ITALIANO

Polar FT7

Manuale d'uso

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

SOMMARIO

1. VANTAGGI DEL TRAINING COMPUTER POLAR FT7 3

2. OPERAZIONI PRELIMINARI 4
   Imparare a conoscere il training computer Polar FT7 4
   Tasti e menu dell' FT7 4
   Iniziare con le impostazioni di base 5

3. ALLENAMENTO 6
   Indossare il trasmettitore 6
   Inizio dell'allenamento 6
   Bruciare grassi o migliorare la forma fisica 7
   Durante l'allenamento 7
   Pausa/interruzione allenamento 8

4. DOPO L'ALLENAMENTO 9
   Riepilogo dell'allenamento 9
   Esaminare i dati di allenamento 9
      File allenamento 9
      Riepilogo settimana 10
      Totali 10
   Trasferimento dati 11

5. IMPOSTAZIONI 12
   Impostazioni dell'orologio 12
   Impostazioni dell'allenamento 12
   Informazioni dell'utente 12
   Impostazioni generali 13

6. INFORMAZIONI IMPORTANTI 14
   Manutenzione del training computer FT7 14
   Istruzioni sul lavaggio del trasmettitore WearLink+ 14
   Assistenza 14
   Sostituzione delle batterie 14
   Precauzioni 15
   Risoluzione dei problemi 17
   Informazioni tecniche 17
   Garanzia limitata internazionale Polar 18
   Clausola esonerativa di responsabilità 19

1. VANTAGGI DEL TRAINING COMPUTER POLAR FT7

SEMPLICITÀ DI ALLENAMENTO

Grazie al training computer Polar FT7 si verrà introdotti in modo semplice all'allenamento basato sulla frequenza cardiaca.

MOTIVAZIONE

L'EnergyPointer ti aiuta e motiva ad allenarti alla giusta intensità, sia per diminuire di peso che per migliorare la forma fisica.

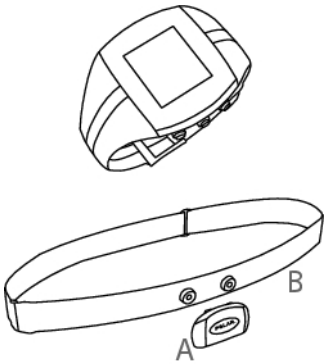
DIVERTIMENTO

Il trasmettitore in tessuto Polar WearLink® rende più comodo lo svolgimento dell' allenamento.

2. OPERAZIONI PRELIMINARI

Imparare a conoscere il training computer Polar FT7

Il **ricevitore** registra e visualizza la frequenza cardiaca e altri dati durante l'allenamento.

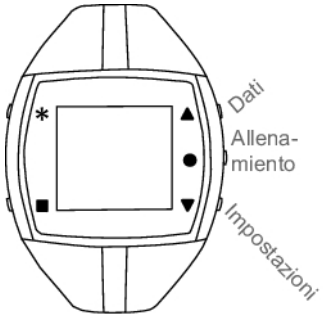


Il trasmettitore WearLink®+ invia il segnale della frequenza cardiaca al training computer. Il trasmettitore WearLink+ è costituito da un trasmettitore (A) e da un elastico (B).

L'ultima versione di questo manuale d'uso è scaricabile dal sito www.polar.fi/support.

Per i tutorial video, visitare il sito http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

Tasti e menu dell' FT7



▲ SU:
- Accedere al menu
- Aumentare i valori
- Spostarsi fra gli elenchi di selezione
- Modificare l'orologio premendolo a lungo nella visualizzazione Ora

● OK:
- Confermare la selezione
- Selezionare il tipo di allenamento o le impostazioni di allenamento

▼ GIÙ:
- Accedere al menu
- Spostarsi fra gli elenchi di selezione
- Calare i valori

■ INDIETRO:
- Uscire dal menu
- Tornare al livello precedente
- Annullare la selezione
- Lasciare invariate le impostazioni
- Ritornare alla visualizzazione Ora tenendolo premuto a lungo

✱ ILLUMINAZIONE:
- Consente di illuminare il display
- Accedere al menu rapido in visualizzazione Ora tenendolo premuto a lungo, bloccare i tasti, impostare l'allarme o selezionare il fuso orario
- Durante l'allenamento, **attivare o disattivare i suoni dell'allenamento** o bloccare i tasti
- Modalità Notte: Modalità Notte durante l'uso premere ILLUMINAZIONE una volta e la retroilluminazione verrà attivata successivamente premendo un tasto qualsiasi. La modalità Notte è disattivata quando l'FT7 torna in modalità Ora.

Iniziare con le impostazioni di base

Per attivare il proprio training computer Polar FT7, tenere premuto uno dei pulsanti per un secondo. Dopo avere attivato l'FT7, non è possibile disattivarlo.

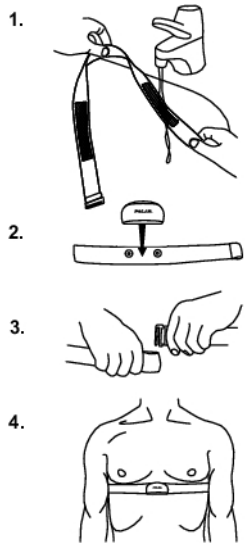
1. **Lingua:** selezionare **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Português**, **Suomi** o **Svenska** con SU/GIÙ. Premere OK.
2. **Viene visualizzato Inserire le impostazioni di base**. Premere OK.
3. Selezionare **Formato ora**.
4. Immettere **l**'Ora.
5. Immettere la **Data**.
6. Selezionare le **Unità**. Impostare unità di misura metriche (Kg, Cm) o imperiali (lbs, ft). Selezionando lb/ft, le calorie sono visualizzate con Cal, altrimenti sono visualizzate con kcal. *Le calorie vengono misurate in chilocalorie.*
7. Immettere il **Peso**.
8. Immettere l'**A**ltezza.
9. Immettere la **Data di nascita**.
10. Selezionare il **Sesso**.
11. Viene visualizzato il messaggio **Impostazioni OK?** Per confermare e salvare le impostazioni, selezionare **SÌ**. Viene visualizzato il messaggio **Impostazioni di base complete e l'** FT7 entra in visualizzazione Ora. Per modificare le impostazioni, selezionare **No**. Viene visualizzato **Inserire le impostazioni di base** . Immettere nuovamente le impostazioni di base.

È possibile modificare in seguito le informazioni dell'utente. Per ulteriori informazioni, consultare IMPOSTAZIONI (pagina 12).

3. ALLENAMENTO

Indossare il trasmettitore

1. Inumidire abbondantemente gli elettrodi presenti sull'elastico con acqua.
2. Agganciare il trasmettitore all'elastico. Regolare la lunghezza dell'elastico in modo che sia sufficientemente aderente, ma che risulti comodo.
3. Fissare l'elastico intorno al torace, al di sotto dei muscoli pettorali, e agganciarlo all'altra estremità dell'elastico.
4. Verificare che gli elettrodi inumiditi aderiscano alla pelle e che il logo Polar del trasmettitore si trovi in posizione verticale e centrale.



Scollegare il trasmettitore dall'elastico dopo ogni utilizzo per ottimizzare la durata della batteria del trasmettitore. Il sudore e l'umidità potrebbero mantenere umidi gli elettrodi e il trasmettitore attivato, riducendo la durata della batteria.

Per maggiori informazioni su come conservare il proprio trasmettitore, consultareIstruzioni sul lavaggio del trasmettitore WearLink+ (pagina 14).

Inizio dell'allenamento

1. Indossare il trasmettitore e il training computer.
2. Premere OK. Attendere finché non viene visualizzata le frequenza cardiaca, quindi premere OK per avviare la registrazione.

Per modificare l'effetto sonoro, formato di visualizzazione della FC, heart touch o target zone prima di cominciare l'allenamento, entra nel menu**Impostazioni** > **Impost. allenamento**. Per ulteriori informazioni, consultare Impostazioni dell'allenamento (pagina 12).

Si crea un file dei dati dell'allenamento solo quando la sessione dura più di un minuto.

Timer durata allenamento

L'FT7 dispone di un timer per la durata dell'allenamento, che consente di visualizzare la durata dell'allenamento senza usare il trasmettitore.

1. Per controllare la durata dell'allenamento, premere due volte OK. Viene visualizzato il messaggio **Iniziato**.
2. Premere GIÙ finché non appare **DURATA/ORA** display.
3. È possibile seguire il tempo trascorso. Quando appare il messaggio **Controlla trasmet. FC!** , premere OK per continuare a controllare la durata.
4. Per arrestare il controllo del tempo, premere due volte INDIETRO.
5. Viene visualizzato un riepilogo ed è possibile controllare il tempo trascorso.

Bruciare grassi o migliorare la forma fisica

Durante l'allenamento, il Polar FT7 visualizza l'intensità di allenamento ottimale per bruciare grassi e migliorare la forma fisica. Tali intensità potrebbero variare a seconda delle proprie condizioni psicofisiche del momento. Quando si inizia un allenamento, l'FT7 analizza la condizioni fisiche del momento e, se necessario, regola le intensità di conseguenza.

Questo intelligente training computer è in grado di rilevare le condizioni fisiche del giorno dalla frequenza cardiaca e dalla variabilità della frequenza cardiaca. Se il corpo ha recuperato dalle precedenti sessioni di allenamento e non è stanco o stressato, si è pronti per un allenamento più intenso.

L'effetto dell'allenamento viene visualizzato in tempo reale sull'unità da polso. Le zone relative ai grassi bruciati e al miglioramento della forma fisica sono separate da una linea tratteggiata verticale. Questa linea viene automaticamente rilevata dall'FT7 e spostata in base alle condizioni del momento.

Il messaggio **EFFETTO** sul display diventa **GRASSI** o **FITNESS** a seconda della zona in cui ci si trova.

1. Frequenza cardiaca attuale
2. Limite di frequenza cardiaca tra le zone relative a grassi bruciati e miglioramento della forma fisica. ~ scompare quando l'FT7 regola, se necessario, le zone di intensità in modo che corrispondano alle condizioni del momento.

GRASSI (il simbolo a forma di cuore si trova sul lato sinistro della linea)
Nella zona Grassi, l'intensità di allenamento è inferiore e la fonte di energia è costituita principalmente da grassi, che vengono bruciati efficacemente, mentre il metabolismo aumenta, in particolare il consumo di grassi.

FITNESS (il simbolo a forma di cuore si trova sul lato destro della linea). Nella zona fitness, l'intensità è maggiore e si migliora la capacità cardiovascolare rafforzando il cuore e migliorando la circolazione sanguigna ai muscoli e polmoni. La principale fonte di energia è costituita da carboidrati.

È possibile bloccare le zone Grassi o Fitness (indicando l'uscita della zona con un avviso sonoro), a seconda degli obiettivi preposti per una data sessione di allenamento.

Quando ci si trova nella zona desiderata, tenere premuto OK per un secondo per bloccarla. Viene visualizzato Zona cons. grassi bloccata o Zona forma fisica bloccata. L'unità da polso emette un segnale acustico se l'allenamento è troppo intenso o leggero. As esempio, nell'immagine la zona di consumo grassi è bloccata. Per sbloccare una zona, tenere premuto OK per un secondo.

Durante l'allenamento

Durante l'allenamento vengono visualizzate le seguenti informazioni. Premere SU/GIÙ per cambiare la visualizzazione.

FREQUENZA CARDIACA
Frequenza cardiaca istantanea

CALORIE
Calorie bruciate durante la sessione di allenamento.

DURATA
La durata della sessione di allenamento
ORA
Ora attuale.

Fitness(il simbolo a forma di cuore si trova sul lato destro della linea)
Frequenza cardiaca istantanea. Si sta effettuando l'allenamento in una zona per il miglioramento della forma fisica.

L'FT7 dispone di una funzione di memoria display in grado di richiamare l'ultimo display (ad esempio, quello delle calorie) usato durante la sessione di allenamento. All'avvio dell'allenamento successivo, viene automaticamente selezionato il display delle calorie.

Heart Touch™

Portando il training computer vicino al trasmettitore durante l'allenamento, viene visualizzata l'ora attuale. Inoltre si attiva la retroilluminazione, se durante la sessione di allenamento è stato premuto il tasto ILLUMINAZIONE. Impostare la funzione HeartTouch su **On/Off** in **Impostazioni** > **Impostazioni allenamento** > **HeartTouch**.

Pausa/interruzione allenamento

1. Per mettere in pausa la registrazione della sessione di allenamento, premere INDIETRO. Viene visualizzato il messaggio **Continua/ Esci**. Per continuare la registrazione, premere OK.
   Se non si riprende la registrazione entro cinque minuti, l'FT7 emetterà un promemoria sonoro. Si udirà il segnale acustico ogni dieci minuti, finché la registrazione della sessione non verrà o ripresa o interrotta.
   Nota: se l'audio è in modalità off, il display rimane in modalità di pausa finché l'utente non effettua la selezione successiva o finché non si scarica la batteria.
2.
   Per interrompere la registrazione, premere un'altra volta INDIETRO. Viene visualizzato il messaggio **Stop**.

Consultare Riepilogo dell'allenamento (pagina 9) per maggiori informazioni sul feedback delle sessioni di allenamento.

Il feedback sulle sessioni di allenamento verrà visualizzato solo se la registrazione è durata oltre dieci minuti.

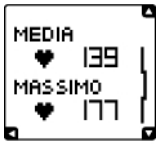
Staccare il trasmettitore dall'elastico e sciacquare l'elastico con acqua dopo ogni uso. Lavare regolarmente l'elastico in lavatrice a 40 °C almeno ogni cinque utilizzi. Per maggiori informazioni sulla manutenzione del trasmettitore vedere Istruzioni sul lavaggio del trasmettitore WearLink+ (pagina 14)

4. DOPO L'ALLENAMENTO

Riepilogo dell'allenamento

Il Polar FT7 visualizza un riepilogo dell'allenamento dopo ogni sessione:

DURATA
La durata della sessione di allenamento
CALORIE
La quantità di calorie bruciate durante la sessione di allenamento.



MEDIA
La frequenza cardiaca media durante la sessione di allenamento
MASSIMA
La frequenza cardiaca massima durante la sessione di allenamento

GRASSI
Tempo trascorso nella zona Grassi
FITNESS
Tempo trascorso nella zona Fitness

Esaminare i dati di allenamento

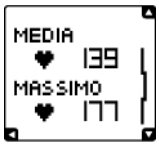
Per esaminare i dati dell'allenamento, selezionare **MENU** > **Dati**. Quindi selezionare **File allenamento**, **Riepilogo settimanale**, **Totali dal xx.xx.xx**, **Eliminare file** o **Resettare i totali**.

File allenamento

Per esaminare i dati degli allenamenti passati, selezionare **MENU** > **Dati** > **File allenamento**. Quindi selezionare la data e l'ora che si desidera visualizzare.

Giorno creazione file: xx.xx.xx
Ora creazione file: xx:xx
Ogni barra rappresenta un file di sessione di allenamento. Selezionare la sessione di allenamento che si desidera visualizzare

DURATA
Durata della sessione di allenamento
CALORIE
Quantità di calorie bruciate durante la sessione di allenamento.



MEDIA
Frequenza cardiaca media durante la sessione di allenamento
MASSIMA
Frequenza cardiaca massima durante la sessione di allenamento

GRASSI
Tempo trascorso nella zona Grassi
FITNESS
Tempo trascorso nella zona Fitness

Eliminazione file

Il numero massimo di file di allenamento memorizzabili è pari a 99. Quando la memoria dei **File allenamento** si riempie, il file di allenamento più vecchio viene sostituito dal più recente. Per salvare il file di allenamento, trasferirlo sul sito web Polar www.polarpersonaltrainer.com.

- Per cancellare un file di allenamento, selezionare **Dati** > **Eliminazione** > **File di allenamento**> OK.
- Selezionare il file che si desidera eliminare, quindi premere OK.
- **Viene visualizzato il messaggio** Eliminare file? Selezionare **SÌ**.
- **Viene visualizzato il messaggio** Rimuovere dai totali? Per rimuovere il file dai totali, selezionare **SÌ**.

Eliminare tutti i file

- Selezionare **Dati** > **Elimina** > **Tutti i file** > OK.
- **Viene visualizzato il messaggio** Eliminare tutti i file? Selezionare **SÌ**, viene visualizzato il messaggio **Tutti i file eliminati**.

Per annullare l'eliminazione dei file, premere INDIETRO finché non viene visualizzata l'Ora corrente.

Riepilogo settimana

Per esaminare il riepilogo del proprio allenamento settimanale, selezionare **MENU** > **Dati** > **Riepilogo settimana**

SETTIMANA
Data iniziale e finale della settimana
Browser

DURATA
Durata della sessione di allenamento
SESSIONI
Numero delle sessioni di allenamento durante la settimana selezionata.

CALORIE
Quantità di calorie bruciate durante la settimana

Res. riep. settimana

Per resettare i riepiloghi settimanali, selezionare **Dati** > **Res. riep. settimana** > OK. Viene visualizzato il messaggio **Resettare settimane?**. Selezionare **SÌ** per resettare il riepilogo delle settimane.

Totali

Per esaminare i totali del proprio allenamento, selezionare **MENU** > **Dati** > **Totali dal xx.xx.xxxx**

DATI
Totali dall' 01.09.2009

DURATA
Durata totale delle sessioni di allenamento
SESSIONI
Numero totale delle sessioni di allenamento

CALORIE
Numero totale di calorie bruciate durante le sessioni di allenamento

Azzerare i totali

Per azzerare i totali, selezionare **Dati** > **Resetta totali** e selezionare **SÌ**.

Trasferimento dati

Per un monitoraggio a lungo termine, archiviare tutti i file di allenamento sul servizio web polarpersonaltrainer.com. In questo modo è possibile visualizzare informazioni dettagliate sui dati dei propri allenamenti e ottenere una migliore comprensione degli allenamenti stessi. Polar FlowLink* consente di trasferire facilmente i dati degli allenamenti al servizio web. In alternativa, è possibile trasferire manualmente i dati degli allenamenti su polarpersonaltrainer.com.

Impostazione del PC per la trasmissione dei dati

1. Registrarsi su polarpersonaltrainer.com
2. Scaricare e installare il software Polar WebSync sul computer da polarpersonaltrainer.com.
3. Il software WebSync si attiva automaticamente quando "Lancia Polar WebSync" è selezionato nell'installazione. Collega il FlowLink ad una porta USB del computer. Quando FlowLink è collegato al PC, il simbolo DATA diventa giallo. Posizionare il training computer su FlowLink, con il display rivolto verso il basso.
4. Osservare sullo schermo del computer la procedura di trasferimento dati e le instruzioni per scaricare i dati dal software WebSync. Per ulteriori istruzioni sul trasferimento dei dati, vedere la sezione "Guida" di polarpersonaltrainer.com.

Per trasferire i dati in futuro, osservare i punti 4 e 5 illustrati in precedenza.

* È necessario Polar FlowLink opzionale.

5. IMPOSTAZIONI

Impostazioni dell'orologio

Selezionare il valore che si desidera modificare e premere OK. Regolare i valori con SU/GIÙ e confermare con OK.

Selezionare **Impostazioni** > **Orologio, ora e data**.

- **Allarme**: Imposta l'allarme su **On** o **Off**. Se si seleziona **On**, impostare l'ora e i minuti. Premere INDIETRO per interrompere l'allarme o SU/GIÙ/OK per ripetere l'allarme dopo 10 minuti. Non è possibile usare l'allarme durante l'allenamento.
- **Ora**: selezionare **Ora 1** e impostare il formato orario, le ore e i minuti. Selezionare **Ora 2** per impostare l'ora di un altro fuso orario aggiungendo o sottraendo ore. Nella visualizzazione Ora, è possibile passare rapidamente da **Ora 1** a **Ora 2** tenendo premuto GIÙ. Quando si seleziona **Ora 2**, nell'angolo in basso a destra del display viene visualizzato **2**.
- **Fuso orario**: selezionare il fuso orario 1 o 2.
- **Data**: impostare la data.
- **Orologio**: Selezionare **Solo ora,**, **Ora e logo** o **Logo compleanno** (selezionabile solo nel giorno del compleanno). Per cambiare rapidamete Orologio, tenere premuto SU. Viene visualizzato il messaggio **Formato orologio cambiato**.

È possibile creare un logo con un programma di editing immagine e trasferirlo al training computer Polar FT7 tramite il software Polar WebSync. Per maggiori informazioni visita www.polar.fi/support

Impostazioni dell'allenamento

Selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni allenamento**

- **Suoni allenamento**: selezionare **Off** o **On**.
- **Formato FC**: Impostare l'FT7 affinché visualizzi la frequenza cardiaca in **Battiti al minuto (BPM)** o **Percentuale della FC massima (% DI MAX)** .

***BPM**: misurazione del lavoro cardiaco, espresso in numero di battiti al minuto.*
***% DELLA MASSIMA**: misurazione del lavoro cardiaco, espresso come percentuale massima della frequenza cardiaca.*

- **HeartTouch**: Selezionare **On** o **Off**. Portando il training computer vicino al trasmettitore durante l'allenamento, viene visualizzata l'ora. Inoltre si attiva la retroilluminazione, sempre se durante la sessione di allenamento è stato premuto il tasto ILLUMINAZIONE.
- L'opzione **Limiti superiori FC** consente di allenarsi all'interno della propria target zone di frequenza cardiaca (ad esempio, su consiglio medico). Impostare il limite superiore della frequenza cardiaca su **On** e regolarlo con SU/GIÙ, quindi premere OK.

Informazioni dell'utente

Selezionare **Impostazioni** > **Informaz. utente**

- **Peso**: inserire il proprio peso.
- **Altezza**: inserire la propria altezza.
- **Data di nascita**: inserire la propria data di nascita.
- **Sesso**: selezionare **MASCHIO** o **FEMMINA**.
- **La frequenza cardiaca massima** (FC max) è il numero massimo di battiti cardiaci raggiunto durante uno sforzo massimale. Cambiare il valore predefinito solo se si conoscono i corrispondenti valori misurati in laboratorio.

Impostazioni generali

Selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni allenamento**.

- **Tasti suoni**: impostare i tasti dei suoni su **On** o **Off**.
- **Unità**: selezionare il sistema **Metrico (kg/km)** o **Imperiale (lb/ft)**. Selezionando lb/ft, le calorie vengono visualizzate come Cal, altrimenti come kcal. Le calorie vengono misurate in kilocalorie.
- **Giorn. inizio settimana**: scegliere il giorno iniziale della settimana tra **Lunedì**, **Sabato** o **Domenica**.
- **Lingua**: Selezionare **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi** o **Svenska**.

6. INFORMAZIONI IMPORTANTI

Registra il tuo prodotto Polar presso http://register.polar.fi/ per poter migliorare la qualità dei prodotti e dei servizi in base alle proprie esigenze.

Lo username dell'account Polar è sempre il proprio indirizzo e-mail. Gli stessi username e password sono validi per la registrazione del prodotto Polar, per polarpersonaltrainer.com, per il forum di discussione Polar e per la registrazione alla newsletter.

Manutenzione del training computer FT7

Training computer: lavare utilizzando acqua e sapone delicato, asciugare con un panno. Non premere i tasti sotto l'acqua. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (lana di vetro o prodotti chimici). Conservare in luogo fresco e asciutto. Non conservare in un luogo umido e non riporre in materiali non traspiranti (quale una busta di plastica o borsa sportiva) o conduttivi (quale un panno bagnato). Non esporre ai raggi diretti del sole per lunghi periodi.

Istruzioni sul lavaggio del trasmettitore WearLink+

Trasmettitore WearLink+:dopo ogni uso staccare completamente il trasmettitore dall'elastico e risciacquare l'elastico con acqua. Asciugare il trasmettitore con un panno morbido. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (lana di vetro o prodotti chimici).

Lavare regolarmente l'elastico in lavatrice a 40 °C o almeno ogni cinque utilizzi. Questa manutenzione assicura una misurazione precisa e aumenta la resistenza del prodotto all'usura. Utilizzare un sacchetto di stoffa per il lavaggio. Non lasciarlo in ammollo, non centrifugare, non stirare, non lavare a secco e non candeggiare. Non utilizzare prodotti contenenti candeggina o ammorbidenti. Non mettere mai il trasmettitore in lavatrice o in asciugatrice!

Lavare e conservare separatamente elastico e trasmettitore per ottimizzare la durata della batteria del trasmettitore. Lavare l'elastico in lavatrice prima di riporlo per un lungo periodo di non utilizzo e dopo gli allenamenti in piscina.

Assistenza

Durante il periodo di garanzia di due anni, si consiglia di rivolgersi esclusivamente al Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato. La garanzia non copre alcun tipo di danno o danno consequenziale derivante da interventi di assistenza non autorizzati da Polar Electro.

Sostituzione delle batterie

Il FT7 e WearLink+ dispone di una batteria sostituitibile dall'utente. Per sostituire la batteria da soli, seguire attentamente le istruzioni.

Osservare quanto segue:

- L'indicatore di batterie esaurite viene visualizzato quando resta il 10 - 15% della capacità delle batterie.
- L'uso eccessivo della retroilluminazione riduce la durata della batteria.
- In condizioni climatiche rigide, potrebbe apparire l'indicatore di batterie esaurite per poi scomparire con l'aumento della temperatura.
- La retroilluminazione ed il suono vengono automaticamente disattivati quando viene visualizzato l'indicatore di batterie esaurite. Tutti gli allarmi impostati prima della visualizzazione dell'indicatore di batterie esaurite rimarranno attivi.

Per sostituire la batteria da soli:

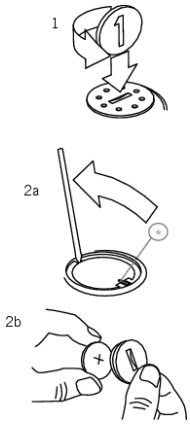
Durante la sostituzione della batteria, assicurarsi che la guarnizione non sia danneggiata. In tal caso, sostituirla con una nuova. È possibile acquistare la guarnizione / kit batteria presso i rivenditori Polar e i Centri di Assistenza Tecnica Polar autorizzati.

Tenere la batteria lontano dalla portata dei bambini. Se viene ingerita, contattare immediatamente un medico.

Le batterie devono essere smaltite in conformità alle normative locali.

Durante l'inserimento di una nuova batteria completamente carica, evitare il contatto su entrambi i poli con strumenti in metallo, quali pinze, che conducono l'elettricità. Ciò potrebbe cortocircuitare la batteria, riducendone la vita utile. Di solito, il cortocircuito non danneggia la batteria, ma ne riduce la capacità e di conseguenza la durata.

1. Aprire il coperchio con una moneta ruotando da CHIUSO ad APERTO.
2.
   - Quando si sostituisce la batteria del training computer (2a), rimuovere il coperchio ed estrarre attentamente la batteria con uno stuzzicadenti o un cacciavite delle dimensioni adeguate. Tuttavia è preferibile utilizzare un oggetto non in metallo. Prestare attenzione a non danneggiare l'elemento sonoro di metallo (*) o le scanalature. Inserire la batteria all'interno del coperchio con il lato positivo (+) rivolto verso il coperchio.
   - Quando si sostituisce la batteria del trasmettitore (2b), inserire la batteria all'interno del coperchio con il lato positivo (+) rivolto verso il coperchio.
3. Sostituire la vecchia guarnizione con una nuova, inserendola nella scanalatura del coperchio per assicurare l'impermeabilità.
4. Riporre il coperchio e ruotare in senso orario su CHIUSO.
5. Dopo aver sostituito le batterie del training computer, immettere nuovamente le impostazioni di base.



Se si sostituisce la batteria con una di tipo non corretto, potrebbe verificarsi pericolo di esplosione.

Precauzioni

Il training computer Polar FT7 è stato ideato per consentire il raggiungimento degli obiettivi personali relativi alla forma fisica e indicare il livello di sforzo fisico e di intensità durante le sessioni di allenamento. Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso.

Riduzione dei rischi

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

- Non è stata praticata attività fisica negli ultimi cinque anni?
- Si sono verificati problemi di ipertensione o si è rilevato un tasso di colesterolo elevato?
- Si rilevano sintomi di una qualsiasi patologia?
- Si assumono farmaci contro l'ipertensione o per il cuore?
- Si sono riscontrati in passato problemi respiratori?
- Si è convalescenti in seguito a una malattia grave o a una cura?
- Si è portatori di pace-maker o di altro dispositivo elettronico impiantato?
- Si fuma?

- Si aspetta un bambino?

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

È importante prestare attenzione alle proprie reazioni fisiologiche durante l'allenamento. Se si avverte un dolore inatteso o una stanchezza eccessiva, è bene sospendere l'allenamento o ridurne l'intensità.

I portatori di pace-maker, defibrillatore o altri dispositivi elettronici impiantati utilizzano il Polar FT7 a proprio rischio e pericolo. Prima di utilizzare lo strumento, effettuare una prova di sforzo sotto controllo medico. Il test è mirato ad accertare che l'uso contemporaneo del pace-maker e del Polar FT7 non comporti conseguenze dannose per la salute.

In caso di allergia a qualche sostanza che viene a contatto con la pelle o se si sospetta una reazione allergica dovuta all'utilizzo del prodotto, controllare i materiali elencati su Informazioni tecniche. Per evitare rischi di reazioni allergiche da contatto dovute al trasmettitore, indossarlo sopra una maglia. Inumidire bene la maglia nelle zone sotto gli elettrodi per consentire una trasmissione corretta.

L'azione combinata dell'umidità e dell'attrito può causare il distacco della superficie del trasmettitore e quindi macchiare i capi d'abbigliamento chiari. Se si utilizza profumo o repellente per insetti sulla pelle, è necessario assicurarsi che non entrino in contatto con il training computer o il trasmettitore.

Le attrezzature da palestra contenenti componenti elettronici possono essere causa di interferenze.

Per eliminare tali problemi, provare le seguenti soluzioni:

1. Rimuovere il trasmettitore dal torace e utilizzare normalmente l'attrezzatura da palestra.
2. Spostare il training computer fino a individuare un'area libera da interferenze o finché il simbolo a forma di cuore non smetterà di lampeggiare. Le interferenze sono in genere più marcate di fronte alla console centrale, mentre il lato destro e sinistro sono relativamente al riparo dalle interferenze.
3. Indossare nuovamente il trasmettitore e posizionare il training computer il più possibile vicino all'area libera da interferenze.

Se il Polar FT7 continua a non funzionare, le interferenze sono eccessive e non consentono la misurazione della frequenza cardiaca in modo wireless.

Resistenza all'acqua del training computer Polar FT7

È possibile indossare il Polar FT7 per nuotare. Per mantenere l'impermeabilità, **non premere i pulsanti sott'acqua.** Per maggiori informazioni, consultare il sito http://www.polar.fi/support. La resistenza all'acqua dei prodotti Polar è testata conformemente allo Standard Internazionale ISO 2281. In base alla loro resistenza all'acqua, i prodotti vengono suddivisi in tre categorie. Controllare la categoria di resistenza all'acqua riportata sul retro del prodotto Polar e confrontarla con la tabella sottostante. Si osservi che non necessariamente le presenti definizioni si applicano a prodotti di altre marche.

Contrassegni sul retro della cassa	Caratteristiche di resistenza all'acqua
Water resistant	Protezione contro pioggia, sudore, gocce di acqua, ecc. Non adatto per nuotare.
Water resistant 30 m/50 m WR 30M/ WR 50M	Adatto per bagni e nuoto.
Water resistant 100 m WR 100M	Adatto per nuoto e snorkelling (senza bombole).

Risoluzione dei problemi

Se ci si perde all'interno del menu, tenere premuto INDIETRO finché non viene visualizzata l'ora.

Se premendo i pulsanti non si ottiene alcun risultato o se l'FT7 visualizza letture inusuali, reimpostarlo tenendo premuti i quattro pulsanti (SU, GIÙ, INDIETRO e ILLUMINAZIONE) contemporaneamente per quattro secondi. Il display si azzererà per un momento. Premere OK e verrà visualizzato il messaggio **Inserire le impostazioni di base**. Inserire l'ora e la data. Premendo a lungo il tasto INDIETRO il display ritorna alla visualizzazione dell'ora corrente. Verranno salvate tutte le altre impostazioni, eccetto l'ora e la data.

Se i valori della frequenza cardiaca sono irregolari, estremamente elevati o nulli (00), verificare che nel raggio di ricezione 1 m non si trovino altri trasmettitori e che l'elastico del trasmettitore o gli elettrodi in tessuto non siano allentati e che siano bagnati, puliti e non danneggiati.

Se la misurazione della frequenza cardiaca non funziona con l'abbigliamento sportivo con elettrodi integrati, si consiglia di provare con il trasmettitore intero. Se funziona, molto probabilmente si è verificato un problema nell'abbigliamento. Verificare che le aree dell'abbigliamento in corrispondenza degli elettrodi siano pulite. Prima di lavare i vestiti, verificare le istruzioni di lavaggio. Se ancora non è possibile misurare la frequenza cardiaca, si prega di contattare il rivenditore o il produttore dell'abbigliamento.

La presenza di forti campi elettromagnetici può causare errori di lettura. Potrebbero verificarsi disturbi elettromagnetici in prossimità di linee elettriche ad alta tensione, semafori, cavi ferroviari aerei, linee per autobus elettrici o tram, televisori, motori elettrici di automobili, ciclocomputer, alcune attrezzature da palestra a motore, telefoni cellulari o quando si attraversano varchi di sicurezza elettrici. Per evitare errori di lettura, allontanarsi dalle possibili fonti di interferenze.

Se continuano a verificarsi letture irregolari della frequenza cardiaca nonostante l'allontanamento dalla sorgente di disturbo, rallentare la velocità e controllare il polso manualmente. Se ci si accorge che corrisponde alla lettura elevata visualizzata sul display, è possibile che si sia verificato un episodio di aritmia cardiaca. La maggior parte dei casi di aritmia non è grave, tuttavia è consigliabile consultare il proprio medico.

Se la misurazione della frequenza cardiaca non funziona nonostante quanto menzionato in precedenza, è possibile che le batterie del trasmettitore siano esaurite.

Un disturbo cardiaco può aver alterato la forma d'onda ECG in modo tale che il trasmettitore non è più in grado di rilevarla. In tal caso,consultare un medico.

Informazioni tecniche

Training computer FT7

Tipo batteria	CR1632
Durata batteria	In media 11 mesi (allenamento di un'ora al giorno, 7 giorni alla settimana)
Temperatura di funzionamento	Da -10° C a +50° C
Materiale della superficie posteriore	Poliammide
Materiale del cinturino dell'unità da polso	Poliuretano
Materiale della fibbia del cinturino	Acciaio inossidabile conforme alla Direttiva UE 94/27/UE e successiva modifica 1999/C 205/05 sul rilascio di nickel nei prodotti a contatto diretto e prolungato con la pelle.
Precisione orologio	Superiore a ± 0,5 secondi al giorno a una temperatura di 25° C.
Precisione della misurazione della frequenza cardiaca	± 1% o ± 1 battito al minuto (vale l'errore maggiore), in condizioni di frequenza cardiaca costante.
Resistenza all'acqua	30m (adatto per bagni e nuoto)

Trasmettitore WearLink+

Tipo batteria	CR 2025
Durata batteria	In media 700 ore d'uso
Guarnizione batteria	O-ring 20,0 x 1,0. Materiale: FPM

Temperatura di funzionamento	Da -10° C a +50° C
Materiale trasmettitore	Poliammide
Materiale elastico	35% poliestere, 35% poliammide, 30% poliuretano
Resistenza all'acqua	30m (adatto per bagni e nuoto)

Limiti dei valori

Cronometro	23 h 59 min 59 s
Frequenza cardiaca	15 - 240 bpm
Tempo totale	0 - 9999 h 59 min 59 s
Calorie totali	0 - 999999 kcal/Cal
Totale allenamenti	65 535
Anno di nascita	1921 - 2020

Polar FlowLink e Polar WebSync 2.1 (o più recente)

Requisiti di sistema:	PC MS Windows (2000/XP/Vista), 32 bit, Microsoft .NET Framework Version 2.0
	Intel Mac OS X 10.5 o più recente

Il FT7 applica le seguenti tecnologie brevettate, tra cui:

- Valutazione OwnZone® per determinare i limiti personali di frequenza cardiaca target per il giorno
- Trasmissione codificata OwnCode®
- OwnCal® per calcolo delle calorie personali
- Tecnologia WearLink® per misurazione della frequenza cardiaca
- FlowLink® per trasferimento dati

Garanzia limitata internazionale Polar

- La presente garanzia non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o regionali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.
- La presente Garanzia Limitata Internazionale Polar è rilasciata da Polar Electro Inc. ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto negli Stati Uniti o in Canada. La presente Garanzia Limitata Internazionale Polar è rilasciata da Polar Electro Oy ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto in altri Paesi.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantisce all'acquirente/al consumatore originale di questo prodotto che esso è privo di difetti di fabbricazione nei materiali per due (2) anni dalla data di acquisto.
- **La ricevuta costituisce la prova d'acquisto!**
- La presente garanzia non copre la batteria, la normale usura, i danni derivanti dal cattivo uso, uso improprio, incidenti o mancata osservanza delle dovute precauzioni; manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o lesione della cassa, della fascia e dell'apparecchio Polar.
- La presente garanzia non copre i danni, le perdite, i costi o le spese, dirette, indirette o accessorie, derivanti dal prodotto o ad esso riconducibili.
- I componenti acquistati di seconda mano non sono coperti dalla garanzia di due (2) anni, se non stipulato diversamente dalle normative locali.
- Durante il periodo di validità della garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso i Centri di Assistenza autorizzati Polar indipendentemente dal Paese in cui si è effettuato l'acquisto.

La garanzia sui prodotti sarà limitata ai Paesi in cui si è inizialmente commercializzato il prodotto.

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

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2008. Tutti i diritti sono riservati. Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza previo permesso scritto di Polar Electro Oy. I nomi e i logotipi contrassegnati col simbolo ™ nel presente manuale d'uso o nella confezione del prodotto sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro

Oy. I nomi e i logotipi contrassegnati con il simbolo ® nel presente manuale d'uso o nella confezione del prodotto sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy, ad eccezione di Windows, che è un marchio di fabbrica registrato di Microsoft Corporation.

Clausola esonerativa di responsabilità

- I contenuti di questo manuale sono illustrati unicamente a scopo informativo. I prodotti in esso descritti sono soggetti a modifiche, senza alcun preavviso; ciò è dovuto al programma di sviluppo continuo del produttore.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non rilascia dichiarazioni né fornisce garanzie in merito a questo manuale e ai prodotti descritti all'interno.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non sarà responsabile per i danni, le perdite, i costi e le spese, diretti, indiretti o accessori, causati o accidentali, derivanti o riconducibili all'uso di questo manuale o dei prodotti descritti all'interno.

Il presente prodotto è protetto dai diritti impersonali di PolarElectro Oy, come indicato dai seguenti documenti: 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. Altri brevetti richiesti.

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

CE 0537

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

Questa figura del contenitore di spazzatura mobile barrato con la croce indica che i prodotti Polar sono dispositivi elettronici contemplati dalla Direttiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio d'Europa sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE), mentre batterie e accumulatori usati in questi prodotti contemplati dalla Direttiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio del 6 settembre 2006 su batterie e accumulatori e sul loro smaltimento. Pertanto, nei paesi europei si deve provvedere allo smaltimento differenziato di questi prodotti e di batterie/accumulatori contenuti nei prodotti Polar. Polar consiglia di ridurre al minimo i possibili effetti dei rifiuti sull'ambiente e sulla salute dell'uomo anche al di fuori dell'Unione Europea, ottemperando alle normative locali in materia di smaltimento dei rifiuti e, laddove possibile, di attuare la raccolta differenziata di apparecchiature elettroniche per prodotti, batterie ed accumulatori.

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

17938088.02 ITA C

12/2010