

# Polar FT1™ Polar FT2™

Gyors használatbavételi  
útmutató

**POLAR**®  
*LISTEN TO YOUR BODY*

# TARTALOM

<b>1. ELSŐ LÉPÉSEK .....</b>	<b>3</b>
<b>A menü felépítése.....</b>	<b>3</b>
<b>Gombok funkciói .....</b>	<b>4</b>
<b>Beállítások .....</b>	<b>5</b>
<b>2. EDZÉS .....</b>	<b>6</b>
<b>A jeladó használata .....</b>	<b>6</b>
<b>Az edzés elkezdése.....</b>	<b>7</b>
<b>3. FONTOS INFORMÁCIÓK .....</b>	<b>8</b>
<b>A pulzusmérő óra</b>	
<b>karbantartása .....</b>	<b>8</b>
<b>Óvintézkedések .....</b>	<b>9</b>
<b>Műszaki adatok .....</b>	<b>11</b>
<b>Garancia és jogi nyilatkozat....</b>	<b>12</b>

# 1. FEJEZET - ELSŐ LÉPÉSEK

**A pulzusmérő óra** edzés közben az időt, a pulzusszámot és egyéb adatokat jelenít meg.

**A jeladó** a pontos pulzusszám jeleit elküldi a pulzusmérő óra számára.

Ebben a Gyors Üzembe helyezési útmutatóban a Polar FT1/FT2 pulzusmérő óra használatával kapcsolatos alapvető információkat talál.

**A teljes, legújabb használati útmutató a [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support) weboldalról tölthető le.**

Regisztrálja Polar termékét a <http://register.polar.fi/> oldalon, hogy termékeinket és szolgáltatásainkat az Ön igényeinek megfelelően fejleszthessük tovább.

## A menü felépítése

Ha az **Idő képernyőn** (ami az időt, a dátumot és a napot mutatja) megnyomja a gombot, a következő üzemmódokba léphet be:

- x 1 **EXE** (Gyakorlat) - a pulzusszám mérése
- x 2 **FILE** (Fájl) - az edzési adatok megjelenítése
- x 3 **ZONE** (Zóna) - a pulzusszám határértékek manuális beállítása
- x 4 **TIME** (Idő) - az idő beállítása
- x 5 **DATE** (Dátum) - a dátum beállítása
- x 6 **USER** (Használó) - az Ön életkorának\* beállítása

\* Kizárólag a Polar FT2 pulzusmérő órára vonatkozik.

## Gombok funkciói

A gomb megnyomásával különféle üzemmódokba léphet be. Ezen felül:

- a **FILE** (Fájl) menüpontban a következő elemre ugorhat
- ha a + szimbólum megjelenik, növelheti az értéket
- ha a - szimbólum megjelenik, csökkentheti az értéket. A mínusz szimbólum az érték növelése után két másodperccel jelenik meg.
- az **OK?** kérdés megjelenésekor erősítheti meg a kiválasztott értéket.

## Beállítások

1. A gomb segítségével válassza ki a kívánt beállítást/üzemmódot
2. Várjon, amíg az opció/érték megjelenik és villogni kezd.
3. A gomb megnyomásával válassza ki az opciót/állítsa be az értéket.
4. Amikor az **OK?** kérdés megjelenik a képernyőn, a gomb megnyomásával erősítse meg a megadott értéket.

Beállítás/üzemmód	Opció/érték		
<b>ZONE</b>	<b>BEEP</b> (Hangjelzés) <b>ON</b> (Be) / <b>OFF</b> (Ki) (pulzusszám célzóna riasztás be/ki)	<b>HIGH</b> (Magas) (felső pulzusszám határérték)	<b>LOW</b> (Magas) (alsó pulzusszám határérték)
<b>TIME</b> (Idő)	<b>12h/24h</b>	<b>AM</b> (de.) / <b>PM</b> (du.)	órák és percek
<b>DATE</b> (Dátum)	hónap és nap/nap és hónap	nap	
<b>USER</b> (Használó)*	<b>AGE</b> (Kor) években megadva	* Kizárólag a Polar FT2 pulzusmérő órára vonatkozik	

## 2. FEJEZET - EDZÉS

### A jeladó használata

1. Rögzítse hozzá a jeladó egyik patentját a rugalmas pánthoz.
2. A jeladóöv pántját annyira húzza meg, hogy az stabilan rögzüljön, de kényelmes maradjon. Helyezze fel a pántot a mellkasára, közvetlenül a mellizmok alá, majd rögzítse a pántot a jeladóhoz.
3. Emelje el a jeladót a mellkasától, majd nedvesítse meg a két elektródának fenntartott barázdált részt a jeladó hátulján. Győződjön meg róla, hogy a nedves elektróda rész szorosan illeszkedik a bőréhez, és hogy a jeladón lévő szöveg egyenesen áll, és a mellkasa közepén helyezkedik el.

Ha szeretne többet megtudni a jeladó karbantartásáról, olvassa el A pulzusmérő óra karbantartása című fejezetet.



## Az edzés elkezdése

Az edzés megkezdése előtt helyezze fel a jeladót és a pulzusmérő órát. Az interferencia elkerülése érdekében ügyeljen rá, hogy a pulzusmérő óra egy méteres közelében más pulzusmérő óra ne legyen!

1. Az edzés mérésének megkezdéséhez nyomja meg egyszer a gombot. **EXE** (Gyakorlat) megjelenik.
2. A stopper pár másodperc múlva elindul. Amíg a készülék nem méri be a pulzusszámot, addig a szív szimbólum kontúrja villog (ez legfeljebb 15 másodpercig tart).
3. Ezután megjelenik a pulzusszám. A villogó szív szimbólum jelzi, hogy a pulzusszám-mérés folyamatban van. A szimbólum a pulzusszámnak megfelelő mértékben villog.

4. Az edzés mérésének leállításához nyomja meg a gombot. Ekkor megjelenik a **STOP** felirat, és a pulzusmérő óra visszatér az Idő megjelenítésre.



**HeartTouch:** Ha edzés közben váltani szeretne a megjelenített információk között (Pulzusszám / Időtartam / Idő), akkor helyezze a pulzusmérő órát a jeladón lévő Polar logó közelébe. Tartsa itt a pulzusmérő órát addig, amíg nem hall egy sípszót, és meg nem jelenik a kívánt információ.

# 3. FEJEZET - FONTOS INFORMÁCIÓK

## A pulzusmérő óra karbantartása

**Csukló egység és jeladó:** Hűvös és száraz helyen tartandó. Ne tárolja nedves környezetben, nem szellőző anyagban (műanyagtasak vagy sporttáska), vagy vezetőképes anyag mellett (pl.: nedves törülköző). Ne tegye ki hosszabb ideig közvetlen napfénynek. Enyhén szappanos vízzel tisztítsa meg és egy törülközővel törölje szárazra. Soha ne használjon alkoholt, vagy csiszolóanyagokat (fémforgácsot, vagy tisztító vegyszereket). Ne hajlítsa meg, és ne húzogassa a jeladót! Ezzel ugyanis kárt tehet az elektródákban. Amikor a pulzusmérő órát folyóvíz alá tartja, ne nyomja meg közben a gombot.

**Rugalmas pánt:** Minden használat után öblítse le vízzel. Úszás után mossa le. Ha rendszeresen használja, akkor legalább háromhetente mossa ki mosógépben 40 °C-on. Használjon mosogatószivacsot. Ne használjon mosószert fehérítővel vagy öblítőszerrel. Szárítógépbe, centrifugába ne helyezze, és ne vasalja ki.

## Elem

**Jeladó eleme:** Ha azt gyanítja, hogy a jeladó eleme lemerült, akkor forduljon a hivatalos Polar szervizközponthoz, és kérjen másik jeladót. A Polar újrahasonosítja a használt jeladókat.

**Pulzusmérő óra eleme:** Ne nyissa fel magát a pulzusmérő órát. Az ajánljuk, hogy egy hivatalos Polar szervizközpontban cseréltesse ki az elemet. Ott ellenőrzik a pulzusmérő óra vízálló-képességét az elemcsere után.

- Az alacsony elemfeszültség jelző akkor jelenik meg, ha az elem kapacitása 10-15% körül van.
- A háttérvilágítás túlzott használata gyorsan lemerítheti az elemeket.
- Hidegben az alacsony elemfeszültség jelző megjelenhet, de ahogy megnő a hőmérséklet el is tűnik.
- Ha a lemerülőben levő elem jelzés megjelenik, a háttérvilágítás és a hang automatikusan kikapcsolódik.



## Óvintézkedések

A pulzusmérő óra a személyes állóképesség fejlesztésére és a fiziológiai erőfeszítés és intenzitás szintjének edzésszakaszok alatti mérésére tervezték. Más célokra nem használható.

## Lehetséges kockázatok minimálisra csökkentése

Az edzés bizonyos kockázatokkal járhat. Egy rendszeres edzési program elkezdése előtt válaszoljon az egészségi állapotára vonatkozó következő kérdésekre. Ha ezen kérdések bármelyikére igennel válaszol, az edzésprogram elkezdése előtt kérjen tanácsot egy orvostól.

- Aktív testmozgást végzett az utóbbi öt évben?
- Magas a vérnyomása, vagy a vérkoleszterin szintje?
- Észlelt magán valamilyen betegségre utaló tünetet?
- Szed valamilyen alacsony vagy magas vérnyomás elleni gyógyszert, vagy szívgyógyszert?
- Voltak légzési problémái?

- Felépülőben van egy súlyos betegségből vagy orvosi kezelés alatt áll?
- Használ szívritmusszabályozót, vagy egyéb beépített elektronikus eszközt?
- Dohányzik?
- Terhes?

Ne feledje, hogy az edzés intenzitása, szív/vérnyomás/pszichológiai állapotjavító/asztma/légzés/stb. gyógyszerek, továbbá energiatalok, alkohol és nikotin is hatással lehet pulzusára.

**Fontos, hogy figyelje meg testének reakcióját edzés közben.** Ha edzés közben váratlan fájdalmat, vagy túlzott fáradtságot érez, álljon meg, vagy folytassa az edzést kisebb intenzitással.

**Ha szívritmusszabályozója, defibrillátora, vagy más beépített elektronikus eszköze van,** saját kockázatára használja a Polar FT1/FT2 pulzusmérő órát. Használat előtt végezzen egy terheléses vizsgálatot egy orvos felügyelete alatt. A vizsgálat arra szolgál, hogy megbizonyosodhasson a szívritmusszabályozó és a Polar FT1/FT2 egyidejű használatának biztonságosságáról és megbízhatóságáról.

**Ha bármilyen anyagra allergiás, ami kapcsolatba kerülhet a bőrével, vagy ha egy allergiás reakcióra gyanakszik a termék használata folyamán,** ellenőrizze a Műszaki specifikációban felsorolt anyagokat. A jeladó bőrre gyakorolt hatásának elkerülése érdekében vegyen alá egy pólót. Nedvesítse meg jól a pólót az elektródák alatt a tökéletes működés érdekében. Amennyiben rovarriasztót kent a bőrére, bizonyosodjon meg róla, hogy nem érintkezik-e a csukló egységgel vagy a jeladóval.

## Műszaki adatok

### Pulzusmérő óra

Elemtípus	CR 2025
Elem élettartam	Átlagosan 2 év (minden nap 1 órás edzés mellett)
Működési hőmérséklet	-10 °C - +50 °C / 14 °F - 122 °F
Csuklópánt anyag	Termoplasztik poliuretán
Hátlap, csat és nyelv	Rozsdamentes acél, amely megfelel a 94/27/EU EU irányelvnek és a 1999/C 205/05 módosításnak a bőrrel közvetlen és hosszas kapcsolatba kerülő termékek nikkelkibocsátásával kapcsolatosan.
Óra pontossága	Legfeljebb $\pm 2,0$ másodperc naponta 25 °C hőmérsékleten.
A pulzusszám mérés pontossága	$\pm 1\%$ vagy $\pm 1$ bpm, amelyik nagyobb, a meghatározás állandósult feltételekre érvényes.
Vízálló	30 m (Alkalmas fürdéshez és úszáshoz)

### Jeladó

Elem élettartam	Átlagosan 2500 óra
Működési hőmérséklet	-10 °C - +50 °C / 14 °F - 122 °F
Jeladó anyaga	Poliuretán
Pánt anyaga	Csat: Poliuretán, szövet: Nejlon (46%), poliészter (32%), természetes gumi (latex) (22%)
Vízálló	30 m (Alkalmas fürdéshez és úszáshoz)

### A Polar FT1/FT2 vízállóság

A vízállóság megőrzése érdekében ne nyomkodja a gombot a víz alatt. A készülék vízállóságát az ISO 2281 nemzetközi szabvány alapján ellenőrizték. Kérjük, vegye figyelembe, hogy ezek a meghatározások nem felétlenül alkalmazhatóak más gyártók termékeihez. A vízállósággal kapcsolatban további információért látogasson el a <http://www.polar.fi/support> weboldalra.

## Garancia és jogi nyilatkozat

### Garancia

Ez a garancia nem befolyásolja a fogyasztónak az érvényben lévő nemzeti, vagy állami törvények által szavatolt törvényes jogait, vagy a fogyasztónak a forgalmazóval szembeni, az eladási/vásárlási szerződésükből adódó jogait.

Ezt a korlátozott Polar nemzetközi garanciát a Polar Electro Inc. olyan fogyasztók számára bocsátja ki, akik a terméket az Egyesült Államokban vagy Kanadában vásárolták. Ezt a korlátozott Polar nemzetközi garanciát a Polar Electro Inc. olyan fogyasztók számára bocsátja ki, akik a terméket más országokban vásárolták.

A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantálja ezen termék fogyasztójának/vásárlójának, hogy a termék a vásárlás dátumától számított két (2) évig anyag- és gyártási hibától mentes lesz.

**Az eredeti vásárlási számla a vásárlás tényét bizonyító irat!**

A garancia nem vonatkozik az elemre, a normál elhasználódásra, a helytelen használatból, visszaélésből, balesetekből vagy az óvintézkedések be nem tartásából származó kárra; a nem megfelelő karbantartásra, kereskedelmi használatra, megrepedt, törött vagy megkarcolt dobozokra/kijelzőkre, rugalmas övre és Polar felszerelésre.

A garancia nem fedez semmilyen, a termékből származó, vagy azzal kapcsolatos közvetlen, közvetett, következményes, vagy különleges kárt, veszteséget, költséget, vagy kiadást. A másodkézből beszerzett cikkekre nem érvényes a két (2) éves garancia, kivéve, ha a helyi törvény másként nem rendelkezik. A garancia ideje alatt a terméket, vagy megjavítják, vagy kicserélik valamelyik hivatalos Polar szervizközpontban, a vásárlás országára való tekintet nélkül.

A garancia csak azokra az országokra vonatkozik, ahol a terméket eredetileg forgalomba helyezték!

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

Minden jog fenntartva. Ezen kézikönyv egyetlen részét sem szabad felhasználni vagy lemásolni semmilyen formában vagy eszközzel a Polar Electro Oy előzetes írásos engedélye nélkül. A felhasználói kézikönyvben vagy a termék csomagolásán levő ™ jellel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyei. A felhasználói kézikönyvben vagy a termék csomagolásán levő ® jellel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy regisztrált névjegyei, kivéve a Windows-t, ami a Microsoft Corporation védjegye.

## Felelősség kizárása

A kézikönyvben levő anyag csak tájékoztatósi célokat szolgál. A készülékek, amelyeket leír bármikor bármely változtatáson áteshetnek előzetes figyelmeztetés nélkül, a gyártó folyamatos fejlesztési programja következtében. A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem képviseli vagy nem nyújt garanciát a használati utasításra vagy az alább leírt termékekre.

A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem tehető felelőssé bármely sérülésért, elvesztésért, az ezen anyag használatakor vagy az itt leírt termékekhez köthető felmerülő direkt, indirekt, vagy speciálisan felmerülő költségekért és kiadásokért, elszenvedett károkért.

Ez a termék a Polar Electro Oy immateriális tulajdonjogainak védelme alatt áll, ahogy azt a következő dokumentumok meghatározzák: US 6477397, DE 20008882.3, ES 200001333, IT 00250117, DE 20008883.1, IT 00250120, US 6553633, FI 88223, DE 4215549, GB 2257523B, HK 113/199, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, US 5486818, FI 115287, EP 1090583, US 6553247, US 6272365, GB 2339833, FI 96380, JP 3568954, US 5611346, EP 0665947, DE 69414362, FI 115084, EP 1543769, US 7418237, FI 23891, USD 555608S. Egyéb szabadalmak elbírálás alatt állnak.

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

**CE 0537**

Ez a termék megfelel a 93/42/EGK irányelvnek. Az érvényes megfelelési nyilatkozat a [www.support.polar.fi/declaration\\_of\\_conformity](http://www.support.polar.fi/declaration_of_conformity) webhelyen található.



Ez a jelzés azt jelenti, hogy a Polar készülékek elektromos eszközök és a 2002/96/EK (WEEE) direktívának megfelelnek. A készülékben felhasznált készülékek, elemek és akkumulátorok megfelelnek a 2006/66/EK direktíváknak és ezért EU országokban szelektíven kell megsemmisíteni őket, illetve az EU-n kívül a helyi hulladékmegsemmisítési szabályoknak megfelelően.



Ez a jelölés mutatja, hogy a termék védett az áramütés ellen.

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

[www.polar.fi](http://www.polar.fi)

**POLAR**®

*LISTEN TO YOUR BODY*