

# Polar FT40™

Uživatelská příručka

**POLAR**®  
*LISTEN TO YOUR BODY*

# OBSAH

<b>1. VÝHODY VAŠEHO TRÉNINKOVÉHO POČÍTAČE</b>			
<b>POLAR FT40 .....</b>	<b>4</b>		
<b>2. ZAČÍNÁME .....</b>	<b>5</b>		
Seznamte se se svým tréninkovým počítačem Polar FT40 .....	5		
Začneme základním nastavením.....	6		
Tlačítka a struktura nabídky zápěstní jednotky .....	7		
Symboly na displeji.....	8		
<b>3. TRÉNINK .....</b>	<b>9</b>		
Noste svůj vysílač .....	9		
Začněte trénovat.....	10		
		<b>Pálení tuku nebo zlepšování kondice..... 11</b>	
		Tréninkové funkce .....	13
		Zastavení tréninku .....	14
		Tipy pro trénink .....	15
	<b>4. PO TRÉNINKU .....</b>	<b>16</b>	
	<b>Souhrnné údaje o tréninku .....</b>	<b>16</b>	
	<b>Přehled tréninkových údajů ....</b>	<b>18</b>	
	<b>Přenos dat .....</b>	<b>20</b>	
	<b>Test úrovně fyzické kondice.....</b>	<b>21</b>	
	Provedte Test kondice Polar ....	22	
	Interpretace výsledků testu.....	23	
	Sledujte své výsledky testu kondice .....	24	

<b>5. NASTAVENÍ .....</b>	<b>25</b>
<b>Nastavení hodinek .....</b>	<b>25</b>
<b>Nastavení tréninku.....</b>	<b>26</b>
<b>Informace o uživateli .....</b>	<b>26</b>
<b>Obecná nastavení.....</b>	<b>28</b>
<b>6. DŮLEŽITÉ INFORMACE .....</b>	<b>29</b>
<b>Péče o váš tréninkový počítač</b>	
<b>FT40 .....</b>	<b>29</b>
<b>Servis .....</b>	<b>30</b>
<b>Výměna baterií.....</b>	<b>31</b>
<b>Bezpečnostní opatření .....</b>	<b>33</b>
<b>Řešení problémů.....</b>	<b>35</b>
<b>Technické údaje .....</b>	<b>36</b>
<b>Záruka a prohlášení o</b>	
<b>odpovědnosti .....</b>	<b>39</b>

# 1. VÝHODY VAŠEHO TRÉNINKOVÉHO POČÍTAČE POLAR FT40

## **NAUČ SE ROZUMĚT SVÉMU TĚLU :**

Trénink s počítačem Polar FT40 znamená, že už nikdy nebudete muset hádat. Počítač FT40 vám bude ukazovat účinky vašeho tréninku: pálení tuku nebo zlepšování tělesné kondice.

## **PAL TĚLESNÝ TUK :**

V zóně pálení tuku převážně pálíte kalorie, zrychlujete si metabolismus a stavíte základy pro intenzivnější trénink.

## **ZLEPŠÍ SI KONDICI :**

V zóně tělesné zdatnosti trénujete intenzivněji pro zlepšení kondice vašeho srdce a cév, posílení srdce a lepšího prokrvení svalů.

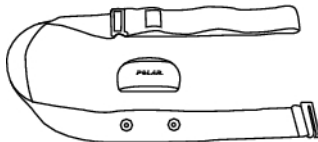
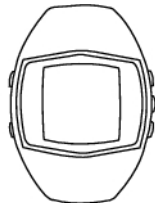
## 2. ZAČÍNÁME

### Seznamte se se svým tréninkovým počítačem Polar FT40

**Zápěstní jednotka** během tréninku zaznamenává a zobrazuje různé údaje jako například srdeční frekvenci.

Vysílač **Polar WearLink®+** vysílá tepový signál do zápěstní jednotky. Vysílač WearLink+ se skládá z konektoru a řemínku.

Poslední verzi této uživatelské příručky si můžete načíst na adrese [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).



## Začneme základním nastavením

Chcete-li aktivovat své zařízení Polar FT40, stiskněte a 1 vteřinu podržte libovolné tlačítko. Jakmile je zařízení FT40 aktivováno, nelze ho vypnout.

1. **Language** ( Jazyk): Zvolte si **Deutsch, English, Español, Français** nebo **Italiano** tlačítka NAHORU/DOLŮ. Stiskněte tlačítko OK. Zobrazí se výzva
2. **Please enter basic settings** (Zadejte prosím základní nastavení). Stiskněte tlačítko OK.
3. Select **Time format** (Zvolte formát zobrazení času).
4. Enter **Time** (Zadejte čas).
5. Enter **Date** (Zadejte datum).
6. Select **Units** (Zvolte jednotky) Nastavte si metrické (kg, cm) nebo anglické (libry, stopy). Volbou lbs/ft se kalorie zobrazí jako CAL, jinak se zobrazí jako KCAL. *Kalorie se měří jako kilokalorie.*

7. Vložte **Weight** (Hmotnost).
8. Zadejte **Height** (Výška).
9. Zadejte **Date of birth** (Datum narození).
10. Vyberte **Sex** (Pohlaví).
11. Zobrazí se dotaz **Settings OK?** (Nastavení hotovo?).  
Chcete-li nastavení přijmout a uložit, vyberte **Yes** (Ano). Zobrazí se **Basic settings complete** (Základní nastavení dokončeno) a počítač FT40 přejde do režimu času.  
Pro změnu nastavení stiskněte **No** (Ne). Zobrazí se výzva **Please enter basic settings** (Zadejte prosím základní nastavení). Zadejte svá základní nastavení znovu.

Své uživatelské informace můžete později upravovat. Další informace viz kapitola Nastavení.

## Tlačítka a struktura nabídky zápěstní jednotky

▲ NAHORU: Vstupte do nabídky a listujte výběrovými seznamy, nastavujte hodnoty

● OK: Potvrďte výběr, vyberte typ tréninku či nastavení tréninku

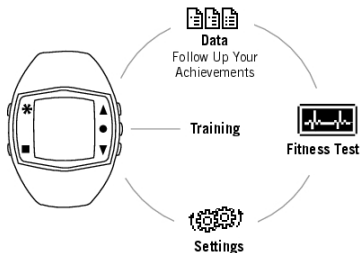
▼ DOLŮ: Vstupte do nabídky a listujte výběrovými seznamy, nastavujte hodnoty

■ ZPĚT:

- Opustit nabídku
- Vrátit se na předchozí úroveň
- Zrušit výběr
- Ponechat nastavení beze změny
- Dlouhým stisknutím návrat do režimu Času







\* SVĚTLO:

- Osvítit displej
- Dlouhým stisknutím vstoupit do rychlého menu v režimu Času (k zamknutí tlačítek, nastavení alarmu či výběru časového pásma) či během tréninku (k nastavení zvuků tréninku či k zamknutí tlačítek)



## Symbole na displeji

V následující tabulce jsou uvedeny symboly na displeji a jejich popisy.

Symbol	Popis
	Kapacita baterie zápisné jednotky je nízká.
	Alarm je aktivní.
	Zvuky jsou vypnuté.
	Čas 2 se používá. Číslo dvě se zobrazí v pravém dolním rohu displeje.
	Zámek tlačítka je aktivní.
	Tepová frekvence je vysílána.



# 3. TRÉNINK

## Noste svůj vysílač

Chcete-li měřit svou tepovou frekvenci, noste svůj vysílač.

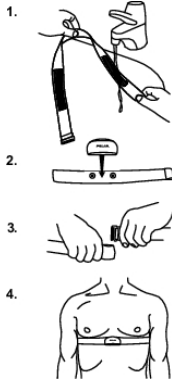
1. Navlhčete elektrodové části popruhu pod tekoucí vodou.
2. Připevněte konektor k popruhu. Nastavte délku popruhu tak, aby přiléhal těsně, ale pohodlně.
3. Upevněte si popruh kolem hrudníku, těsně pod prsními svaly, a připevněte háček k druhému konci popruhu.
4. Zkontrolujte, zda navlhčené elektrodové části pevně přiléhají k pokožce a zda je logo společnosti Polar na konektoru ve střední a ve svislé pozici.



*Po každém použití konektor od popruhu odpojte, zvýšíte tak životnost baterie ve vysílači. Pot a vlhkost pomohou udržet elektrodové části vlhké a vysílač aktivní. Toto však životnost baterie ve vysílači snižuje.*

**Viz podrobné pokyny k praní v kapitole Důležité informace.**

Video školení viz [http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials).



## Začněte trénovat

1. Nasadte si WearLink a zápěstní jednotku.
2. Stiskněte OK a zvolte **Start**. Začněte zaznamenávat údaje stiskem tlačítka OK.

Pro úpravu zvuku, zobrazení srdeční frekvence nebo jiných tréninkových nastavení před zahájením tréninku zvolte **Training Settings** (Tréninková nastavení). Další informace viz kapitola Nastavení.



*Váš trénink bude zaznamenán, pokud budete nahrávat údaje déle než 1 minutu.*

## Pálení tuku nebo zlepšování kondice

Během tréninku zobrazuje váš počítač Polar FT40 vaši optimální intenzitu tréninku pro pálení tuku nebo zlepšování tělesné kondice. Tato intenzita se může den ode dne měnit podle vašeho aktuálního fyzického a psychického stavu. Jakmile začnete nahrávat tréninkové údaje, počítač FT40 analyzuje váš aktuální stav a v případě nutnosti odpovídajícím způsobem upraví údaje o ideální intenzitě tréninku.

Tento inteligentní tréninkový počítač je schopen zjistit váš aktuální tělesný stav z vaší srdeční frekvence a jejích proměn. Jakmile se vaše tělo zotaví z předchozích tréninků a pokud není unaveno nebo stresováno, můžete zahájit intenzivnější trénink.

Účinky vašeho tréninku se budou zobrazovat na vaší zápěstní jednotce v reálném čase. Zóny tréninkové intenzity pro pálení tuku a zvyšování tělesné kondice jsou odděleny svislou tečkovanou čarou. Počítač FT40 tuto čáru automaticky kontroluje a posunuje podle vašeho aktuálního stavu.



**Effect** (Účinek) na displeji se změní na **Fatburn** (Pálení tuku) nebo **Fitness** (Kondice) podle toho, ve které zóně se budete nacházet.

1. Vaše aktuální srdeční frekvence
2. Limitní hodnota srdeční frekvence mezi zónou pálení tuku a zvyšování tělesné kondice. ~ zmizí, jakmile počítač FT40 v případě nutnosti upraví zóny intenzity tréninku podle vašeho aktuálního stavu.



### **Fatburn** (Pálení tuku) (symbol srdce nalevo od čáry)

V zóně pálení tuku je intenzita tréninku nižší a zdrojem energie je hlavně tuk. Proto se tuk efektivně pálí a váš metabolismus, především oxidace tuku, se zvyšuje.



### **Fitness** (Tělesná kondice) (symbol srdce napravo od čáry)

V zóně zvyšování tělesné kondice je vaše tréninková intenzita vyšší a vy si zlepšujete zdraví srdce a cév, tj, posilujete srdce a zlepšujete prokrvení svalů a plic. Hlavním zdrojem energie jsou cukry.

Můžete se omezit na jednu nebo druhou zónu, podle toho, co je cílem vašeho aktuálně provozovaného tréninku.



Jakmile se octnete v požadované zóně, stiskněte OK a podržte 1 vteřinu. Zóna se uzamkne. Zobrazí se **Fat burning zone locked** (Zóna pálení tuku uzamčena) nebo **Fitness zone locked** (Zóna tělesné kondice uzamčena). Zápěstní jednotka pípne, pokud budete trénovat příliš intenzivně nebo naopak s příliš nízkou intenzitou.

Na tomto obrázku je například uzamčena zóna pálení tuku. Pro odemčení zóny stiskněte a 1 vteřinu podržte tlačítko OK.

## Tréninkové funkce

Během tréninku se zobrazují následující informace. Pro přepínání různých displejů stiskněte tlačítko NAHORU/DOLŮ.



**Heart rate** (Srdeční frekvence)  
Vaše aktuální srdeční frekvence.



*Doba trvání tréninku se zobrazuje na všech displejích.*



**Calories** (Kalorie)  
Počet spálených kalorií.



**Time** (Doba)  
Denní doba.

**Rychlá nabídka:** Dlouhý stisk tlačítka SVĚTLO během záznamu tréninku vás přepne do **Quick menu** Rychlé nabídky). V **Quick menu** (Rychlé nabídce) můžete upravovat zvuky nebo zamykat tlačítka.

**Heart Touch:** (Dotek srdce) Zobrazuje čas během tréninku nebo přiblížení zápěstní jednotky k vysílači. Nastavte funkci Heart Touch **On/Off** (Zap/Vyp) v **Settings > Training Settings > HeartTouch** (Nastavení > Tréninková nastavení > HeartTouch).

## Zastavení tréninku

Chcete-li nahrávání vašeho tréninku odpauzovat, stiskněte tlačítko ZPĚT.

Chcete-li nahrávání úplně zastavit, stiskněte tlačítko ZPĚT dvakrát za sebou. Zobrazí se **Stopped** (Přerušeno). Pak se objeví přehled údajů o vašem tréninku. Další informace viz kapitola Po tréninku.

**Po každém použití odpojte konektor vysílače z řemínku a řemínek opláchněte pod tekoucí vodou. Popruh pravidelně perte v pračce při teplotě 40 °C/104 °F nebo alespoň po každém pátém použití.**

## Tipy pro trénink

Pokud chcete zhubnout, musí se vaše tréninková intenzita po dobu alespoň 30-60 minut pohybovat v zóně pálení tuku. Čím delší tato doba bude, tím více kalorií, zejména tukových, spálíte. Procento spálených tukových kalorií se objeví v souhrnném přehledu po tréninku.

Chcete-li si zlepšit zdraví srdce a cév, snažte se trénovat v zóně zlepšování tělesné kondice tři až čtyřikrát týdně po dobu 20-40 minut během každého tréninku. Čím lepší kondici budete mít, tím více tréninku (častějšího a delšího) bude potřeba pro její další zlepšení.



*Podrobnější informace se dozvíte v  
článcích o tréninku na adrese  
<http://articles.polar.fi>.*

## 4. PO TRÉNINKU

### Souhrnné údaje o tréninku

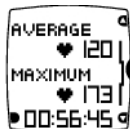
Počítač Polar FT40 zobrazuje souhrn tréninkových údajů po každém tréninku. Jsou to:



**Calories** (Kalorie)  
Počet kalorií spálených tréninkem  
**Cal. fat** (Tukové kalorie)  
Procento tuku v rámci spálených kalorií



*Doba trvání tréninku se zobrazuje na každém displeji.*



**Average** (Průměr)  
Průměrná srdeční frekvence během tréninku  
**Maximum**  
Maximální srdeční frekvence během tréninku





**Fat burn** (Pálení tuku)

Doba tréninku, kdy jste se pohybovali v zóně pálení tuku

**Fitness** (Tělesná kondice)

Doba strávená v zóně zlepšování tělesné kondice.

## Přehled tréninkových údajů

Údaje o Vašem tréninku si lze prohlédnout **Training files** (Tréninkové soubory), **Week summaries** (Týdenní souhrny) a **Totals** (Celkový přehled).

1. Vyberte **Data > Training files** (Data > Tréninkové soubory) a zobrazí se podrobné informace o tréninku pro 50 nejaktuálnějších tréninků. Podobné informace se zobrazí po každém tréninku.



Každý proužek představuje jeden trénink. Vyberte trénink, který si přejete zobrazit.

Horní řádek: Datum a čas, kdy byl soubor vytvořen

Dolní řádek: Čas tréninku

Jakmile se **Training files** (Tréninkové soubory) zaplní, nejstarší tréninkový soubor se nahradí novějším souborem. Pokud chcete soubor uložit na delší dobu, převed'te jej do webové služby Polar [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com). Další informace viz Přenos dat.

Pro odstranění tréninkového souboru zvolte **Data > Delete files** (Odstranit soubory) a soubor, který chcete odstranit. Zobrazí se dotaz **Delete file?** (Smazat soubor?). Vyberte **Yes** (Ano). Zobrazí se dotaz **Remove from total?** (Odstranit z celkového přehledu?). Chcete-li soubor odstranit i z celkového přehledu, vyberte **Yes** (Ano).

2. Chcete-li vidět svá tréninková data a výsledky za posledních 16 týdnů, zvolte **Data > Week summaries** (Týdenní přehledy).



Každý proužek představuje jeden tréninkový týden. Pomocí NAHORU/DOLU vyberte týden, který si přejete zobrazit.  
Horní řádek: Datum začátku/konce týdne  
Dolní řádek: Celkový čas tréninku

- K resetování týdenních přehledů vyberte **Data > Reset weeks?** (Data > Resetovat týdny?). Vyberte **Yes** (Ano) k resetování týdenních přehledů.
3. Vyberte **Data > Totals since xx.xx.xxxx** (Data > Celkové hodnoty od xx.xx.xxxx) a zobrazí se celková kumulativní doba trvání, počet tréninků a kalorie od posledního resetu.

Pro resetování celkových hodnot vyberte **Data > Reset totals** (Data > Resetovat celkové hodnoty) a vyberte **Yes** (Ano).

## Přenos dat

### Jak přenášet data z vašeho tréninkového počítače FT40 na stránku polarpersonaltrainer.com

Pro delší sledování vašeho výkonu si své tréninkové soubory můžete snadno přenést z vašeho tréninkového počítače Polar FT40 do aplikace polarpersonaltrainer.com pomocí Polar FlowLink\*. Tam uvidíte své tréninkové údaje podrobněji a převedené do podoby grafů.

1. Zaregistrujte se do aplikace polarpersonaltrainer.com.
2. Podle uvedených pokynů si načtete a nainstalujete software pro přenos dat Polar WebSync do vašeho počítače.
3. Připojte FlowLink na USB port vašeho počítače.
4. Položte zařízení FT40 na displej FlowLink horní stranou dolů.

5. Proces přenosu dat ze softwaru WebSync sledujte na obrazovce vašeho počítače.

Další pokyny pro přenos dat najdete v "nápovědě" aplikace polarpersonaltrainer.com.

\*Na tyto úkony se musíte zakoupit volitelnou součást Polar FlowLink.

## Test úrovně fyzické kondice

Polar Fitness Test™ (Test úrovně fyzické kondice) je snadný a rychlý způsob měření kondice vašeho srdce a cév a okysličovací kapacity těchto orgánů. Tento test se provádí v klidu.

Jeho výsledkem je hodnota označená jako OwnIndex (Vlastní index). OwnIndex se srovnává s maximálním přívodem kyslíku do těla ( $VO_{2max}$ ), což je běžné měřítko okysličovací kapacity těla. Další informace jsou uvedeny v kapitole Interpretace výsledků testu fyzické kondice.

Hodnota OwnIndex také ovlivňuje přesnost výpočtu kalorií během tréninku.

Test je určen pro zdravé dospělé osoby. Pro zajištění spolehlivých výsledků testu dbejte na následující:

- Vyvarujte se rozptýlení. Čím více budete uvolnění a čím klidnější bude testovací prostředí, tím přesnější bude výsledek testu (například žádná televize, telefonování nebo mluvení).
- V den provedení testu a den před ním se vyhýbejte těžké fyzické námaze, alkoholu a nepředepsaným farmakologickým stimulantům.
- 2-3 hodiny před provedením testu se vyhněte konzumaci těžkých jídel a kouření.
- Test vždy provádějte za obdobných podmínek a ve stejnou denní dobu.
- Zkontrolujte správnost svých uživatelských nastavení.

## Proveďte Test kondice Polar

1. Nasadte si vysílač, lehněte si a 1-3 minuty relaxujte.
2. V režimu času zvolte **Fitness test** > **Start test** (Test kondice > Zahájit test). Test kondice začne ihned, jakmile počítač FT40 najde váš tep.
3. Asi za 5 minut se ozve pípnutí, které bude znamenat konec testu, a zobrazí se výsledky testu.
4. Stiskněte OK. Zobrazí se výzva **UPDATE VO<sub>2max</sub>?** (Uložit výsledek 2max?).
5. Zvolte **Yes** (Ano) a uložte si výsledky testu do **User information** (Uživatelských informací) a **OwnIndex results** (Výsledků vlastního indexu). Pokud znáte svou laboratorní hodnotu VO<sub>2max</sub> a zadali jste ji do **User information** (Uživatelských informací), zvolte **No** (Ne) a výsledky uložte jen do **OwnIndex results** (Výsledků vlastního indexu).

## Řešení problémů

- Zobrazí se **Set activity lev. of past 3 months** (Nastavit úroveň aktivity za poslední 3 měsíce) > Nastavte svou úroveň aktivity (další informace viz kapitola Nastavení). Zobrazí se **Activity set!** (Aktivita nastavena!) a test začne.
- Zobrazí se **Test Failed** (Test selhal) > Vaše předchozí hodnota Vlastního indexu OwnIndex nebude nahrazena novou.
- No heart rate shown > Test fails (Není srdeční frekvence > Test se nezdařil). Zkontrolujte, zda jsou elektrody vysílače dostatečně vlhké, a zda máte řemínek utažený kolem hrudníku.

## Interpretace výsledků testu

Své hodnoty vlastního indexu OwnIndex můžete interpretovat porovnáním vlastních hodnot a jejich postupných změn. Hodnotu OwnIndex lze také interpretovat na základě pohlaví a věku. V tabulce vyhledejte svou hodnotu OwnIndex a zjistěte si vaši třídu úrovně fyzické kondice a jaká je vaše aerobní fyzická kondice v porovnání s dalšími osobami stejného pohlaví a věku.

Tato klasifikace je založena na literární revizi z 62 studií, v nichž byla měřena hodnota  $VO_{2max}$  přímo u zdravých dospělých osob v USA, Kanadě a 7 evropských zemích. Reference: Shvartz E, Reibold RC: Normy pro aerobní zdatnost u mužů a žen ve věku od 6 do 75 let: revize. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Age	VERY LOW	LOW	FAIR	MODERATE	GOOD	VERY GOOD	ELITE
20-24	10-32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	10-31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	10-29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	10-28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	10-26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	10-25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	10-24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	10-22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	10-21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	10-27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	10-26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	10-25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	10-24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	10-22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	10-21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	10-19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	10-18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	10-16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

## Sledujte své výsledky testu kondice

Počítač FT40 ukládá výsledky z vašich 60 posledních testů. Pro sledování vašich výsledků dlouhodobě si můžete uložená data snadno přenést z vašeho tréninkového počítače Polar FT40 do aplikace polarpersonaltrainer.com. Tam své výsledky uvidíte v grafické podobě. Další informace viz kapitola Přenos dat.

Výsledky posledních dvou testů kondice také naleznete ve **OwnIndex results** (výsledcích OwnIndex).

- Zvolte **Fitness test** > **OwnIndex results** (Test zdatnosti > Výsledky OwnIndex).
- Zobrazí se datum a výsledek vašeho posledního kondičního testu.
- Pro zobrazení výsledků předchozího testu stiskněte tlačítko NAHORU/DOLŮ.



*Výrazné zlepšení aerobní kondice nastává obvykle po 6 týdnech pravidelného tréninku. Nejlepším způsobem zlepšení aerobní kondice je trénování velkých svalových skupin.*



# 5. NASTAVENÍ

## Nastavení hodinek

Vyberte hodnotu, kterou chcete změnit, a stiskněte OK. Hodnoty nastavte pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ a přijměte tlačítkem OK.

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

- **Alarm** (Budík): Vypněte budík tlačítkem **Off** nebo ho nastavte výběrem z možností **Once** (Jednou), **Every day** (Každý den) nebo **Monday to Friday** (Od pondělí do pátku) a pak nastavte hodiny a minuty. Pro zastavení budíku stiskněte ZPĚT a pro opakované buzení po 10 minutách stiskněte tlačítko NAHORU/DOLŮ. Alarm nelze během tréninku použít.
- **Time** (Čas): Vyberte **Time 1** (Čas 1) a nastavte formát času, hodiny a minuty. Vyberte **Time 2** (Čas 2) pro nastavení časového pásma přidáním nebo odebráním hodin. Na obrazovce Času lze rychle přepínat z **Time 1** (Čas 1) na **Time 2** (Čas 2) stisknutím a podržením DOLŮ.
- **Time zone** (Časové pásmo): Vyberte časové pásmo 1 nebo 2. Datum.
- **Date** (Datum): Nastavte datum.
- **Watch face** (Ciferník hodinek): Zvolte **Time and logo** (Čas a logo) nebo **Time only** (Jen čas).

## Nastavení tréninku

Vyberte **Settings** > **Training settings**  
(Nastavení > Tréninková nastavení).

- **Training sounds** (Zvuky tréninku): Zvolte **Off** (Vypnout), **Soft** (Tiše), **Loud** (Hlasitě) nebo **Very loud** (Velmi hlasitě).
- **Heart rate view** (Zobrazení srdeční frekvence): Nastavte si svůj tréninkový počítač FT40 tak, aby vám zobrazoval srdeční frekvenci jako **Beats per minute** (Počet tepů za minutu) nebo **Percent of maximum** (Procento maxima).
- Funkce **HeartTouch**: Volbou **On** (zapnuto) nebo **Off** (vypnuto) ji zapněte nebo vypněte. Funkce Heart Touch zobrazí čas, pokud přiblížíte zápeštní jednotku k vysílači.
- **Heart rate upper limit** (Horní hranice tepové frekvence) vám pomůže trénovat v rámci vaší individuální zóny tepové frekvence

(například kterou vám doporučil lékař). Nastavte si horní hranici tepové frekvence na **On** (zapnuto) a upravte nastavení limitu tlačítka NAHORU/DOLŮ a potvrzením tlačítkem OK.

## Informace o uživateli

Vyberte **Settings** > **User Information**  
(Nastavení > Informace o uživateli) a stiskněte OK.

- **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 (bpm) během maximální fyzické námahy. Změňte výchozí hodnotu pouze tehdy, pokud

znáte vaši laboratorně naměřenou hodnotu.

- **Activity** (Aktivita): Vyberte alternativu, která nejlépe vystihuje celkový objem a intenzitu vaší fyzické aktivity v posledních třech měsících.

1. **TOP (5+ hours per week)** (MAXIMÁLNÍ (5 a více hodin týdně): Těžké fyzické cvičení provádíte alespoň 5krát týdně nebo cvičíte s cílem zlepšit výkon pro závodní účely.
2. **HIGH (3-5 hours per week)** (VYSOKÁ (3–5 hodin týdně): Alespoň 3krát týdně provádíte těžké fyzické cvičení, např. uběhnete 20–50 km nebo 12–31 mil za týden nebo trávíte 3–5 hodin týdně srovnatelnou fyzickou aktivitou.
3. **MODERATE (1-3 hours per week)** (MÍRNÁ (1–3 hodiny týdně): Pravidelně pěstujete rekreační sporty, např. uběhnete

5–10 km nebo 3–6 mil za týden nebo trávíte 1–3 hodiny týdně srovnatelnou fyzickou aktivitou nebo vaše práce vyžaduje mírnou fyzickou aktivitu.

4. **LOW (0-1 hours per week)**

(NÍZKÁ (0–1 hodina týdně): Neúčastníte se pravidelně rekreačního sportu či těžké fyzické aktivity, např. chodíte pouze pro potěšení nebo cvičíte na úrovni těžkého dechu a pocení jen příležitostně.

- **OwnIndex ( $VO_{2m}$ )**: Při provádění testu kondice Polar Fitness Test se vaše hodnota OwnIndex zobrazí jako výchozí nastavení. Změňte výchozí hodnotu pouze tehdy, pokud znáte vaši laboratorně naměřenou hodnotu  $VO_{2max}$ .

## Obecná nastavení

Zvolte **Settings > General settings** (nastavení > Obecná nastavení).

- **Button sounds** (Zvuky tlačítek): upravte intenzitu zvuků tlačítek (**Off / Soft / Loud / Very Loud**) (Vypnuté/Tiché/Hlasité/Velmi hlasité)
- **Button lock** (Uzamčení tlačítek): Vyberte **Manual lock** (Manuální zámek) nebo **Automatic lock** (Automatický zámek).  
**Automatic lock** (Automatický zámek): Zápěštní jednotka uzamyká všechna tlačítka automaticky s výjimkou tlačítka SVĚTLO. Zámek tlačítek lze vypnout stisknutím a podržením SVĚTLO, dokud se nezobrazí **Buttons unlocked** (Tlačítka odemčená).  
**Manual lock** (Manuální zámek): Zapněte nebo vypněte zamykání tlačítek stiskem a podržením tlačítka SVĚTLO dokud se neobjeví **Buttons unlocked** (Tlačítka odemčena).

- **Units** (Jednotky měření): Zvolte **Metric** (metrické) (kg/km) nebo **Imperial** (anglické) (lb/ft). Výběrem lb/ft se zobrazí kalorie jako Cal, jinak se zobrazí jako kcal.
- **Language** (Jazyk): Zvolte **Deutsch, English, Español, Français** nebo **Italiano**.

## 6. DŮLEŽITÉ INFORMACE

Svoje zařízení Polar si registrujte na adrese <http://register.polar.fi/>, abyste si zajistili možnost jeho průběžného vylepšování výrobcem pro lepší plnění vašich potřeb.



*Uživatelským jménem pro přístup k vašemu účtu Polar je 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 váš tréninkový počítač FT40**

S tréninkovým počítačem Polar je třeba zacházet s náležitou péčí - jako s každým jiným elektronickým zařízením. Níže uvedená doporučení vám pomohou splnit požadavky záruky a užívat si tento výrobek po mnoho nadcházejících let.

**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 (např. drátěnk či chemické čisticí prostředky).

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

**Sušte a skladujte popruh a konektor vysílače odděleně, zvýšíte tak životnost baterie vysílače.** Před dlouhodobým obdobím skladování či po použití v bazénu s vodou s vysokým obsahem chloru popruh vyperte v pračce.

Skladujte svůj tréninkový počítač a vysílač na chladném a suchém místě. Neskladujte je ve vlhkém prostředí, v neprodyšném materiálu (igelitový sáček či sportovní taška), ani ve vodivém materiálu (vlhký ručník). Tréninkový počítač i vysílač jsou voděodolné a lze je používat i při vodních sportech. Jiná kompatibilní čidla jsou voděodolná a lze je používat i při deštivém počasí. Tréninkový počítač dlouhodobě nevystavujte přímému slunečnímu záření, např. ponecháním v autě či na rámu kola.

Udržujte svůj tréninkový počítač v čistotě. Chcete-li udržet voděodolnost počítače, neperte jej v tlakové pračce a netiskněte tlačítka pod vodou. Tréninkový počítač čistěte jemným mýdlem a vodním roztokem a oplachujte jej čistou vodou. Neponořujte jej do vody. Opatrně jej osušte jemným ručníkem. K čištění nikdy nepoužívejte alkohol nebo brusné materiály, jako např. drátěnky či chemické čisticí prostředky.

Chraňte tréninkový počítač před prudkými údery, jelikož mohou poškodit jednotlivé čidel.

## Servis

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

Kontaktní informace a adresy všech servisních center Polar naleznete na webové stránce [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support) a webových stránkách zastoupení v jednotlivých zemích.

## Výměna baterií

Jak počítač FT40 tak vysílač WearLink®+ využívají vyměnitelnou baterii. Chcete-li baterii vyměnit sami, postupujte pečlivě podle pokynů popsaných v kapitole Výměna baterie uživatelem.

Než baterie vyměníte, berte prosím na vědomí následující skutečnosti:

- Ukazatel nízkého stavu baterie se zobrazí pouze pokud zbývá jen 10-15% kapacity baterie.
- Před výměnou baterie si všechna data z vašeho počítače FT40 přeneste do aplikace polarpersonaltrainer.com, abyste o ně nepřišli. Další informace viz kapitola Přenos dat.
- Nadměrné využívání podsvícení vypotřebovává baterii rychleji.
- Po zobrazení ukazatele nízkého stavu baterie se podsvícení i zvuky automaticky vypnou. Všechny alarmy nastavené před zobrazení ukazatele slabé baterie zůstanou aktivní.
- V chladných podmínkách se může ukazatel slabé baterie zobrazit, ale zmizí poté, co se okolní teplota zvýší.

## Výměna baterie uživatelem

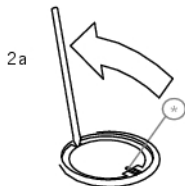
Při výměně baterie se ujistěte, že těsnicí kroužek není poškozen - v opačném případě byste jej museli nahradit novým. Těsnicí kroužky/sady baterií lze zakoupit u vybavených distributorů společnosti Polar a v autorizovaných servisních centrech Polar. V USA a Kanadě jsou těsnicí kroužky dostupné v autorizovaných servisních centrech Polar. V USA jsou těsnicí kroužky a sady baterií dostupné také na webových stránkách [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

Držte baterie z dosahu dětí. V případě spolknutí baterie vyhledejte okamžitě lékařskou pomoc.

Baterie je nutno náležitě zlikvidovat v souladu s místními zákony.

Při zacházení se zcela novou, plně nabitou baterií zabrňte spínavému kontaktu, např. simultánně z obou stran, s kovovými či elektricky vodivými nástroji, např. pinzetou. Toto může způsobit v baterii zkrat a tudíž i rychlejší vybití. Většinou zkraty baterii nepoškodí, ale mohou snížit její kapacitu a životnost.

1. Otevřete kryt baterie pomocí mince otočením z CLOSE na OPEN.
2.
  - Při výměně baterie na zápěstní jednotce (2a) kryt baterie odstraňte a baterii opatrně vyvezďte malou pevnou tyčinkou vhodné velikosti (např. párátkem). Je vhodné použít nekovový nástroj. Postupujte opatrně, abyste nepoškodili kovový zvukový prvek (\*) nebo žlábký baterie. Vložte novou baterii kladnou stranou (+) směřující ven.
  - Při výměně baterie vysílače (2b) umístěte baterii dovnitř krytu kladnou stranou (+) proti krytu.
3. Starý těsnicí kroužek vyměňte za nový (je-li vám dostupný) a přiléhavě jej umístěte do žlábků krytu, abyste zajistili vodotěsnost krytu.
4. Uzavřete kryt a pomocí mince otočte krytem ve směru hodinových ručiček na CLOSE. Zobrazí se
5. **Please enter basic settings** (Zadejte prosím základní nastavení). **Chcete-li přeskočit základní nastavení, stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT.**
6. Přejděte do **Režimu nastavení** a nastavte čas a datum.
7. Chcete-li se vrátit do režimu Času, stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT. Nyní můžete svůj počítač FT40 opět používat normálně.



V případě výměny baterie za nevhodný typ baterie hrozí riziko výbuchu.



## Bezpečnostní opatření

Tréninkový počítač Polar zobrazuje ukazatele vašeho výkonu. Ukazuje úroveň fyziologické zátěže a intenzity během vašeho tréninku. Nemá sloužit k žádnému jinému použití a jiné použití z něj ani nevyplývá.

## Minimalizace rizik během tréninku

Trénink může představovat určité riziko. Před započítím pravidelného tréninkového programu odpovzte na následující otázky o svém zdravotním stavu. Pokud na některou z těchto otázek odpovíte kladně, než začnete jakýkoliv tréninkový program, poraďte se s lékařem.

- Byl/a jste po posledních pět let fyzicky neaktivní?
- Máte vysoký krevní tlak či vysoký cholesterol?
- Máte příznaky nějakého onemocnění?
- Berete nějaké léky na srdce či krevní tlak?
- Měl/a jste někdy problémy s dýcháním?
- Zotavujete se ze závažného onemocnění či z lékařského zákroku?
- Používáte kardiostimulátor či jiné implantované elektronické zařízení?
- Kouříte?

- Jste těhotná?

Kromě zátěže cvičení 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 nebo pokračovat s nižší intenzitou.**

**Pozor!** Používání tréninkového počítače Polar se nevylučuje s užíváním kardiostimulátoru. Teoreticky by mezi oběma přístroji nemělo nastat rušení. Ani v praxi nejsou uváděny žádné případy tohoto rušení ze zkušeností uživatelů tohoto zařízení. Nemůžeme však stoprocentně zaručit vhodnost našich výrobků pro všechny kardiostimulátory a jiné implantáty, protože jich existuje velké množství druhů. V případě jakýchkoliv pochybností nebo neobvyklých pocitů při užívání zařízení Polar se prosím poraďte s lékařem nebo kontaktujte výrobce vašeho elektronického implantátu a požádejte ho, aby posoudil a určil bezpečnost užívání zařízení Polar ve vašem konkrétním případě.

**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 pod trikem a pro zajištění bezchybného fungování navlhčete triko pod elektrodami.



*Kombinovaný vliv vlhkosti a intenzivního otěru může způsobit odlupování černé barvy z povrchu vysílače a potřísnit oblečení světlé barvy. Pokud na svou pokožku používáte parfém či repelent, musíte zabránit kontaktu těchto přípravků s tréninkovým počítačem nebo vysílačem.*

**Tréninkové vybavení s elektronickými komponenty může rušit rozptýlené signály.**

Pro vyřešení těchto problémů zkuste toto:

1. Sundejte si vysílač z hrudi a tréninkové zařízení používejte jako obvykle.
2. Pohybuje záपěstní jednotkou tak dlouho, až najdete polohu, kdy nebude zobrazovat nenormální hodnoty a přestane blikat symbol srdce. Rušení je často nejhorší přímo před displejovým panelem zařízení zatímco levá či pravá strana displeje rušení relativně vůbec nepodléhá.
3. Připojte si vysílač zpět na hrud' a udržujte záпěstní jednotku co nejvíce v nerušené zóně.

Pokud zařízení FT40 sani tak nebude fungovat, může příslušné zařízení způsobovat příliš velký elektrický šum pro bezdrátové měření srdeční frekvence.

## Řešení problémů

**Pokud nevíte, kde v nabídce se nacházíte**, stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT tak dlouho, dokud se neobjeví zobrazení času.

**Pokud není žádná odezva na tlačítka nebo záपěstní jednotka zobrazuje neobvyklé údaje, resetujte záपěstní jednotku** stisknutím čtyř tlačítek (NAHORU, DOLŮ, ZPĚT a SVĚTLO) současně na čtyři sekundy. Všechna ostatní nastavení kromě času a data se uloží.

**Pokud je údaj o tepové frekvenci chybný, extrémně vysoký nebo ukazuje nulu (00)**, ujistěte se, že v dosahu 1 m/3 ft nejsou žádné jiné vysílače tepové frekvence a popruh vysílače / textilní elektrody těsně přiléhají, jsou navlhčené, čisté a nepoškozené.

Pokud měření srdeční frekvence nebude fungovat kvůli vašemu sportovnímu oděvu, použijte pro upevnění snímače popruh. Pokud funguje, problém je pravděpodobně v oděvu. Obráťte se na prodejce/výrobce oblečení.

Silné elektromagnetické signály mohou způsobit chybné odečty. K elektromagnetickému rušení může docházet u vysokonapěťového elektrického vedení, semaforů, trakčního vedení elektrických drah, elektrického vedení autobusů nebo tramvají, televizí, motorů automobilů, cyklistických počítačů, elektricky poháněného tréninkového vybavení, mobilních telefonů nebo elektrických bezpečnostních vrat. Aby se předešlo chybnému odečtu, vzdalte se od možných zdrojů rušení.

Pokud abnormální údaj pokračuje i přes vzdálení se od zdroje rušení, zpomalte a zkontrolujte puls ručně. Pokud podle vás odpovídá vysokému údaji na displeji, pravděpodobně se u vás vyskytla srdeční arytmie. Většina případů arytmie není vážná, nicméně se poraďte se svým lékařem.

Vaši křivku EKG mohla změnit srdeční příhoda. V tomto případě se poraďte se svým lékařem.

Pokud měření tepové frekvence nefunguje i přes dříve uvedená opatření, baterie vysílače je pravděpodobně vybitá.

## Technické údaje

### Zápěštní jednotka

Typ baterie	CR 2025
Životnost baterie	Průměrně 1 rok (při tréninku 1 hod denně 7 dní v týdnu)
Provozní teplota	-10°C až +50°C/14°F až 122°F
Materiál zápěštního popruhu	Polyuretan
Zadní kryt a přezka zápěštního popruhu	Nerezavějící ocel odpovídající standardům evropské Směrnice 94/27/ES a dodatku 1999/C 205/05 o uvolňování niklu z výrobků přicházejících do přímého a dlouhodobého styku s pokožkou.
Přesnost měření	Lepší než ± 0.5 vteřin/den při teplotě 25°C/77°F.
Přesnost měření tepové frekvence	± 1% nebo ± 1 bpm, cokoliv je vyšší, definice se vztahuje na podmínky v klidovém stavu.

### Vysílač

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

### Mezní hodnoty

Hodiny	23 h 59 min 59 s
Tepová frekvence	15 - 240 bpm
Celkový čas	0 - 99 hod 59 min
Celkové kalorie	0 - 999999 kcal/Cal
Celkem cvičení	65 535
Datum narození	1921 - 2020

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

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

Tréninkový počítač Polar FT40 používá následující patentované technologie, mimo jiné:

- OwnZone® hodnocení k určení osobních cílových limitů tepové frekvence na den
- OwnCode® kódovaný přenos
- OwnIndex® technologie testu zdatnosti
- OwnCal® výpočet kalorií
- WearLink® technologie pro měření srdeční frekvence
- FlowLink® pro přenos dat

## **Polar FT40 lze používat při plavání.**

Pro zachování nepropustnosti pro vodu nemačkejte tlačítka pod vodou. Pro více informací navštivte <http://support.polar.fi>. Voděodolnost produktů Polar je testována podle mezinárodní normy ISO 2281. Produkty jsou rozděleny do tří kategorií podle jejich odolnosti proti vodě. 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 postříkání vodou, potu, dešťovým kapkám atd. Není vhodné ke koupání.
Water resistant 30m / 50m (Voděodolné 30 m/50 m)	Vhodné pro koupání a plavání
Water resistant 100m (Voděodolné 100 m)	Vhodné pro plavání a šnorchlování (bez vzduchových nádob)

## Záruka a prohlášení o odpovědnosti

### 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 žádné 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.

## Prohlášení o odpovědnosti

- Materiál v této příručce slouží pouze k informativním účelům. Produkty, které popisuje, mohou být bez předchozího upozornění změněny vzhledem ke kontinuálnímu rozvojovému programu výrobců.
- Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy. nečiní zastoupení nebo záruky týkající se této příručky nebo produktů v ní uvedených.
- Společnost Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nezodpovídá 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 následujícími patentovými právy společnosti Polar Electro Oy určenými následujícími dokumenty: FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803.4-08, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 6277080, FI 114202, US

6537227, EP 1147790, HK1040065, EP 1245184, US 7076291, HK1048426. Další patenty jsou v jednání.

Společnost Polar Electro Oy je držitelem certifikátu ISO 9001:2008.

Copyright © 2011 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finsko. Všechna práva vyhrazena. Žádnou část této příručky nelze použít či reprodukovat v jakékoliv formě či jakýmkoliv způsobem bez písemného souhlasu společnosti Polar Electro Oy. Názvy a loga 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. Windows je zapsaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation a Mac OS je zapsaná ochranná známka společnosti Apple Inc.

Vyrobeno společností 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 webové stránce [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).



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.



Tato značka označuje, že je výrobek chráněn a nemůže způsobit úraz elektrickým proudem.

Manufactured by

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)

**POLAR**<sup>®</sup>  
*LISTEN TO YOUR BODY*