

Polar FT4
מדריך למשתמש

POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY

3. יתרונות מחשב האימון Polar FT4 _____
4. כיצד מתחילים _____
4. הכרת מחשב האימון Polar FT4 _____
4. FT4 לחצנים ותפריט _____
5. הגדרות בסיסיות _____
6. אימון _____
6. לבישת המשדר _____
6. תחילת אימון _____
6. בזמן אימון _____
7. עצירת/הפסקת אימון _____
8. לאחר אימון _____
8. סיכום אימון _____
8. צפייה בנתוני האימון _____
8. קבצי אימונים _____
9. סיכומים כוללים _____
9. העברת נתונים _____
10. הגדרות _____
10. הגדרות שעון _____
10. הגדרות אימון _____
10. נתוני משתמש _____
10. הגדרות כלליות _____
11. מידע על שירות לקוחות _____
11. טיפול במחשב האימון FT4 _____
11. הוראות רחיצה למשדר WearLink _____
11. שירות _____
11. החלפת סוללות _____
12. אמצעי זהירות _____
13. טיפול בתקלות _____
14. מפרט טכני _____
15. אחריות _____

1. יתרונות מחשב האימון Polar FT4.

קלות האימון

עם מחשב האימון Polar FT4
תוכל להתחיל בקלות אימון המבוסס
על דופק.

מוטיבציה

FT4 מוביל ומנחה אותך לאימון הנכון בטווח
לשיפור הכושר.

הנאה

משדר ה-WearLink® הופך את האימון
שלך למהנה.



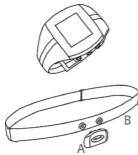
2. כיצד מתחילים

Polar FT4 הכרת מחשב האימון

מחשב האימון מקליט ומציג את הדופק ונתונים אחרים בזמן אימון.

מסדר ה- **WearLink®** משדר את אות הדופק למחשב האימון. ה- **WearLink** כולל מחבר (A) ורצועה (B).

הרשם באתר <http://register.polar.fi/> על מנת שנוכל להמשיך לשפר את מוצרינו ושירותינו בהתאם לצרכיך.



FT4 לחצנים ותפריט

UP ▲

- כניסה לתפריט
- כיוון ערכים
- דפדוף בין רשימות הבחירה
- שינוי תצוגת שעון על ידי לחיצה ארוכה בתצוגת זמן

OK ●

- אישור בחירות
- בחירת סוג אימון או הגדרות אימון

DOWN ▼

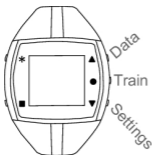
- כניסה לתפריט
- דפדוף בין רשימות הבחירה
- כיוון ערכים

BACK ■

- יציאה מהתפריט
- חזרה לתפריט קודם
- ביטול בחירה
- יציאה מהגדרות ללא שמירת שינוי
- בלחיצה ארוכה, חזרה לתצוגת זמן

LIGHT *

- הארת התצוגה
- בלחיצה ארוכה, כניסה לתפריט מהיר בתצוגת זמן (לנעילת לחצנים, הגדר תזכורת או בחר איזור זמן)
- בלחיצה ארוכה בזמן אימון (להפעלת/הפסקת צילי אימון או נעילת לחצנים)
- במצב לילה בזמן אימון, לחיצה בודדת על LIGHT תפעיל תאורת רקע בלחיצה על כל לחצן.
- מצב לילה כובה אוטומטית כשה- FT4 חוזר למצב שעה.



הגדרות בסיסיות

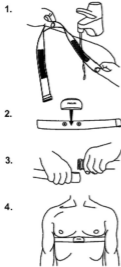
הפעלת מחשב האימון Polar FT4, לחץ על כל לחצן למשך שנייה אחת.
ברגע שה- FT4 מופעל, אי אפשר לכבותו.

1. **Language**: בחר את השפה הרצויה בעזרת **UP/DOWN**. לחץ **OK**.
 2. על המסך יופיע **Please enter basic settings**. לחץ **OK**.
 3. **Time format** בחר פורמט זמן.
 4. **Time** כוון שעה.
 5. **Date** כוון תאריך.
 6. **Units** בחר יחידות מידה (KG קילו, CM סנטימטר או LBS, FT).
אם בחרת lbs/ft קלוריות יופיעו כ- CAL, אחרת יופיעו כ- KCAL.
קלוריות מדודות בקילו קלוריות.
 7. **Weight** כוון משקל.
 8. **Height** כוון גובה.
 9. **Date of birth** כוון תאריך לידה.
 10. **Sex** הכנס מין.
 11. על המסך יופיע **Settings ok?**
- לאישור ושמירת ההגדרות בחר **Yes**. FT4 נכנס לתצוגת זמן.
לשינוי ההגדרות, בחר **No**. הכנס מחדש את ההגדרות.

תוכל לשנות את פרטי המשתמש בזמן מאוחר יותר. למידע נוסף, היכנס לפרק 5
(עמוד 10).

3. אימון

לבישת המשדר



לפני תחילת הקלטת האימון, עליך ללבוש את המשדר.

1. הרטב היטב את אזורי האלקטרודות על הרצועה מתחת למים זורמים.
2. חבר את המחבר לרצועה. כוון את אורך הרצועה שתהיה צמודה אך באופן נוח.
3. קשור את הרצועה סביב החזה, בדיוק מתחת לשרירי החזה, וחבר את הוו לקצה השני של הרצועה.
4. בדוק שהאלקטרודות צמודות היטב לעור ושולגו המחבר Polar נמצא אנכית במרכז.

① הפרד את המחבר מהרצועה כשאתה לא משתמש בו על מנת להאריך את חיי המשדר. ראה הוראות רחיצה מפורטות בפרק שירות לקוחות

למידע מפורט על הטיפול במשדר, ראה פרק רחיצת המשדר (עמוד 11).

תחילת אימון

1. לבש את המשדר ומחשב האימון.
2. לחץ **OK** ובחר **Start**. המתן עד שהדופק שלך מופיע על הצג ולחץ **OK** להתחלת ההקלטה.

לשינוי צליל אימון, תצוגת דופק, מגע משדר או גבול דופק לפני תחילת הקלטת האימון, בחר **Settings > Training Settings**. למידע נוסף, ראה בהמשך הגדרות אימון (עמוד 10).

① האימון נשמר רק אם ההקלטה נמשכה יותר מדקה אחת.

בזמן אימון

המידע הבא יופיע על הצג בזמן הקלטת אימון. לחץ **UP/DOWN** לשינוי התצוגה.

HEART RATE
הדופק הנוכחי שלך



CALORIES
קלוריות שנשרפו במשך האימון



DURATION
משך האימון שלך
TIME OF DAY
השעה



מחשבון האימון מצוין אם הינך מתאמן בטווח שיפור הכושר ע"י חישוב אוטומטי של טווחי הדופק על פי גילך. כמו כן מציג את הדופק הנוכחי. אם הדופק אינו בטווח שלך יציין על המסך **NOT IN ZONE**



Heart Touch™



על ידי קירוב מחשב האימון למחבר המשדר בזמן אימון השעה תופיע על הצג. תאורת הרקע תופעל גם היא, בתנאי שלחצת על **LIGHT** (אור) בזמן האימון. הפעל/בטל את הפונקציה **HeartTouch** על ידי בחירה **On/Off**.
Settings > Training Settings > HeartTouch -ב

עצירת/הפסקת אימון

1. לעצירת הקלטת אימון, לחץ **BACK**, על הצג יופיע **Continue/Exit**. להמשך ההקלטה לחץ **OK**.
אם לא תמשיך את ההקלטה בתוך 5 דקות, ה- FT4 יזכיר לך אוטומטית להמשיך על ידי השמעת צליל. הצליל יושמע כל 10 דקות עד שתמשיך את ההקלטה או תעצור אותה.
הערה: אם השמע לא הופעל התצוגה תישאר באותו מצב עד שתעשה את הבחירה הבאה או עד הסווללה תיגמר.

2. לעצירת ההקלטה, לחץ **BACK** פעם נוספת. **Stopped** יופיע על הצג.

ראה פרק סיוכום האימון (עמוד 8) למידע על משוב לגבי האימון שלך.




משוב לגבי האימון יופיע רק אם ההקלטה נמשכה יותר מ 10 דקות. 

נתק את מחבר המשדר מהרצועה ושטוף את הרצועה תחת מים זורמים לאחר כל שימוש. רחץ את הרצועה בקביעות במכונת כביסה ב $40^{\circ}\text{C}/104^{\circ}\text{F}$ לפחות לאחר כל שימוש חמישי. למידע נוסף על טיפול במשדר, ראה פרק הוראות רחיצה למשדר (עמוד 11).

4. לאחר אימון

סיכום האימון

Polar FT4 מציג סיכום אימון לאחר כל אימון.

DURATION משך האימון CALORIES סך כל הקלוריות שנשרפו במשך האימון	
AVERAGE דופק ממוצע לאימון MAXIMUM דופק מקסימאלי לאימון	
IN ZONE הזמן בו נשארת בטווח שיפור הכושר במהלך האימון	





צפייה בנתוני האימון

לצפייה בנתוני האימון, בחר **MENU> Data**. לאחר מכן בחר אחת האופציות:

Reset Training files, **Week summaries**, **Totals since xx.xx.xx**, **Delete files totals**.

קבצי האימון

על מנת לצפות בקבצי אימונים קודמים, בחר **MENU> Data> Training files**. לאחר מכן, בחר את התאריך ואת השעה שתוצגה לצפות בהם.

תאריך יצירת קובץ: 12.09.2009 שעת יצירת קובץ: 18:20 כל קו מייצג קובץ אימון אחד. בחר את האימון שבו תרצה לצפות.	
DURATION משך האימון CALORIES סך כל הקלוריות שנשרפו במשך האימון	
AVERAGE דופק ממוצע לאימון MAXIMUM דופק מקסימאלי לאימון	
IN ZONE סך הזמן בו נשארת בטווח שיפור הכושר במהלך האימון	

מחיקת קבצים

המספר המקסימאלי של קבצי אימון הוא 99. כאשר זיכרון ה **Training files** מלא, הקובץ הכי ישן נמחק ובמקומו נכנס הקובץ החדש. לשמירת הקובץ לזמן ארוך יותר, העבר אותו לאתר האינטרנט של Polar www.polarpersonaltrainer.com בכתובת

- למחיקת קובץ אימון, בחר **Data> Delete> Training file> OK**.
- בחר את הקובץ שאותו תרצה למחוק, ולחץ **OK**.
- תופיע השאלה **Delete file?** בחר **Yes**.
- תופיע השאלה **Remove from totals?** למחיקת האימון מהסיכומים לחץ **Yes**.

מחיקת כל הקבצים

- בחר **Data> Delete> All files> OK**.
- על הצג תופיע השאלה **Delete all files?** בחר **Yes**. על הצג יופיע **All files deleted**.

לביטול מחיקת קבצים, לחץ **BACK** עד שתחזור לתצוגת שעה. 

סיכומים כוללים

לצפייה בסיכומים הכוללים בחר **MENU> Data> Totals since xx.xx.xxxx**

DATA סיכומים מתאריך 01.09.2009	
DURATION סך משך כל האימונים SESSIONS סך כל מספר האימונים	
CALORIES סך כל הקלוריות שנשרפו בכל האימונים	

איפוס סיכומים

לאיפוס הסיכומים, בחר **Data> Reset totals** ואז **Yes**.

העברת נתונים

למעקב לטווח ארוך, העבר באופן ידני את כל קבצי האימונים שלך ל- polarpersonaltrainer.com. שם תוכל לצפות במידע מפורט על נתוני האימונים שלך ולקבל מושג ברור יותר לגבי האימונים.

ראשית עליך להירשם באתר ולאחר מכן תוכל להעביר את הנתונים באופן ידני. להנחיות נוספות היכנס לאתר polarpersonaltrainer.com ל "Help".

5. הגדרות

הגדרות שעון


בחר את הערך שתצצה לשנות ולחץ **OK**. כוון את הערכים בעזרת **UP/DOWN** ולאישור לחץ **OK**.

בחר **Settings > Watch, time and date**

- **Alarm** תזכורת: בטל תזכורת **Off** או הפעל **On**. אם בחרת **On**, כוון את השעה והדקות. לחץ **BACK** להפסקת תזכורת או **UP/DOWN/OK** להפעלת מודניק ל-10 דקות. התזכורת לא תעבוד בזמן אימון.
- **Time** שעה: בחר **Time 1** והגדר פורמט שעה, שעות ודקות. בחר **Time 2** להגדרת שעה באזור זמן אחר על ידי הוספה או הפחתה של שעות. בתצוגת זמן, תוכל לעבור בקלות מ **Time 1** ל- **Time 2** על ידי לחיצה ארוכה על **DOWN**. כש **Time 2** נבחר, הספירה 2 תופיע בצד הימני התחתון של התצוגה.
- **Time zone** אזור זמן: בחר אזור זמן 1 או 2.
- **Date** תאריך: הגדר תאריך.
- **Watch face** תצוגת שעון: בחר **Time only, Time and logo** או **Birthday logo** (ניתן לבחירה רק ביום הולדת). לשינוי תצוגת שעון במהירות, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**. על הצג יופיע **Watch face changed**.

הגדרות אימון

היכנס ל **Settings > Training Settings**

- **Training sounds** צלילי אימון: הפעל **On** או בטל **Off**.
- **Heart rate view** תצוגת דופק: הגדר תצוגת דופק כ- **Beats per minute (BPM)** (פעימות בדקה) או כ- **Percent of maximum (% OF MAX)** (דופק באחוזים מדופק מקסימלי).
- **BPM**  מוודד את עבודת הלב, במספר פעימות לדקה.
- **OF MAX** %: מוודד את עבודת הלב, המתבטא כ % מהדופק המקסימלי שלך.
- **HeartTouch**: הפעל **On** או בטל **Off**. על ידי קירוב מחשב האימון למחבר המשדר בזמן אימון השעה תופיע על הצג. תאורת הרקע תופעל גם היא, בתנאי שלחצת על **LIGHT** (אור) בזמן האימון.
- **Zone Limits**: גבולות דופק – יסייעו לך להתאמן בטווח דופק המטרה האישי. גבולות ברירת המחדל מתבססים על גילך או הדופק המקסימלי שלך. שינוי של אחד מערכים אלו או בחירת גבולות חדשים באופן ידני ישנו את תצוגת טווח הדופק בהתאמה.

נתוני משתמש

בחר **Settings > User Information**

- **Weight** משקל: הכנס את משקלך.
- **Height** גובה: הכנס גובה.
- **Date of birth** תאריך לידה: הכנס תאריך לידה.
- **Sex** מין: בחר **MALE** לזכר או **FEMALE** לנקבה.
- **Maximum heart rate** דופק מקסימלי: זה הדופק המקסימלי ב **BPM** (פעימות בדקה) בזמן מאמץ מקסימלי. שנה את ערך ברירת המחדל אם אתה יודע את הערך המקסימלי שנבדק במעבדה.

הגדרות כלליות

בחר **Settings > General settings**

- **Button sounds** צלילי מקשים: הפעל צלילי מקשים ב- **On** או בטל ב- **Off**.
- **Units** יחידות מידה: בחר **Metric (kg/km)** או **Imperial (lb/ft)**. אם בחרת **lb/ft**, הקלוריות יוצגו כ- **Cal**, אחרת הן יוצגו כ- **kcal**. קלוריות מדודות כקילוקלוריות.
- **Language** שפה: בחר שפה.

6. מידע על שירות לקוחות

טיפול במחשב האימון FT4

מחשב האימון: נקה עם תמיסת סבון עדין ומים, ונגב בעזרת מגבת. אל תלחץ על הלחצנים מתחת למים. אל תשתמש באלכוהול או כל חומר גס אחר (צמר פלדה או חומרי ניקוי כימיים). אחסן במקום קריר ויבש. אל תאחסן במקום לח, בכלי לא נושם (שקית פלסטיק או תיק אימונים) ולא ליד חומר מוליך (מגבת רטובה). אל תחשוף לקרני שמש לאורך זמן.

הראות רחיצה למשדר WearLink

משדר WearLink: נקה את מחבר המשדר מהרצועה ורחץ את הרצועה מתחת למים זורמים לאחר כל שימוש. יבש את המחבר עם מגבת רכה. אל תשתמש באלכוהול או כל חומר גס אחר (צמר פלדה או חומרי ניקוי כימיים).

רוחץ את הרצועה בקביעות במכונת כביסה ב 40°C/104°F או לפחות לאחר כל שימוש חמישי. הדבר יבטיח בדיקות מהימנות ויארץ את חיי המשדר. הדבר יבטיח מדידות אמינות ויארץ את חיי המשדר. השתמש בברתיק רחצה. זממלץ לא להשרות, לא להשתמש במייבש כביסה, לא לגהץ, לא להשתמש בניקוי יבש ולא להלבין את הרצועה. אל תשתמש בחומר ניקוי המכיל מלחין או מרכך כביסה. לעולם אל תשים את מחבר המשדר במכונת כביסה או מייבש!

יבש ואחסן את הרצועה ואת מחבר המשדר בנפרד. רחץ את הרצועה במכונת כביסה לפני אחסון לזמן ארוך ותמיד לאחר שימוש בבריכה עם ריכוז כלור גבוה.

שירות

במהלך תקופת האחריות בת השנתיים אנחנו ממליצים למסור את המכשיר לשירות רק במרכז שירות מורשה של פולאר. האחריות אינה מכסה נזק תוצאתי או אחר שנגרם עקב טיפול במקום שאינו מורשה מטעם פולאר אלקטרו.

הירשם באתר <http://register.polar.fi/> על מנת שנוכל לשפר את מוצרינו ואת שירותינו וכדי שנוכל לתת מענה יותר טוב לצרכיך.

החלפת סוללות

הימנע מפתיחת מכסה הסוללה במשך תקופת האחריות. אנו ממליצים להחליף את הסוללה במרכז שירות מורשה של פולאר. שם יבדקו את עמידותו למים של ה-Polar FT4 שלך לאחר החלפת הסוללה ויבצעו בדיקה תקופתית מלאה. נא שים לב:

- סמן סוללה חלשה יופיע כאשר יישארו כ-10-15% מחיי הסוללה.
- שימוש יתר בתאורת הרקע יחליש את הסוללה במהירות רבה.
- בתנאי קור, סמן סוללה חלשה עלול להופיע, אך יעלם כשהטמפרטורה תעלה.
- תאורת הרקע והצליל יכבו אוטומטית כשסמן סוללה חלשה יופיע. כל התזכורות שנקבעו לפני הופעתו יישארו פעילים.

החלפת סוללות בעצמך

החלף את טבעת האיטום של הסוללה בכל פעם שאתה מחליף סוללה. תוכל לרכוש את ערכת טבעת האיטום/סוללה במרכז מורשה של פולאר. הרחק את הסוללה מידים של ילדים. אם נבלעה סוללה, גש מיד לרופא. היפטר מהסוללה על פי התקנות.

בהחזקת סוללה חדשה, הימנע ממגע ב שני צידיה בו זמנית, עם מתכת או כלים העשויים חומר מוליך, כגון פינצטה. הדבר עלול לקצר את הסוללה, ולגרום לניקיון חיייה. בעקרון, קצר לא פוגם בסוללה, אך יכול לקצר משמעותית את זמן חייה.



1. פתח את מכסה הסוללה עם מטבע על ידי סיבוב מ CLOSE ל- OPEN.



2. כשאתה מחליף סוללה במחשב האימון (2a), הסר את מכסה הסוללה והרם את הסוללה החוצה בזהירות בעזרת מקל קטן, כמו קיסם למשל. העדף מקל לא מתכתי לשליפת הסוללה החוצה. היזהר לא לפגום בחלק המתכתי (*) או בחריצים. הכנס סוללה חדשה מתחת למכסה כשהקוטב החיובי (+) פונה כלפי המכסה.



- כשאתה מחליף סוללה במשדר (2b), הכנס את הסוללה מתחת למכסה כשהקוטב החיובי (+) פונה כלפי המכסה.

3. החלף את טבעת האיטום הישנה בחדשה, והתאם אותה בנוחיות בחריצי המכסה על מנת להבטיח אטימות למים.

4. החדר את המכסה למקום וסובב אותו ימינה ל- CLOSE.

5. הגדר מחדש את הגדרות הבסיס אם החלפת סוללה במחשב האימון.

אמצעי זהירות

מחשב האימון FT4 מתוכנן לעזור לך להשיג את יעדי הכושר הגופני שהצבת לעצמך ולהראות את רמת המאמץ הגופני והעוצמה במהלך האימון. הוא לא מיועד לכל שימוש אחר.

מזעור סיכונים

אימון עלול לכלול גם סיכונים. לפני תחילת תוכנית אימון רגילה, מומלץ לענות על השאלון הבא לגבי מצבך הבריאותי. אם תענה כן לאחת מהשאלות, מומלץ להיוועץ ברופא לפני תחילת כל תוכנית אימון שהיא.

- האם לא היית פעיל מבחינה גופנית ב 5 שנים האחרונות?
- האם אתה סובל מלחץ דם גבוה או כולסטרול גבוה?
- האם אתה נוטל תרופות ללחץ דם או לב?
- האם סבלת בעבר מבעיות נשימה?
- האם יש לך סימנים המעידים על מחלה כלשהי?
- האם אתה מתאושש ממחלה קשה או טיפול רפואי?
- האם יש לך קוצב לב או מכשיר אלקטרוני מושתל אחר?
- האם אתה מעשן?
- האם את בהריון?

בנוסף לעוצמת האימון, תרופות לבעיות לב, לחץ דם, מצב נפשי, אסתמה, נשימה, וכד', כמו גם משקאות אנרגיה, אלכוהול וניקוטין עלולים גם הם להשפיע על הדופק.

חשוב להיות רגיש לתגובות הגוף שלך בזמן אימון. אם אתה מרגיש כאב לא צפוי או עייפות בזמן אימון, מומלץ להפסיק את האימון או להמשיך בעצימות נמוכה יותר.

לבעלי קוצב לב, דיברילטור או מכשיר אלקטרוני מושתל אחר, המשתמשים ב-Polar FT4 עושים זאת על אחריותם בלבד. לפני השימוש, תמיד מומלץ לבצע בדיקת מאמץ בפיקוח רופא. בדיקה זו מבטיחה את ביטחונם ואמינות השימוש בקוצב לב במקביל ל-Polar FT4.

אם אתה אלרגי לחומר כלשהו הבא במגע עם עורך או אם אתה חושד בתגובה אלרגית עקב שימוש במוצר, בדוק את רשימת החומרים במפרט הטכני. להימנע מתגובה עורית כלשהי למשדר, לבש אותו מעל לבגד. דאג להרטיב את החולצה היטב מתחת לאלקטרודות על מנת להבטיח תפקוד שוטף. אם אתה משתמש בתכשיר דוחה חרקים על עורך, וודא שהתכשיר לא בא במגע עם מחשב האימון או המשדר.

ציוד ספורט עם מרכיבים אלקטרוניים עלול לגרום לשיבוש אותות.

לטיפול בבעיות אלו, נסה את הדברים הבאים:

- הסר את המשדר מגופך והשתמש בציוד כפי שאתה משתמש בו בדרך כלל.
 - הזז את מחשב האימון עד שתגיע לאזור שבו אין הפרעות קריאה או כשסמל הלב אינו מהבהב. שיבוש הקריאה בדרך כלל גרוע יותר בדיוק מול מסך התצוגה של הציוד, כשהצד השמאלי או הימני נשאר ללא הפרעות.
 - לבש בחזרה את המשדר והשאר את מחשב האימון באזור ללא הפרעות ככל הניתן.
- אם ה-FT4 עדיין לא עובד, כנראה שהציוד גורם ליותר מדי הפרעות למוד דופק אלחוטי.

אטימות למים של מחשב האימון FT4

ה-Polar FT4 מיועד ללבישה בשחייה. להבטחת אטימות למים, אל תלחץ על הלחצנים מתחת למים. למידע נוסף, בקר באתר www.polar.fi/support. האטימות למים של מוצרי פולאר נבדקת בהתאם לסטנדרט העולמי ISO 2281. המוצרים נחלקים לשלוש קטגוריות על פי אטימותם למים. בדוק בצד האחורי של מוצר הפולאר שלך לאיזו קטגוריה אטימות הוא שייך, והשווה אותה לטבלה למטה. שים לב שהגדרות אלה אינן בהכרח חלות על מוצרים של יצרנים אחרים.

הסימון על גב המוצר	מאפייני אטימות למים
Water resistant	מוגן מפני השפצות מים, זיעה, גשם וכו'. לא מתאים לשחייה
Water resistant 30m/50m	מתאים לרחיצה ולשחייה
Water resistant 100m	מתאים לשחייה ולצלילה עם שנוקל (ללא מיכלי אוויר)

טיפול בתקלות

אם אינך יודע היכן בתפריט אתה נמצא, לחץ לחיצה ארוכה על BACK עד שהתצוגה תחזור לתצוגת זמן.

אם אין תגובה לשום לחצן או שבתצוגה מופיעות הודעות לא רגילות, אתחל את מחשב האימון על ידי לחיצה על ארבעת הלחצנים (UP, DOWN, BACK, LIGHT) בו זמנית למשך ארבע שניות. המסך יהיה ריק לרגע. לחץ OK ו-Please enter basic settings יופיע על הצג לזמן קצר. הכנס שעה ותאריך. על ידי לחיצה ארוכה על BACK התצוגה תחזור לתצוגת זמן. כל ההגדרות האחרות למעט שעה ותאריך ישמרו.

אם קריאת הדופק הופכת לא יציבה, גבוהה באופן קיצוני או ריקה (00), וודא שאין עוד משדרי דופק בטווח של 1m / 3ft ושרצועת המשדר / האלקטרודות מונחים היטב, לחים, נקיים ולא פגומים. אם מודד הדופק לא עובד עם בגדי הספורט, נסה להשתמש ברצועה. אם הוא עובד, כנראה שהבעיה היא בביגוד. בדוק שאזור האלקטרודות בבגד נקיות. לפני רחיצת הבגד, בדוק את הוראות הכביסה. אם מודד הדופק עדיין לא עובד, אגא צור קשר עם יצרן הבגד.

אותות אלקטרומגנטיים חזקים עלולים לגרום לקריאות לא יציבות. הפרעות אלקטרומגנטיות עלולות להתרחש בסביבת קווי מתח גבוה, רמזורים, פסי רכבת חשמלית, אוטובוס חשמלי, טלוויזיה, מנוע מכונית, מחשב אופניים, ציוד ספורט מנועי, טלפונים סלולאריים, או ליד שער חשמלי. להימנעות מקריאות לא יציבות, התרחק ממקורות הפרעה אלו.

אם הקריאות הלא הגיוניות ממשיכות למרות ההתרחקות ממקורות ההפרעה, האט ובדוק את הדופק ידנית. אם אתה מרגיש שהוא תואם לקריאות על הצג, כנראה שאתה עובר הפרעה בקצב הלב. ברוב המקרים, הפרעה בקצב הלב היא לא קריטית, אך התייעץ עם רופא בכל מקרה.

אם מודד קצב הלב עדיין לא עובד, למרות כל הפעולות שפורטו למעלה, כנראה שהסוללה של המשדר ריקה.

אירוע לבבי עלול לשנות את צורת גלי ה-ECG כך שהמשדר לא מסוגל לאתרם. במקרה כזה, התייעץ עם רופא.

מפרט טכני

מחשב אימון FT4

סוג סוללה	CR1632
חיי סוללה	12 חודשים בממוצע (אימון של חצי שעה ביום, 7 ימים בשבוע)
טמפרטורות פעולה	$-10^{\circ}\text{C} - + 50^{\circ}\text{C} / 14^{\circ}\text{F} - 122^{\circ}\text{F}$
רצועה	פוליאוריתן
מכסה אחורי ואבזם	פלדת אל חלד עומד בתקנה האירופאית 94/27/EU ותיקונה 1999/C 205/05 לגבי דליפת ניקל ממוצרים שאמורים לבוא במגע ישיר וממושך עם העור. טוב יותר מ ± 0.5 שניות ביום בטמפ' של $25^{\circ}\text{C} / 77^{\circ}\text{F}$
דיוק שעון	$\pm 1\%$ או פעימה ± 1 לדקה, הגבוה מביניהם. ההגדרה תקיפה במצבים יציבים.
דיוק מודד דופק	

משדר WearLink

סוג סוללה	CR 2025
חיי סוללה	ממוצע שנתיים (שעה ביום, 7 ימים בשבוע)
טבעת אטימה סוללה	FPM, O-Ring 20.0 x 1.0
טמפרטורות פעולה	$-10^{\circ}\text{C} - + 50^{\circ}\text{C} / 14^{\circ}\text{F} - 122^{\circ}\text{F}$
חומר מחבר	פוליאמיד
חומר רצועה	35% פוליאסטר, 35% פוליאמיד, 30% פוליאוריתן

גבולות ערכים

כרונומטר	23 שעות 59 דקות 59 שניות
דופק	15-240 פעימות לדקה
זמן כולל	0-9999 שעות 59 דקות 59 שניות
קלוריות	0-999999 קלוריות
מספר אימונים	65 535
שנת לידה	1921-2020

דרישות מערכת

תוכנת Polar WebSync	תוכנת Polar FlowLink
PC MS Windows (2000/XP/Vista) 32 bit	

תעודת אחריות

חב' אגנטק מעניקה אחריות לשעוני הדופק והכושר מתוצרת POLAR פינלנד:

- אחריות על השעון והמשדר לתקופה של שנתיים מיום הרכישה.
- אחריות על רצועת המשדר ל - 3 חודשים.
- אחריות על הסוללה בשעון ל-6 חודשים מיום הרכישה.
- אחריות ליבוא חלפים עד 4 שנים לאחר הפסקת ייצור השעון ע"י POLAR.

בתקופת האחריות תתקן החברה ליקוי או תקלה במכשיר בתנאי שימולאו התנאים הבאים:

- הצגת חשבונית בה מצויין תאריך הרכישה.
- הרכישה נעשתה באמצעות הסוכנים המורשים או במשרדי חברת אגנטק בע"מ.
- תפעול המכשיר יבוצע במדוייק על פי הוראות היצרן.
- לא בוצע כל טיפול, תיקון או שינוי בלתי מוסמך במכשיר.
- תקלה שמקורה בהזנחה, מכות, נפילה, שריפה, חבלה או תחזוקה לקויה לא תכוסה ע"י תעודת אחריות זו.
- ככלל, אין לצלול עם השעון ואין ללחוץ על הכפתורים בתוך המים.
- מילוי תעודת האחריות המצורפת לשעון במלואה ושליחתה לחברת אגנטק.

יבוא שירות ואחריות: אגנטק (1987) בע"מ קרית עתידים, בניין מס' 2, ת.ד. 58008, תל אביב 61580

שירות לקוחות: א'ה' בין השעות 8:00-16:0 • **טלפון: 03-6446468**

site: www.polar.co.il • Email: healthcare@agentek.co.il

