

POLAR®

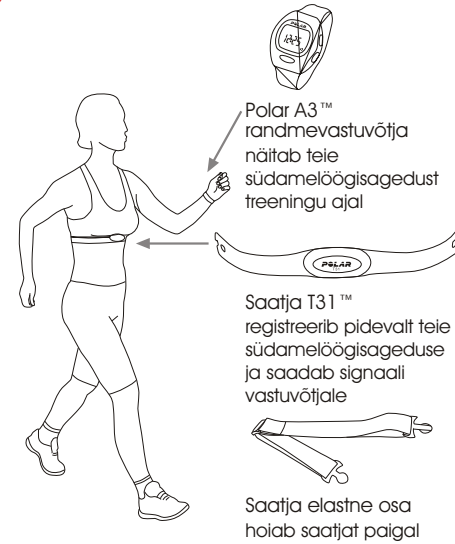
A3

Kasutusjuhend

Sisukord

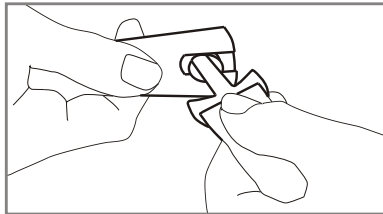
1. Südamelöögisageduse monitori töökorda seadmine
2. Polar A3 funktsioonid ja režiimid
3. Kasutamise alustamine ja lõpetamine
4. Funktsioonid treeningu ajal
5. Treeningu järel
6. Mällu salvestatud treeningu taasesitamine
7. Seaded
8. Kontrollvahemik
9. Tehaseadete taastamine
10. Riskide vähendamine treeningul südame löögisageduse monitori kasutamise abil
11. Tehnilised andmed
12. Polari piiratud garantii
13. Disclaimer

1. Südame löögisageduse monitori töökorda seadmine

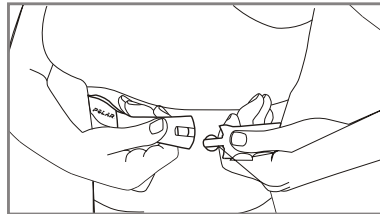


Hoidke vastuvõtjat 1 meetri piires saatjast. Kontrollige, et te poleks teiste südamelöögisageduse monitore kasutavate inimeste või muude elektromagnetiliste häirete allikate lähedal.

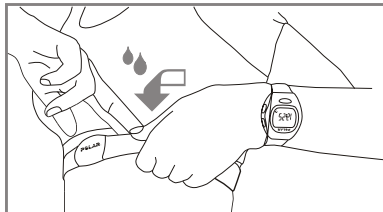
Maaletoojaja: AS MEFO Telefon 670 70 77, faks 670 70 78



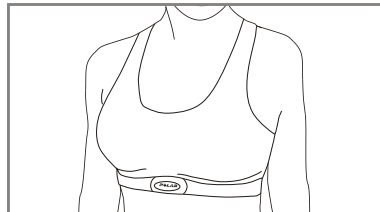
1. Kinnitage saatja üks ots elastse osa külge.



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.



2. Polar A3 režiimid ja funktsioonid


Nuppude kasutamine

- Edasi või tagasi liikumiseks vajutage nuppe Up või Down.
- Näidu valimiseks, mida soovite muuta, vajutage nuppu OK. Näit hakkab vilkuma.
- Vajutage nuppu Up või Down näidu muutmiseks (Näit muutub kiiremini, kui hoiate nuppu all).
- Ükskõik millisest režiimist võib kellaajarežiimi naasta vajutades ja hoides all nuppu OK.

Kellaajarežiim

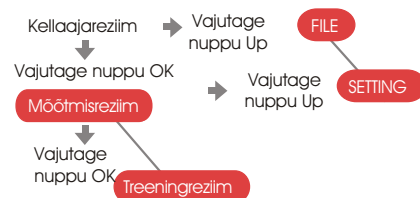
- Kõigi funktsioonide käivitamise alguspunkt
- Ekraanil on kella-aeg ja kuupäev

Vajutage ja hoidke all nuppu OK kellaajarežiimi naasmiseks ükskõik millisest seadete või treeningu taasesitamise režiimi tsüklist.

Kui äratuskell on sisse lülitatud, ilmub kellaajarežiimis ekraanile sümbol 

Treeningu salvestamise režiim

- Treeningrežiimis saate mõõta oma südame löögisagedust ja salvestada treeninginformatsiooni.
- Te võite treeningu ajal ekraanilt jälgida erinevat informatsiooni



Failrežiim

- Salvestatud treeninginformatsiooni vaatamine.

Seadete režiim

- Erinevate näitude seadmine
 - 24h või 12h režiim
 - sünnipäev
 - südamelöögisageduse kontrollvahemike piirid
 - kellafunktsioonid; äratuskell, kella-aeg, kuupäev

3. Kasutamise alustamine ja lõpetamine

Polar A3 käivitamine

1. Vajutage kaks korda ükskõik millist neljast nupust. Ekraanile ilmub TIME ning vilkuma hakkab 12h.
2. Energiasäästurežiimist väljununa pakub Polar A3 teile seadete tegemise võimalusi. Nuppude Up ja Down seadke sobivad valikud. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

On võimalik seada järgnevad seaded:

- 24h või 12h režiim
- Kella-aeg
- Kuupäev
- Sünnipäev

Sünnipäeva seadmise järel arvutatakse automaatselt teie vanuse põhjal kontrollvahemiku piirid.

Kui seadete tegemine lõpeb, naaseb randmevastuvõtja kellaajarežiimi.

Te võite loobuda seadete tegemisest vajutades ja hoides all nuppu OK, kuid te ei saa alustada südamelöögisageduse mõõtmist enne, kui te pole sisestanud vajalikku infot täielikult.

Kuidas alustada

1. Kellaajarežiimis vajutage nuppu OK. Mõne hetke pärast ilmub ekraanile teie südamelöögisagedus.
2. Vajutage veelkord nuppu OK. Sellega käivitatakse stopperi ning võite asuda treenima. Treeninginformatsiooni salvestamine algab stopperi käivitamise järel.




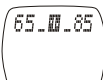
Kuidas lõpetada


1. Vajutage nuppu OK stopperi peatamiseks. Ekraanile ilmub QUIT ja peatatud stopperi näit. Mõõtmine ja salvestamine peatuvad.
2. Vajutage nuppu Up või Down treeningrežiimist väljumiseks. Randmevastuvõtja läheb ise mõõtmisrežiimist üle kellaajarežiimi, kui vastuvõtja ei saa 5 minuti jooksul signaali saatjalt.




4. Funktsioonid treeningu ajal


1. Vajutage nuppu Signal kontrollvahemiku piiridest väljumise helisignaali sisse- või väljalülitamiseks.
2. Te võite kontrollida kella-aega treeningu ajal tuues randmevastuvõtja saatja lähedale.
3. Vajutage nuppu Up ekraani ülemises reas kuvatava informatsiooni vahetamiseks.

1. Südamelöögisagedust kontrollvahemiku piirides kuvatakse
 - a) absoluutse südamelöögisagedusena või 
 - b) protsendina maksimaalsest südamelöögisagedusest vastavalt alumisse ritta valitud informatsioonile. 

2. Treeningupunktid
Iga 10 minuti järel, mis te veedate kontrollvahemikus treenides, ilmub ekraanile sümbol #. 

4. Vajutage nuppu Down ekraani alumises reas kuvatava informatsiooni vahetamiseks.

1. Südame löögisagedus löökidena minutis. 

2. Südame löögisagedus protsendina maksimaalsest südamelöögisagedusest. 

3. Stopper. 

4. Kellaaja näit. 

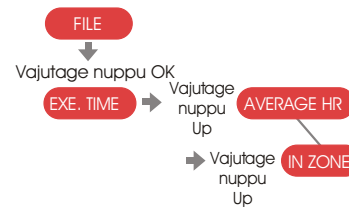
5. Te võite stopperi peatada, vajutades nuppu OK. Veelkordne vajutus nupule OK taaskäivitab stopperi. Taaskäivitamise järel ilmub alumisse ritta südamelöögisageduse näit.

5. 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 märjana ja saatjat sisselülitatuna, mis vähendab saatja patareid tööiga.

6. Kuidas taasesitada salvestatud treeninginformatsiooni

Kellaajareziim → Vajutage nuppu Up

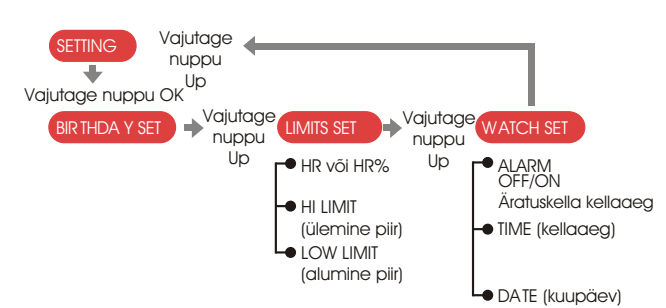


1. Kellaajareziimis vajutage nuppe up või Down, kuni ekraanile ilmub FILE.
2. Vajutage nuppu OK.
3. Valige nuppude Up ja Down abil soovitud treeninginformatsioon:
EXE. TIME Treeningu kestus
AVERAGE HR Keskmise südamelöögisagedus
IN ZONE Kontrollvahemiku piirides treenitud aeg

Treeninginformatsioon salvestatakse siis, kui stopper on olnud sisselülitatud üle 1 minuti.

7. Seaded

Kellaajareziim → Vajutage nuppu Up niimitu korda, kuni ekraanile ilmub



Seaded ühekaupa

1. BIRTHDAY – sünnipäeva seadmine
 - Alustage kellaajareziimist.
 - Vajutage nuppu Up või Down, kuni ekraanile ilmub SETTING.
 - Vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub BIRTHDAY SET.
 - Vajutage veelkord OK.

- Nuppude Up ja Down abil valige soovitud päev.
- Vajutage nuppu OK.
- Nuppude Up ja Down abil valige soovitud kuu.
- Vajutage nuppu OK.
- Nuppude Up ja Down abil valige soovitud aasta.
- Vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub BIRTHDAY SET.

12h reziimi puhul on järjekord: Kuu - päev- aasta

2. LIMITS – kontrollvahemiku piiride seadmine

- Ekraanil on BIRTHDAY SET.
- Vajutage nuppu Up. Ekraanile ilmub LIMITS SET.
- Vajutage nuppu OK
- Vilgub HR või HR%. Nuppude Up ja Down abil valige, kas soovite näitu näha löökidena minutis või protsendina maksimaalsest südamelöögisagedusest.
- Vajutage nuppu OK, ekraanile ilmub HI LIMIT.
- Seadke nuppude Up ja Down abil kontrollvahemiku ülemine piir.
- Vajutage nuppu OK, ekraanile ilmub LO LIMIT.
- Seadke nuppude Up ja Down abil kontrollvahemiku alumine piir (see ei saa olla kõrgem ülemisest piirist).
- Vajutage nuppu OK, ekraanile ilmub LIMITS SET.

3. WATCH – kellaaja ja kuupäeva seadmine

Äratuskell

- Vajutage nuppu Up piiride seadmisest edasiliikumiseks. Vajutage nuppu OK.
- Kellaajareziimis vajutage ja hoidke all nuppu Signal.
- Vilgub ALARM ON või OFF.
- Valige kas soovite äratuskella kasutada või mitte
- Vajutage nuppu OK.
- Kui te lülitasite äratuse sisse, seadke äratuse kellaeg:
 - 12h reziimis valige AM/PM, vajutage nuppu OK.
 - Ekraanil vilguvad tunnid. Seadke nuppude Up ja Down abil soovitud näit. Vajutage nuppu OK.
 - Ekraanil vilguvad minutid. Seadke nuppude Up ja Down abil soovitud näit. Vajutage nuppu OK.
 - Vajutage nuppu OK.

Kellaeg

- Ekraanil on TIME.
- Nuppude Up ja Down abil valige 12- või 24-tunnine reziim.
- Vajutage nuppu OK.
- 12h reziimis valige AM/PM, vajutage nuppu OK.
- Ekraanile ilmub TIME ja vilguvad tunnid.
- Nuppude Up ja Down abil seadke tunnid. Vajutage nuppu OK.
- Ekraanile ilmub TIME ja vilguvad minutid.
- Nuppude Up ja Down abil seadke minutid.
- Vajutage nuppu OK.

Kuupäev

- Ekraanil on DAY ja vilgub päev.
- Nuppude Up ja Down abil seadke päev.
- Vajutage nuppu OK.
- Ekraanil on MONTH ja vilgub kuu.
- Nuppude Up ja Down abil seadke kuu.
- Vajutage nuppu OK.
- Ekraanil on YEAR ja vilgub aasta.
- Nuppude Up ja Down abil seadke aasta.
- Vajutage nuppu OK. Vajutage ja hoidke all nuppu OK kellaajareziimi naasmiseks.

12h reziimi puhul on järjekord: Kuu - päev- aasta

8. Kontrollvahemik

Teie südame löögisageduse kontrollvahemikuks on ülmine ja alumine piir väljendatuna protsentides maksimaalsest südame löögisagedusest.



Kui teie südame löögisagedus on tasemel 50-60 % maksimaalsest, olete madala intensiivsuse tsoonis. Selline treening on kerge (nagu näiteks kõndimine), kuid omab tervistavat mõju.



Südame löögisageduse tõustes 60-70 % maksimaalsest, satute mõõduka koormuse tsooni. See sobib vormi parandamiseks, vastupidavuse arendamiseks ja kehakaalu vähendamiseks.



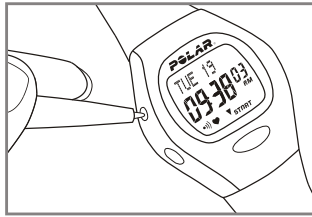
Tasemel 70-85 % maksimaalsest südame löögisagedusest olete raske treeningu tsoonis. Selline treening on raske töö, kuid arendab hästi aeroobseid võimeid.

Kontrollvahemiku piirid on võimalik seada löökides minutis või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest. Protseendina ei saa piire seada, kui te ei ole sisestanud oma vanust.

Kui te sisestate oma sünnipäeva, arvutab vastuvõtja automaatselt piirid, mis on tasemel 65-85 % teie maksimaalsest südame löögisagedusest (220-vanus). Oma tegeliku maksimaalse südame löögisageduse teadaasaamiseks soovime teie läbi viia koorimustesti arsti juures.

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

9. Tehaseadete taastamine



Tehaseadete taastamine taastab kõik esialgsed näidud sellistena, millised need olid enne esimest sisselülitamist.

Kui vastuvõtja ei reageeri nupulevajutustele, taastage tehaseadete.

1. Vajutage nuppu RESET vastapliatsi tera otsaga. Ekraanile ilmuvad kõik võimalikud sümbolid.
2. Vajutage üks kord suvalist nuppu neljast. Kui te ei vajuta ühtegi nuppu 1 minuti jooksul, läheb vastuvõtja üle energiasäästurežiimi. Sellest võib vastuvõtja välja tuua vajutades suvalist nuppu kaks korda.

10. Riskide vähendamine treeningul südame löögisageduse monitori 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 kehalse treeninguga viimase 5 aasta jooksul
- kui te suitsetate
- kui teil on kõrgenenud vererõhk
- kui teil on kõrgenenud 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 liigsal treeningu intensiivsusele mõjutav südame löögisagedust südame, vereringe, astma ja hingamisteede ravimid, samuti mõned energijaogid, alkoholi ja nikotiini.

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

Kui teil on allergia nahaga kokkupuutuvate ainete suhtes, kontrollige, ega need pole märgitud Tehniliste andmete peatükis Polari südame löögisageduse monitoris kasutatavate materjalide nimekirjas. Polari saatjat on soovitatav kanda elektrodidega vastu puhas 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 südame löögisageduse monitori kasutada omal vastutusel. Enne selle kasutuselevõtmist soovime me arsti järelevalve all läbi viia kasutustest selleks, et tagada stimulaatori ja südame löögisageduse monitori kooskasutamise ohutus ja töö usaldusväärsus.

11. Tehnilised andmed

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

Polari saatja

Patarei tüüp: Sisseehitatud liitumpatarei
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 2032
Patarei tööiga: Keskmiselt 2 aastat (2 t päevas, 7 p nädalas)
Töötemperatuur: -10°C kuni +50°C
Veekindlus: kuni 30 meetrit. Nuppu OK võib vee all vajutada.

Rihma materjal: Polüuretaan

Rihma pandla materjal: Polüoksümetüleen
Tagakaas 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.

Südame löögisageduse mõõtmise täpsus: ± 1% või ± 1 löök minutis, ükskõik missugune on suurem, muutumatute tingimuste puhul.

Tehaseadete

Kellaeg 24h

Äratus OFF

Kontrollvahemiku piiridest väljumise helisignaal On

Vanus 0

Ülemine piir 160

Alumine piir 80

Piirväärtused

Kellaeg 23h 59 min 59 s

Kontrollvahemiku piirid 30-240 lööki minutis

Stopper 99h 59 min 59 s

Sünnipäevade vahemik 1900-1999

12. Polari piiratud garantii

- Käesolevaga garanteerib Polar Electro Oy selle südame löögisageduse monitori esmaostjale, et tootel ei esine tootmis- ega materjalivigu 1 (ühe) aasta jooksul ostukuupäevast. Hoidke alles ostuvaru, 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, kommenteeritud kasutusest, korpuse möränemisest või purunemisest.
- Garantii alla ei kuulu kahju ja vigastused, mis on tekkinud Polari poolt voltimata isiku poolt südame löögisageduse monitori teenindamisel või selle tagajärjel.
- Garantiiaja jooksul esinev garantii alla kuuluv viga parandatakse tasuta või viigane südame löögisageduse 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.



See märk näitab toote vastavust EÜ direktiiviga 93/42/EEC

Copyright © 2001 Polar Electro Oy, 90440 Kempela 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 Polar Electro Oy.

Polari logotype is a registered trademark and Polar A3 is a trademark of Polar 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.

13. Disclaimer

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

Tootja:

Polar Electro Oy
Professorintie 5
90440 KEMPELE
Finland

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

www.polar.fi