

Polar FT1™
Polar FT2™

Guida introduttiva

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

SOMMARIO

| | |
|--|----|
| 1. INTRODUZIONE..... | 3 |
| Struttura del menu | 3 |
| Funzioni del pulsante..... | 4 |
| Accedere alle impostazioni | 4 |
| 2. ALLENAMENTO | 5 |
| Indossare il trasmettitore | 5 |
| Inizio dell'allenamento | 6 |
| 3. INFORMAZIONI IMPORTANTI.... | 7 |
| Cura del training computer | 7 |
| Precauzioni..... | 8 |
| Informazioni tecniche | 10 |
| Garanzia e clausola esonerativa di responsabilità | 11 |

1. INTRODUZIONE

Il **training computer** consente di visualizzare l'ora, la frequenza cardiaca e altri dati durante l'allenamento.

Il **trasmettitore** invia il segnale della frequenza cardiaca con precisione ECG al training computer.

In questa Guida introduttiva sono contenute le informazioni di base per l'uso dei training computer Polar FT1/FT2.

Il manuale d'uso completo e l'ultima versione di questa Guida introduttiva sono scaricabili dal sito www.polar.fi/support.

Registrare il proprio prodotto Polar sul sito <http://register.polar.fi/> per consentirci di migliorare sia i prodotti che i servizi e soddisfare al meglio le proprie esigenze.

Struttura del menu

Premere il pulsante nella **visualizzazione Time** (Ora) (per mostrare l'ora, la data e il giorno) per accedere alle varie modalità:

- x 1 **EXE** (Allenamento) per misurare la frequenza cardiaca
- x 2 **FILE** per visualizzare le informazioni sull'allenamento
- x 3 **ZONE** (ZONA) per impostare manualmente i limiti della frequenza cardiaca
- x 4 **TIME** (ORA) per impostare l'ora
- x 5 **DATE** (DATA) per impostare la data
- x 6 **USER** (UTENTE) per impostare l'età*

* Applicabile solo ai training computer Polar FT2.

Funzioni del pulsante

Il pulsante consente l'accesso alle varie modalità. Inoltre è possibile:

- spostarsi al display successivo su **FILE**
- aumentare un valore quando viene visualizzato il simbolo +
- diminuire un valore quando viene visualizzato il simbolo -. Il simbolo meno viene visualizzato due secondi dopo aver aumentato un valore.
- confermare la selezione/il valore desiderato quando viene visualizzato **OK?**.

Accedere alle impostazioni

1. Selezionare l'impostazione/modalità desiderata con il pulsante.
2. Attendere che l'opzione/il valore venga visualizzato e inizi a lampeggiare.
3. Selezionare l'opzione/regolare il valore premendo il pulsante.
4. Quando viene visualizzato **OK?**, confermare la selezione premendo il pulsante.

| Impostazione/modalità | Opzione/Valore | | |
|-----------------------|--|--|--|
| ZONE (ZONA) | BEEP ON/OFF (allarme limiti di frequenza cardiaca on/off) | HIGH (ALTO) limite superiore della frequenza cardiaca | LOW (BASSO) limite inferiore della frequenza cardiaca |
| TIME (ORA) | 12h/24h | AM/PM | ore e minuti |
| DATE (DATA) | mese e giorno/giorno e mese | giorno della settimana | |
| USER (UTENTE)* | AGE (ETÀ) in anni | * Applicabile solo ai training computer Polar FT2 | |

2. ALLENAMENTO

Indossare il trasmettitore

1. Agganciare un'estremità del trasmettitore all'elastico.
2. Regolare la lunghezza dell'elastico del trasmettitore in modo che sia sufficientemente aderente ma risulti comodo. Assicurare l'elastico attorno al torace, al di sotto dei pettorali e agganciarlo al trasmettitore.
3. Allontanare il trasmettitore dal petto e inumidire le due zone scanalate degli elettrodi sul retro. Verificare che gli elettrodi inumiditi aderiscano alla pelle e che il testo sul trasmettitore si trovi in posizione verticale e risulti centrato sul torace.

Per ulteriori informazioni sull'utilizzo del trasmettitore, consultare Cura del training computer.



Inizio dell'allenamento

Prima di iniziare l'allenamento, indossare il trasmettitore e il training computer. Per evitare interferenze, non vi deve essere alcun altro training computer entro il raggio di un metro dall'utente.

1. Avviare la registrazione della sessione di allenamento premendo il pulsante una volta. Viene visualizzato **EXE** (Allenamento).
2. Il cronometro si avvia in pochi secondi. Il contorno del simbolo a forma di cuore lampeggia finché non si rileva la frequenza cardiaca (dovrebbero occorrere non oltre 15 secondi).
3. Viene visualizzata la frequenza cardiaca. Il simbolo a forma di cuore lampeggiante indica la misurazione della frequenza cardiaca in corso. Il simbolo lampeggia in base alla frequenza cardiaca.
4. Per arrestare la registrazione dell'allenamento, premere il pulsante. Viene visualizzato **STOP** e il training computer torna alla visualizzazione Time (Ora).



HeartTouch: Permette di cambiare le informazioni visualizzare sul display (frequenza cardiaca/durata/ora) durante la sessione di allenamento avvicinando il training computer al logo Polar del trasmettitore. Avvicinare il training computer al trasmettitore finché non si avverte un segnale acustico e vengono visualizzate le informazioni desiderate.

3. INFORMAZIONI IMPORTANTI

Cura del training computer

Unità da polso e trasmettitore: Conservare in un luogo fresco e asciutto. Non conservare in un luogo umido, non riporre in un materiale non traspirante (quale una busta di plastica o borsa sportiva) o in un materiale conduttivo (quale un panno bagnato). Non esporre ai raggi diretti del sole per lunghi periodi. Lavare utilizzando acqua e sapone delicato, asciugare con un panno. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (lana di vetro o prodotti chimici). Non piegare né tirare il trasmettitore per evitare di danneggiare gli elettrodi. Non premere il pulsante del training computer sotto l'acqua.

Elastico: Risciacquare dopo ogni utilizzo. Lavare dopo aver nuotato. Se utilizzato frequentemente, lavarlo almeno una volta ogni due settimane in lavatrice a 40°C. Utilizzare un sacchetto di stoffa. Non immergerlo in acqua, né utilizzare detergenti che contengano ammoniaca o ammorbidenti. Non lavare a secco, centrifugare o stirare.

Batteria

Batteria del trasmettitore: Se si teme che la batteria del trasmettitore sia esaurita, contattare un Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato per la sostituzione del trasmettitore. Polar ricicla i trasmettitori usati.

Batteria del training computer: Non aprire il training computer. Per la sostituzione della batteria si raccomanda di rivolgersi a un Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato, che controllerà l'impermeabilità del training computer dopo la sostituzione della batteria.

- L'indicatore di batteria esaurita viene visualizzato quando resta il 10 - 15% della capacità della batteria.
- L'uso eccessivo della retroilluminazione riduce la durata della batteria.
- In condizioni climatiche rigide, potrebbe apparire l'indicatore di batterie esaurite per poi scomparire con l'aumento delle temperature.

- La retroilluminazione ed il suono vengono automaticamente disattivati quando viene visualizzato l'indicatore di batterie esaurite.

Precauzioni

Il training computer è stato ideato per consentire il raggiungimento degli obiettivi personali relativi alla forma fisica e indicare il livello di sforzo fisico e di intensità durante una sessione di allenamento. Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso.

Riduzione dei rischi

L'allenamento può comportare dei rischi. Prima di iniziare un regolare programma di allenamento, rispondere alle seguenti domande per verificare il proprio stato di salute. In caso di risposta affermativa a una delle domande, consultare un medico prima di avviare un programma di allenamento di qualsiasi tipo.

- Non hai praticato attività fisica negli ultimi cinque anni?
- Hai problemi di ipertensione o si è rilevato un tasso di colesterolo elevato?
- Hai sintomi di una qualsiasi patologia?
- Assumi farmaci contro l'ipertensione o per il cuore?
- Hai riscontrato in passato problemi respiratori?

- Sei convalescente in seguito a una malattia grave o a una cura?
- Se portatore di pace-maker o di altro dispositivo impiantato?
- Fumi?
- Aspetti un bambino?

Oltre all'intensità di allenamento, anche i farmaci per il trattamento di disturbi cardiaci, della pressione arteriosa, delle condizioni psicologiche, dell'asma, dell'attività respiratoria, ecc., alcune bevande stimolanti, l'alcol e la nicotina possono avere effetti sulla frequenza cardiaca.

È importante prestare attenzione alle proprie reazioni fisiologiche durante l'allenamento.

Se si avverte un dolore inatteso o una stanchezza eccessiva, è bene sospendere l'allenamento o ridurne l'intensità.

I portatori di pace-maker, defibrillatori o altri dispositivi elettronici impiantati

utilizzano i Polar FT1 ed FT2 a proprio rischio e pericolo. Prima di utilizzare lo strumento, effettuare una prova di sforzo sotto controllo medico. Il test è mirato ad accertare che l'uso contemporaneo del pace-maker e dei Polar FT1/FT2 non comporti conseguenze dannose per la salute.

In caso di allergia a qualche sostanza che viene a contatto con la pelle o se si sospetta una reazione allergica dovuta all'utilizzo del prodotto,

controllare i materiali elencati in Informazioni tecniche. Per evitare rischi di reazioni allergiche da contatto dovute al trasmettitore, indossarlo sopra una maglia. Inumidire molto bene la maglia nelle zone sotto gli elettrodi per consentire una trasmissione corretta. Se si utilizza un repellente per insetti sulla pelle, è necessario evitare che entri in contatto con l'unità da polso o il trasmettitore.

Informazioni tecniche

Unità da polso

| | |
|---|--|
| Tipo batteria | CR 2025 |
| Durata batteria | In media 2 anni (1 ora al giorno, 7 giorni alla settimana) Da -10° C a +50° C |
| Temperatura di funzionamento | Da -10° C a +50° C |
| Materiale del cinturino dell'unità da polso | Poliuretano termoplastico |
| Superficie posteriore, fibbia e linguetta | Acciaio inossidabile conforme alla Direttiva UE 94/27/UE e successiva modifica 1999/C 205/05 sul rilascio di nickel nei prodotti a contatto diretto e prolungato con la pelle. Superiore a $\pm 2,0$ secondi al giorno a una temperatura di 25° C. |
| Precisione orologio | $\pm 1\%$ o ± 1 battito al minuto (vale l'errore maggiore), in condizioni di frequenza cardiaca costante. |
| Precisione della misurazione della frequenza cardiaca | $\pm 1\%$ o ± 1 battito al minuto (vale l'errore maggiore), in condizioni di frequenza cardiaca costante. |
| Resistenza all'acqua | 30 m (adatto per bagni e nuoto) |

Trasmittitore

| | |
|------------------------------|---|
| Durata batteria | In media 2500 ore |
| Temperatura di funzionamento | Da -10° C a +50° C |
| Materiale trasmettitore | Poliuretano |
| Materiale elastico | Fibbia: Poliuretano, Tessuto: Nylon 46%, poliestere 32%, gomma naturale (lattice) 22% |
| Resistenza all'acqua | 30 m (adatto per bagni e nuoto) |

Resistenza all'acqua del Polar FT1/FT2

Per mantenere l'impermeabilità, non premere il pulsante sott'acqua. La resistenza all'acqua di questo prodotto è testata conformemente allo Standard Internazionale ISO 2281. Non necessariamente le presenti definizioni si applicano a prodotti di altre marche. Per maggiori informazioni sulla resistenza all'acqua, consultare il sito <http://www.polar.fi/support>.

Garanzia e clausola esonerativa di responsabilità

Garanzia

La garanzia non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o regionali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.

La Garanzia Internazionale limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Inc. ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto negli Stati Uniti o in Canada. La Garanzia Internazionale limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Oy ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto in altri paesi.

Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantisce all'acquirente/al consumatore originale di questo prodotto che esso è privo di difetti di fabbricazione e nei materiali, per due (2) anni dalla data di acquisto.

Conservare lo scontrino fiscale affinché la garanzia sia valida!

La Garanzia non copre la batteria, i danni derivanti da cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o lesione della cassa, della fascia elastica e del dispositivo Polar.

La Garanzia non copre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso riconducibili. I prodotti acquistati di seconda mano non sono coperti dalla garanzia di due (2) anni, se non stipulato diversamente dalle normative locali. Durante il periodo di validità della Garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso i Centri di Assistenza Autorizzati Polar indipendentemente dal paese in cui si è effettuato l'acquisto.

La Garanzia relativa a qualsiasi prodotto sarà limitata ai paesi in cui il prodotto è stato inizialmente commercializzato.

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

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza previo permesso scritto di Polar Electro Oy. I nomi e i logotipi contrassegnati col simbolo TM nel presente manuale d'uso o nella confezione del prodotto sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. I nomi ed i logotipi di questo manuale o degli imballaggi del prodotto contrassegnati con ® sono marchi registrati di Polar Electro Oy, tranne Windows che è un marchio di Microsoft Corporation.

Clausola esonerativa di responsabilità

I contenuti di questo manuale sono illustrati unicamente a scopo informativo. I prodotti in esso descritti sono soggetti a modifiche, senza alcun preavviso; ciò è dovuto al programma di sviluppo continuo del produttore.

Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy non rilascia dichiarazioni né fornisce garanzie in merito a questo manuale e ai prodotti descritti all'interno.

Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy non sarà responsabile per i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, causati o accidentali, derivanti o riconducibili all'uso di questo manuale o dei prodotti descritti all'interno.

Il presente prodotto è protetto dai diritti impersonali di PolarElectro Oy, come indicato dai seguenti documenti: US 6477397, DE 20008882.3, ES 200001333, IT 00250117, DE 20008883.1, IT 00250120, US 6553633, FI 88223, DE 4215549, GB 2257523B, HK 113/199, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, US 5486818, FI 115287, EP 1090583, US 6553247, US 6272365, GB 2339833, FI 96380, JP 3568954, US 5611346, EP 0665947, DE 69414362, FI 115084, EP 1543769, US 7418237, FI 23891, USD 555608S. Altri brevetti richiesti.

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

CE 0537

Questo prodotto è conforme alla Direttiva 93/42/CEE. La Dichiarazione di conformità relativa è disponibile sul sito www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.



Questo contrassegno indica che i prodotti Polar sono dispositivi elettronici contemplati dalla Direttiva 2002/96/CE (WEEE). Prodotti, batterie e accumulatori usati in questi prodotti sono contemplati dalla Direttiva 2006/66/CE e si deve provvedere allo smaltimento differenziato sia nei paesi dell'Unione Europea che al di fuori dell'Unione Europea ottemperando alle normative locali in materia di smaltimento dei rifiuti.



Questo contrassegno indica che il prodotto è protetto da scosse elettriche.

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY