



**Polar FT4**  
Kasutusjuhend

# SISUKORD

1. TREENINGKOMPUUTRIST POLAR FT4 TULENEV KASU .....	3
2. TREENINGU ALUSTAMINE .....	4
Polar FT4 treeningkompuutri tutvustus .....	4
FT4 nupud ja menüü .....	4
Põhiseadistused.....	5
3. TREENING .....	6
Vööanduri pealepanemine .....	6
Treeningu alustamine .....	6
Treeningu ajal .....	6
Treeningu peatamine/lõpetamine.....	7
4. PEALE TREENINGUT .....	8
Treeningute kokkuvõte.....	8
Treeningu andmete vaatamine .....	8
Treeningfailid .....	8
Summaarsed näidud.....	9
Andmete ülekandmine .....	9
5. SEADISTUSED .....	10
Kella seaded .....	10
Treeningu seadistused.....	10
Kasutajaandmed .....	10
Üldseadistused .....	11
6. TEAVE KLIENDITEENINDUSE KOHTA .....	12
FT4 treeningkompuutri eest hoolitsemine.....	12
WearLink vööanduri pesemisjuhised .....	12
Hooldamine .....	12
Patareide vahetamine.....	12
Ettevaatusabinõud.....	13
Probleemide lahendamine .....	14
Tehnilised andmed .....	15
Polari piiratud rahvusvaheline garantii .....	15
Disclaimer .....	16

# 1. TREENINGKOMPUUTRIST POLAR FT4 TULENEV KASU



## TREENINGU LIHTSUS

*Polar FT4™ treeningkompuutri kasutamine on lihtsaim viis südame löögisagedusel põhinevate treeningute alustamiseks.*

## MOTIVATSIOON

*FT4 juhendab ja motiveerib Teid, et treeniksite õiges, kehalist võimekust tõstvas tsoonis.*

## NAUDING

*Polar WearLink® tekstiilist vööandur teeb Teie treeningu nauditavaks.*

## 2. TREENINGU ALUSTAMINE

### Polar FT4 treeningkompuutri tutvustus

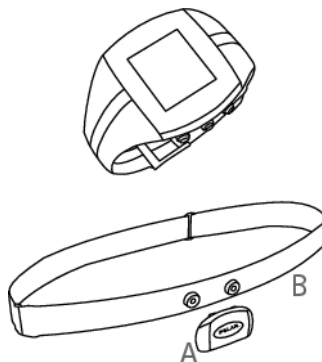
**Treeningkompuuter** salvestab ja kuvab ekraanile Teie südame löögisageduse ja muud andmed treeningu ajal.

**WearLink®** vööandur edastab südame löögisageduse signaali treeningkompuutritele. WearLink koosneb saatjast (A) ja kummipaelast (B).

Käesoleva kasutusjuhendi viimase versiooni saab alla laadida aadressilt [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).

Tutvuge õppevideotega aadressil [http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials)

Registreerige oma Polari toode aadressil <http://register.polar.fi> ja aidake meil meie tooteid ja teenuseid paremaks muuta, et need vastaksid Teie vajadustele.



### FT4 nupud ja menüü

#### ▲ UP :

- Menüüsse sisenemine
- Valikute vahel liikumine
- Väärtuste seadistamine.
- Kellaajarežiimis olles nupu allhoidmisel kellakuva muutmine

#### ● OK:

- Valikute kinnitamine
- Treeningu tüübi või seadistuste valimine

#### ▼ DOWN:

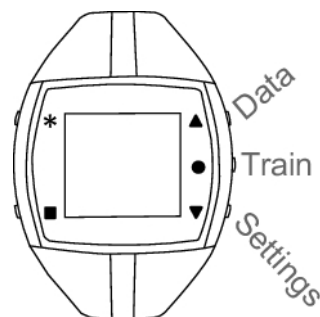
- Menüüsse sisenemine
- Valikute vahel liikumine
- Väärtuste seadistamine

#### ■ BACK:

- Menüüst väljumine
- Eelmisele menüütasemele naasmine
- Valiku tühistamine
- Seadistuste muutmata jätmine
- Nupu allhoidmisel kellaajarežiimi naasmine

#### \* LIGHT:

- Taustvalgustuse sisselülitamine
- Nupu allhoidmisel kiirmenüüsse sisenemine kellaajarežiimis olles, nuppude lukustamiseks, äratuskella



seadmiseks või ajavööndi valimiseks

- Nupu allhoidmisel treeningu ajal treeningu helisignaalide sisse- ja väljalülitamine (**ON/OFF**) või nuppude lukustamine
- Öörežiim treeningu ajal: Treeningu andmete salvestamise ajal vajutage nuppu LIGHT üks kord ja taustavalgustus lülitub sisse ükskõik millist nuppu vajutades. Öörežiim lülitub välja, kui FT4 naaseb kellaajarežiimi.

## Põhiseadistused

Polar FT4 treeningkompuutri sisselülitamiseks vajutage ja hoidke all ükskõik millist nuppu ühe sekundi jooksul. Kui FT4 on sisse lülitatud, pole seda enam võimalik välja lülitada.

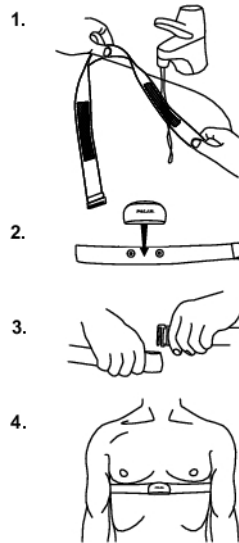
1. **Language** (Keel): Valige **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Suomi, Português** või **Svenska** kasutades nuppe UP/DOWN. Vajutage nuppu OK.
2. Ekraanile ilmub **Please enter basic settings**. Vajutage nuppu OK.
3. Valige kellaaja vorming (**Time format**).
4. Sisestage kellaag (**Time**).
5. Sisestage kuupäev (**Date**).
6. Valige mõõtühikud (**Units**). Valige meetermõõdustiku (KG, CM) või inglise süsteemi (LBS, FT) mõõtühikud. Kui valite lbs/ft, on kalorite ühikuks CAL, kui ei, on ühikuks KCAL. *Kalorite hulka mõõdetakse kilokalorites.*
7. Sisestage kehakaal (**Weight**).
8. Sisestage pikkus (**Height**).
9. Sisestage sünnikuupäev, -kuu ja -aasta (**Date of birth**).
10. Valige sugu (**Sex**).
11. Ekraanile ilmub **Settings OK?** Seadistuste kinnitamiseks ja salvestamiseks valige **Yes**. Ekraanile ilmub **Basic settings complete** ja FT4 siseneb kellaajarežiimi. Seadistuste muutmiseks valige **No**. Ekraanile ilmub **Please enter basic settings**. Tehke uuesti põhiseadistused.

Te võite oma kasutajaandmeid ka hiljem muuta. Täiendavat informatsiooni leiate peatükist Seadistused (lehekülg 10).

## 3. TREENING

### Vööanduri pealepanemine

1. Niisutage korralikult jooksva vee all kummipaela elektroodide ala.
2. Ühendage saatja kummipaelaga. Seadke kummipaela pikkus nii, et see oleks ümber tihedalt, kuid mugavalt.
3. Pange vööandur ümber rindkere, rinnalihastest allapoole ja kinnitage kummipaela teine ots haagiga.
4. Veenduge, et märjad elektroodid on kindlalt vastu Teie nahka ja et saatjal olev Polari logo on keskel ja õiget pidi.



**i** Kui Te vööandurit ei kasuta, eemaldage saatja kummipaela küljest, et vööanduri eluiga maksimaalselt pikendada.

Täiendavat informatsiooni vööanduri hoolduse kohta leiate lõigust WearLink vööanduri pesemisjuhised (lehekülg 12)

### Treeningu alustamine

1. Pange peale vööandur ja treeningkompuuter.
2. Vajutage nuppu OK. Treeningu andmete salvestamise alustamiseks oodake, kuni ekraanile ilmub südame löögisagedus ning seejärel vajutage nuppu OK.

Kui soovite enne treeningu alustamist muuta heli, südame löögisageduse kuvarežiimi, heart touch funktsiooni seadistusi või kontrollvahemiku piire, valige **Settings** > **Training Settings**. Täiendavat informatsiooni leiate peatükist Treeningu seadistused (lehekülg 10).

**i** Treeningu andmed salvestatakse vaid siis, kui salvestamine on toimunud kauem kui üks minut.

### Treeningu ajal

Treeningu ajal kuvatakse ekraanile järgmine informatsioon. Kuvarežiimi vahetamiseks vajutage nuppu UP/DOWN.



Südame löögisagedus (**HEART RATE**)  
Teie hetke südame löögisagedus



**Kalorid (CALORIES)**  
Treeningu ajal kulutatud kalorid



**Kestus (DURATION)**  
Treeningu kestus  
**Kellaaeg (TIME OF DAY)**  
Kellaaeg



**Tsoonis (IN ZONE)**  
Treeningkompuuter annab Teile teada, kas treenite kehalist võimekust tõstvas tsoonis, arvutades automaatselt Teie vanusel põhinevad südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid.  
Ekraanile kuvatakse ka Teie hetke südame löögisagedus. Kui Teie südame löögisagedus on väljaspool kontrollvahemiku piire, ilmub ekraanile **NOT IN ZONE**.

### HeartTouch™




Tuues treeningkompuutri treeningu ajal vööanduri lähedale, ilmub ekraanile kellaaeg. Kui Te olete treeningu ajal vajutanud nuppu LIGHT, lülitub sisse ka taustvalgustus. HeartTouch funktsiooni sisse- ja väljalülitamiseks (**On/Off**) valige **Settings > Training Settings > HeartTouch**.

## Treeningu peatamine/lõpetamine

1. Treeningu andmete salvestamise peatamiseks vajutage nuppu BACK. Treeningu andmete salvestamise jätkamiseks vajutage nuppu OK.  
Kui Te pole treeningu andmete salvestamist jätkanud viie minuti möödudes, tuletab FT4 Teile seda automaatselt helisignaali abil meelde. Te kuulete helisignaali iga kümne minuti tagant, kuni treeningu andmete salvestamine kas jätkub või lõppeb.  
Märkus: Kui helisignaali on välja lülitatud, jääb ekraan pausirežiimi, kuni kasutaja teeb järgmise valiku või kuni patarei saab tühjaks.
2. Treeningu andmete salvestamise lõpetamiseks vajutage veelkord nuppu BACK. Ekraanile ilmub **Stopped**.

Informatsiooni treeningute tagasiside kohta leiate lõigust Treeningute kokkuvõte (lehekülg 8).

 *Tagasisidet treeningute kohta on võimalik saada vaid siis, kui salvestamine on kestnud kauem kui kümme minutit.*

**Pärast iga kasutuskorda eemaldage vööanduri saatja kummipaela küljest ja loputage kummipaela jooksva vee all. Peske kummipaela regulaarselt pesumasinas temperatuuril 40°C/104°F vähemalt iga viie kasutuskorra järel.** Täiendavat informatsiooni vööanduri hoolduse kohta leiate lõigust WearLink vööanduri pesemisjuhised (lehekülg 12)

## 4. PEALE TREENINGUT

### Treeningute kokkuvõte

Pärast iga treeningut kuvab Polar FT4 ekraanile treeningute kokkuvõtte:

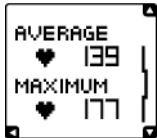


#### DURATION

Treeningu kestus

#### CALORIES

Treeningu ajal kulutatud kalorit.



#### AVERAGE

Keskmine südame löögisagedus treeningu ajal

#### MAXIMUM

Maksimaalne südame löögisagedus treeningu ajal



#### IN ZONE

Aeg, mille jooksul püsisite treeningu ajal kehalist võimekust tõstvas tsoonis.

### Treeningu andmete vaatamine

Treeningu andmete vaatamiseks valige **MENU > Data**. Seejärel valige **Training files**, **Totals since xx.xx.xx**, **Delete files** või **Reset totals**.

#### Treeningfailid

Oma eelmiste treeningute andmete vaatamiseks valige **Menu > Data > Training files**. Seejärel valige kuupäev ja kellaaeg, mille andmeid soovite vaadata.



File creation day (faili loomise kuupäev): 12.09.2009

File creation time (faili loomise kellaaeg): 18:20

Iga tulp tähistab ühte treeningfaili. Valige välja treening, mille andmeid soovite vaadata.

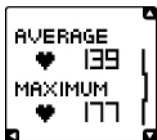


#### DURATION

Treeningu kestus

#### CALORIES

Treeningu ajal kulutatud kalorit



#### AVERAGE

Keskmine südame löögisagedus treeningu ajal

#### MAXIMUM

Maksimaalne südame löögisagedus treeningu ajal



#### IN ZONE

Kehalist võimekust tõstvas tsoonis veedetud summaarne aeg

## Failide kustutamine

Maksimaalne treeningfailide arv on 10. Kui **Training files** mälu saab täis, asendatakse kõige vanem treeningfail uusimaga. Treeningfaili pikaajaliseks säilitamiseks kandke see käsitsi Polari veebikeskkonda aadressil [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com).

- Treeningfaili kustutamiseks valige **Data > Delete > Training file > OK**.
- Valige välja fail, mida soovite kustutada ja vajutage nuppu **OK**.
- Ekraanile ilmub **Delete file?** Valige **Yes**.
- Ekraanile ilmub **Remove from totals?** Faili eemaldamiseks summaarsete näitude menüüst valige **Yes**.

## Kõikide failide kustutamine

- Valige **Data > Delete > All files > OK**.
- Ekraanile ilmub **Delete all files?** Valige **Yes**, ekraanile ilmub **All files deleted**.

 *Faili kustutamisest loobumiseks vajutage nuppu **BACK**, kuni ekraanile ilmub kellaeg.*

## Summaarsed näidud

Treeningu summaarsete näitude vaatamiseks valige **Menu > Data > Totals since xx.xx.xxxx**



**DATA**  
Summaarsed näidud alates 01.09.2009



**DURATION**  
Summaarne treeningute kestus  
**SESSIONS**  
Summaarne treeningute arv



**CALORIES**  
Summaarne treeningute ajal kulutatud kalorite hulk

## Summaarsete näitude nullimine

Summaarsete näitude nullimiseks valige **Data > Reset totals** ja **Yes**.

## Andmete ülekandmine

Treeningu andmete pikaajaliseks jälgimiseks kandke need FT4-st käsitsi veebikeskkonda [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com). Seal esitatakse Teie treeningute andmed üksikasjalikumalt ning Te saate oma treeningutest parema ülevaate.


Esmalt peate Te ennast aadressil [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) kasutajaks registreerima ning seejärel saate Te oma treeningute andmed käsitsi üle kanda. Lisainformatsiooni leiate aadressilt [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), menüüst "Help"

## 5. SEADISTUSED

### Kella seaded

Valige välja väärtus, mida soovite muuta ja vajutage nuppu OK. Seadke väärtused nuppude UP/DOWN abil ja valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.


Valige **Settings > Watch, time and date**.

- **Alarm:** Lülitage äratuskella funktsioon sisse (**On**) või välja (**Off**). Kui valisite **On**, seadke tunnid ja minutid. Vajutage nuppu BACK äratuskella helina lõpetamiseks või UP/DOWN/OK 10-minutiliseks tukastuseks. Äratuskella funktsiooni ei ole võimalik kasutada treeningu ajal.
- **Time:** Valige **Time 1** (kellaaeg 1) ja seadke kellaaja vorming, tunnid ja minutid. Valige **Time 2** (kellaaeg 2), et seada kellaaeg mõne teise ajavööndi jaoks tunde juurde liites või neid vähemaks võttes. Kellaajarežiimis saate kiirelt lülituda kellaajalt 1 (**Time 1**) kellaajale 2 (**Time 2**) vajutades ja hoides all nuppu DOWN. Kui valisite kellaaja 2 (**Time 2**), ilmub ekraani alumisse paremasse nurka number 2.
- **Time zone:** Valige ajavöönd 1 või 2.
- **Date:** Seadke kuupäev.
- **Watch face** (Kellakuva): Valige **Time only** (ainult kellaaeg), **Time and logo** (kellaaeg ja logo) või **Birthday logo** (sünnipäeva logo) (võimalik valida ainult sünnipäeval).
-  *Kellakuva kiireks muutmiseks vajutage ja hoidke all nuppu UP. Ekraanile ilmub **Watch face changed**.*

### Treeningu seadistused

Valige **Settings > Training settings**.

- **Training sounds** (Treeningu helisignaalid): Valige **Off** (väljas) või **On** (sees).
- **Heart rate view** (Südame löögisageduse kuva): Seadke südame löögisageduse näit FT4 ekraanil kas löökidena minutis (**Beats per minute**) või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest (**Percent of maximum**).

 ***l/min:** Südametöö mõõtmine, väljendub südamelöökide arvuna minutis.  
%: Südametöö mõõtmine, väljendub protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest.*

- **HeartTouch** (Randmevastuvõtja kasutamine nuppe vajutamata): Valige **On** (sees) või **Off** (väljas). Tuues treeningkompuutri treeningu ajal võõanduri lähedale, ilmub ekraanile kellaaeg. Kui Te olete treeningu ajal vajutanud nuppu LIGHT, lülitub sisse ka taustavalgustus.
- **Zone limits** (kontrollvahemiku piirid) aitavad Teil treenida Teie isiklikus südame löögisageduse tsoonis. Vaikimisi määratud kontrollvahemiku piirid põhinevad Teie vanusel või maksimaalsel südame löögisagedusel ( $SLS_{max}$ ). Nende väärtuste muutmisel või uute kontrollvahemiku piiride käsitsi seadmisel muutub ka kuvatav südame löögisageduse tsoon.

### Kasutajaandmed

Valige **Settings > User Information** ja vajutage nuppu OK.

- **Weight:** Sisestage oma kehakaal.
- **Height:** Sisestage oma pikkus.
- **Date of birth:** Sisestage oma sünnikuupäev, -kuu ja -aasta.
- **Sex:** Valige sugu, **MALE** (mees) või **FEMALE** (naine).
- Maksimaalne südame löögisagedus (**Maximum heart rate**) on suurim südamelöökide arv minutis (l/min) maksimaalse füüsilise pingutuse puhul. Muutke vaikimisi väärtust vaid siis, kui teate oma laboratoorselt mõõdetud väärtust.

## Üldseadistused

Valige **Settings** > **General settings** .

- **Button sounds** (Nuppude heli): Lülitage nuppude heli sisse (**On**) või välja (**Off**).
- **Units** (Mõõtühikud): Valige meetermõõdustiku (**Metric, kg/km**) või inglise süsteemi (**Imperial, lb/ft**) mõõtühikud. Kui valite lb/ft, on kalorete ühikuks Cal, kui ei, on ühikuks kcal. Kalorite hulka mõõdetakse kilokalorites.
- **Language** (Keel): Valige **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi** või **Svenska**.

## 6. TEAVE KLIENDITEENINDUSE KOHTA

### FT4 treeningkompuutri eest hoolitsemine

**Treeningkompuuter:** Puhastage õrna seebilahusega ja kuivatage käterätikuga. Ärge vajutage nuppe vee all. Ärge kunagi kasutage alkoholi ega abrasiivseid materjale (terasvill või puhastuskemikaalid). Hoidke treeningkompuutrit jahedas ja kuivas kohas. Ärge hoidke seda niiskes keskkonnas, õhku mitteläbilaskvast materjalist ümbrises (kilekotis või spordikotis) ega koos elektrit juhtivate materjalidega (märg käterätik). Hoidke seda pikaajalise otsese päikesevalguse eest.

### WearLink vööanduri pesemisjuhised

**WearLink vööandur:** Pärast iga kasutuskorda eemaldage vööanduri saatja kummipaela küljest ja loputage kummipaela jooksva vee all. Kuivatage saatja pehme käterätikuga. Ärge kunagi kasutage alkoholi ega abrasiivseid materjale (terasvill või puhastuskemikaalid).

**Peske kummipaela regulaarselt pesumasinas temperatuuril 40°C/104°F või vähemalt iga viie kasutuskorra järel.** See tagab usaldusväärsed mõõtmistulemused ning pikendab vööanduri eluiga. Kasutage pesemiskotti. Ärge leotage, tsentrifuugige, triikige ega valgendage kummipaela ning ärge viige seda keemilisse puhastusse. Ärge kasutage pesuvahendeid, mis sisaldavad valgendajaid või pehmendajaid. Ärge kunagi pange vööanduri saatjat pesumasinasse ega kuivatisse!

**Kuivatage ja hoidke kummipaela ja vööanduri saatjat teineteisest eraldi.** Peske kummipaela pesumasinas enne pikemaks ajaks seisma jätmist ja alati peale kõrge kloorisisaldusega basseini vees kasutamist.

### Hooldamine

Kaheaastase garantiiperioodi jooksul soovime Teil hooldustööd läbi viia ainult Polari volitatud teeninduskeskuses. Garantii alla ei kuulu vigastused ja kahju, mis on tekkinud Polar Electro poolt volitamata isikute poolt läbiviidud hooldustööde tõttu.

Üksikasjad leiate eraldi kaasasolevalt Polari klienditeeninduse kaardilt (Polar Customer Service Card).

### Patareide vahetamine

Vältige suletud patareipesa kaane avamist garantiiperioodi jooksul. Me soovime Teil lasta patarei vahetada Polari volitatud teeninduskeskuse poolt. Pärast patarei vahetamist kontrollitakse Teie Polar FT4 veekindlust ja viiakse läbi täielik perioodiline kontroll. Pange tähele järgmist:

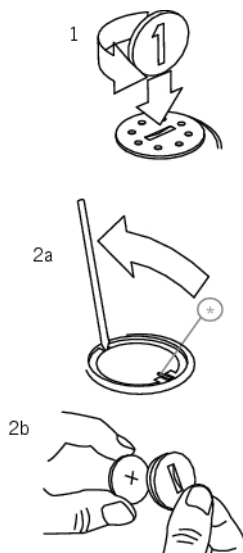
- Patarei tühjenemise sümbol ilmub ekraanile siis, kui patarei mahtuvusest on järel 10-15%.
- Taustavalgustuse liigne kasutamine kiirendab patarei tühjenemist.
- Külmates tingimustes võib ekraanile ilmuda patarei tühjenemise sümbol, kuid temperatuuri tõusmisel see kaob.
- Kui patarei tühjenemise sümbol ilmub ekraanile, lülituvad taustavalgustus ja helisignaalid automaatselt välja. Kui seadsite äratuskella enne patarei tühjenemise sümboli ilmumist, kostub helisignaal sellegipoolest.

### Kui soovite patareid vahetada ise:

Iga kord, kui vahetate patareid, vahetage ka patareipesa kaane tihendusrõngas. Patarei komplektid koos tihendusrõngastega on saadaval hästivarustatud Polari kauplustes ja volitatud teeninduskeskustes. USA-s ja Kanadas on tihendusrõngad saadaval vaid Polari volitatud teeninduskeskustes. Hoidke patareid lastele kättesaamatus kohas. Patarei allaneelamisel võtke koheselt ühendust arstiga. Patareide hävitamine peab toimuma vastavalt kohalikele määrustele.

Uue, täielikult laetud patarei puhul hoiduge selle haaramisest mõlemalt poolt korruga metallist või elektrit juhtivate vahenditega, nagu näiteks näpitstangidega. See võib tekitada lühise, mis omakorda põhjustab patarei kiiremat tühjenemist. Tavaliselt lühise tekkimine patareid ei kahjusta, kuid see võib vähendada patarei mahtuvust ja sellest tulenevalt ka eluiga.

1. Avage patareipesa kaas keerates seda mündi abil asendist CLOSE asendisse OPEN.
2.
  - Treeningkompuutri patareid vahetamisel (2a) eemaldage patareipesa kaas ja tõstke patareid ettevaatlikult välja, kasutades selleks sobiva suurusega jäika pulka. Siiski on patareid väljatõstmisel soovitatav kasutada mittemetallist vahendit. Olge ettevaatlik, et mitte vigastada metallist helielementi (\*) või sooni. Paigaldage uus patareid kaane sisse nii, et "+" pool jääks väljapoole.
  - Võõanduri patareid vahetamisel (2b) asetage patareid kaane sisse nii, et "+" pool oleks vastu kaant.
3. Asendage vana tihendusrõngas uuega surudes selle tihedalt soone sisse, et tagada veekindlus.
4. Asetage patareipesa kaas tagasi oma kohale ja keerake seda päripäeva asendisse CLOSE.
5. Pärast randmevastuvõtja patareid vahetamist tuleb uuesti teha põhiseadistused.



## Ettevaatusabinõud

Teie **Polar FT4** treeningkompuuter aitab Teil saavutada isiklikke kehalise võimekuse eesmärke ja näitab ära füsioloogilise pingutuse ja intensiivsuse taseme treeningute ajal. Muud kasutamist pole ette nähtud ega eeldatud.

### Võimalike riskide vähendamine

Treenimisega võib kaasneda ka teatud riske. Enne regulaarsete treeningute alustamist vastake järgmistele Teie tervislikku seisundit puudutavatele küsimustele. Kui vastus kasvõi ühele nendest küsimustest on "jah", pidage enne treeningute alustamist nõu arstiga.

- Kas Te olete olnud viimase viie aasta jooksul füüsiliselt mitteaktiivne?
- Kas Teil on kõrge vererõhk või kolesteroolitase?
- Esineb Teil mõne haiguse sümptomeid?
- Kas Te tarvitate mingeid vererõhu- või südameravimeid?
- On Teil olnud probleeme hingamisega?
- Olete Te taastumas mõnest tõsisest haigusest või ravist?
- Kas Te kasutate südamerütmurit või mõnda muud implanteeritud elektroonilist seadet?
- Kas Te suitsetate?
- Kas Te olete rase?

Pöörake tähelepanu sellele, et lisaks treeningu intensiivsusele võivad südame löögisagedust mõjutada ka südame-, vererõhu-, psüühikahäirete, astma ja hingamishäirete ravimid, samuti mõned energiajoogid, alkohol ja nikotiin.

**Oluline on pöörata tähelepanu oma organismi reaktsioonidele treeningute ajal.** Kui tunnete treeningu ajal ootamatut valu või väsimust, lõpetage treening või jätkake madalama intensiivsusega.

**Kui Teil on südamerütmur, defibrillaator või mõni muu implanteeritud elektrooniline seade**, kasutate Te FT4 omaenda riskil. Enne selle kasutuselevõtmist viige arsti järelevalve all läbi maksimaalse pingutuse test. Test tagab südamerütmuri ja Polar FT4 üheaegse kasutamise ohutuse ja usaldusväärsuse.

**Kui olete allergiline nahaga kokkupuutuvate ainete suhtes või kahtlustate toote kasutamisest tulenevat allergilist reaktsiooni**, vaadake üle materjalide nimekiri "Tehniliste andmete" lõigus. Reaktsiooni ärahoidmiseks kandke võõandurit särki peal. Niisutage särki korralikult kohtades, mis jäävad elektrootodide alla, et tagada tõrgeteta töö. Kui kasutate nahal putukatõrjevahendit, veenduge, et see ei puutuks kokku treeningkompuutri või võõanduriga.

**Elektrooniliste komponentidega treeningvarustus võib tekitada häirivaid signaale.**

Nende probleemide lahendamiseks toimige järgmiselt:

1. Eemaldage võõandur rindkerelt ja kasutage treeningvarustust nagu tavaliselt.
2. Liigutage treeningkompuutrit seni, kuni leiata kohaga, kus see ei kuva ekraanile ekslikke näitusid või vilkuvat südame sümbolit. Häireid esineb tavaliselt kõige rohkem varustuse ekraani ees, ekraanist paremal ja vasakul pool on suhteliselt häirevaba.
3. Pange võõandur uuesti ümber rindkere ja hoidke treeningkompuutrit häirevabas alas nii palju kui võimalik.

Kui FT4 endiselt ei tööta, tekitab varustus südame löögisageduse mõõtmiseks tõenäoliselt liiga palju elektrilist müra.

### **Polar FT4 treeningkompuutri veekindlus**

Polar FT4 sobib kandmiseks ujumise ajal. Veekindluse säilitamiseks ärge vajutage nuppe vee all. Täiendava informatsiooni saamiseks külastage aadressi <http://www.polar.fi/support>. Polari toodete veekindlust kontrollitakse vastavalt rahvusvahelisele standardile ISO 2281. Tooded on jaotatud kolme erinevasse kategooriasse vastavalt nende veekindlusele. Veekindluse kategooria leiata Polari toote tagaküljelt, võrrelda seda allpool oleva tabeliga. Pange tähele, et käesolevad määratlused ei pruugi kehtida teiste tootjate toodete puhul.

Märgistus tagaküljel	Veekindluse iseloomustus
Water resistant	Kaitse veepritsmete, higi, vihmapiiskade jne eest. Ei sobi ujumiseks.
Water resistant 30 m/50 m WR 30M/ WR 50M	Sobib suplemiseks ja ujumiseks
Water resistant 100 m WR 100M	Sobib ujumiseks ja snorgeldamiseks (ilma õhuvarudeta)

### **Probleemide lahendamine**

**Kui Te ei tea, kus Te menüüs asute**, vajutage ja hoidke all nuppu BACK kuni ekraanile ilmub kellaaeg.

**Kui FT4 ei reageeri nupuvajutustele või kuvab ekraanile ebaharilikke näitusid, taastage treeningkompuutri algseaded** vajutades korraga nelja nuppu (UP, DOWN, BACK ja LIGHT) nelja sekundi jooksul. Ekraan muutub hetkeks tühjaks. Vajutage nuppu OK ja natukese aja pärast ilmub ekraanile **Please enter basic settings**. Sisestage kellaaeg ja kuupäev. Vajutades ja hoides all nuppu BACK naaseb ekraan kellaaaja kuvarežiimi. Kõik teised seadistused peale kellaaaja ja kuupäeva jäävad mällu.

**Kui südame löögisageduse näit on ebakorrapärane, äärmiselt kõrge või langeb nulli (00)**, veenduge, et 1 m/3 ft raadiuses ei ole ühtegi teist südame löögisageduse monitori ja et võõanduri kummipael/tekstiilist elektrootodid on tihedalt ümber rindkere, niisked, puhtad ja vigastamata.

**Kui südame löögisageduse mõõtmine ei toimi spordiriietusega**, proovige kasutada kummipaela. Kui see õnnestub, on viga tõenäoliselt riietuses. Kontrollige, et riietuse elektroodide alad oleksid puhtad. Enne riietuse pesemist tutvuge pesemisjuhistega. Kui südame löögisageduse mõõtmine endiselt ei toimi, võtke ühendust riietuse müüja või valmistajaga.

#### **Tugevad elektromagnetilised signaalid võivad põhjustada ebakorrapäraseid näituseid.**

Elektromagnetilisi häireid võib esineda kõrgepingeliinide, valgusfooride, elektrirongide õhuliinide, elektribusside ja -trammide liinide, televiisorite, automootorite, rattakompuutrite, mootoriga treeningvarustuse ja mobiiltelefonide läheduses või elektriliste turvavaravate läbimisel. Ebakorrapärase näituse vältimiseks eemalduge võimalikest häirete allikatest.

**Kui ebaloomulikud näidud jäävad ekraanile vaatamata häire allikast eemaldumisele**, vähendage kiirust ja kontrollige pulssi käsitsi. Kui Teile tundub, et see vastab kõrgele näidule ekraanil, võib Teil olla südame arütmia. Kuigi enamus arütmiaid ei ole tõsised, konsulteerige oma arstiga.

**Kui südame löögisageduse mõõtmine ei toimi vaatamata kõigile eelpool mainitud tegevustele**, võib võõanduri patarei olla tühi.

Põetud südamehaigus võib olla muutnud Teie EKG-d nii, et võõandur ei ole võimeline seda tuvastama. Sellisel juhul konsulteerige oma arstiga.

## **Tehnilised andmed**

### **FT4 treeningkompuuter**

Patarei tüüp	CR 1632
Patarei eluiga	Keskmiselt 12 kuud (0,5 tundi päevas, 7 päeva nädalas treeningut)
Töötemperatuur	-10 °C kuni +50 °C / 14 °F kuni 122 °F
Tagakaas	Polüamiid
Randmepaela materjal	Polüuretaan
Randmepaela pannaal	Roostevaba teras, 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.
Kella täpsus	Parem kui ± 0,5 sekundit päevas temperatuuril 25 °C / 77 °F.
Südame löögisageduse mõõtmise täpsus	± 1% või ± 1 l/min, ükskõik missugune on suurem, see kehtib muutumatute tingimuste puhul.

### **WearLink võõandur**

Patarei tüüp	CR 2025
Patarei eluiga	Keskmiselt 2 aastat (1 tund päevas, 7 päeva nädalas)
Patarei tihendusringas	O-ring 20,0 x 1,0 materjal FPM
Töötemperatuur	-10 °C kuni +50 °C / 14 °F kuni 122 °F
Saatja materjal	Polüamiid
Kummipaela materjal	35% polüestrit, 35% polüamiidi, 30% polüuretaani

### **Piirväärtused**

Kronomeeter	23 h 59 min 59 s
Südame löögisagedus	15 - 240 l/min
Summaarne treeningute kestus	0 - 9999 h 59 min 59 s
Summaarne kalorikulu	0 - 999999 kcal/Cal
Summaarne treeningute arv	65 535
Sünniaasta	1921 - 2020

## **Polari piiratud rahvusvaheline garantii**

- Garantii ei mõjuta tarbija põhiseaduslikke ja kehtivatele siseriiklikele õigusaktidele vastavaid õigusi ega tarbija ostu-müügi lepingust tulenevaid õigusi müüja suhtes.
- Tarbijatele, kes ostsid selle toote USA-s või Kanadas, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Inc. Tarbijatele, kes ostsid selle toote teistes riikides, on Polari piiratud rahvusvahelise

garantii andjaks Polar Electro Oy.

- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanteerib selle toote esmatarbijale/-ostjale, et tootel ei esine defekte materjali või töö osas kahe (2) aasta jooksul ostukuupäevast.
- **Ostutšekk on Teie ostu tõenduseks!**
- Garantii ei kata patareid, loomulikku kulumist, kahjustusi, mis on tingitud ebaõigest kasutamisest, õnnetusjuhtumitest, ettevaatusabinõude eiramisest, ebaõigest hooldusest või kommertskasutusest ega korpuse/ekraani purunemist või mõranemist, kummipaela ega Polari riietust.
- Garantii ei kata kahjusid, kahjustusi, kahjumit, kulutusi või väljaminekuid, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, järelduslikud või erikulutused, mis tulenevad tootest või on sellega seotud.
- Kasutatud tooteid ei hõlma kahe (2) aastane garantii, kui kohalikud õigusaktid ei sätesta teisiti.
- Garantiiperioodi vältel toode kas parandatakse või asendatakse ükskõik millises Polari volitatud teeninduskeskuses, sõltumata osturiigist.

Mis tahes toote garantii on piiratud riikidega, kus toodet algselt turustati.

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

Polar Electro Oy vastavus ISO 9001:2000 nõuetele on sertifitseeritud. Kõik õigused kaitstud. Käesoleva kasutusjuhendi kasutamine või reprodutseerimine mis tahes moel või mis tahes vahenditega ilma Polar Electro Oy eelneva kirjaliku loata on keelatud. Nimed ja logod, mis on tähistatud sümboliga <sup>TM</sup> selles kasutusjuhendis või toote pakendis, on Polar Electro Oy kaubamärgid. Nimed ja logod, mis on tähistatud sümboliga ® selles kasutusjuhendis või toote pakendis, on Polar Electro Oy registreeritud kaubamärgid, välja arvatud Windows, mis on Microsoft Corporationi kaubamärk.

## Disclaimer

- Materjal selles kasutusjuhendis on esitatud üksnes informeerimise eesmärgil. Tooted, mida selles kirjeldatakse, võivad muutuda ilma eelneva teavitamiseta seoses tootja pideva arendustegevusega.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei tee mingeid kinnitusi ega anna garantiisid selle kasutusjuhendi ega selles kirjeldatud toodete alusel.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei vastuta kahjustuste, kahjumi, kulutuste või väljaminekute eest, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, järelduslikud või erikulutused, mis tulenevad selle materjali või selles kirjeldatud toodete kasutamisest või on sellega seotud.

See toode on kaitstud Polar Electro Oy intellektuaalse omandi õigustega, nagu need on määratletud järgmiste dokumentidega: 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. Teised patendid on taotlemisel.

Tootja: Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Faks +358 8 5202 300, [www.polar.fi](http://www.polar.fi)

## CE 0537

See toode vastab direktiivile 93/42/EEC. Asjakohase vastavusdeklaratsiooni leiata aadressilt [www.support.polar.fi](http://www.support.polar.fi).



Selline ratastega prügikonteineri kujutis, millele on rist peale tõmmatud tähendab, et Polari tooted on elektroonilised seadmed ning neid hõlmab Euroopa Parlamendi ja nõukogu direktiiv 2002/96/EÜ elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete kohta (WEEE) ning patareisid ja akusid, mida toodetes kasutatakse hõlmab Euroopa Parlamendi ja nõukogu 6. septembri 2006. aasta direktiiv 2006/66/EÜ, mis käsitleb patareisid ja akusid ning patarei- ja akujäätmeid. Euroopa Liidu riikides tuleb need tooted ja Polari toodete sees olevad patareid/akud muudest jäätmetest eraldada. Polar julgustab Teid vähendama

jäätmete võimalikku kahju keskkonnale ja inimeste tervisele ka väljaspool Euroopa Liitu järgides kohalikke jäätmete kõrvaldamise määruseid ning võimaluse korral kogudes elektroonilised seadmed, patareid ja akud eraldi konteineritesse.



Selline märgistus tähendab, et toode on kaitstud elektrilöökide eest.