

**Polar FT7**  
מדריך למשתמש

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

## תוכן עניינים

1. יתרונות מחשב האימון Polar FT7 \_\_\_\_\_ 3
2. כיצד מתחילים \_\_\_\_\_ 4  
הכרת מחשב האימון Polar FT7 \_\_\_\_\_ 4  
FT7 לחצנים ותפריט \_\_\_\_\_ 4  
הגדרות בסיסיות \_\_\_\_\_ 5
3. אימון \_\_\_\_\_ 6  
לבישת המשדר \_\_\_\_\_ 6  
תחילת אימון \_\_\_\_\_ 6  
שריפת שומן או שיפור הכושר \_\_\_\_\_ 6  
בזמן אימון \_\_\_\_\_ 7  
עצירת/הפסקת אימון \_\_\_\_\_ 8
4. לאחר אימון \_\_\_\_\_ 9  
סיכום אימון \_\_\_\_\_ 9  
צפייה בנתוני האימון \_\_\_\_\_ 9  
קבצי אימונים \_\_\_\_\_ 9  
סיכומים שבועיים \_\_\_\_\_ 10  
סיכומים כוללים \_\_\_\_\_ 10  
העברת מידע \_\_\_\_\_ 11
5. הגדרות \_\_\_\_\_ 12  
הגדרות שעון \_\_\_\_\_ 12  
הגדרות אימון \_\_\_\_\_ 12  
נתוני משתמש \_\_\_\_\_ 12  
הגדרות כלליות \_\_\_\_\_ 13
6. מידע על שירות לקוחות \_\_\_\_\_ 14  
טיפול במחשב האימון FT7 \_\_\_\_\_ 14  
הוראות רחיצה למשדר WearLink \_\_\_\_\_ 14  
שירות \_\_\_\_\_ 14  
החלפת סוללות \_\_\_\_\_ 14  
אמצעי זהירות \_\_\_\_\_ 15  
טיפול בתקלות \_\_\_\_\_ 16  
מפרט טכני \_\_\_\_\_ 18  
אחריות \_\_\_\_\_ 18

## 1. יתרונות מחשב האימון Polar FT7.

### קלות האימון

עם מחשב האימון Polar FT7  
תוכל להתחיל בקלות אימון המבוסס  
על דופק.

### מוטיבציה

EnergyPointer מניע אותך להתאמן  
בדרגת אימון מתאימה, לשיפור הכושר או  
לשריפת שומן.

### הנאה

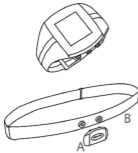
משדר ה- WearLink® הופך את האימון  
שלך למהנה.



## 2. כיצד מתחילים

### הכרת מחשב האימון Polar FT7™

**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.

### FT7 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:

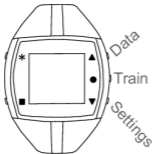
- כניסה לתפריט
- דפדוף בין רשימות הבחירה
- כיוון ערכים

■ 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- FT7 חוזר למצב שעה.



## הגדרות בסיסיות

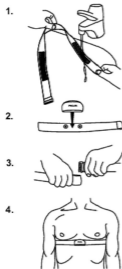
הפעלת מחשב האימון Polar FT7, לחץ על כל לחצן למשך שנייה אחת.  
ברגע שה- FT7 מופעל, אי אפשר לכבותו.

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**. FT7 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 12).

### 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 ושלוגו 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 14).

#### 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 12).

האימון נשמר רק  ההקלטה נמשכה יותר מדקה אחת.

#### תזמון משך האימון

ל- FT7 יש שעון עצר למדידת משך זמן האימון, אשר מסייע לך להקליט זמן אימון ללא שימוש במשדר.

1. למדידת משך זמן האימון לחץ פעמיים על **Started .OK** יופיע על הצג.
2. לחץ **DOWN** עד שתגיע ל **DURATION/TIME OF DAY**.
3. תוכל לעקוב אחר משך הזמן שעברת. כאשר מופיע **Check heart rate transmitter!** לחץ **OK** להמשך צפייה בשעון העצר.
4. להפסקת שעון העצר, לחץ **BACK** פעמיים.
5. סיכום התזמון יופיע ותוכל לבדוק את הזמן שעברת.

#### שריפת שומן או שיפור הכושר

בזמן האימון, Polar FT7 מציג את דרגת האימון האופטימאלית לשריפת שומן ושיפור הכושר. דרגות אלה עשויות להשתנות לפי מצבך הפיזי והנפשי באותו יום. כשאתה מתחיל להקליט אימון, ה- FT7 מנתח את מצבך הנוכחי, ואם צריך, משנה את דרגת עצימות האימון בהתאם.

מחשב האימון החכם מסוגל לאמוד את מצבך הגופני לפי הדופק וההשתנות בדופק. כשהגוף התאושש מאימון קודם והוא אינו עייף או מתוח, אז הנך מוכן לאימון עצים יותר.

השפעת האימון תופיע בשעון בזמן אמת. שריפת השומן ודרגת האימון העצים יופרדו על ידי קו מקווקו אנכי. הקו יאותר אוטומטית על ידי ה- FT7, וישתנה בהתאם למצבך הנוכחי.

**EFFECT** בתצוגה ישתנה ל **FATBURN** או **FITNESS**, תלוי באיזה אזור דרגת אימון אתה נמצא.

1. הדופק הנוכחי
  2. טווחי דופק בין שריפת שומנים לבין דרגת אזור שיפור הכושר
- יעלם כאשר ה- FT7 יתאים את דרגת האימון למצבך הנוכחי בעת הצורך.



**FATBURN** (סמל לב נמצא בצד שמאל של הקו) במצב fatburn, דרגת עצימות האימון נמוכה יותר, ומקור האנרגיה הוא בעיקר משומן. ולכן שריפת שומנים יעלה יותר, וחילוף החומרים שלך מואץ, בעיקר מחמצון שומן.



**FITNESS** (סמל לב נמצא בצד ימין של הקו) במצב fitness, דרגת עצימות האימון גבוהה יותר ואתה משפר את סיבולת הלב שלך, כלומר חיזוק הלב והגברת זרימת הדם לשרירים ולריאות. מקור האנרגיה העיקרי הוא פחמימות.



תוכל להינעל על דרגת **Fatburn** או **Fitness**, תלוי במטרה שלך ספציפית לכל אימון.

כשאתה נמצא באזור הדרגה הרצויה, לחץ **OK** למשך שנייה על מנת לנעול. על הצג יופיע **Fat burning zone locked** או **Fitness zone locked**. השעון ישמיע צליל אם תתאמן קשה מדי או קל מדי. לציור הזה דרגת **fatburn** ננעלה. לשחרור נעילת דרגה, לחץ **OK** למשך שנייה. (אין התראה לגבול תחתון כאשר נמצאים באזור דרגת שריפת שומנים).



**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



**Fitness** (סמל לב נמצא בצד ימין של הקו)  
הדופק הנוכחי שלך. הנך מתאמן בדרגת שיפור הכושר.



ל- FT7 יש פונקציית זיכרון תצוגה אשר יכולה לזכור את התצוגה האחרונה (לדוגמא תצוגת קלוריות) שהוצגה תוך כדי האימון. כשתתחיל את האימון הבא, תצוגת קלוריות תופיע אוטומטית.



## Heart Touch™



על ידי קירוב מחשב האימון למחבר המסדר 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**.  
ב- **Settings > Training Settings > HeartTouch**

## 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- FT7 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 תעביר את ה- FT7 ל- FlowLink או עד שהסוללה תיגמר.

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

ראה פרק סיכום האימון (עמוד 9) למידע על משוב לגבי האימון שלך.

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




נתק את מחבר המסדר 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 במסדר, ראה פרק הוראות רחיצה למסדר WearLink (עמוד 14).



## 4. לאחר אימון

### סיכום האימון

Polar FT7 מציג סיכום אימון לאחר כל אימון.

<b>DURATION</b> משך האימון <b>CALORIES</b> סך כל הקלוריות שנשרפו במשך האימון	
<b>AVERAGE</b> דופק ממוצע לאימון <b>MAXIMUM</b> דופק מקסימאלי לאימון	
<b>FAT BURN</b> זמן האימון בדרגת שריפת שומן <b>FITNESS</b> זמן האימון בדרגת שיפור הכושר	

### צפייה בנתוני האימון

לצפייה בנתוני האימון, בחר **MENU > Data**. לאחר מכן בחר אחת האופציות:  
**Reset totals**, **Training files**, **Week summaries**, **Totals since xx.xx.xx**, **Delete files**

### קבצי האימון

על מנת לצפות בקבצי אימונים קודמים, בחר **MENU > Data > Training files**. לאחר מכן, בחר את התאריך ואת השעה שתרצה 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.	
<b>DURATION</b> משך האימון <b>CALORIES</b> סך כל הקלוריות שנשרפו במשך האימון	
<b>AVERAGE</b> דופק ממוצע לאימון <b>MAXIMUM</b> דופק מקסימאלי לאימון	
<b>FAT BURN</b> זמן האימון בדרגת שריפת שומן <b>FITNESS</b> זמן האימון בדרגת שיפור הכושר	


## מחיקת קבצים

המספר המקסימלי 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 בכתובת [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com).

- 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 שבועיים

לצפייה בסיכום השבועי היכנס ל **MENU> Data> Week summaries**

<b>WEEK</b> תאריך תחילת שבוע ותאריך סיום שבוע דפדוף בקבצים	
<b>DURATION</b> משך האימון <b>SESSIONS</b> מספר האימונים בשבוע שנבחר	
<b>CALORIES</b> מספר הקלוריות שנשרפו באותו שבוע	

## איפוס סיכומים שבועיים

לאיפוס הסיכומים השבועיים בחר **Data> Reset week summaries> OK**.  
על הצג תופיע השאלה **Reset weeks?**. בחר **Yes** לאיפוס.

## 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** ו-**Yes**.

### העברת נתונים

למעקב לטווח ארוך, שמור את כל קבצי האימונים שלך ב- [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com). שם תוכל לצפות במידע מפורט על נתוני האימונים שלך ולקבל מושג ברור יותר לגבי האימונים. עם Polar FlowLink\* קל להעביר קבצי אימונים לאתר האינטרנט. לחילופין תוכל להעביר את הקבצים באופן ידני ל [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com).

### איך להכין את המחשב שלך להעברת נתונים

1. הירשם באתר [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com).
2. הורד והתקן את התוכנה Polar WebSync למחשב שלך מהאתר [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com).
3. התוכנה WebSync תופעל אוטומטית כשתסמן בתיבה Launch the Polar WebSync בסוף ההתקנה.
4. חבר את ה- FlowLink למחשב. הסמל DATA יפוך לצהוב כשה- FlowLink יחובר למחשב. מקם את מחשב האימון על ה- FlowLink, כשהתצוגה מופנית כלפי מטה.
5. עקוב אחר תהליך העברת הנתונים וההוראות להורדת הנתונים, בתוכנת ה WebSync על מסך המחשב שלך. להוראות נוספות על העברת נתונים, היכנס ל- Help ב- [Polarpersonaltrainer.com](http://Polarpersonaltrainer.com).

להעברת נתונים שוב בהמשך חזור על פעולות 4 ו-5 ברשימה למעלה. 

\* נדרשת יחידת Polar FlowLink.


## 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 נודניק 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, הספרה 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**.

 תוכל ליצור לוגו בעזרת תוכנה לעריכת תמונות ולהעביר אותו למחשב האימון שלך על ידי שימוש בתוכנה **Polar WebSync**. למידע נוסף היכנס ל [polar.fi/support](http://polar.fi/support).

### 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)** (פעילות בדקה) או כ- **Percent of maximum (% OF MAX)** (דופק באחוזים מדופק מקסימלי).
-  **BPM**: מודד את עבודת הלב, במספר פעימות לדקה.  
**% OF MAX**: מודד 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.
- **Heart rate upper limit** דופק גבול עליון: יעזור לך להתאמן בגבולות הדופק האישי שלך (לדוגמה, לפי המלצת רופא). הפעל את הפונקציה ב- **On** וכוון גבול עליון על ידי **UP/DOWN** ולחץ **OK**.

### 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** (פעילות בדקה) בזמן מאמץ מקסימלי. שנה את ערך ברירת המחדל אם אתה יודע את הערך המקסימלי שנבדק במעבדה.

## הגדרות כלליות

### 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.
- **Week's start day** יום תחילת השבוע: הגדר באיזה יום מתחיל השבוע, **Monday** (שני) **Saturday** (שבת) או **Sunday** (ראשון).
- **Language** שפה: בחר שפה.

## 6. מידע על שירות לקוחות

### טיפול במחשב האימון FT7

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.

### הוראות רחיצה למשדר WearLink

**משדר WearLink: נתק 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).

**רחוץ את הרצועה בקביעות במכונת כביסה ב  $40^{\circ}\text{C}/104^{\circ}\text{F}$  או לפחות לאחר כל שימוש חמישי.** הדבר יבטיח בדיקות מהימנות ויאריך את חיי המשדר. הדבר יבטיח מדידות אמינות ויאריך את חיי המשדר. השתמש בנרתיק רחצה. מומלץ לא להשרות, לא להשתמש במייבש כביסה, לא לגהץ, לא להשתמש בניקוי יבש ולא להלבין את הרצועה. אל תשתמש בחומר ניקוי המכיל מלבין 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 FT7 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 מידם 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 לקיצור חייה. 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.

3. 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 FT7 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 מושלל 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 FT7 עושים זאת על אחריותם בלבד. לפני השימוש, תמיד מומלץ לבצע בדיקת מאמץ בפיקוח רופא. בדיקה זו מבטיחה את בטיחות ואמינות השימוש בקוצב לב במקביל ל-Polar FT7.

**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-FT7 עדיין לא עובד, כנראה שהציוד גורם ליותר מדי הפרעות למודד דופק אלחוטי.

### **אטימות למים של מחשב האימון FT7**

ה-Polar FT7 מיועד לבישה בשחייה. להבטחת אטימות למים, אל תלחץ על הלחצנים מתחת למים. למידע נוסף, בקר באתר [www.polar.fi/support](http://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 השפרות מים, זיעה, גשם וכו'. לא מתאים לשחייה
Water resistant 30m/50m	מתאים לרחיצה ולשחייה
Water resistant 100m	מתאים לשחייה ולצילילה עם שנורקל (ללא מיכלי אויר)

### **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 בטוח 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, אנו 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 מכונת, 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 FT7

CR1632	סוג סוללה
12 חודשים במוצע (אימון של חצי שעה ביום, 7 ימים בשבוע)	חיי סוללה
$-10^{\circ}\text{C} - + 50^{\circ}\text{C} / 14^{\circ}\text{F} - 122^{\circ}\text{F}$	טמפרטורות פעולה 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 ומומשך עם העור.	דיוק שעון
טוב יותר מ $\pm 0.5$ שניות ביום בטמפ' של $25^{\circ}\text{C} / 77^{\circ}\text{F}$ .	דיוק מודד דופק
$\pm 1\%$ או פעימה $\pm 1$ לדקה, הגבוה מביניהם. ההגדרה תקיפה במצבים יציבים.	

### משדר WearLink

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

### גבולות ערכים

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

### דרישות מערכת

תוכנת WebSync Polar
תוכנת FlowLink Polar
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 לקייה 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](http://www.polar.co.il) • Email: [healthcare@agentek.co.il](mailto:healthcare@agentek.co.il)

