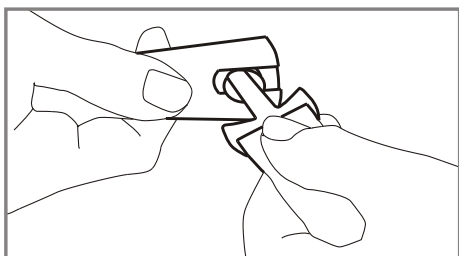
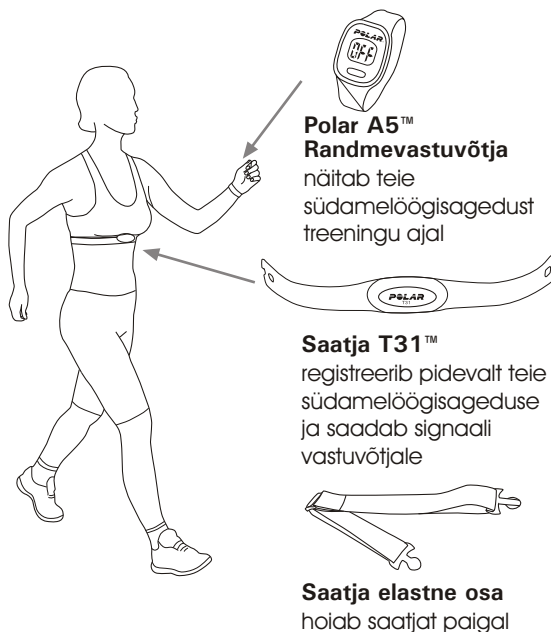


POLAR®

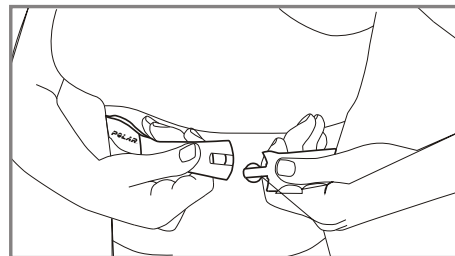
A1

Kasutusjuhend

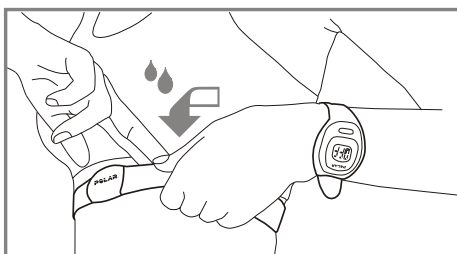
1. Südame löögisageduse monitori töökorda seadmine



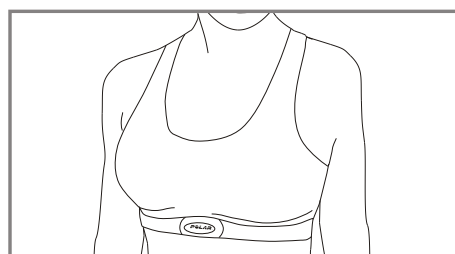
1. Kinnitage saatja üks ots elastse osa külge.



2. Reguleerige elastse osa pikkust, nii et see oleks ümber keha mugavalt, kuid tihedalt. Asetage saatja rinnalihaste alla, pingutage elastset osa ja ühendage elastse osa teine ots saatjaga.



3. Tõmmake saatja keha pinnast eemale ning niisutage kaks soonilist ala (elektroodi) saatja tagaküljel.



4. Kontrollige, et niisked elektroodid oleksid vastu keha ja saatja Polari logo keskel ning õiget pidi.

Sisukord

1. Südame löögisageduse monitori töökorda seadmine
2. Kasutamise alustamine
3. Kasutamise lõpetamine ja treeningu andmete vaatamine
4. Treeningu järel
5. Kontrollvahemik
6. Riskide vähendamine treeningul südame löögisageduse monitori kasutamise abil
7. Tehnilised andmed
8. Polari piiratud garantii
9. Disclaimer

2. Kasutamise alustamine

1. Hoidke vastuvõtjat saatjast 1 meetri piires. Kontrollige, et teie läheduses ei oleks teisi südame löögisageduse monitori kasutajate ega muid elektromagnetilise ülekoste allikaid.



3. Südame löögisageduse sümbol vilgub teie südamega ühes rütmis. Südame löögisageduse näit ilmub ekraanile 5 sekundi jooksul.



Treeningu kestuse indikaator

1 ühik = 10 minutit treeningut, 6 ühikut = 1 h
Ühe tunni möödudes, kui kõik kujundid on mustaks värvunud, algab tsükkel otsast peale.

4. Treeningu kestuse kontrollimiseks tooge vastuvõtja saatjal asuva logo lähedale. Treeningu kestuse näit ilmub 3-ks sekundiks ekraanile.



3. Kasutamise lõpetamine ja treeningu andmete vaatamine

1. Vajutage nuppu peatamiseks
2. Salvestatud andmed (2-4) vahelduvad automaatselt
3. Keskmine südame löögisagedus (3 sek.)



4. Treeningu kogukestus (3 sek.)
5. OFF-display (3 sek.)



Keskmine südame löögisagedust ja treeningu kestust näidatakse kaks korda.

Te võite andmete vaatamise katkestada vajutades nuppu.

Kui te soovite andmeid vaadata hiljem, vajutage ja hoidke all nuppu, kui ekraanil on OFF.

Seejärel lülitub randmevastuvõtja välja.

4. Treeningu järel

1. Peske saatja ettevaatlikult nõrgas seebilahuses.
2. Loputage saatja puhtas vees.
3. Kuivatage saatja pehme rätikuga.
4. Hoidke randmevastuvõtja puhtana ja pühkige kuivaks.
5. Hoidke südame löögisageduse monitori puhtas ja kuivas kohas. Mustus vähendab saatja elastsust ja takistab selle tööd. Higi ja niiskus võivad hoida elektroode määrjana ja saatjat sisselülitatuna, mis vähendab saatja patarei tööiga.

5. Südame löögisageduse kontrollvahemik

Oma südame löögisageduse kontrollvahemiku teadasaamiseks peate te teadma oma maksimaalset südamelöögisagedust HR_{max}. HR_{max} leidmiseks kasutage järgmist valemit:

$$HR_{max} = 220 - \text{vanus}$$

$$\text{Teie } HR_{max} = 220 - \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$$

Allikas: American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Williams & Wilkins, 1995.

Oma maksimaalse südamelöögisageduse täpseks kindlakstegemiseks pöörduge oma arsti poole maksimaalse pingutuse testi sooritamiseks. Teie kontrollvahemikuks on südame löögisagedus maksimaalse südame löögisageduse alusel leitud ülemise ja alumise piiri vahel.

Kui teie süda lööb tasemel 50-60% teie maksimaalsest südamelöögisagedusest, olete madala intensiivsusega treeningu tsoonis. Selline treening on kerge (näiteks kõndimine), kuid omab juba tervistavat mõju.

Tõstke südame löögisagedust 60-70 protsendini maksimaalsest südame löögisagedusest ja te treenite mõõduka intensiivsusega. Selles tsoonis arendate kehalist võimekust, parandate vastupidavust ning langetate kehakaalu. Tasemel 70-85% maksimaalsest südamelöögisagedusest on tegemist kõrge intensiivsusega treeninguga, mis sobib hästi aeroobse võimekuse parandamiseks.

Leidke oma kontrollvahemikud:

Madal intensiivsus:



ülemine piir 0,60 x teie HR_{max} = _____

alumine piir 0,50 x teie HR_{max} = _____

Mõõdukas intensiivsus:



ülemine piir 0,70 x teie HR_{max} = _____

alumine piir 0,60 x teie HR_{max} = _____

Kõrge intensiivsus:



ülemine piir 0,85 x teie HR_{max} = _____

alumine piir 0,70 x teie HR_{max} = _____

6. Riskide vähendamine treeningul südame löögisageduse monitori kasutamise abil

Treenimine võib kanda endas riski, eriti nende jaoks, kes seni on olnud istuva eluviisiga. Riski vähendamiseks järgige neid nõuandeid:

Konsulteerige oma perearstiga enne regulaarse treeningu alustamist:

- kui te olete üle 40 aasta vana ja ei ole tegelenud regulaarse kehalise treeninguga viimase 5 aasta jooksul
- kui te suitsetate
- kui teil on kõrgeenenud vererõhk
- kui teil on kõrgeenenud vere kolesterool
- kui teil on haiguse märke või sümptomeid
- kui te taastute raskest haigusest või ravist, näiteks operatsioonist
- kui te kasutate südamestimulaatorit või teile on implanteeritud mõni muu elektrooniline seade.

Pange tähele, et lisaks treeningu intensiivsusele mõjutavad südamelöögisagedust südame, vereringe, astma ja hingamisteede ravimid, samuti mõned energiajoogid, alkohol ja nikotiin.

Olge tähelepanelik oma keha reaktsioonide suhtes kehalisele koormusele. Kui te tunnete tavapärase treeningu intensiivsuse kohta ootamatut valu või väsimust, on soovitatav treening katkestada või jätkata madalamal intensiivsusega.

Kui teil on allergia nahaga kokkupuutuvate ainete suhtes, kontrollige, ega need pole märgitud Tehniliste andmete peatükis Polari südamelöögisageduse monitoris kasutatavate materjalide nimekirjas. Polari saatjat on soovitatav kanda elektrodidega vastu puhast nahka, et tagada saatja tõrgeteta töö. Sellegipoolest, kui te soovite kanda Polari saatjat särki peal, niisutage särki korralikult kohtades, mis jäävad elektrodide alla.

Märkus inimestele, kellele on paigaldatud südamestimulaator või muu elektrooniline seade. Südamestimulaatoriga inimesed võivad südamelöögisageduse monitori kasutada omal vastutusel. Enne selle kasutuselevõtmist soovitame me arsti järelevalve all läbi viia kasutustest selleks, et tagada stimulaatori ja südamelöögisageduse monitori kooskasutamise ohutus ja töö usaldusvärsus.

7. Tehnilised andmed

Polari südamelöögisageduse monitor on mõeldud füsioloogilise pinge määra ja sportimise või treenimise intensiivsuse astme esitamiseks. Teistsugust kasutamist pole ette nähtud ega eeldatud. Südame löögisagedused esitatakse numbriliselt südamelöökidena arvuna minutis.

Polari saatja

Patarei tüüp: Sisseehitatud liitiumpatarei
Patarei tööiga: Keskmiselt 2500 kasutustundi
Töötemperatuur: -10°C kuni +50°C
Materjal: Polüuretaan

Polari elastne rihm

Pannalde materjal: Polüuretaan
Rihma materjal: Nailon, polüester ja naturaalkumm, sealhulgas väheses koguses lateksit

Randmevastuvõtja

Patarei tüüp: CR 2025
Patarei tööiga: Keskmiselt 2 aastat (2 t päevas, 7 p nädalas)
Töötemperatuur: -10°C kuni +50°C

Veekindlus: kuni 30 meetrit.

Rihma materjal: Polüuretaan

Rihma pannal: Polüoksümetüleen

Tagakaas ja rihma pannal on valmistatud roostevabast terasest 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.

Südamelöögisageduse mõõtmise täpsus: $\pm 1\%$ või ± 1 löök minutis, ükskõik missugune on suurem, muutumatute tingimuste puhul.

Treeningu kestus: 9h 59 min

Treeningu kestuse näit kestusel alla 1 tunni: mm:ss

Treeningu kestuse näit kestusel üle 1 tunni: hh:mm

Treeningu minimaalne kestus: 1 min

9. Disclaimer

- Materjal selles käsiraamatus on esitatud puhtalt informeerimise eesmärgil. Tooted ja omadused, mida selles kirjeldatakse, võivad muutuda ilma etteatamiseta tootjapoolse pideva arendustegevuse tõttu.
- Polari Electro OY ei tee mingeid kinnitusi ega anna garantiisid selle kasutusjuhendi ega selles mainitud toodete alusel. Polari Electro OY ei vastuta ei otsese ega kaudse, juhusliku ega süülise kahju eest, mis tuleneb või on seotud selle infomaterjali või selles kirjeldatud toodete kasutamisest.

Tootja:

Polari Electro Oy
Professorintie 5
90440 KEMPELE
Finland

Tel. +358-8-520 2100
Faks +358-8-520 2300

Maaletooja:

AS MEFO
Telefon 670 7077
Faks 670 7078

8. Polari piiratud garantii

- Käesolevaga garanteerib Polari Electro OY selle südamelöögisageduse monitori esmaostjale, et tootel ei esine tootmis- ega materjalivigu 1 (ühe) aasta jooksul ostukuupäevast. Hoidke alles ostuarve, mis on Teie ostu tõestuseks.
- Garantii alla ei kuulu randmevastuvõtja patarei kulumine, vigastused ja kahju, mis on tekkinud valest kasutamisest, õnnetusjuhtumitest või ettevaatusjuhiste mittetäitmisest, ebapiisavast hooldusest, kommerskasutusest, korpuse mõranemisest või purunemisest.
- Garantii alla ei kuulu kahju ja vigastused, mis on tekkinud Polari poolt volitamata isiku poolt südamelöögisageduse monitori teenindamisel või selle tagajärjel.
- Garantiiaja jooksul esinev garantii alla kuuluv viga parandatakse tasuta või vigane südamelöögisageduse monitor vahetatakse uue vastu Polari volitatud teeninduse poolt.
- Garantii ei mõjuta tarbija kohalikel seadustel põhinevaid õigusi ega tarbija ostu-müügi lepingust tulenevaid õigusi edasimüüja suhtes.



This CE marking shows compliance of this product with Directive 93/42/EEC.

Copyright © 2001 Polari Electro Oy, 90440 Kempele, Finland

All rights reserved. No part of this manual may be used or reproduced in any form or by any means without prior written permission of Polari Electro Oy.

Polari logotype is a registered trademark and Polari A1 is a trademark of Polari Electro Oy.

This product is protected by one or several of the following patents: FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924, FI 100452, US 5840039, FI 4150, FI 4069, DE 29910633, FI 104463.

Other patents pending.

POLAR®