Gratulálunk az új Polar F4™ pulzusszám mérő fitnesz óra megvásárlásához!

A Polar pulzusszám-mérő óra könnyen használható, és ideális segédeszköz az edzés során.

- Jelzi a dátumot, az edzés időtartamát, a pulzus-célzónában eltöltött idő hosszát, az átlagos és a legmagasabb pulzusszám-értéket és az elégetett kalória mennyiséget az edzés során.
- Emlékeztet az edzésre minimum háromnaponta.
- Könnyen használható két nyomógombos-működtetés.
- Könnyen áttekinthető nagy kijelző.

Miért lehet hasznos az edzés a pulzusszám mérővel?

- A pulzusszám-mérő óra segít edzeni az ideális pulzusszámon.
- A pulzusszám mérővel maximális hatásfokkal edzhetünk meghatározott idő alatt.
- A pulzusszám mérő objektív információt közöl arról, hogy helyesen edzünk-e, fejlődünk-e.
- A pulzusszám mérő azonnali önellenőrzésre ad lehetőséget, ezért ideális segédeszköz lehet az edzéshez.

A Polar F4 pulzusszám mérő óra a pulzusszám vezeték nélküli mérését teszi lehetővé megbízhatóan és kényelmesen. Az elektrokardiogramot (EKG) méri. Az óra segítségével kényelmesen ellenőrizhetjük pulzusszámunkat gyaloglás, kerékpározás, síelés vagy más sport űzése közben anélkül, hogy kiesnénk az edzés ritmusából. Profi és amatőr sportolók egyaránt évtizedek óta megbíznak a Polar pulzusszám mérő óra eredményeiben – miért ne tenné Ön is?

Olvassa tovább el figyelmesen a használati útmutatót, hogy megtudhassa, hogyan használhatja legmegfelelőbben ezt az új segédeszközt az edzéshez!

POLAR F4 GYORS ÚTMUTATÓ

Kapcsoljuk be a készüléket bármely gomb megnyomásával. Nyomjuk meg az OK gombot az alapbeállítások elindításához (megjelenik a SETTINGS felirat). Adjuk meg az alapbeállításokat (idő formátum, pontos idő, dátum, testtömeg és testmagasság mértékegységei, testtömeg, testmagasság, életkor és nem). A SET gomb megnyomásával állítsuk be a kívánt értékeket, majd az OK gombbal fogadjuk el. *További információért lásd a 2. részben az Alapbeállításokat a 1 oldalon.*

1. SETTINGS (Beállítások)

Nyomjuk meg az OK gombot

▼

2. TIME MODE? (Idő üzemmód)
12 vagy 24 órás üzemmód közti váltáshoz nyomjuk meg a SET gombot.

Nyomjuk meg az OK gombot

▼

A 12 órás üzemmódban az AM/PM (délelőtt/délután) kiválasztását a SET gombbal tehetjük meg.

Nyomjuk meg az OK gombot

▼

3. TIME OF DAY (Pontos idő)
A SET gombbal állítsuk be az órát.

Nyomjuk meg az OK gombot

▼

A SET gombbal állítsuk be a perceket.

Nyomjuk meg az OK gombot

▼

4. SET DATE (Dátum beállítása)
Válasszuk ki a SET gombbal a hónap/nap beállítást.

Nyomjuk meg az OK gombot

▼

Válasszuk ki a SET gombbal a nap/hónap beállítást.

Nyomjuk meg az OK gombot

▼

Állítsuk be a SET gombbal az évet.

Nyomjuk meg az OK gombot

▼

5. UNIT (Mértékegységek)
A SET gombbal válasszuk ki az angolszász- (lb/ft) vagy méterrendszert (kg/cm).

Nyomjuk meg az OK gombot

▼

6. USER SETTINGS (Felhasználói beállítások)
A SET gombbal állítsuk be testtömegünket.

Nyomjuk meg az OK gombot

▼

A SET gombbal állítsuk be testmagasságunkat.

Nyomjuk meg az OK gombot

▼

A SET gombbal állítsuk be életkorunkat.

Nyomjuk meg az OK gombot

▼

A SET gombbal adjuk meg nemünket (FEMALE/MALE férfi/nő).

Nyomjuk meg az OK gombot

▼

7. SETTINGS OK (Beállítások nyugtázása)
Megadtuk az alapbeállításokat, a készülék most már készen áll a használatra.

TARTALOM

1. AZ F4 PULZUSSZÁM MÉRŐ ÓRA BEMUTATÁSA.....6
1.1 AZ F4 KÉSZÜLÉK RÉSZEI.....6
1.2 AZ ÓRA GOMBJAI ÉS JELEI.....7
1.3 FUNKCIÓK.....9

2. ALAPBEÁLLÍTÁSOK.....10

3. EDZÉS.....11
3.1 A JELADÓ FELHELYEZÉSE ÉS AZ ADATRÖGZÍTÉS MEGKEZDÉSE.....11
3.2 FUNKCIÓK EDZÉS KÖZBEN.....12
3.3 AZ ADATRÖGZÍTÉS LEÁLLÍTÁSA ÉS EDZÉSÖSSZESÍTŐ MEGTEKINTÉSE.....13

4. AZ ELMENTETT ADATOK ELLENŐRZÉSE.....14
4.1 ÖSSZEFOGLALÓ.....14
4.2 ÖSSZESÍTŐ.....14

5. A BEÁLLÍTÁSOK MEGVÁLTOZTATÁSA.....16
5.1 A PULZUS-HATÁRÉRTÉKEK BEÁLLÍTÁSAI.....16
5.2 HANGBEÁLLÍTÁSOK.....17
5.3 AZ ÓRA BEÁLLÍTÁSAI.....17
5.4 A FELHASZNÁLÓI ADATOK BEÁLLÍTÁSAI.....18
5.5 A MÉRTÉKEGYSÉGEK BEÁLLÍTÁSAI.....18
5.6 A BEÁLLÍTÁSOK ÁTVITELE SZÁMÍTÓGÉPRŐL.....18

6. PULZUS-CÉLZÓNA.....19

7. KEZELÉS ÉS KARBANTARTÁS.....21

8. ÓVINTÉZKEDÉSEK.....22
8.1 INTERFERENCIA EDZÉS KÖZBEN.....22
8.2 AZ EDZÉS KOCKÁZATAINAK CSÖKKENTÉSE.....23

9. GYAKRAN ISMÉTELT KÉRDÉSEK.....24

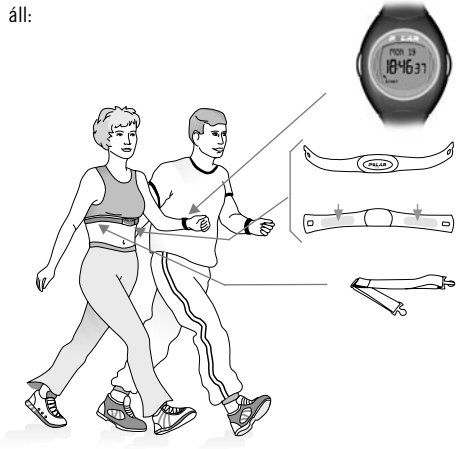
10. MŰSZAKI ADATOK.....25

11. KORLÁTOZOTT POLAR NEMZETKÖZI GARANCIA.....26

12. FELELŐSSÉGELHÁRÍTÁS.....27

1.1 AZ F4 PULZUSSZÁM MÉRŐ RÉSZEI

A Polar F4 készülék az alábbi részekből áll:



A csuklómonitor jelzi a pulzusszámot, az elégetett kalóriamennyiséget, az edzés időtartamát. Karóraként is viselhetjük.

Edzés közben viseljük **a jeladót**! Az elektródák a jeladó hátulján találhatók, ezek folyamatosan érzékelik a pulzusszámot, és közvetítik az óra felé.

A gumipánt tartja a jeladót a mellkasunkon.

A használati utasítás a Polar F4 pulzusszám mérő óra használatával kapcsolatos információkat tartalmazza.

Polar Webszolgáltatás

A Polar Fitness Trainer (www.PolarFitnessTrainer.com) című internetes honlap segítségünkre lehet az edzés során. Ingyenes regisztráció után edzésnaplókhoz, tesztekhez és számításokhoz, riportokhoz és hasznos cikkekhez férhetünk hozzá. A www.polar.fi/fitness oldalon pedig tippeket és hasznos tanácsokat kaphatunk a legújabb termékekről.

1.2 AZ ÓRA GOMBJAI ÉS SZIMBÓLUMOK

Az **OK gomb** segítségével:

- Elindíthatjuk, illetve leállíthatjuk a pulzusszám mérését.
- Beállíthatjuk a kijelzett üzemmódot és beléphetünk a Beállítások menübe.
- Visszatérhetünk az alap üzemmódba az Összefoglaló és Összesítő menükben.
- Elfogadhatjuk a beállításokat.
- Az ébresztőórát és a szundit kikapcsolhatjuk.

Megjegyzés: *Az OK gomb megnyomásával és benyomva tartásával – adatrögzítés kivételével – bármelyik menüből visszatérhetünk a pontos idő kijelzéséhez.*

A **SET gomb** segítségével:

- A következő üzemmódhoz vagy kijelzéshez léphetünk.
- Megnövelhetjük a kiválasztott értéket.
- Az ébresztést 10 perccel elhalaszthatjuk (szundi).

A SET gomb megnyomásával és benyomva tartásával:

- A pontos idő kijelzésekor a billentyűzár ki/bekapcsolható.
- Az Összesítő menüben törölhetjük egyéni értéket.
- Edzés üzemmódban a célzóna figyelmeztetés ki/bekapcsolható.

SZÍVÉRINTÉS FUNKCIÓ

Edzés üzemmódban megnézhetjük a pontos időt, ha az órát a jeladón levő Polar logóhoz közelítjük.

A villogó **szív szimbólum** jelzi, hogy a pulzusszám mérése folyamatban van.

A **hang szimbólum** jelzi, hogy

- pulzus célzóna figyelmeztető aktiválva van (Edzés üzemmódban).
- az ébresztőóra be van kapcsolva (Pontos idő üzemmódban). A SET gomb lenyomásával, 10 perccel késleltethetjük az ébresztést (szundi). Az ébresztés leállításához nyomjuk meg az OK gombot.

A **fitnesz pontok** jelzik a pulzus-célzónában eltöltött idő hosszát. *További információért lásd a Funkciók edzés közben c. részt a 12. oldalon.*

Az **óra szimbólum** a pontos időt jelzi Edzés üzemmódban.

Pulzusszámunk a maximális pulzusszám százalékában kerül kijelzésre (**HR**$_{max}$%).

A hét napjainak kijelzése
MON = hétfő, TUE = kedd, WED = szerda, THU = csütörtök, FRI = péntek, SAT = szombat, SUN = vasárnap

A **kulcs szimbólum** jelzi, hogy a nyomógombok le vannak zárva a pontos idő kijelzésekor. A SET gomb megnyomásával és benyomva tartásával lezárhatjuk a gombokat. Ekkor a következő szöveg jelenik meg a kijelzőn: HOLD TO LOCK, LOCKED (tartsa benyomva, lezárva). A SET gomb újbóli megnyomásával és benyomva tartásával feloldhatjuk a zárat. Ekkor a következő szöveget láthatjuk: HOLD TO UNLOCK, UNLOCKED (tartsa benyomva, feloldva).

Az **elem szimbólum** jelzi, ha az órában levő elem lemerült. *További információért lásd a Kezelés és karbantartás c. részt a 21. oldalon.*

Az automatikus **edzésre emlékeztető szöveg** akkor jelenik meg, ha a legutóbbi edzés óta három nap telt el. Ez az emlékeztető minden egész órakor megjelenik a pontos idő kijelzése alatt.

1.3 FUNKCIÓK

Alapbeállítások

- *Ha első alkalommal használjuk, vagy újraindítottuk az órát, bármelyik gomb megnyomásával az Alapbeállítások üzemmódba jutunk.*

OK

Edzés

- *Méri és rögzíti az edzés adatait.*
- *Az edzés alatt mutatja az edzés adatait.*
- *Az adatrögzítés leállítása után automatikusan megjelenik az edzés-összefoglaló.*

- *Ez minden funkció kezdőpontja.*
- *Mutatja a dátumot és az időt.*

SET

Összefoglaló

- *Az edzés alatt rögzített adatokat mutatja (dátum, időtartam, a célsávban töltött idő, átlagos pulzusszám, legmagasabb pulzusszám, elégetett kalóriamennyiség).*

SET

Összesítő

- *Összesíti az időt, a kalóriát, az edzések számát és az edzések heti gyakoriságát.*

SET

Beállítások

SET

- *Pulzus célzóna határértékének beállításai.*
- *Hangbeállítások.*
- *Órabeállítások: ébresztés, idő, dátum.*
- *Egyéni beállítások: testtömeg, testmagasság, életkor, nem.*
- *Mértékegység-beállítások: angolszász (lb/ft) vagy metrikus (kg/cm).*

2. ALAPBEÁLLÍTÁSOK

Elegendő első alkalommal vagy újraindítás után bekapcsolni az órát, ezután már nem lehet kikapcsolni.

Fontos, hogy precízek legyünk az Alapbeállításoknál, különösen a testsúly, a testmagasság, az életkor és a nem tekintetében, mivel ezek befolyásolják olyan mért értékek pontosságát, mint a pulzus-célzóna határértékei vagy az elégetett kalóriamennyiség.

Az alapbeállítások megadásának másik módja, ha számítógépről visszük át azokat az órába. További információért lásd az Adatátvitel számítógépről c. részt a 18. oldalon.

1. Kapcsoljuk be az órát bármely gomb megnyomásával.
2. Megjelenik a **SETTINGS** felirat. Az OK gomb megnyomásával az Alapbeállításokhoz jutunk.
3. A **TIME MODE?** kérdésre a SET gomb megnyomásával adjuk meg a kívánt időformátumot (12 vagy 24 órás). Az OK gombbal fogadjuk el. Megjelenik a **TIME OF DAY** felirat.

12 órás formátum: az időt délelőtt és délután 1-12 óra között mutatja (AM/PM).

- A SET gomb megnyomásával válasszunk a délelőtt/délután közül (AM/PM). Nyomjuk meg az OK gombot.
- A SET gomb megnyomásával adjuk meg az órát. Nyomjuk meg az OK gombot.
- A SET gomb megnyomásával adjuk meg a percet. Nyomjuk meg az OK gombot.

24 órás formátum: az időt 0-23 óra között mutatja. A dátum beállítása során először a napot, majd a hónapot adjuk meg.

- A SET gomb megnyomásával adjuk meg az órát. Nyomjuk meg az OK gombot.
- A SET gomb megnyomásával adjuk meg a percet. Nyomjuk meg az OK gombot.

4. **SET DATE 12 órás formátum:** az időt délelőtt és délután 1-12 óra között mutatja (AM/PM).

- A SET gomb megnyomásával válasszunk a délelőtt/délután közül (AM/PM). Nyomjuk meg az OK gombot.
- A SET gomb megnyomásával adjuk meg az órát. Nyomjuk meg az OK gombot.
- A SET gomb megnyomásával adjuk meg a percet. Nyomjuk meg az OK gombot.

24 órás formátum: az időt 0-23 óra között mutatja. A dátum beállítása során először a napot, majd a hónapot adjuk meg.

- A SET gomb megnyomásával adjuk meg az órát. Nyomjuk meg az OK gombot.
- A SET gomb megnyomásával adjuk meg a percet. Nyomjuk meg az OK gombot.

A SET gomb megnyomásával válasszuk ki a napot vagy a hónapot. Nyomjuk meg az OK gombot.

- A SET gomb megnyomásával adjuk meg az évet. Nyomjuk meg az OK gombot.

5. **UNITS** felirat: A SET gomb megnyomásával válasszunk az angolszász (lb/ft) illetve a metrikus (kg/cm) mértékegységek közül. Nyomjuk meg az OK gombot.
6. **WEIGHT** felirat: a SET gomb megnyomásával adjuk meg testsúlyunkat. Nyomjuk meg az OK gombot.
7. **HEIGHT** felirat: a SET gomb megnyomásával adjuk meg testtömegünket. Nyomjuk meg az OK gombot.

Megjegyzés: Ha a mértékegységek közül az angolszász rendszert választottuk, először a lábat, majd a hüvelyket adjuk meg.

8. **AGE** felirat: a SET gomb megnyomásával adjuk meg életkorunkat. Nyomjuk meg az OK gombot.
9. **SEX** felirat: a SET gomb megnyomásával válasszunk a férfi/nő között (MALE/FEMALE). Nyomjuk meg az OK gombot. Az órán megjelenik a SETTINGS OK (beállítások rendben) felirat, majd 3 másodperc múlva visszatér a pontos idő kijelzéséhez.

Ha az Alapbeállításokban megadottakat meg kívánjuk változtatni, ezt a Beállítások üzemmódban tehetjük meg.

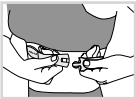
Pulzusszámunk méréséhez viselnünk kell a jeladót. Az óra rögzíti az edzés során mért edzési adatokat (dátum, időtartam, a célzónában töltött idő, átlagos pulzusszám, legmagasabb pulzusszám, elégetett kalóriamennyiség).

Megjegyzés: *A pulzus-célzóna határértékei az általunk megadott alapbeállítások (életkor) alapján kerülnek kiszámításra. A pulzus-célzónáról további információt A pulzus-célzóna c. részben a 19. oldalon találunk. A pulzus-célzóna határértékeiről további információt a Beállítások megváltoztatása c. részben a 16. oldalon találunk.*

3.1 A JELADÓ FELHELYEZÉSE ÉS AZ ADATRÖGZÍTÉS MEGKEZDÉSE

Tartsuk az órát a jeladó 1 méteres körzetében. Győződjünk meg róla, hogy nem tartózkodunk más, pulzusmérő órát viselő személyek vagy elektromágneses zavarforrás közelében. *Az interferenciával kapcsolatos további információért lásd az Óvintézkedések c. részt a 22. oldalon.*

1. Csatlakoztassuk a jeladó egyik végét a gumipánthoz.

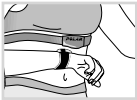


2. Úgy állítsuk be a jeladó övének hosszúságát, hogy biztonságosan, ugyanakkor kényelmesen viselhessük. Rögzítsük az övet mellkasunk alatt, közvetlenül a mellizom alatt, és csatoljuk a gumipántot a jeladóra.

3. A jeladót emeljük el kissé mellkasunktól, és nedvesítsük be a hátoldalán levő két elektróda területet. Ellenőrizzük, hogy a nedves elektródaterületek elég erősen tapadnak-e a bőrünkhöz és hogy a Polar logó középen, függőleges helyzetben van-e.

4. Az órát karóraként viseljük, és az OK gomb megnyomásával kezdjük meg az adatrögzítést. Ekkor pulzusszámunk és a ♥ jel megjelenik néhány másodpercre.

3.2 FUNKCIÓK EDZÉS KÖZBEN



A pontos idő ellenőrzése

Közelítsük az órát a jeladó Polar logójához. Ekkor a pontos idő megjelenik három másodpercre. A pontos idő kijelzését kapjuk a SET gomb megfelelő számú megnyomásával is.

Az edzésidőtartam, a pulzusszám-határértékek és az elégetett kalóriamennyiség ellenőrzése

A SET gomb megnyomásával tallózhatunk az alábbi adatok között:

Edzés alatt elégetett kalória (Cal/Kcal)t

Pulzusszám (bpm vagy (HRMAX%))
Ha a számjegyek villognak, akkor lefelé vagy fölfelé kitértünk az előre beállított pulzus-célzónából

Pulzus-határértékek

Edzésidőtartam (hh:mm ss)

Pulzusszám-határértékek

Ha az Alapbeállításoknál megadtuk életkorunkat, a készülék meghatározza egyéni cél-pulzus határértékeinket. E határértékeket a kijelző felső sorában láthatjuk. Ha nem adtuk meg életkorunkat, megtehetjük ezt a Beállítások üzemmódban. A pulzus-határértékek meghatározásáról további információt A pulzus-célzóna c. részben a 19. oldalon találunk.

A szív alakú szimbólum a határértékek közti vonalon mozog aszerint, ahogy pulzusszámunk alakul. Ha a szív szimbólum nem látszik, pulzusszámunk vagy az alsó határérték alatt, vagy a felső felett van. Figyelmeztető hang hallható, ha a határértékek alá vagy fölé megy a pulzusszámunk, amennyiben a pulzusszám-figyelmeztető aktiválva van.

A pulzusszám-figyelmeztető •))) ki-bekapcsolása

A SET gomb megnyomásával és nyomva tartásával be-, illetve kikapcsolhatjuk a pulzusszám figyelmeztető hangjelzést. A •))) szimbólum látható a kijelzőn, ha a funkció be van kapcsolva.

Fitnesz pontok

Pontos idő

Fitnesz pontok

Maximum hat fitnesz pont látható a kijelzőn. Minden egyes jel 10 percnek felel meg, melyet a pulzusszám-célzónában töltöttünk (ez összesen 60 percet jelent, ha az összes fitnesz pont látható). Ha a pulzus-célzónában vagyunk, az első jel villogni kezd, 10 perc elteltével pedig a következő, és így tovább. Ha nem vagyunk a célzónában, a villogó jel eltűnik.

3.3 AZ ADATRÖGZÍTÉS LEÁLLÍTÁSA ÉS EDZÉSÖSSZEFOGLALÓ MEGTEKINTÉSE

Megjegyzés: *Az alábbi információk csak akkor érvényesek, ha az edzés során a jeladó övet is használjuk.*

Az adatrögzítés leállításához nyomjuk meg az OK gombot. Megjelenik a SUMMARY (összefoglaló) felirat. Minden egyes adat 3 másodpercig látszik.

Az alábbi adatok láthatók az Edzés-összefoglalóban.

DURATION Edzésidőtartam (hh:mm ss)

IN ZONE A pulzusszám-célzónában eltöltött idő (hh:mm ss)

AVG. HR Átlagos pulzusszám az edzés időtartama alatt (bpm)

MAX HR Legmagasabb pulzusszám az edzés időtartama alatt (bpm)

CALORIES Elégetett kalóriamennyiség az edzés időtartama alatt (Cal/Kcal)

Az edzés-összefoglaló kijelzése után az óra visszatér a pontos idő kijelzéséhez. Az edzés-összefoglalót kihagyhatjuk az OK gomb lenyomásával, és az adatokat megtekinthetjük később. Az elmentett adatok megtekintéséről további információért lásd a 14. oldalt.

Megjegyzés: *Ha a kijelzőn 00 látható, a pulzusszám nem mérhető. Közelítsük az órát a mellkasunkon a jeladó Polar logójához. Ekkor az óra újra keresni fogja a pulzusjelet. A kijelző 5 másodpercenként frissül.*

Megjegyzés: *Az edzés során mért adatokat a készülék akkor menti az Összefoglaló és Összesítő fájlokba, ha az edzés időtartama meghaladta az egy percet.*

4.1 ÖSSZEFOGLALÓ FÁJL

Az edzés során legutóbb mért adatokat az összefoglaló fájlban tekinthetjük meg.

1. A pontos idő kijelzőnél nyomjuk meg a SET gombot. Megjelenik a **SUMMARY** (összefoglaló) felirat.
2. Az adatok megtekintéséhez nyomjuk meg az OK gombot. Megjelenik a **DATE** felirat.
3. A SET gomb megnyomásával tallózhatunk az alábbi adatok között:

DATE	Az edzés dátuma
DURATION	Edzésidőtartam
IN ZONE	A pulzus-célzónában eltöltött idő
AVG. HR	Átlagos pulzusszám az edzés időtartama alatt
MAX HR	Legmagasabb pulzusszám az edzés időtartama alatt
CALORIES	Elégetett kalóriamennyiség az edzés időtartama alatt

4. Nyomjuk meg az OK gombot. Megjelenik a **SUMMARY** (összefoglaló) felirat.

A SET gombbal az Összesítők menübe juthatunk (TOTALS felirat jelenik meg). *Az összesítőkkel kapcsolatos további információért lásd az Összesítő fájlok címet a következő résznél.*

A pontos idő kijelzéséhez visszatérhetünk az OK gomb megnyomásával és benyomva tartásával is.

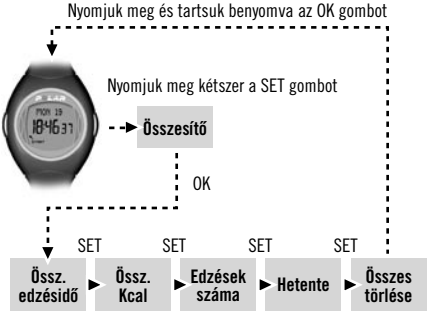
4.2 ÖSSZESÍTŐ FÁJL

Az edzés során mért adatok összesítését az összesítő fájlban tekintheti meg.

1. Ha a pontos idő kijelzőből indulunk, nyomjuk meg kétszer a SET gombot. Megjelenik a **TOTALS** (összesítő) felirat.
2. Az adatok megtekintéséhez nyomjuk meg az OK gombot. Megjelenik a **TOT. TIME** felirat.
3. A SET gomb megnyomásával tallózhatunk az alábbi adatok között:

TOT. TIME	Az edzéssel töltött összes idő és az összesítés kezdő időpontja.
TOT. KCAL	Az edzés során elégetett összes kalória és az összesítés kezdő időpontja.
COUNT	Az összes edzés száma és az összesítés kezdő időpontja.
PER WEEK	Az edzések átlagos heti gyakorisága (hétfő 00.00 órától kezdődően).
RESET ALL	Az összesítő összes adatát lenullázza.

Az összes adat nullára állításához nyomjuk meg az OK gombot.
A **RESET** felirat villogni kezd. A SET gombbal válasszuk ki a **RESET** (nullázás) vagy **NO RESET** (nullázás visszavonása) opciót.
Választásunkat erősítsük meg az OK gombbal. Megjelenik a **RESET ALL** felirat.

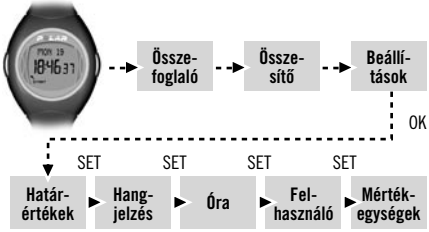


4. Nyomjuk meg és tartsuk benyomva az OK gombot, míg a készülék vissza nem tér a pontos idő kijelzéséhez.

Megjegyzés: *Egyéni összesítő értéket is lenullázhatjuk. Az összesítő menü megtekintéséhez nyomjuk meg a SET gombot, és keressük meg a nullára állítani kívánt értéket. Nyomjuk meg és addig tartsuk benyomva a SET gombot, amíg a készülék meg nem kérdezi, hogy nullázni kívánjuk-e az adott értéket (RESET?). A SET gombot addig nyomjuk, míg a kívánt érték nullára nem áll. Az összesítő dátum az aktuális dátumra áll át.*

A Beállítások menüben megtekinthetjük, vagy megváltoztathatjuk a korábban megadott adatokat, így a pulzusszám-határértékeket, a személyes adatokat és az óra beállításait. Az előre megadott beállításokat számítógépről is átvihetjük az órába. *További információért lásd a Beállítások átvitele számítógépről c. részt a 18. oldalon.*

1. A pontos idő kijelzésénél nyomjuk addig a SET gombot, míg a **SETTINGS** (beállítások) felirat meg nem jelenik.
2. Nyomjuk meg az OK gombot. Megjelenik a **LIMIT SET** (határértékek beállítása) felirat.
3. A SET gombbal böngészhetünk a **LIMIT SET** (határértékek beállítása), **SOUND SET** (hangjelzés beállítása), **WATCH SET** (órabeállítás), **USER SET** (felhasználói adatok beállítása) és **UNIT SET** (mértékegységek beállítása) opciók között.
4. Az OK gomb megnyomásával fogadhatjuk el a kívánt beállítást.



Megjegyzés: *A pontos idő kijelzőhöz az OK gomb megnyomásával és nyomva tartásával térhetünk vissza.*

5.1 A PULZUSSZÁM-HATÁRÉRTÉKEK BEÁLLÍTÁSAI

Ezeket a határértékeket használhatjuk az edzés során. Az óra életkorunk alapján kiszámítja a megfelelő pulzusszám határértékeket. A pulzusszám határértékeket magunk is beállíthatjuk. *A pulzus-célzóna egyéni határértékeiről további információt A pulzusszám-célzóna c. részben a 19. oldalon találunk.*

Ha a pontos idő kijelzőből indulunk, ismételjük meg az 1-4. lépéseket.

5. Megjelenik a **LIMITS** (határértékek) felirat. A SET gomb megnyomásával kiválaszthatjuk a pulzusszám-határértékeket ütés/perc egységben (HR) vagy a legmagasabb pulzusszám százalékában (**HRMAX%**). Nyomjuk meg az OK gombot.
6. Megjelenik a **HIGH LIMIT** felirat. A SET gombbal választhatjuk ki a felső határértéket. Nyomjuk meg az OK gombot.
7. Megjelenik a **LOW LIMIT** felirat. A SET gombbal választhatjuk ki az alsó határértéket. Nyomjuk meg az OK gombot.
8. Megjelenik a **LIMIT SET** felirat. A SET gombbal a hangbeállításokhoz juthatunk (SOUND SET). Nyomjuk meg az OK gombot.

5.2 HANGBEÁLLÍTÁSOK

Ha a pontos idő kijelzőtől indulunk, ismételjük meg az 1-4. lépéseket.

5. Megjelenik a **SOUND SET** (hangbeállítás) felirat. A SET gombbal válasszuk ki a hang be- vagy kikapcsolását **(ON/OFF)**.
6. A SET gombbal az óra beállításaihoz juthatunk. Nyomjuk meg az OK gombot.

5.3 AZ ÓRA BEÁLLÍTÁSAI

Megjegyzés: *Az idő és a dátum kétféle módon kerülhet kijelzésre. Választhatunk a 12 órás (a dátum: hónap, nap, év sorrendben) és a 24 órás kijelzés között (a dátum: nap, hónap, év sorrendben).*

Ébresztés •)) beállítása

Ha a pontos idő kijelzőből indulunk, ismételjük meg az 1-4. lépéseket.

5. Megjelenik az **ALARM** (ébresztés) felirat. A SET gombbal válasszuk ki az ébresztés be- vagy kikapcsolását (ALARM ON vagy OFF). Nyomjuk meg az OK gombot.
   ALARM OFF: Lépjünk az Időbeállítás 6. pontjához.
   ALARM ON (24 órás mód): A SET gombbal válasszuk ki az órát. Nyomjuk meg az OK gombot. A SET gombbal válasszuk ki a perceket. Az OK gombbal az Időbeállítás 6. pontjához jutunk.
   ALARM ON (12 órás mód): A SET gombbal válasszuk ki a délelőttöt vagy délutánt (AM/PM). A SET gombbal válasszuk ki az ébresztés óráját. Nyomjuk meg az OK gombot. A SET gombbal válasszuk ki a perceket. Az OK gombbal az Időbeállítás 6. pontjához jutunk.

Időbeállítás

Ha a pontos idő kijelzőtől indulunk, ismételjük meg az 1-4. lépéseket.

5. Megjelenik az **ALARM** felirat. Az OK gombot nyomjuk addig, míg a **TIME** felirat meg nem jelenik.
6. A SET gombbal válasszuk ki a 12 vagy 24 órás módot. Nyomjuk meg az OK gombot.
7. Csak a 12 órás mód esetén: A SET gombbal válasszunk a délelőtt vagy a délután közül **(AM/PM)**. Nyomjuk meg az OK gombot.
8. A SET gombbal válasszuk ki az órát. Nyomjuk meg az OK gombot.
9. A SET gombbal válasszuk ki a perceket. Az OK gombbal az Időbeállítás 6. pontjához jutunk.

Dátumbeállítás

Ha a pontos idő kijelzőtől indulunk, ismételjük meg az 1-4. lépéseket.

5. Megjelenik az **ALARM** felirat. Addig nyomjuk az OK gombot, amíg a MONTH (hónap) vagy a DAY (nap) felirat meg nem jelenik.
6. A SET gombbal válasszuk ki a hónapot vagy a napot. Nyomjuk meg az OK gombot.
7. A SET gombbal válasszuk ki a napot vagy a hónapot. Nyomjuk meg az OK gombot.
8. A SET gombbal válasszuk ki az évet. Nyomjuk meg az OK gombot.
9. A SET gomb megnyomásával az Egyéni adatok beállításaihoz jutunk.
   Nyomjuk meg az OK gombot.

5.4 A FELHASZNÁLÓI ADATOK BEÁLLÍTÁSAI

Ha a pontos idő kijelzőtől indulunk, ismételjük meg az 1-4. lépéseket.

5. Megjelenik a **WEIGHT (LBS/KG)** felirat. A SET gombbal adjuk meg a testsúlyunkat. Az OK gomb megnyomásával a testmagasság beállításához jutunk.
6. **HEIGHT:** A SET gombbal adjuk meg testmagasságunkat. Az OK gomb megnyomásával az életkor beállításához jutunk.
   ***Megjegyzés**: Ha az angolszász mértékegységeket használjuk, először a lábat majd a hüvelyket adjuk meg.*
7. **AGE:** A SET gombbal adjuk meg életkorunkat. Az OK gomb megnyomásával a nem beállításához jutunk.
8. **SEX:** A SET gombbal válasszuk ki nemünket (FEMALE/MALE – nő/férfi). Nyomjuk meg az OK gombot.
9. A SET gomb megnyomásával a Mértékegységek beállításaihoz jutunk. Nyomjuk meg az OK gombot.

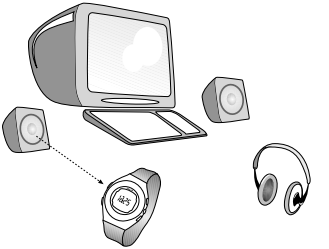
5.5 A MÉRTÉKEGYSÉGEK BEÁLLÍTÁSAI

Ha a pontos idő kijelzőtől indulunk, ismételjük meg az 1-4. lépéseket.

5. Megjelenik a **UNIT** felirat. A SET gombbal válasszuk ki a kívánt mértékegység-rendszert (LB/FT vagy KG/CM). Nyomjuk meg az OK gombot.
6. Az OK gomb megnyomásával és benyomva tartásával a pontos idő kijelzéséhez jutunk.

5.6 A BEÁLLÍTÁSOK ÁTVITELE SZÁMÍTÓGÉPRŐL

A Polar F4 pulzusmérő óra a Polar UpLink eszköz segítségével lehetővé teszi, hogy az összes beállításunkat könnyedén átmásoljuk számítógépünkről az órába.



Az UpLink használatához számítógépünknek hangkártyával és hangszóróval vagy fejhallgatóval kell rendelkeznie.

További információért lásd a www.polar.fi/fitness internetes oldalt.

6. PULZUS-CÉLZÓNA

A pulzus-célzóna az a tartomány, amely a maximális pulzusszám (HR_{max}) százalékában vagy a percenkénti szívverésszámmal (bpm) meghatározott alsó és felső pulzusszám-határértékünk között helyezkedik el. A HR_{max} a maximális terhelés alatt egy perc alatt mért legmagasabb pulzusszámot jelenti. Az óra az életkorunk alapján számítja ki a HR_{max}–ot: Maximális pulzusszám = 220 – életkor. A HR_{max} pontosabb mérése érdekében keressünk fel egy orvost és végezzünk el egy maximális terheléses tesztet.

Edzés közben az eltérő pulzus-célzónákban történő edzés eltérő eredményeket és fittségi szintet eredményez. A leginkább megfelelő pulzus-célzóna függ a kitűzött céloktól és fizikai kondíciójától.

Intenzitási zónák

A táblázat tartalmazza az életkorokhoz tartozó pulzus-célzónákat az intenzitási szinteknek megfelelően. Számoljuk ki a maximális pulzusszámunkat és keressük ki a hozzá tartozó értékeket.

Kor	HR_{max} (220–életkor)	Könnyű intenzitás 60-70%	Közepes intenzitás 70-80%	Magas intenzitás 80-90%
20	200	120-140	140-160	160-180
25	195	117-137	137-156	156-176
30	190	114-133	133-152	152-171
35	185	111-130	130-148	148-167
40	180	108-126	126-144	144-162
45	175	105-123	123-140	140-158
50	170	102-119	119-136	136-153
55	165	99-116	116-132	132-149
60	160	96-112	112-128	128-144
65	155	93-109	109-124	124-140

Ha a szívünk a HR_{max} 60-70%-án ver, az **alacsony intenzitású zónában** vagyunk. Amennyiben most kezdtük az edzésprogramunkat, vagy eddig rendszertelenül sportoltunk, edzésünk ezen az intenzitáson legyen. Ennél az intenzitásnál a zsírok a szervezet fő energiaforrásai, ezért ez a sáv alkalmas a testsúlykarbantartásra. Ez az intenzitás a legtöbb ember számára elég könnyű, és többek között az alábbi haszna van:

- segíti a testsúlykarbantartást
- fokozza az állóképességet
- javítja az aerob fittséget

A HR_{max} 70-80%-ánál a **közepes intenzitású zónában** vagyunk. Ez különösen a rendszeresen edző embereknek hasznos. A legtöbb ember számára gyakran ez a leggyorsabb ütem, amit még kényelmesen és fájdalom nélkül tudnak tartani. Az ezen az intenzitáson történő edzés különösen a kardiovaszkuláris fittség fejlesztésében lehet hasznos. Ha nem vagyunk formában, izmaink szénhidrátokat fognak felhasználni, ha ebben a zónában edzünk. Ahogy egyre edzettebbek leszünk, szervezetünk egyre nagyobb arányban kezd zsírokat égetni, megőrizve az izmok korlátozott szénhidrogén-tartalékait. A közepes intenzitású sávban való edzés további előnyei:

- javítja a kardiovaszkuláris fittséget
- fokozza az állóképességet
- segíti a testsúlykarbantartást
- segít hozzászoktatni a szervezetet az edzéshez,
- segít növelni a fenntartható sebességet anélkül, hogy tejsavat termelne (anaerob küszöb).

A HR_{max} 80-90%-án folytatott edzés a **magas intenzitású sávot** jelenti. Az ebben a zónában történő edzés határozottan megterhelő. Nehezen lélegzünk, izmaink fáradtak lesznek, kimerültnek érezzük magunkat. Az ilyen intenzitású edzést edzett embereknek javasolják alkalomszerűen. Az ilyen edzés intenzív, az alábbi előnyökkel:

- növeli az izmok tejsav-tűrését
- fokozza a nehéz, rövid erőkifejtést

Ha az edzést a megfelelő sávban végezzük, kedvenc sportunk űzése élvezettel fog eltölteni. Az intenzitási zónák váltogatása edzettebbé tesz, és változatossá teszi edzésünket. Magas intenzitáson csak rövidebb ideig eddzünk!

Megjegyzés: *A Polar a pulzus-határértékeket, illetve az edzésintenzitást a nemzetközi gyakorló tudományos intézetek ajánlásai módosításával határozta meg, ahol az alacsony intenzitás a HR_{max} 60%-a alatt is lehet.*

7. KEZELÉS ÉS KARBANTARTÁS

Mint minden elektronikus műszer, a Polar pulzusmérő óra is gondos kezelést igényel. Az alábbi javaslatok segítenek abban, hogy betartsuk a garancia feltételeit, és hosszú évekig használhassuk a terméket.

A Polar óra kezelése

- Használat után rendszeresen tisztítsuk meg a jeladót langyos, szappanos vízzel. Puha ruhával töröljük szárazra. Az órát tartsuk tisztán, és töröljünk le róla minden nedvességet. Soha ne használjunk alkoholt vagy bármilyen súrolószert, pld. fémtisztítót vagy más vegyszert.
- A jeladót puha ruhán kívül más anyaggal ne törölgessük. A helytelen használat kárt okozhat az elektródákban.
- Soha ne tároljuk nedvesen a jeladót. Az izzadság és a nedvesség nedvesen tarthatja elektródáit, bekapcsolódhat a jeladó, ami az elem élettartamát csökkenti.
- Tároljuk az órát száraz, hűvös helyen. Ne tároljuk nedves állapotban olyan nem lélegző anyagokban, mint a műanyag- vagy sporttáskák.
- Ne hajlítsuk meg és ne nyújtsuk meg a jeladót. Az elektródák károsodhatnak.
- Ne tegyük ki az órát szélsőséges hőmérsékleti viszonyoknak. Működési hőmérséklete -10 °C és +50 °C között van.
- Ne tegyük ki az órát hosszú ideig közvetlen napfénynek, például ne hagyjuk gépkocsiban.

Szerviz

A kétéves garanciális időszakban javasoljuk, hogy a készüléket csak hivatalos Polar Szervizközpontban javíttassa. A garancia nem vonatkozik az illetéktelen szervizelés következtében felmerülő vagy abból következő károkra.

A jeladó elemei

A jeladó elemének becsült élettartama 2500 üzemóra. Ha úgy látjuk, hogy a jeladó eleme lemerült, vegyük fel a kapcsolatot egy hivatalos Polar Szervizközponttal, ahol kicseréltethetjük a jeladót.

Az óra elemei

Az óra elemeinek becsült élettartama 2 év normál használat esetén (napi 1 órás, heti 7 napot jelentő edzéssel számítva). Az ébresztés hangjelzéseinek túlzott használata miatt az elemek gyorsabban lemerülnek. Az elem szimbólum jelzi, ha elemcsere szükséges.

Megjegyzés:

- *Ha az ébresztést még az elem szimbólum megjelenése előtt állítottuk be, az ébresztés az elem lemerüléséig működni fog.*
- *Ha megpróbáljuk törölni az ébresztést, a kijelzőn megjelenik a Battery Low felirat. Az elem kicseréléséig nem tudjuk törölni az ébresztést.*
- *Alacsony hőmérsékleti viszonyok között is megjelenhet az elem szimbólum, de normál hőmérsékletre visszatérve eltűnik.*
- *Ne nyissuk fel magunk az órát. A vízálló tulajdonsága és a vonatkozó alkatrészek megőrzése érdekében az órába való elem cseréjét csak hivatalos Polar Szervizközponttal végeztessük, ahol egyúttal a készülék teljes körű időszaki ellenőrzését is elvégzik.*

8.1 INTERFERENCIA EDZÉS KÖZBEN

Elektromágneses interferencia
Zavar keletkezhet magasfeszültségű áramvezetékek, közlekedési lámpák, villamos felső vezetékek, elektromos buszok és villamosok, TV-készülékek, gépjármű-motorok, kerékpár-sebességmérők, egyes motor hajtotta edzőfelszerelések, mobiltelefonok vagy elektromos biztonsági kapuk közelében.

Egyes edzőberendezések, amelyek elektronikus és elektromos alkatrészeket, mint pl. LED kijelzőket, motorokat, elektromos fékeket tartalmaznak, zavarforrásokká válhatnak. A probléma megoldására a Polar pulzusszám mérő órát az alábbiak szerint használják:

1. Távolítsuk el a jeladót a mellkasunkról, és hagyományos módon használjuk a gépet.
2. A pulzusszám mérő órát úgy helyezzük el, hogy a kijelzés megfelelő legyen és a szív alakú szimbólum villogjon. A zavaró jelek hatása gyakran az edzőberendezés kezelő felülete előtt, középen a legrosszabb, míg a két szélén általában zavarmentes a vétel.
3. A jeladót helyezzük vissza mellkasunkra, és a pulzusszám mérő órát tartsuk a kezelő felület szélénél, zavarmentes területen.
4. Ha a POLAR pulzusszám mérő óra továbbra sem működik az edzőberendezéssel, akkor előfordulhat, hogy maga az edzőberendezés képezi az elektromos zajforrást.

Interferencia (áthallás)
A Polar F4 pulzusszám mérő óra 1 méteres körzetben veszi a jeladó jeleit. A más jeladóktól érkező kódolatlan jelek téves adatszámításokat eredményezhetnek.

A Polar F4 pulzusszám mérő óra használata vizes környezetben
A POLAR F4 pulzusszám mérő óra 30m mélységig vízálló. A vízállóság megőrzése érdekében ne üzemeltesse a pulzusszám mérő óra gombjait víz alatt.

A pulzusszám mérése vizes környezetben technikai szempontból a következő okok miatt problémás lehet:

- A magas klórtartalmú uszodai víz és a tengervíz nagyon vezetőképes lehet, és a POLAR jeladó elektródái gyorsan rövidre záródhatnak, és az EKG jeleket a jeladó egység nem fogja érzékelni.
- A vízbeugrás vagy a versenyúszás közben végzett mozgás olyan vízellenállást okozhat, amely a jeladót a test azon pontjára sodorja, ahol nem lehet az EKG jeleket érzékelni.
- Az EKG jel erőssége függ az egyén testszöveti összetételétől, valamint azon személyek részaránya, akiknek problémájuk van a pulzusszám jelek vételével, sokkal magasabb a vizes környezetben, mint normál körülmények esetén.

8.2 AZ EDZÉS KOCKÁZATAINAK CSÖKKENTÉSE

Az edzés bizonyos kockázatokat rejt, különösen az ülőmunkát végzők számára.

Rendszeres edzésprogram megkezdése előtt egészségi állapotunk felmérése céljából ajánlott válaszolni a következő kérdésekre.
Ha bármelyikre igen a válasz, javasoljuk, hogy az edzésprogram megkezdése előtt kérdezze meg orvosát.

- Nem edzett az elmúlt 5 évben?
- Magas a vérnyomása?
- Magas a koleszterinszintje?
- Van valamilyen egészségügyi panasza?
- Vérnyomás vagy szívproblémák miatt orvosi kezelés alatt áll?
- Voltak már légzési problémái?
- Komoly betegségből vagy orvosi kezelésből épül fel?
- Használ pacemakert, vagy más beültetett elektromos műszert?
- Dohányzik?
- Terhes?

Vegyük figyelembe, hogy az edzés intenzitásán túl a szívgyógyszerek, vérnyomás, lelkiállapot, asztma, légzés, illetve az energia italok, az alkohol és nikotin is befolyásolhatják a pulzusszámot.

Kövessük figyelemmel az edzés során testünk reakcióit. Ha váratlan fájdalmat, vagy túlzott fáradtságot érzünk az edzés közben, ajánlott az edzést abbahagyni, vagy alacsonyabb intenzitással folytatni.

Pacemakerrel, defibrillátorral vagy más beültetett elektromos készülékkel rendelkezőknek szóló figyelmeztetés. Pacemakerrel rendelkezők csak saját felelősségükre használhatják a Polar pulzusszám mérő órát. A használat előtt javasoljuk, hogy orvos jelenlétében végezzen egy próbaedzést. A teszt célja annak bizonyítása, hogy a pacemaker és a pulzusszám mérő óra biztonságosan és megbízhatóan használhatók együtt.

Ha allergiás a bőrrel érintkező valamilyen anyagra, vagy allergiás tünetekre gyanakszik a termék használata során, ellenőrizze a „Technikai jellemzők” szakaszban felsorolt anyagokat. Annak érdekében, hogy elkerülje a jeladó és a bőr érintkezéséből adódó következményeket, viseljen alatta pólót. Ez esetben ne felejtse a pólót az elektródák alatt megnedvesíteni, hogy biztosítsa annak zavartalan működést.

Megjegyzés: *A nedvesítéstől és az intenzív használattól a jeladó felületéről fekete réteg kopik le, amely elszínezheti a világos ruhadarabokat*

9. GYAKRAN ISMÉTELT KÉRDÉSEK

Mi a teendő, ha...

...nem tudom, hol vagyok a menüben?
Nyomjuk meg és tartsuk benyomva az OK gombot egészen addig, míg a pontos időt kijelzése meg nem jelenik.

...nincs pulzusszám érzékelés (00)?
1. Ellenőrizzük, hogy a jeladó elektródái nedvesek-e és megfelelően viseljük-e.
2. Ellenőrizzük, hogy tisztán tartottuk-e a jeladót.
3. Ellenőrizzük, nincs-e elektromágneses zavarforrás a Polar óra környezetében (TV-készülék, mobiltelefon, CRT-monitor stb.).
4. Volt-e olyan szívproblémánk, amely megváltoztatta EKG-görbéket? Ez esetben konzultáljunk orvosunkkal.

...a szív szimbólum ♥ rendszertelenül villog?
1. Ellenőrizzük, hogy az óra a jeladási távolságon elül van, azaz 1 méternél közelebb a Polar jeladónál.
2. Ellenőrizzük, hogy a gumipánt nem lazult-e ki az edzés közben.
3. Ellenőrizzük, hogy a jeladó elektródái elég nedvesek-e.
4. Ellenőrizzük, hogy a jeladási távolságon belül (1 méter) nincs-e más jeladó.
5. A szívritmuszavarok szabálytalan mérési eredményeket okozhatnak. Ez esetben konzultáljunk orvosunkkal.

...a mért adatok szabálytalanok vagy szélsőségesen magasak?
Lehet, hogy olyan erős elektromágneses jelek közelében vagyunk, amelyek révén az óra kijelzőjén egyenetlen mérési adatok jelennek meg. Ellenőrizzük környezetünket, és távolodjunk el a zavarforrástól.

...a kijelző üres?
A Polar F4 óra elkészítése után elemtakarékos üzemmódba kerül. Bekapcsolásához nyomjuk meg bármely gombot, ekkor elindul az Alapbeállítások menü. Lásd az Alapbeállítások c. részt a 10. oldalon.

...a kijelző elhalványul?
A lemerült elem első jele a ▬ szimbólum. Ellenőriztessük az elemeket. Az elemcsere után az Alapbeállításokban mindössze a pontos időt és dátumot kell megadnunk. Ezek beállítása után az OK gomb benyomásával és benyomva tartásával juthatunk a pontos idő kijelzéséhez.

...a gombok megnyomására nem reagál a készülék?
Az órát indítsuk újra mindkét gomb egyszerre történő megnyomásával és benyomva tartásával. Ekkor a kijelző tele lesz számjegyekkel. Bármely gomb megnyomásával az Alapbeállításokba jutunk (megjelenik a **SETTINGS** felirat). Ha végeztünk az alapbeállításokkal, a készülék magától visszatér a pontos idő kijelzéséhez. Ha ez nem vezet eredményre, ellenőriztessük az elemeket.

...az óra eleme cserére szorul?
Javasoljuk, hogy a készülék mindenfajta javítását csak hivatalos Polar Szervizközponttal végeztesse. A garancia nem vonatkozik az illetéktelen szervizelés következtében felmerülő vagy abból következő károkra. A Polar Szervizközpont ellenőrzi a készülék vízállóságát, és elvégzi az időszakos teljes szervizt.

10. MŰSZAKI ADATOK

A Polar F4 órát úgy tervezték, hogy

- segítse felhasználóját személyes edzési céljai elérésében,
- jelezze az edzés alatti fizikai igénybevétel szintjét és intenzitását.

Más jellegű felhasználásra nem alkalmas.

Pulzusszám mérő óra

Elemtípus:	CR 1632
Elem élettartama:	átlagosan 2 év (1 óra/nap, 7 nap/hét használattal)
Működési hőmérséklet:	14 °F – 122 °F / -10 °C – +50 °C
Vízállóság:	100 láb / 30 méter
Pulzusmérés pontossága:	± 1% vagy ± 1 bpm (ütés/perc), állandó testi kondíció mellett
Óra pontossági hibahatár:	kevesebb, mint ± 0.5 másodperc naponta 77 °F/ 25 °C-on
Óraszíj anyaga:	hőre lágyuló poliuretán (TPU)
Óraszíj csatjának anyaga:	polioximetilén (POM)
Hátlap anyaga:	rozsdamentes acél, az EU nikkel-kibocsátásról szóló rendelkezéseinek megfelelően (EU 94/27/EU irányelv és 1999/C 205/05 számú kiegészítése)

A pulzusszám kijelzése percenkénti ütésszámként (bpm) vagy a legmagasabb pulzusszám százalékában ($HR_{max}^{\%}$) történik.

Jeladó

Elemtípus:	beépített lítiumcella
Elem élettartama:	átlagosan 2500 üzemóra
Működési hőmérséklet:	14 °F – 122 °F / -10 °C – +50 °C
Anyaga:	poliuretán
Vízállóság:	vízálló

Gumipánt

Csat anyaga:	poliuretán
Szövet:	nylon, poliészter és természetes gumi, valamint kis mennyiségű latex

Határértékek

Időmérő:	23 óra 59 perc 59 másodperc
Pulzusszám:	30-199 bpm
Összes idő:	0-9999 óra 59 perc 59 másodperc
Összes kalória:	0-999999 (Cal/Kcal)
Összes edzés száma:	65 535

11. KORLÁTOZOTT POLAR NEMZETKÖZI GARANCIA

- Jelen korlátozott POLAR nemzetközi garanciát a POLAR Electro Inc. adja ki azoknak, akik a terméket az USA-ban vagy Kanadában vásárolták. Jelen korlátozott POLAR nemzetközi garanciát a POLAR Electro Oy adja ki azoknak, akik a terméket más országban vásárolták.
- A POLAR Electro Inc. / POLAR Electro Oy garantálja a termék vásárlójának, hogy a termék a vásárlástól számított két éven át anyag- és gyártási hibától mentes lesz.
- Az USA-ban és Kanadában a POLAR jeladóra kétéves, karbantartás nélküli garancia van. Más országokban a POLAR jeladóra egyéves, karbantartás nélküli garancia van.
- **Kérjük, őrizze meg a blokkot, amely tanúsítja a vásárlást!**
- A garancia nem vonatkozik az elemre, a helytelen használat, baleset vagy az előírások figyelmen kívül hagyása, nem megfelelő karbantartás, kereskedelmi használat, repedt vagy törött külső miatt bekövetkezett károkra.
- A garancia nem vonatkozik a termék miatt vagy azzal kapcsolatban közvetlenül, közvetve vagy véletlenül, szükségszerűen felmerülő kár(ok)ra, veszteségekre, költségekre és kiadásokra. A garancia ideje alatt a terméket ingyenesen kijavítják, vagy kicserélik a hivatalos szervizekben.
- A garancia nem érinti a vásárló nemzeti vagy állami törvényeiben foglalt jogait, vagy a fogyasztónak a kereskedővel szemben az értékesítési/vételi szerződésből eredő jogait.
- Kérjük, ellenőrizze a csomagoláson az esetleges ország függő további garanciákat.

CE 0537 Ez a CE jel jelzi a terméknek a 93/42/EEC direktívával szembeni megfelelőségét.

A Polar Electro Oy ISO 9001:2000 szerint minősített vállalat.

Copyright © 2004 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finnország. Minden jog fenntartva. Jelen kézikönyv semmilyen része nem használható és nem állítható elő újra a Polar Electro Oy előzetes írásbeli engedélye nélkül.

A kézikönyvben vagy a termék csomagolásán ™ jellel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyei. A kézikönyvben vagy a termék csomagolásán ® jellel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy bejegyzett védjegyei.

12. FELELŐSSÉG ELHÁRÍTÁSA

- A kézikönyvben levő anyag információs célt szolgál. A gyártó folyamatos fejlesztési programjának köszönhetően az általa leírt termék minden előzetes értesítés nélkül megváltozhat.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem vállal felelősséget a kézikönyvért az abban leírt termékekkel kapcsolatban. A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem vállal felelősséget az anyag vagy az itt leírt termékek használatából vagy azzal kapcsolatban közvetlenül, közvetve vagy véletlenül, szükségszerűen felmerülő kár(ok)ra, veszteségekre, költségekre és kiadásokra.

A terméket a következő szabadalmak védik: FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, DE 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69434162, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924, FI 100452, US 5840039, FI 4150, DE 20008882, FR 0006504, FI 4069, US 6272365, FR 9907823, GB 2339833, DE 29910633, FI 104463, US 6183422, FI 4157, DE 20008883.1, FR 0006778, WO 97/335512, GB 2326240. További szabadalmak függőben.

JEGYZET

JEGYZET

JEGYZET