující se k této příručce 18 Důležité informace

19 nebo s ohledem na produkty v ní popsané. Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy neodpovídá za žádné škody, ztráty, výlohy či výdaje, přímé, nepřímé či náhodné, následné či zvláštní, týkající se či vyplývající z použití tohoto materiálu nebo produktů v něm uvedených. Tento produkt je chráněn nehmotnými právy společnosti Polar Electro Oy, jak jsou definována těmito dokumenty: FI115084, US , EP , FI110915, US , EP , FI23471, EU , USD492783S, USD492784S, USD492999S, FI96380, JP , US , EP665947, DE , FI6815, EP , US , HK , FI , US , EP , HK , DE , FI , EP , US , HK , FI 88972, DE A, FI , FR , GB , HK 306/1996, SG , US , FI111215, EP , US Jiné přihlášené patenty. Vyrobeno Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN KEMPELE, Tel , fax , Tento produkt odpovídá standardům Směrnice 93/42/EHS. Příslušné prohlášení o shodě naleznete na webové stránce Tento přeškrtnutý odpadový kontejner na kolečkách značí, že produkty společnosti Polar jsou elektronická zařízení a spadají pod Směrnici Evropského parlamentu a Rady 2002/96/ES o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) a baterie a akumulátory používané v produktech spadají pod Směrnici Evropského parlamentu a Rady 2006/66/ES o bateriích a akumulátorech a odpadních bateriích a akumulátorech. Tyto produkty a baterie/akumulátory uvnitř zařízení Polar by tedy měly být likvidovány v zemích Evropské unie odděleně. Společnost Polar doporučuje minimalizovat možné účinky odpadu na životní prostředí a lidské zdraví také mimo Evropskou unii dodržováním místních předpisů pro likvidaci odpadu a pokud možno využívat oddělený sběr elektronických zařízení pro produkty, sběr baterií a akumulátorů pro bateria a akumulátory. Toto označení značí, že produkt je chráněn proti elektrickým šokům.