

**Uživatelská příručka k počítači  
Polar FT7**

## OBSAH

1. VÝHODY VAŠEHO TRÉNINKOVÉHO POČÍTAČE POLAR FT7 .....	3
2. ZAČÍNÁME .....	4
Seznámení s tréninkovým počítačem Polar FT7 .....	4
Tlačítka a nabídka FT7 .....	4
Spuštění se základními nastaveními .....	5
3. TRÉNINK .....	6
Nasazení vysílače .....	6
Začněte trénovat .....	6
Spalování tuků nebo zlepšení fyzické kondice .....	7
Během tréninku .....	7
Pozastavení/přerušování tréninku .....	8
4. PO TRÉNINKU .....	9
Shrnutí tréninku .....	9
Prohlížení dat o tréninku .....	9
Soubory tréninku .....	9
Týdenní přehledy .....	10
Celkové hodnoty .....	11
Přenos dat .....	11
5. NASTAVENÍ .....	12
Nastavení hodinek .....	12
Nastavení tréninku .....	12
Informace o uživateli .....	12
Obecná nastavení .....	13
6. DŮLEŽITÉ INFORMACE .....	14
Péče o tréninkový počítač FT7 .....	14
Pokyny pro praní vysílače WearLink+ .....	14
Servis .....	14
Výměna baterií .....	14
Bezpečnostní opatření .....	15
Poradce při potížích .....	16
Technické údaje .....	17
Omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee .....	18
Prohlášení o zodpovědnosti .....	18

# 1. VÝHODY VAŠEHO TRÉNINKOVÉHO POČÍTAČE POLAR FT7



## SNADNOST TRÉNINKU

S pomocí tréninkového počítače Polar FT7™ získáváte jednoduchý start ke tréninku podle tepové frekvence.

## MOTIVACE

EnergyPointer vás motivuje k tréninku ve správné zóně, zóně pro zlepšení fyzické kondice nebo spalování tuků.

## RADOST

Textilní vysílač WearLink®+ přináší radost během tréninku.

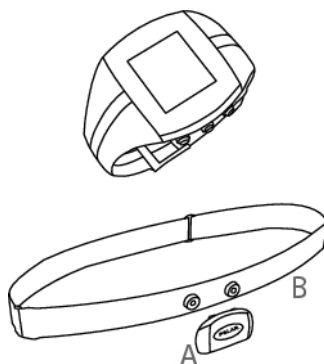
## 2. ZAČÍNÁME

### Seznámení s tréninkovým počítačem Polar FT7

#### Tréninkový počítač

zaznamenává a zobrazuje během cvičení vaši tepovou frekvenci a další data.

Vysílač **WearLink®+** přenáší signál tepové frekvence do tréninkového počítače. Vysílač **WearLink+** se skládá z konektoru (A) a popruhu (B).



Aktuální verzi této uživatelské příručky si můžete stáhnout na stránkách [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).

Instruktažní videa naleznete na stránkách [http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials).

#### Tlačítka a nabídka FT7

##### ▲ NAHORU:

- Vstup do nabídky
- Nastavení hodnot
- Posouvání ve výběrových seznamech
- Změna ciferníku dlouhým stisknutím na obrazovce Čas

##### ● OK:

- Potvrzení výběru
- Výběr typu tréninku nebo nastavení tréninku

##### ▼ DOLŮ:

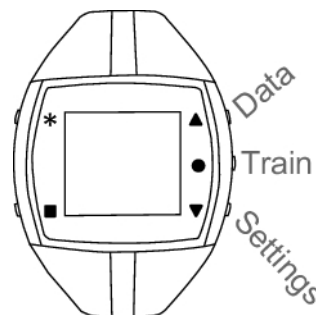
- Vstup do nabídky
- Posouvání ve výběrových seznamech
- Nastavení hodnot

##### ■ ZPĚT:

- Opuštění nabídky
- Návrat na předchozí úroveň
- Zrušení výběru
- Ponechání nastavení beze změny
- Dlouhým stisknutím návrat na obrazovku Čas

##### \* SVĚTLO:

- Osvětlení displeje
- Vstup do rychlé nabídky na obrazovce Čas dlouhým stisknutím, uzamčení tlačítek, nastavení alarmu nebo výběr časového pásma
- Během tréninku dlouhým stisknutím přepínání zvuků tréninku **ON/OFF** (ZAP/VYP) nebo uzamčení tlačítek
- Noční režim během cvičení: Stiskněte tlačítko SVĚTLO jednou během nahrávání a podsvícení se aktivuje stisknutím libovolného tlačítka. Noční



režim je vypnutý, pokud FT7 přejde zpět do režimu Času.

## Spuštění se základními nastaveními

Chcete-li aktivovat tréninkový počítač Polar FT7, stiskněte a podržte tlačítko po dobu jedné sekundy. Jakmile je počítač FT7 aktivován, nelze jej vypnout.

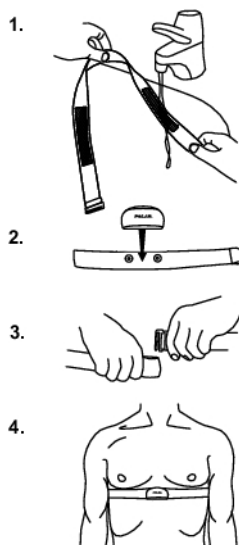
1. **Language** (Jazyk): Vyberte **Deutsch** (Německy), **English** (Anglicky), **Español** (Španělsky), **Français** (Francouzsky), **Italiano** (Italsky), **Português** (Portugalsky), **Suomi** (Finsky) nebo **Svenska** (Švédsky) pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ. Stiskněte OK.
2. Zobrazí se **Please enter basic settings** (Zadejte základní nastavení). Stiskněte OK.
3. Vyberte **Time format** (Formát času).
4. Zadejte **Time** (Čas).
5. Zadejte **Date** (Datum).
6. Vyberte **Units** (Jednotky). Nastavte metrické (kg, cm) nebo britské (lb, ft). Výběrem lb/ft se kalorie zobrazí jako CAL, jinak se zobrazí jako KCAL. *Kalorie se měří jako kilokalorie.*
7. Zadejte **Weight** (Hmotnost).
8. Zadejte **Height** (Výška).
9. Zadejte **Date of birth** (Datum narození).
10. Zvolte **Sex** (Pohlaví).
11. Zobrazí se **Settings OK?** (Nastavení OK?). Potvrzení a uložení nastavení, zvolte **Yes** (Ano). Zobrazí se **Basic settings complete** (Základní nastavení dokončeno) a FT7 vstoupí na obrazovku Času. Chcete-li nastavení změnit, zvolte **No** (Ne). Zobrazí se **Please enter basic settings** (Zadejte základní nastavení). Zadejte znovu vaše základní nastavení.

Své uživatelské informace můžete upravovat později. Více informací naleznete v části Nastavení (str. 12).

## 3. TRÉNINK

### Nasazení vysílače

1. Elektrodotové části popruhu navlhčete pod tekoucí vodou.
2. Připojte konektor k popruhu. Nastavte popruh, aby přiléhá těsně, ale pohodlně.
3. Popruh upevněte kolem hrudníku, těsně pod prsními svaly, a připojte háček na druhý konec popruhu.
4. Zkontrolujte, zda elektrodotové části pevně přiléhají na kůži a logo Polar na konektoru se nachází uprostřed ve vzpřímené poloze.



**i** Po každém použití konektor od popruhu odpojte, zvýšíte tak životnost baterie ve vysílači. Pot a vlhkost pomohou udržet elektrodotové části vlhké a vysílač aktivní. Tím se sníží životnost baterie vysílače.

Podrobnější informace o údržbě vysílače jsou uvedeny v části Pokyny pro praní vysílače WearLink+ (str. ? ).

### Začněte trénovat

1. Nasadte si vysílač a tréninkový počítač.
2. Stiskněte OK a vyberte **Start**. Vyčkejte na zobrazení vaší tepové frekvence a poté stiskněte OK pro zahájení nahrávání.

K úpravě zvuku tréninku, zobrazení tepové frekvence, pulsu nebo limitů zóny před zahájením nahrávání tréninku zvolte **Settings** > **Training Settings** (Nastavení > Nastavení tréninku). Více informací naleznete v části Nastavení tréninku (str. 12).

**i** Váš tréninkový soubor se uloží, pouze pokud nahrávání trvalo déle než jednu minutu.

### Časovač doby cvičení

Počítač FT7 je vybaven časovačem doby cvičení, který umožňuje nahrávat pouze dobu cvičení bez použití vysílače.

1. K měření času vašeho cvičení stiskněte dvakrát OK Zobrazí se **Started** (Zahájeno).
2. Stiskněte tlačítko DOLŮ, dokud se nezobrazí **DURATION / TIME OF DAY** (DOBA / DENNÍ ČAS).
3. Lze sledovat uplynulý čas. Pokud se zobrazí **Check heart rate transmitter!** (Zkontrolujte vysílač tepové frekvence!), pro pokračování v měření času stiskněte OK.
4. Pro přerušování měření času stiskněte dvakrát ZPĚT.
5. Následně se zobrazí přehled a lze zkontrolovat uplynulý čas.

## Spalování tuků nebo zlepšení fyzické kondice

Při tréninku zobrazuje Polar FT7 vaši optimální intenzitu tréninku pro spalování tuků a zlepšení fyzické kondice. Tyto intenzity se mohou lišit v závislosti na vaší denní fyzické a duševní kondici. Při spuštění záznamu tréninku počítač FT7 analyzuje váš aktuální stav a případně upraví intenzitu odpovídajícím způsobem.

Tento inteligentní tréninkový počítač dokáže zjistit denní stav vašeho těla podle tepové frekvence a variability tepové frekvence. Jakmile se vaše tělo zregeneruje z předchozích tréninků a není unavené nebo stresované, jste připraveni na další intenzivní trénink.

Efekt tréninku je zobrazen na zápěstní jednotce v reálném čase. Zóny intenzity spalování tuků a fyzické zdatnosti jsou odděleny svislou tečkovanou čarou. Tato čára je automaticky detekována počítačem FT7 a posouvá se podle vašeho aktuálního stavu.



**EFFECT (EFEKT)** na displeji se změní na **FATBURN (SPALOVÁNÍ TUKŮ)** nebo **FITNESS (FYZICKÁ KONDICE)** podle toho, ve které zóně se nacházíte.

1. Vaše aktuální tepová frekvence
2. Limitní hodnota tepové frekvence mezi zónami intenzity spalování tuků a fyzické kondice. ~ zmizí při případné úpravě zón intenzity FT7, aby odpovídaly vašemu aktuálnímu stavu.



**FATBURN (SPALOVÁNÍ TUKŮ)** (symbol srdce je nalevo od čáry)

V zóně spalování tuků je intenzita tréninku nižší a zdrojem energie je převážně tuk. Proto se tuk spaluje efektivně a váš metabolismus, především oxidace tuků, se zrychluje.



**FITNESS (FYZICKÁ KONDICE)** (symbol srdce je napravo od čáry)

V zóně fyzické kondice je intenzita tréninku vyšší a zlepšuje se vaše kardiovaskulární fyzická kondice, tedy posiluje se vaše srdce a zvyšuje krevní oběh do svalů a plic. Hlavním zdrojem energie jsou sacharidy.

V závislosti na vašem cíli pro konkrétní trénink se lze uzamknout do zóny spalování tuků nebo fyzické kondice.



Zatímco se nacházíte v požadované zóně, stiskněte pro uzamčení OK na jednu sekundu. Zobrazí se Fat burning zone locked (Zóna spalování tuků uzamčena) nebo Fitness zone locked (Zóna fyzické kondice uzamčena). Pokud je intenzita tréninku příliš vysoká nebo příliš nízká, zápěstní jednotka vydá zvukový signál. Na tomto obrázku je například uzamčena zóna spalování tuků. Chcete-li zónu odemknout, stiskněte tlačítko OK na jednu sekundu.

## Během tréninku

Během nahrávání tréninku se zobrazí následující informace. Ke změně obrazovky stiskněte tlačítko NAHORU/DOLŮ.



**HEART RATE (TEPOVÁ FREKVENCE)**

Vaše aktuální tepová frekvence



**CALORIES (KALORIE)**

Kalorie spálené během tréninku.



**DURATION (DOBA)**

Doba trvání vašeho tréninku

**TIME OF DAY (Denní čas)**

Denní čas.



**Fitness (Fyzická kondice)** (symbol srdce je napravo od čáry)

Vaše aktuální tepová frekvence. Cvičíte v zóně pro zlepšení fyzické kondice.

**i** Počítač FT7 je vybaven paměťovou funkcí displeje, která si pamatuje poslední displej (například displej kalorií), který jste použili během tréninku. Při dalším zahájení tréninku displej automaticky zvolí displej kalorií.

**Heart Touch™**



Přiblížením tréninkového počítače ke konektoru vysílače během tréninku se zobrazí denní čas. Podsvícení se také rozsvítí, pokud jste během tréninku stiskli tlačítko SVĚTLO. Funkci HeartTouch nastavte na **On/Off** (Zap/Vyp) v **Settings > Training Settings > HeartTouch** (Nastavení > Nastavení tréninku > HeartTouch).

**Pozastavení/přerušování tréninku**

1. Chcete-li pozastavit nahrávání tréninku, stiskněte tlačítko ZPĚT. Zobrazí se **Continue/Exit** (Pokračovat/odejít). Chcete-li pokračovat v nahrávání, stiskněte OK.  
Pokud v nahrávání nebudete pokračovat do pěti minut, počítač FT7 vás na to automaticky upozorní zvukovým signálem. Zvuk zazní každých deset minut, dokud nahrávání tréninku nebude pokračovat nebo se nepřerušit.  
Poznámka: Pokud je zvuk vypnutý, displej setrvá v režimu pozastavení, dokud uživatel neprovede další výběr, nepřesune počítač FT7 do FlowLink nebo se vybitje baterie.
2. Záznam tréninku lze přerušit stiskem tlačítka ZPĚT jedenkrát. Zobrazí se **Stopped** (Přerušeno).

Informace o zpětné vazbě k tréninku jsou uvedeny v části Shrnutí tréninku (str. 9).

**i** Zpětná vazba k tréninku se zobrazí, pouze pokud nahrávání trvalo více než deset minut.

**Odpojte konektor vysílače od popruhu a popruh po každém použití opláchněte pod tekoucí vodou. Popruh pravidelně perte v pračce při teplotě vody 40 °C/104 °F nebo alespoň po každém pátém použití.** Více informací o péči o vysílač naleznete v části Pokyny pro praní vysílače WearLink+ (str. 14).



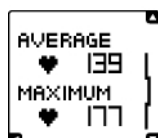
## 4. PO TRÉNINKU

### Shrnutí tréninku

Polar FT7 zobrazí po každém tréninku jeho souhrn:



**DURATION (DOBA)**  
Doba trvání vašeho tréninku  
**CALORIES (KALORIE)**  
Množství spálených kalorií během tréninku



**AVERAGE (PRŮMĚR)**  
Vaše průměrná tepová frekvence při cvičení  
**MAXIMUM**  
Vaše maximální tepová frekvenci při tréninku



**FAT BURN (SPÁLENÝ TUK)**  
Čas strávený v zóně spalování tuků  
**FITNESS (FYZICKÁ KONDICE)**  
Čas strávený v zóně pro zlepšení fyzické kondice

### Prohlížení dat o tréninku

K prohlížení dat o tréninku vyberte **MENU > Data (NABÍDKA > Data)**. Poté vyberte **Training files** (Soubory tréninku), **Week summaries** (Týdenní přehledy), **Totals since xx.xx.xx** (Celkové hodnoty od xx.xx.xx), **Delete files** (Smazat soubory) nebo **Reset totals** (Vynulovat celkové hodnoty).

### Soubory tréninku

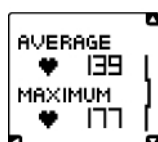
K prohlížení minulých dat o tréninku vyberte **MENU > Data > Training files (NABÍDKA > Data > Soubory tréninku)**. Pak vyberte datum a čas, které chcete zobrazit.



Datum vytvoření souboru: xx.xx.xx  
Datum vytvoření souboru: xx:xx  
Každá lišta představuje jeden soubor tréninku. Vyberte trénink, který chcete zobrazit



**DURATION (DOBA)**  
Doba trvání vašeho tréninku  
**CALORIES (KALORIE)**  
Množství spálených kalorií během tréninku



**AVERAGE (PRŮMĚR)**  
Vaše průměrná tepová frekvence při tréninku  
**MAXIMUM**  
Vaše maximální tepová frekvenci při tréninku



**FAT BURN (SPÁLENÝ TUK)**  
Čas strávený v zóně spalování tuků  
**FITNESS (FYZICKÁ KONDICE)**  
Čas strávený v zóně pro zlepšení fyzické kondice

### Smazat soubory

Maximální počet souborů tréninku je 99. Pokud se paměť **Training files** (Soubory tréninku) zaplní, nejstarší tréninkový soubor se přepíše tím nejaktuálnějším. Chcete-li soubor tréninku uložit na delší dobu, přeneste jej na webovou službu společnosti Polar na stránkách [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com).

- Pro smazání tréninkového souboru vyberte **Data > Delete > Training file > OK** (Data > Smazat > Tréninkový soubor > OK).
- Vyberte soubor, který chcete odstranit, a stiskněte tlačítko **OK**. Zobrazí se
- **Delete file?** (Smazat soubor?). Vyberte **Yes** (Ano).
- Zobrazí se **Remove from totals?** (Odstranit z celkových hodnot?). K odstranění souboru z celkových hodnot vyberte **Yes** (Ano).

### Smazat všechny soubory

- Vyberte **Data > Delete > All files > OK**. (Data > Smazat > Všechny soubory > OK.)
- Zobrazí se **Delete all files?** (Smazat všechny soubory?). Vyberte **Yes** (Ano), zobrazí se **All files deleted** (Všechny soubory smazány).

 *Chcete-li zrušit mazání souborů, stiskněte tlačítko ZPĚT až do zobrazení denního času.*

### Týdenní přehledy

K prohlížení týdenních přehledů tréninku vyberte **MENU > Data > Week summaries** (NABÍDKA > Data > Týdenní přehledy)



**WEEK (TÝDEN)**  
Počáteční a konečné datum týdne  
Prohlížeč souborů



**DURATION (DOBA)**  
Doba trvání vašich tréninků  
**SESSIONS (TRÉNINKY)**  
Počet tréninků během zvoleného týdne.



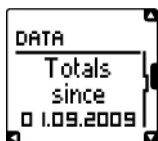
**CALORIES (KALORIE)**  
Množství kalorií spálených během týdne

### Resetovat týdenní přehledy

Chcete-li resetovat týdenní přehledy, vyberte **Data > Reset week summaries > OK** (Data > Resetovat týdenní přehledy > OK). Zobrazí se **Reset weeks?** (Resetovat týdny?). Vyberte **Yes** (Ano) pro resetování týdenních přehledů.

## Celkové hodnoty

K prohlázení celkových hodnot o vašem tréninku vyberte **MENU > Data > Totals since xx.xx.xxxx** (NABÍDKA > Data > Celkové hodnoty od xx.xx.xxxx)



### DATA

Celkové hodnoty od 1. 9. 2009



### DURATION (DOBA)

Celková doba trvání vašich tréninků

### SESSIONS (TRÉNINKY)

Celkový počet tréninků



### CALORIES (KALORIE)

Množství kalorií spálených během vašich tréninků

## Resetovat celkové hodnoty


Chcete-li resetovat celkové hodnoty, vyberte **Data > Reset totals** (Data > Resetovat celkové hodnoty) a **Yes** (Ano).

## Přenos dat

Pro dlouhodobé pokračování uložte své tréninkové soubory ve webové službě polarpersonaltrainer.com. Zde si můžete prohlédnout podrobné informace o tréninkových údajích a lépe porozumět vašemu tréninku. S pomocí jednotky Polar FlowLink\* lze soubory tréninku snadno přenášet do webové služby. Alternativně lze tréninkové údaje přesunout manuálně do webové služby polarpersonaltrainer.com.

### Nastavení počítače pro přenos dat

1. Zaregistrujte se na polarpersonaltrainer.com
2. Stáhněte si a nainstalujte software Polar WebSync na váš počítač ze stránek polarpersonaltrainer.com.
3. Software WebSync se automaticky aktivuje po zaškrtnutí políčka „Spustit Polar WebSync“ na konci instalace.
4. Zapijte software FlowLink do portu USB počítače. Symbol DATA se po připojení FlowLink k počítači zbarví žlutě. Umístěte tréninkový počítač na FlowLink s displejem směrem dolů.
5. Dodržte postup datového přenosu a pokyny pro stažení dat ze softwaru WebSync na obrazovce počítače. Více pokynů k přenosu dat je uvedeno na stránkách polarpersonaltrainer.com v části „Nápověda“.

 *K přenosu dat v budoucnu dodržte body 4 a 5 podle pokynů výše.*

\* Nutný volitelný software Polar FlowLink.


## 5. NASTAVENÍ

### Nastavení hodinek

Vyberte hodnotu, kterou chcete změnit, a stiskněte tlačítko OK. Hodnoty nastavujte tlačítky NAHORU/DOLŮ a přijměte tlačítkem OK.

Vyberte **Settings** > **Watch, time and date** (Nastavení > čas a datum hodinek).


- **Alarm:** Alarm nastavte na **Off** (Vypnuto) nebo **On** (Zapnuto). Pokud zvolíte **On** (Zapnuto), nastavte hodiny a minuty. Stisknutím tlačítka ZPĚT alarm zastavte nebo pro jeho opakování za 10 minut stiskněte NAHORU/DOLŮ/OK Alarm nelze používat během tréninku.
- **Time (Čas):** Vyberte **Time 1** (Čas 1) a nastavte formát času, hodiny a minuty. Vyberte **Time 2** (Čas 2) k nastavení času pro jiné časové pásmo přidáním nebo odebráním hodin. V náhledu Času lze rychle přepínat mezi **Time 1** (Čas 1) a **Time 2** (Čas 2) stisknutím a podržením tlačítka DOLŮ. Po výběru **Time 2** (Čas 2) se v dolním pravém rohu displeje zobrazí 2.
- **Time zone (Časové pásmo):** Vyberte časové pásmo 1 nebo 2.
- **Date (Datum):** Nastavte datum.
- **Watch face (Ciferník):** Vyberte **Time only** (Pouze čas), **Time and logo** (Čas a logo) nebo **Birthday logo** (Logo data narození) (lze vybrat pouze u data narození). Chcete-li rychle změnit ciferník, stiskněte a podržte tlačítko NAHORU, zobrazí se **Watch face changed** (Ciferník změněn).

 *Logo lze vytvořit s pomocí programu pro editaci obrázků a přenést do vašeho tréninkového počítače Polar FT7 pomocí softwaru Polar WebSync. Více informací naleznete na [polar.fi/support](http://polar.fi/support).*

### Nastavení tréninku

Vyberte **Settings** > **Training settings** (Nastavení > Nastavení tréninku)

- **Training sounds** (Zvuk při tréninku): Vyberte **Off** (Vypnuto) nebo **On** (Zapnuto).
- **Heart rate view** (Náhled tepové frekvence): Nastavte FT7 pro zobrazení tepové frekvence jako **Beats per minute (BPM)** (Počet tepů za minutu (BPM)) nebo jako **Percent of maximum [% OF MAX]** (Procento maxima (% MAX)).

 ***BPM:** Měření práce vašeho srdce, vyjádřené jako počet tepů za minutu.  
**% OF MAX (% MAX):** Měření práce vašeho srdce, vyjádřené jako % vaší rezervy tepové frekvence.*

- **HeartTouch** (funkce přiblížení k vysílači): Vyberte **On** (Zap) nebo **Off** (Vyp). Přiblížením tréninkového počítače ke konektoru vysílače během tréninku se zobrazí denní čas. Podsvícení se také rozsvítí, pokud jste během tréninku stiskli tlačítko SVĚTLO.
- **Heart rate upper limit** (Horní limit tepové frekvence) pomáhá trénovat ve vaší osobní cílové zóně tepové frekvence (např. na radu lékaře). Nastavte horní limit tepové frekvence na **On** (Zapnuto) a upravte jej tlačítky NAHORU/DOLŮ a stiskněte OK.

### Informace o uživateli

Vyberte **Settings** > **User Information** (Nastavení > Informace o uživateli)

- **Weight** (Hmotnost): Zadejte svou hmotnost.
- **Height** (Výška): Zadejte svou výšku.
- **Date of birth** (Datum narození): Zadejte vaše datum narození.
- **Sex** (Pohlaví): Vyberte **MALE** (MUŽ) nebo **FEMALE** (ŽENA).
- **Maximum heart rate** (Maximální tepová frekvence) je maximální počet úderů za minutu během maximální fyzické námahy. Výchozí hodnotu změňte pouze tehdy, pokud znáte vaši laboratorně změřenou hodnotu.

## Obecná nastavení

Vyberte **Settings** > **General settings** (Nastavení > Obecná nastavení).

- **Button sounds** (Zvuky tlačítek): Vyberte zvuky tlačítek **On** (Zapnuto) nebo **Off** (Vypnuto).
- **Units** (Jednotky): Vyberte **Metric (kg/km)** (Metrické) nebo **Imperial (lb/ft)** (Britské). Po výběru lb/ft se kalorie zobrazí jako Cal, jinak se zobrazí jako kcal. Kalorie se měří jako kilokalorie.
- **Week's start day** (Počáteční den týdne): Vyberte počáteční den týdne **Monday** (Pondělí), **Saturday** (Sobota) nebo **Sunday** (Neděle).
- **Language** (Jazyk): Vyberte **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Português**, **Suomi** (Německy, Anglicky, Španělsky, Francouzsky, Italsky, Portugalsky, Finsky) nebo **Svenska** (Švédsky).

## 6. DŮLEŽITÉ INFORMACE

Abychom zajistili neustálé zdokonalování našich výrobků a služeb a lépe plnili vaše potřeby, zaregistrujte svůj produkt značky Polar na stránce <http://register.polar.fi/>.

**i** *Uživatelské jméno k vašemu účtu Polar je vždy vaše e-mailová adresa. Při registraci produktu od společnosti Polar, na webových stránkách [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), na diskuzním fóru společnosti Polar a při registraci informačního bulletinu platí stejné uživatelské jméno a heslo.*

### Péče o tréninkový počítač FT7

**Tréninkový počítač:** Čistěte jemným mýdlem a vodou, osušte ručníkem. Nestiskujte tlačítka pod vodou. K čištění nikdy nepoužívejte alkohol nebo brusné materiály (drátěnku či chemické čisticí prostředky). Uchovávejte v chladném a suchém místě. Neskladujte ve vlhkém prostředí, v neprodyšném materiálu (igelitový sáček či sportovní taška) ani ve vodivém materiálu (vlhký ručník). Nevystavujte po delší dobu přímému slunečnímu záření.

### Pokyny pro praní vysílače WearLink+

**Vysílač WearLink+:** **Odpojte konektor vysílače od popruhu a popruh po každém použití opláchněte pod tekoucí vodou.** Osušte konektor jemným ručníkem. K čištění nikdy nepoužívejte alkohol nebo brusné materiály (drátěnku či chemické čisticí prostředky).

**Popruh pravidelně perte v pračce při teplotě 40 °C/104 °F nebo alespoň po každém pátém použití.** Tímto zajistíte spolehlivé měření a zvýšíte životnost vysílače. Použijte prací pytlík. Popruh nemáchejte, neždímejte, nežehejte, nepoužívejte chemická čisticí a bělidla. Nepoužívejte čisticí prací prostředky s bělidly či změkčovadly. Nikdy nedávejte konektor vysílače do pračky či sušičky!

**Popruh a konektor vysílače sušte a skladujte odděleně, zvýšíte tak životnost baterie ve vysílači.** Popruh před dlouhodobým uskladněním vyperte v pračce a vždy po použití ve vodní lázni s vysokým obsahem chlóru.

### Servis

Během dvouletého záručního období doporučujeme, aby servis vašeho přístroje prováděla pouze autorizovaná servisní centra Polar. Záruka se nevztahuje na poškození obalu či poškození v důsledku provedení servisu neautorizovaného společností Polar Electro.

### Výměna baterií

Počítač FT7 a vysílač WearLink+ jsou vybaveny uživatelem vyměnitelnou baterií. Samostanou výměnu baterie proveďte přesně podle pokynů.

Věnujte pozornost následujícímu:

- Ukazatel nízké kapacity baterie se zobrazí, až bude zbývat 10–15 % kapacity baterie.
- Nadměrné používání podsvícení baterii spotřebovává rychleji.
- Za chladných podmínek se ukazatel nízkého stavu baterie může zobrazit, ale po zvýšení teploty opět zmizí.
- Podsvícení a zvuky se po zobrazení ukazatele nízkého stavu baterie automaticky vypínají. Všechna upozornění nastavená před spuštěním ukazatele nízkého stavu baterie zůstanou aktivní.

### Postup samostatné výměny baterie:

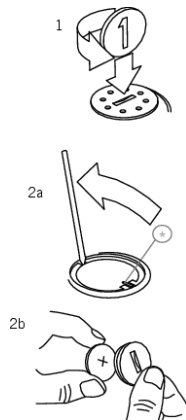
Při výměně baterií ověřte, zda těsnicí kroužek není poškozen, v tomto případě je nutné jej vyměnit za nový. Soupravy těsnicích kroužků/baterií lze zakoupit u dobře vybavených prodejců společnosti Polar a autorizovaných servisů Polar. V USA a Kanadě jsou od autorizovaných servisních center Polar k dostání další těsnicí kroužky. V USA jsou soupravy těsnicích kroužků/baterií k dostání na adrese [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

Baterie udržujte mimo dosah dětí. Při požití ihned kontaktujte lékaře.

Baterie je třeba řádně zlikvidovat v souladu s místními předpisy.

Při manipulaci s novou, plně nabitou baterií zamezte spínání kontaktů, tj. současně na obou stranách pomocí kovu nebo elektricky vodivých nástrojů, např. pinzet. Tím může dojít ke zkratování baterie, a tedy rychlejšímu vybití. Zkratováním se baterie obvykle nepoškozuje, ale může dojít ke snížení kapacity a potažmo i životnosti baterie.

1. Kryt baterie otevřete pomocí mince otočením z polohy UZAVŘENO do polohy OTEVŘENO.
2.
  - Při výměně baterie tréninkového počítače (2a) sejměte kryt baterie a baterii opatrně zvedněte malou pevnou tyčinkou nebo dřívkem, např. párátkem. Pro vyjmutí baterie použijte přednostně nekovový nástroj. Postupujte pečlivě, aby se nepoškodil kovový akustický prvek (\*) nebo drážky. Dovnitř krytu vložte novou baterii s kladným (+) pólem směrem ke krytu.
  - Při výměně baterie vysílače (2b) umístěte baterii dovnitř krytu s kladným (+) pólem směrem ke krytu.
3. Starý těsnicí kroužek vyměňte za nový jeho správným uložením do drážky v krytu, aby byla zajištěna odolnost proti vodě.
4. Kryt nasadte zpět a otočte jej po směru hodin do polohy UZAVŘENO.
5. V případě výměny baterií tréninkového počítače znovu zadejte základní nastavení.



Nebezpečí výbuchu v případě výměny baterie za nesprávný typ.

## Bezpečnostní opatření

Váš tréninkový počítač Polar FT7 je určen k tomu, aby vám pomohl dosáhnout cílové osobní fyzické kondice a signalizoval úroveň fyzické námahy a intenzity během tréninku. Nemá sloužit k žádnému jinému použití a jiné použití z něj ani nevyplývá.

### Minimalizace možných rizik

Trénink může být spojen s určitým rizikem. Před započtením pravidelného tréninkového programu odpovězte na následující otázky o svém zdravotním stavu. Pokud na některou z těchto otázek odpovíte kladně, poraďte se před započtením tréninkového programu se svým lékařem.


- Byl/a jste za posledních pět let fyzicky neaktivní?
- Máte vysoký krevní tlak či vysoký cholesterol?
- Máte symptomy nějakého onemocnění?
- Berete nějaké léky na srdce či krevní tlak?
- Máte v anamnéze nějaké dýchací potíže?
- Zotavujete se ze závažného onemocnění či z lékařského zákroku?
- Používáte kardiostimulátor či jiné implantované elektronické zařízení?
- Jste kuřák/kuřačka?
- Jste těhotná?

Upozorňujeme, že kromě zátěže tréninku mohou tepovou frekvenci ovlivnit také léky na srdeční onemocnění, krevní tlak, psychický stav, astma, dýchání atd. a energetické nápoje, alkohol a nikotin.

**Je důležité v průběhu cvičení vnímat reakce vlastního těla.** Pokud při cvičení cítíte neočekávanou bolest nebo extrémní únavu, doporučuje se cvičení přerušit a pokračovat s nižší intenzitou.

**Pokud používáte kardiostimulátor, defibrilátor nebo jiné implantované elektronické zařízení,** používáte počítač Polar FT7 na vlastní nebezpečí. Před zahájením použití podstupte pod dohledem lékaře test maximální tréninkové zátěže. Tento test má zajistit bezpečnost a spolehlivost simultánního používání kardiostimulátoru a cyklistického počítače Polar.

**Pokud jste alergičtí na nějakou látku, která se dostane do styku s vaší pokožkou nebo pokud máte podezření na alergii v důsledku používání tohoto výrobku,** zkontrolujte materiály uvedené v Technických údajích. Aby se zabránilo kožní reakci na vysílač, noste jej přes košili. Tričko pod elektrodami dobře navlhčete, aby přístroj fungoval bezchybně.

 *Kombinovaný vliv vlhkosti a intenzivního tření může způsobit sedření černé barvy z povrchu vysílače, a hrozí poskvrnění oděvů světlých barev. Pokud na svou pokožku používáte parfém či repelent, musíte zabránit kontaktu těchto přípravků s tréninkovým počítačem nebo vysílačem.*

**Cvičební vybavení s elektrodoými součástmi může vyvolat rušivé bludné signály.**

K vyřešení těchto problémů zkuste následující:

1. Vysílač sejměte z vašeho hrudníku a cvičební vybavení používejte jako obvykle.
2. Tréninkový počítač přemístujte v okolí, dokud nenaleznete oblast, v níž se nezobrazují žádné cizí signály nebo v níž neblíká symbol srdce. Interference je často nejhorší právě před displejovým panelem vybavení, zatímco levá či pravá strana displeje rušení relativně vůbec nepodléhá.
3. Připojte si vysílač zpět na hrud' a udržte tréninkový počítač co nejvíce v nerušené zóně.

Pokud počítač Polar FT7 stále nefunguje, toto vybavení může být na bezdrátové měření tepové frekvence elektricky příliš hlučné.

### Voděodolnost tréninkového počítače Polar FT7

**Polar FT7 lze používat při plavání.** Aby byla zachována voděodolnost, **nestiskejte tlačítka pod vodou.** Více informací naleznete na stránce <http://www.polar.fi/support>. Voděodolnost výrobků Polar se testuje podle mezinárodní normy ISO 2281. Výrobky jsou rozděleny do tří kategorií podle jejich voděodolnosti. Kategorii voděodolnosti zkontrolujte na zadní části výrobku Polar a porovnejte ji s tabulkou níže. Upozorňujeme, že tyto definice nutně neplatí pro výrobky jiných výrobců.

Označení na zadní straně pouzdra	Voděodolné vlastnosti
Water resistant (Voděodolné)	Chráněno proti rozstříkům, potu, dešťovým kapkám atd. Nevhodné pro plavání.
Water resistant 30 m/50 m (Voděodolné 30 m/50 m) WR 30M/ WR 50M	Vhodné pro koupání a plavání
Water resistant 100 m (Voděodolné 100 m) WR 100M	Vhodné pro plavání a šnorchlování (bez vzduchových nádob)

### Poradce při potížích

**Pokud nevíte, kde v nabídce se nacházíte, stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT,** dokud se nezobrazí denní čas.



Pokud po stisknutí tlačítek nenastane odezva nebo počítač FT7 zobrazí neobvyklé hodnoty, resetujte tréninkový počítač stiskem čtyř tlačítek (NAHORU, DOLŮ, ZPĚT a SVĚTLO) současně na dobu čtyř sekund. Displej bude na chvíli prázdný. Stiskněte tlačítko OK a krátce se zobrazí **Please enter basic settings** (Zadejte prosím základní nastavení). Zadejte čas a datum. Dlouhým stisknutím tlačítka ZPĚT se displej vrátí k dennímu času. Všechna ostatní nastavení kromě času a data budou uložena.

**Pokud je údaj o tepové frekvenci chybný, extrémně vysoký nebo naopak ukazuje nulu (00)**, ujistěte se, že se ve vzdálenosti do 1 m / 3 stop nenacházejí žádné jiné vysílače tepové frekvence a že popruh vysílače / textilní elektrody přiléhají pohodlně a jsou navlhčené, čisté a nepoškozené.

**Pokud měření tepové frekvence u sportovního oblečení nefunguje**, zkuste použít popruh. Pokud měření funguje, problém je pravděpodobně v oděvu. Zkontrolujte, zda jsou elektrodové části oděvu čisté. Před praním oděvu nahlédněte do pokynů pro praní. Pokud měření srdeční frekvence stále nefunguje, obraťte se na prodejce/výrobce oblečení.

**Silné elektromagnetické signály mohou vyvolat chybné odečtené údaje.** Elektromagnetické rušení může nastat u blízkých vedení vysokého napětí, semaforů, trakčních vedení elektrických drah, elektrických autobusových linek nebo tramvají, televizorů, motorů automobilů, cyklistických počítačů, některých elektricky poháněných tréninkových zařízení, mobilních telefonů nebo elektrických bezpečnostních bran. Aby se zabránilo chybnému odečtení, vzdalte se od možných zdrojů rušení.

**Pokud se abnormální údaje zobrazují i nadále, vzdalte se od zdroje rušení**, zpomalte a zkontrolujte si puls ručně. Pokud podle vás odpovídá vysokému údaji na displeji, pravděpodobně se u vás vyskytla srdeční arytmie. Většina případů arytmie není závažná, ale přesto se poraďte se svým lékařem.

**Pokud měření tepové frekvence nefunguje i přes provedení výše uvedených opatření**, baterie vysílače je pravděpodobně vybitá.

Srdeční příhoda může změnit vaši EKG křivku tak, že vysílač není schopen ji detekovat. V tomto případě se poraďte s lékařem.

## Technické údaje

### Tréninkový počítač FT7

Typ baterie	CR1632
Životnost baterie	Průměrně 11 měsíců (při tréninku 1 h/den, 7 dnů/týden)
Provozní teplota	-10°C až +50°C/14°F až 122°F
Zadní obal	Polyamid
Materiál zápěstního popruhu	Polyuretan
Přezka zápěstního popruhu	Nerez ocel v souladu se směrnicí EU 94/27/EU ve znění směrnice 1999/C 205/05 o uvolňování niklu z výrobků, které přicházejí do přímého a dlouhodobého styku s kůží.
Přesnost hodin	Lepší než ± 0,5 vteřin/den při teplotě 25 °C/77 °F.
Přesnost měření tepové frekvence	±1 % nebo ±1 bpm podle toho, která hodnota je větší, definice se vztahuje na ustálený stav.
Voděodolnost	30 m (Vhodné pro koupání a plavání)

### Vysílač WearLink+

Typ baterie	CR 2025
Životnost baterie	Průměrně 700 hodin používání
Těsnicí kroužek baterie	O-kroužek 20,0 x 1,0 Materiál FPM
Provozní teplota	-10 °C až +50 °C / 14 °F až 122 °F
Materiál konektoru	Polyamid
Materiál popruhu	35 % polyester, 35 % polyamid, 30 % polyuretan
Voděodolnost	30 m (Vhodné pro koupání a plavání)

### Limitní hodnoty

Chronometr	23 h 59 min 59 s
------------	------------------

## ČEŠTINA

Tepová frekvence	15–240 bpm
Celkový čas	0–9999 h 59 min 59 s
Celkové kalorie	0–999999 kcal/Cal
Celkový počet cvičení	65 535
Rok narození	1921 - 2020

### Polar FlowLink a Polar WebSync 2.1 (nebo novější)

Systémové požadavky:	PC MS Windows (7/XP/Vista), 32 bit, Microsoft .NET Framework verze 2.0
	Intel Mac OS X 10.5 nebo novější

Tréninkový počítač Polar FT7 používá následující patentované technologie, mimo jiné:

- Hodnocení OwnZone® pro stanovení osobních cílových limitů tepové frekvence pro daný den
- Kódovaný přenos OwnCode®
- Osobní výpočet spálených kalorií OwnCal®
- Technologie WearLink® pro měření tepové frekvence
- Datový přenos FlowLink®

## Omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee

- Tato záruka nemá vliv na zákonná práva spotřebitele v rámci příslušného národního práva, ani na zákonná práva spotřebitele proti prodejci, která vyplývají z kupní/prodejní smlouvy.
- Tato omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee byla vydána společnosti Polar Electro Inc. pro spotřebitele, kteří si zakoupili tento produkt v USA či Kanadě. Tato mezinárodní záruka Polar byla vydána společností Polar Electro Oy pro spotřebitele, kteří si tento produkt zakoupili v jiné zemi.
- Společnost Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantuje původnímu spotřebiteli/kupci tohoto zařízení, že produkt nebude projevovat vady na materiálu či zpracování po dva (2) roky od data koupě.
- Platební doklad z původní koupě je vaším důkazem o koupi!
- Záruka se nevztahuje na baterii, běžné opotřebení, poškození v důsledku nesprávného použití, zneužití, nehody či nerespektování bezpečnostních opatření; nesprávné údržby, komerčního použití, na rozbité či poškrábané obaly/displeje, pásku na rukávě, elastický popruh a vybavení Polar.
- Záruka se nevztahuje na jakékoliv poškození, ztráty, výlohy či výdaje, přímé, nepřímé či náhodné, zvláštní, vyplývající z produktu či v souvislosti s ním.
- Na položky zakoupené z druhé ruky se dvouletá (2 roky) záruka nevztahuje, pokud není jinak stanoveno místními zákony.
- Během záručního období bude produkt opraven či vyměněn v jakémkoliv servisním centru Polar bez ohledu na stát, v němž byl původně zakoupen.

Záruka vztahující se na veškeré produkty bude omezena na státy, v nichž byl produkt původně uveden na trh.

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

Polar Electro Oy je společnost ověřená certifikátem ISO 9001:2008. Všechna práva vyhrazena. Žádnou část této příručky nelze použít či reprodukovat v jakémkoliv formě či jakýmkoliv způsobem bez písemného souhlasu společnosti Polar Electro Oy. Názvy a loga uvedená se symbolem ™ v této příručce nebo v balení tohoto produktu jsou registrovanými ochrannými známkami společnosti Polar Electro Oy. Názvy a loga uvedená se symbolem ® v této příručce nebo v balení tohoto produktu jsou registrovanými ochrannými známkami společnosti Polar Electro Oy, s výjimkou Windows, což je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation.

## Prohlášení o zodpovědnosti

- Materiál v této příručce slouží pouze k informativním účelům. Produkty, které popisuje, mohou být bez předchozího upozornění změněny vzhledem ke kontinuálnímu rozvojovému programu výroby.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy neposkytuje žádná prohlášení ani záruky vztahující se k této příručce

nebo s ohledem na produkty v ní popsané.

- Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy neodpovídá za žádné škody, ztráty, výlohy či výdaje, přímé, nepřímé či náhodné, následné či zvláštní, týkající se či vyplývající z použití tohoto materiálu nebo produktů v něm uvedených.

Tento produkt je chráněn nehmotnými právy společnosti Polar Electro Oy, jak jsou definována těmito dokumenty: 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, FI111215, EP0747003, US5690119. Jiné přihlášené patenty.

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

## CE 0537

Tento produkt odpovídá standardům Směrnice 93/42/EHS. Příslušné prohlášení o shodě naleznete na webových stránkách [www.support.polar.fi](http://www.support.polar.fi).



Tento přeškrtnutý odpadový kontejner na kolečkách značí, že produkty společnosti Polar jsou elektronická zařízení a spadají pod Směrnici Evropského parlamentu a Rady 2002/96/ES o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) a baterie a akumulátory používané v produktech spadají pod Směrnici Evropského parlamentu a Rady 2006/66/ES o bateriích a akumulátorech a odpadních bateriích a akumulátorech. Tyto produkty a baterie/akumulátory uvnitř zařízení Polar by tedy měly být likvidovány v zemích Evropské unie odděleně. Společnost Polar doporučuje minimalizovat možné účinky odpadu na životní prostředí a lidské zdraví také mimo Evropskou unii dodržováním místních předpisů pro likvidaci odpadu a pokud možno využívat oddělený sběr elektronických zařízení pro produkty, sběr baterií a akumulátorů pro baterie a akumulátory.



Toto označení značí, že produkt je chráněn proti elektrickým šokům.