

**Uživatelská příručka k
tréninkovému počítači FT4**

OBSAH

1. VÝHODY VAŠEHO TRÉNINKOVÉHO POČÍTAČE FT4 POLAR	3
2. ZAČÍNÁME	4
Seznamte se s vaším tréninkovým počítačem FT4 Polar	4
Tlačítka a nabídka počítače FT4	4
Spuštění se základními nastaveními	5
3. TRÉNINK	6
Nasazení vysílače	6
Začněte trénovat	6
Během tréninku	6
Pozastavení/přerušování tréninku	7
4. PO TRÉNINKU	8
Shrnutí tréninku	8
Prohlížení dat o tréninku	8
Soubory tréninku	8
Celkové hodnoty	9
Přenos dat	10
5. NASTAVENÍ	11
Nastavení hodinek	11
Nastavení tréninku	11
Informace o uživateli	11
Obecná nastavení	12
6. INFORMACE O ZÁKAZNICKÝCH SLUŽBÁCH	13
Péče o váš tréninkový počítač FT4	13
Pokyny pro praní popruhu vysílače WearLink	13
Servis	13
Výměna baterií	13
Bezpečnostní opatření	14
Poradce při potížích	15
Technické údaje	16
Omezená mezinárodní záruka společnosti Polar	16
Prohlášení o zodpovědnosti	17

1. VÝHODY VAŠEHO TRÉNINKOVÉHO POČÍTAČE FT4 POLAR



USNADNĚNÍ TRÉNINKU

S tréninkovým počítačem Polar FT4™ můžete snadno začít přiměřeně trénovat na základě sledování tepové frekvence.

MOTIVACE

Tréninkový počítač FT4 vás povede a bude vás motivovat k trénování ve správné zóně tepové frekvence, abyste si optimálně zvyšovali tělesnou kondici.

ZÁBAVA

Vysílač Polar WearLink® v textilním popruhu vám trénování zpříjemní.

2. ZAČÍNÁME

Seznamte se s vaším tréninkovým počítačem FT4 Polar

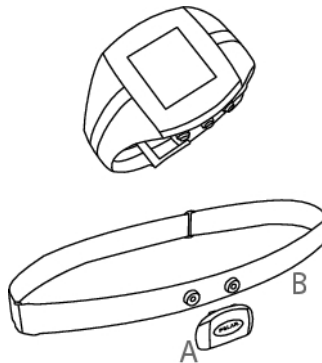
Tréninkový počítač zaznamenává a zobrazuje během cvičení vaši tepovou frekvenci a další data.

Vysílač **WearLink®** přenáší signál tepové frekvence do tréninkového počítače. Vysílač WearLink se skládá z konektoru (A) a popruhu (B).

Nejnovější verzi této uživatelské příručky si můžete stáhnout na stránkách www.polar.fi/support.

Instruktažní videa naleznete na stránce http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

Abychom zajistili neustálé zdokonalování našich výrobků a služeb a lépe plnili vaše potřeby, zaregistrujte svůj produkt značky Polar na stránce <http://register.polar.fi/>.



Tlačítka a nabídka počítače FT4

▲ UP (nahoru):

- Vstup do nabídky
- Posouvání ve výběrových seznamech
- Nastavení hodnot.
- Změna ciferníku dlouhým stisknutím na obrazovce Čas

● OK:

- Potvrzení výběru
- Výběr typu tréninku nebo nastavení tréninku

▼ DOLŮ:

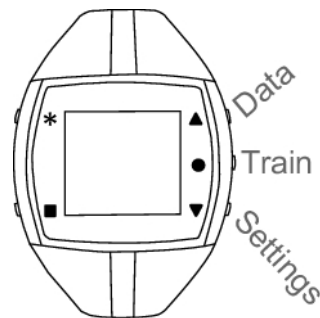
- Vstup do nabídky
- Posouvání ve výběrových seznamech
- Nastavení hodnot

■ BACK (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
- Noční režim během cvičení: Stiskněte tlačítko SVĚTLO jednou během nahrávání a podsvícení se aktivuje stisknutím libovolného tlačítka. Noční režim je vypnutý, pokud FT4 přejde zpět do režimu Času.

Spuštění se základními nastaveními

Pro aktivaci vašeho tréninkového počítače Polar FT4 stiskněte a jednu sekundu podržte kterékoliv tlačítko. Jakmile počítač FT4 aktivujete, už ho nemůžete vypnout.

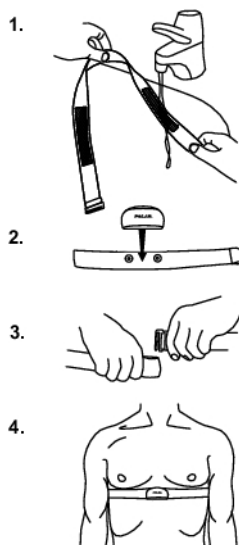
1. **Language: (Jazyk:)** Vyberte si **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Suomi, Português** nebo **Svenska** tlačítka UP/DOWN (NAHORU/DOLU). Stiskněte OK.
2. Zobrazí se **Please enter basic settings** (Zadejte základní nastavení). Stiskněte OK.
3. Vyberte **Time format** (Formát času).
4. 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?). Pro potvrzení a uložení nastavení klepněte na tlačítko **Yes** (Ano). Zobrazí se hlášení **Basic settings complete** (Základní nastavení dokončena) a počítač FT4 se přepne do režimu zobrazování 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. 11).

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.



i Pokud konektor nepoužíváte, odpojte ho od popruhu, zvýšíte tak životnost baterie ve vysílači.

Více informací o péči o vysílač naleznete v části Pokyny pro praní popruhu vysílače WearLink (str. 13)

Začněte trénovat

1. Nasadte si vysílač a tréninkový počítač.
2. Stiskněte OK. 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). Další informace viz Nastavení tréninku (str. 11).

i Soubor tréninkových údajů se uloží jen tehdy, pokud záznam trval déle než minutu.

Během tréninku

Během nahrávání tréninku se zobrazí následující informace. Ke změně obrazovky stiskněte tlačítko NAHORU/DOLŮ.



HEART RATE (TEPOVÁ FREKVENCE)
Vaše aktuální tepová frekvence



CALORIES (KALORIE)
Kalorie spálené během tréninku.



DURATION (TRVÁNÍ)

Doba trvání vašeho aktuálního tréninku

TIME OF DAY (DENNÍ DOBA)

Aktuální denní doba.



IN ZONE (V ZÓNĚ)

Tréninkový počítač vás po automatickém výpočtu hranic vaší tepové frekvence podle vašeho věku upozorní, zda trénujete v zóně optimálně zlepšující vaši tělesnou kondici.

Současně se zobrazí vaše aktuální tepová frekvence. Pokud vaše tepová frekvence nebude v určených hranicích, zobrazí se nápis **NOT IN ZONE** (MIMO ZÓNU).

HeartTouch™




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/přerušování tréninku

1. Chcete-li nahrávání tréninku přerušit, stiskněte tlačítko **BACK** (ZPĚT). Až budete chtít opět pokračovat, stiskněte tlačítko **OK**.
Pokud v nahrávání nebudete pokračovat do pěti minut, počítač FT4 vás na to automaticky upozorní zvukovým signálem. Zvuk zazní každých deset minut, dokud nahrávání tréninku nebude pokračovat nebo se nepřerušit.
Poznámka: Pokud je zvuk vypnutý, displej setrvá v režimu pozastavení, dokud uživatel neprovede další výběr nebo se vybijí baterie.
2. Záznam tréninku lze přerušit stiskem tlačítka **ZPĚT** jedenkrát. Zobrazí se **Stopped** (Přerušeno).

Informace o zpětné vazbě z tréninku viz Shrnutí tréninku (str. 8).

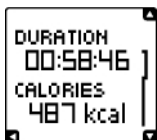
 *Zpětná vazba k tréninku se zobrazí, pouze pokud nahrávání trvalo více než deset minut.*

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 popruhu vysílače WearLink (str. 13)

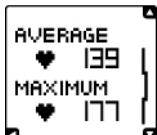
4. PO TRÉNINKU

Shrnutí tréninku

Polar FT4 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 během tréninku
MAXIMUM
Vaše maximální tepová frekvence během tréninku



IN ZONE (V ZÓNĚ)
Doba, po kterou jste se během tréninku pohybovali v zóně tepové frekvence optimálního zlepšování tělesné kondice.

Prohlížení dat o tréninku

K prohlížení dat o tréninku vyberte **MENU > Data** (NABÍDKA > Data). Pak zvolte **Training files** (Tréninkové soubory), **Totals since xx.xx.xx** (Celkové hodnoty od xx.xx.xx), **Delete files** (Odstranit soubory) nebo **Reset totals** (Vynulovat celkové hodnoty).

Soubory tréninku

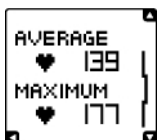
Chcete-li si prohlédnout data z minulých tréninků, zvolte **Menu > Data > Training files** (Nabídka > Data > Tréninkové soubory). Pak vyberte datum a čas, které chcete zobrazit.



Datum vytvoření souboru: 12.09.2009
Čas vytvoření souboru: 18:20
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 během tréninku
MAXIMUM
Vaše maximální tepová frekvence během tréninku



IN ZONE (V ZÓNĚ)

Celková doba, po kterou jste se během tréninku pohybovali v zóně tepové frekvence optimálního zlepšování tělesné kondice.

Odstraňování souborů

V počítači můžete mít uloženo maximálně 10 souborů tréninku. Jakmile se paměť **Training files** (Tréninkových souborů) naplní, nejstarší soubor se přepíše nejnovějším. Chcete-li soubor tréninku uložit na delší dobu, přeneste jej ručně do webové aplikace společnosti Polar na stránkách www.polarpersonaltrainer.com.

- Chcete-li tréninkový soubor odstranit, zvolte **Data > Delete > Training file > OK** (Data > Odstranit > 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).

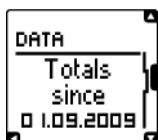
Delete all files (Smazat všechny soubory)

- 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, stiskněte tlačítko ZPĚT až do zobrazení denního času.*

Celkové hodnoty

Chcete-li si prohlédnout celkové hodnoty vašeho tréninku, zvolte **Menu > Data > Totals since xx.xx.xxxx** (Nabídka > Data > Celkové hodnoty od xx.xx.xxxx)



DATA

Celkové hodnoty od 1. 9. 2009



DURATION (TRVÁNÍ)

Celková doba trvání vašeho tréninku

SESSIONS (TRÉNINKY)

Celkový počet tréninků



CALORIES (KALORIE)

Celkový počet kalorií, které jste během tréninku spálili

Reset Totals (Resetovat celkové hodnoty)

Chcete-li resetovat celkové hodnoty, vyberte **Data > Reset totals** (Data > Resetovat celkové hodnoty) a

Yes (Ano).

Přenos dat

Pro dlouhodobé sledování svého výkonu si své tréninkové údaje ručně přeneste z tréninkového počítače FT4 do webové aplikace polarpersonaltrainer.com. Tam můžete podrobněji studovat analýzy vašich tréninkových údajů a tak svůj výkon při tréninku lépe pochopit.

Nejprve se do webové aplikace polarpersonaltrainer.com musíte zaregistrovat a pak teprve můžete začít přenášet data. Další informace jsou k dispozici v nápovědě aplikace polarpersonaltrainer.com.

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):** Zvolte **Time only** (Pouze čas), **Time and logo** (Čas a logo) nebo **Birthdate logo** (Narozeninové logo) (dá se vybrat jen v den narozenin).
-

 *Chcete-li rychle změnit ciferník, stiskněte a podržte tlačítko UP (NAHORU). Zobrazí se **Watch face changed** (Ciferník změněn).*

Nastavení tréninku

Zvolte **Settings** > **Training settings** (Nastavení > Nastavení tréninku).

- **Training sounds** (Tréninkové zvuky): Vyberte **Off** (Vypnuto) nebo **On** (Zapnuto).
- **Heart rate view** (Náhled tepové frekvence): Nastavte si počítač FT4 na zobrazení tepové frekvence buď jako **Beats per minute** (Počet tepů za minutu) nebo **Percent of maximum** (Procento maxima).

 ***BPM:** Měření práce vašeho srdce, vyjádřené jako počet tepů za minutu.
% OF MAX (% MAX): Měření práce vašeho srdce, vyjádřené jako % vaší maximální tepové frekvence.*

- **HeartTouch** (funkce přiblížení k vysílači): Zvolte **On** (zapnuta) nebo **Off** (vypnuta). Přiblížením tréninkového počítače ke konektoru vysílače během tréninku se zobrazí denní doba. Také se rozsvítí podsvícení, pokud stisknete tlačítko LIGHT (SVĚTLO).
- **Zone limits** (Limity zóny) vám pomohou trénovat v rámci vašich osobních hranic tepové frekvence. Tyto limity jsou přednastaveny podle vašeho věku nebo maximální tepové frekvence (HR_{max}). Pokud některou z těchto hodnot změníte nebo si ručně nastavíte nové limity, změní se podle toho zobrazení zóny tepové frekvence.

Informace o uživateli

Zvolte **Settings** > **User Information** (Nastavení > Informace o uživateli) a stiskněte tlačítko OK.

- **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.

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 udávají jako kilokalorie.
- **Language** (Jazyk): Zvolte **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi** nebo **Svenska**.

6. INFORMACE O ZÁKAZNICKÝCH SLUŽBÁCH

Péče o váš tréninkový počítač FT4

Tréninkový počítač : Čistěte jemným mýdlem a vodou, osušte ručníkem. Nestiskujte 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 popruhu 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, nežehejte, 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 osušte a uložte odděleně. 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.

Podrobnosti viz samostatná karta Zákaznické služby Polar.

Výměna baterií

Zapečetěný kryt pouzdra baterie neotevírejte během záruční doby. Doporučujeme, abyste si nechali baterii měnit autorizovaným servisním centrem Polar. Servisní technik po výměně baterie zkontroluje odolnost vašeho počítače Polar FT4 proti vodě a provede kompletní pravidelnou prohlídku. Upozornění:

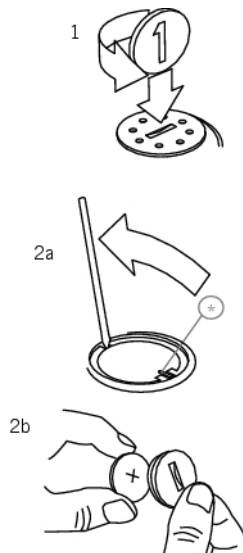
- Ukazatel nízké kapacity baterie se zobrazí, až bude zbývat 10–15 % kapacity baterie.
- Nadměrné používání podsvícení baterii spotřebovává rychleji.
- Za chladných podmínek se ukazatel nízkého stavu baterie může zobrazit, ale po zvýšení teploty opět zmizí.
- Podsvícení a zvuky se po zobrazení ukazatele nízkého stavu baterie automaticky vypínají. Všechna upozornění nastavená před spuštěním ukazatele nízkého stavu baterie zůstanou aktivní.

Postup samostatné výměny baterie:

Při každé výměně baterie vyměňte těsnící kroužek krytu pouzdra na baterii. Soupravy těsnících kroužků/baterií lze zakoupit u dobře vybavených prodejců společnosti Polar a autorizovaných servisů Polar. V USA a Kanadě jsou těsnící kroužky k dostání jen od autorizovaných servisních center Polar. Baterie uchovávejte mimo dosah dětí. V případě polknutí baterie 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 CLOSE (UZAVŘENO) do polohy OPEN (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 nasadte zpět a otočte jej po směru hodin do polohy UZAVŘENO.
5. V případě výměny baterií tréninkového počítače znovu zadejte základní nastavení.



Bezpečnostní opatření

Váš tréninkový počítač **Polar FT4** 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 nevyplyvá.

Minimalizace možných rizik

Trénink může být spojen s určitým rizikem. Před započítím pravidelného tréninkového programu odpovězte na následující otázky o svém zdravotním stavu. Pokud na některou z těchto otázek odpovíte kladně, poraďte se před započítím 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?

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 máte zaveden kardiostimulátor, defibrilátor nebo jiný elektronický implantát, používáte tréninkový počítač Polar FT4 na vlastní riziko. Před zahájením použití podstupte pod dohledem lékaře test maximální tréninkové zátěže. Tento test má zajistit bezpečnost a spolehlivost simultánního používání kardiostimulátoru a tréninkového počítače Polar FT4.

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. Košili nebo tričko pod elektrodami dobře navlhčete, abyste zajistili jejich bezporuchovou funkci. Pokud na svou pokožku používáte 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 přemístujte v okolí, dokud nenaleznete oblast, v níž se nezobrazují žádné cizí signály nebo v níž neblíká 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 hrud' a udržte tréninkový počítač co nejvíce v nerušené zóně.

Pokud počítač Polar FT4 stále nefunguje, toto vybavení může být na bezdrátové měření tepové frekvence elektricky příliš hlučné.

Odolnost tréninkového počítače Polar FT4 proti vodě

Počítač Polar FT4 můžete používat i při plavání. Aby byla zachována voděodolnost, nestiskejte tlačítka pod vodou. Více informací naleznete na stránce <http://www.polar.fi/support>. Voděodolnost výrobků Polar se testuje podle mezinárodní normy ISO 2281. 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 rozstříkům, potu, dešťovým kapkám atd. Nevhodné pro plavání.
Water resistant 30 m/50 m (Voděodolné 30 m/50 m) WR 30M/ WR 50M	Vhodné pro koupání a plavání
Water resistant 100 m (Voděodolné 100 m) WR 100M	Vhodné pro plavání a šnorchlování (bez vzduchových nádob)

Poradce při potížích

Pokud nevíte, kde v nabídce se nacházíte, stiskněte a podržte tlačítko BACK (ZPĚT), dokud se nezobrazí denní doba.

Pokud po stisknutí tlačítek nenastane odezva nebo počítač FT4 zobrazí neobvyklé hodnoty, resetujte tréninkový počítač současným stiskem čtyř tlačítek (UP, DOWN, BACK a LIGHT) (NAHORU, DOLU, ZPĚT a SVĚTLO) a jejich podržením po 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, přestože jste se vzdálili 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 poradte se svým lékařem.

Pokud měření tepové frekvence nefunguje i přes provedení výše uvedených opatření, je pravděpodobně vybitá baterie vysílače.

Srdeční příhoda může změnit vaši EKG křivku tak, že vysílač není schopen ji detekovat. V tomto případě se poradte s lékařem.

Technické údaje

Tréninkový počítač FT4

Typ baterie	CR 1632
Životnost baterie	Průměrně 12 měsíců (při tréninku 0.5 h/den, 7 dnů/týden)
Provozní teplota	-10°C až +50°C/14°F až 122°F
Zadní obal	Polyamid
Materiál zápěstního popruhu	Polyuretan
Přezka zápěstního popruhu	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.
Přesnost hodin	Lepší než ± 0,5 vteřin/den při teplotě 25 °C/77 °F.
Přesnost měření tepové frekvence	±1 % nebo ±1 bpm podle toho, která hodnota je větší, definice se vztahuje na ustálený stav.
Voděodolnost	30 m (Vhodné pro koupání a plavání)

Vysílač WearLink

Typ baterie	CR 2025
Životnost baterie	V průměru 2 roky (při používání hodinu denně 7 dní v týdnu)
Těsnicí kroužek baterie	O-kroužek 20,0 x 1,0 Materiál FPM
Provozní teplota	-10 °C až +50 °C / 14 °F až 122 °F
Materiál konektoru	Polyamid
Materiál popruhu	35 % polyester, 35 % polyamid, 30 % polyuretan
Voděodolnost	30 m (Vhodné pro koupání a plavání)

Limitní hodnoty

Chronometr	23 h 59 min 59 s
Tepová frekvence	15–240 bpm
Celkový čas	0–9999 h 59 min 59 s
Celkové kalorie	0–999999 kcal/Cal
Celkový počet cvičení	65 535
Rok narození	1921 - 2020

Omezená mezinárodní záruka společnosti Polar

- 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 společností 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.

© 2012 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finsko.

Polar Electro Oy je společnost ověřená certifikátem ISO 9001:2000. Všechna práva vyhrazena. Žádnou část této příručky nelze použít či reprodukovat v jakémkoliv formě či jakýmkoliv způsobem bez písemného souhlasu společnosti Polar Electro Oy. Názvy a loga uvedená se symbolem TM 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 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, 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. Další patenty v jednání.

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

CE 0537

Tento produkt odpovídá standardům Směrnice 93/42/EHS. Příslušné prohlášení o shodě naleznete na webové stránce www.support.polar.fi.



Tento přeškrtnutý odpadový kontejner na kolečkách značí, že produkty společnosti Polar jsou

ČEŠTINA

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 baterie a akumulátory.



Toto označení znamená, že produkt obsahuje ochranu proti úrazu elektrickým proudem.