



**Polar FT4**  
Manuale d'uso

## SOMMARIO

<b>1. VANTAGGI DEL COMPUTER DA ALLENAMENTO POLAR FT4.....</b>	<b>3</b>
<b>2. OPERAZIONI PRELIMINARI.....</b>	<b>4</b>
Imparare a conoscere il training computer Polar FT4 .....	4
Tasti e menu di FT4 .....	4
Iniziare con le impostazioni di base .....	5
<b>3. ALLENAMENTO .....</b>	<b>6</b>
Indossare il trasmettitore.....	6
Inizio dell'allenamento .....	6
Durante l'allenamento .....	6
Pausa/interruzione allenamento .....	7
<b>4. DOPO L'ALLENAMENTO .....</b>	<b>8</b>
Riepilogo dell'allenamento .....	8
Esaminare i dati di allenamento .....	8
File allenamento.....	8
Totali .....	9
Trasferimento dati .....	9
<b>5. IMPOSTAZIONI .....</b>	<b>10</b>
Impostazioni dell'orologio .....	10
Impostazioni dell'allenamento .....	10
Informazioni dell'utente .....	10
Impostazioni generali.....	11
<b>6. INFORMAZIONI SUL SERVIZIO CLIENTI .....</b>	<b>12</b>
Manutenzione del training computer FT4.....	12
Istruzioni sul lavaggio del trasmettitore WearLink.....	12
Assistenza .....	12
Sostituzione delle batterie .....	12
Precauzioni.....	13
Risoluzione dei problemi.....	14
Informazioni tecniche.....	15
Garanzia Limitata Internazionale Polar .....	16
Clausola esonerativa di responsabilità .....	16

## 1. VANTAGGI DEL COMPUTER DA ALLENAMENTO POLAR FT4



### **SEMPLICITÀ DI ALLENAMENTO**

*Grazie al training computer Polar FT4 si verrà introdotti in modo semplice all'allenamento basato sulla frequenza cardiaca.*

### **MOTIVAZIONE**

*FT4 guida e motiva ad allenarsi nella zona Fitness corretta.*

### **DIVERTIMENTO**

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

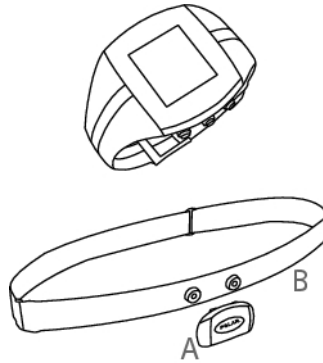
## 2. OPERAZIONI PRELIMINARI

### Imparare a conoscere il training computer Polar FT4

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 una elastico (B).

L'ultima versione di questo manuale d'uso è scaricabile dal sito [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).



Per i tutorial video, visitare il sito [http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials).

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

### Tasti e menu di FT4

#### ▲ SU :

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

#### ● OK:

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

#### ▼ GIÙ:

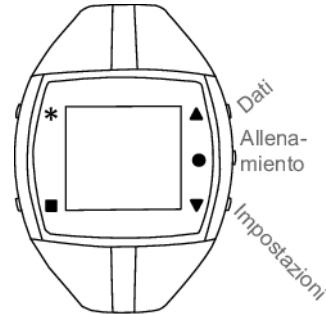
- Accedere al menu
- Spostarsi fra gli elenchi di selezione
- Calare i valori

#### ■ 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 durante l'uso premere ILLUMINAZIONE una volta e la retroilluminazione verrà attivata successivamente premendo un tasto qualsiasi. La modalità Notte è disattivata quando l'FT4 torna in modalità Ora.

## Iniziare con le impostazioni di base

Per attivare il proprio training computer Polar FT4, tenere premuto uno dei pulsanti per un secondo. Dopo avere attivato l'FT4, non è possibile disattivarlo.

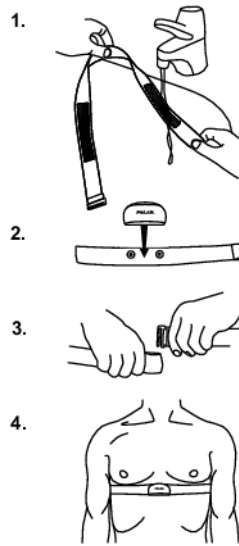
1. **Lingua:** selezionare **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Suomi, Português e Svenska** con i tasti SU/GIÙ. Premere OK.
2. **Viene visualizzato Inserire le impostazioni di base.** Premere OK.
3. Selezionare **Formato ora.**
4. Immettere l'**Ora.**
5. Immettere la **Data.**
6. Selezionare 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'**Altezza.**
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' FT4 entra in visualizzazione Ora. Per modificare le impostazioni, selezionare **No.** Viene visualizzato **il messaggio** 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 10).

## 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.



 Per ottimizzare la durata del trasmettitore, scollegare il trasmettitore dall'elastico dopo ogni utilizzo.

Per maggiori informazioni su come conservare il proprio trasmettitore, consultare Istruzioni sul lavaggio del trasmettitore WearLink (pagina 12)

### Inizio dell'allenamento

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

Per modificare i suoni di allenamento, la visualizzazione della frequenza cardiaca, la funzione heart touch o i limiti della zona prima di iniziare a registrare la sessione di allenamento, selezionare **Impostazioni > Impostazioni allenamento**. Per ulteriori informazioni, consultare Impostazioni dell'allenamento (pagina 10).

 Il file del proprio allenamento viene salvato solo se la registrazione dura più di un minuto.

### Durante l'allenamento

Durante la registrazione dell'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.

**IN ZONA**

Il training computer indica se ci si sta allenando nella zona fitness calcolando automaticamente i limiti della frequenza cardiaca rapportata all'età.

Viene anche visualizzata la frequenza cardiaca istantanea. Se la frequenza cardiaca non rientra nei limiti designati, viene visualizzato il messaggio **NON IN ZONA**.


**HeartTouch™**

Portando il training computer vicino al trasmettitore durante l'allenamento, viene visualizzata l'ora attuale. Inoltre si attiva la retroilluminazione, sempre 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**. Per continuare la registrazione dell'allenamento premere **OK**.  
Se non si riprende la registrazione entro cinque minuti, l'FT4 emetterà un promemoria sonoro. Si udirà il segnale acustico ogni dieci minuti, finché la registrazione della sessione non verrà 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, non mette l'FT4 su FlowLink o finché non si scarica la batteria.
2. Per interrompere la registrazione, premere **INDIETRO** un'altra volta. Viene visualizzato il messaggio **Stop**.

Consultare Riepilogo dell'allenamento (pagina 8) 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, consultare le istruzioni sul lavaggio del trasmettitore WearLink (pagina 12)

## 4. DOPO L'ALLENAMENTO

### Riepilogo dell'allenamento

Il Polar FT4 visualizza un riepilogo dell'allenamento dopo ogni sessione:

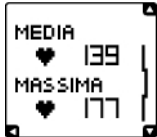


#### DURATA

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



#### IN ZONA

Tempo in cui si è rimasti nella zona fitness durante la sessione di allenamento.

### Esaminare i dati di allenamento

Per esaminare i dati dell'allenamento, selezionare **MENU > Dati**. Quindi selezionare **File allenamento**, **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 vuole 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



#### IN ZONA

Il tempo totale trascorso nella zona Fitness



## Eliminazione file

Il numero massimo di file di allenamento memorizzabili è pari a 10. Quando la memoria dei **File di 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](http://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.

## Totali

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



### Dati

Data inizio settimana  
File allenamento



### 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'analisi a lungo termine, è possibile trasferire i dati dal Polar FT4 al servizio web [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com). In questo modo è possibile visualizzare informazioni dettagliate sui dati dei propri allenamenti e ottenere una migliore comprensione degli allenamenti stessi.

Prima è necessario registrarsi a [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), dopodiché è possibile trasferire i dati dei propri allenamenti. Per ulteriori istruzioni consultare la Guida di [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com).

## 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).
- **Orologio**: selezionare **Solo ora, Ora e logo** o **Logo compleanno** (selezionabile solo nel giorno del compleanno).

 *Per cambiare rapidamente l'Orologio, tenere premuto SU. Viene visualizzato il messaggio Orologio modificato.*

### Impostazioni dell'allenamento

Selezionare **Impostazioni > Impostazioni allenamento**.

- **Suoni allenamento**: selezionare **Off** o **On**.
- **Formato FC**: impostare l'FT4 affinché visualizzi la frequenza cardiaca in **Battiti al minuto** o **Percentuale della FC massima**.

 ***BPM**: misurazione del lavoro cardiaco, espresso in numero di battiti al minuto.  
% DELLA MASSIMA: misurazione del lavoro cardiaco, espresso come percentuale della riserva 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.
- **I limiti di zona aiutano ad allenarsi all'interno della propria Target Zone di frequenza cardiaca**. I limiti preimpostati sono basati sull'età o sulla frequenza cardiaca massima ( $FC_{max}$ ). Modificando uno di questi valori o selezionando manualmente dei nuovi limiti, la zona di frequenza cardiaca visualizzata cambierà di conseguenza.

### Informazioni dell'utente

Selezionare **Impostazioni > Informazioni utente** e premere OK.

- **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.
- **Lingua**: selezionare **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi** o **Svenska**.

## 6. INFORMAZIONI SUL SERVIZIO CLIENTI

### Manutenzione del training computer FT4.

**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 usostaccare 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 candeggiina o ammorbidenti. Non mettere mai il trasmettitore in lavatrice o in asciugatrice!

**Lavare e conservare separatamente l'elastico e il 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.

Per ulteriori dettagli, si prega di consultare la Scheda Assistenza Clienti Polar.

### Sostituzione delle batterie

Non aprire il coperchio sigillato delle batterie durante il periodo di garanzia. Per la sostituzione delle batterie, si raccomanda di rivolgersi a un Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato, che controllerà l'impermeabilità del Polar FT4 dopo la sostituzione delle batterie ed effettuerà dei controlli periodici accurati. Osservare quanto segue:

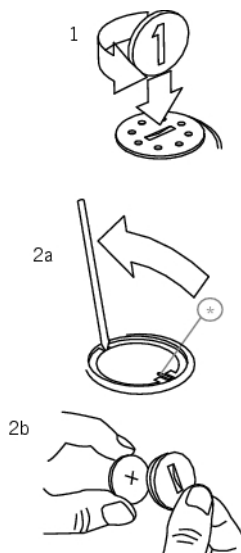
- L'indicatore di batterie esaurite viene visualizzato quando resta il 10 - 15% della capacità delle batterie.
- L'uso eccessivo della retroilluminazione riduce la durata della batteria.
- In condizioni climatiche rigide, potrebbe apparire l'indicatore di batterie esaurite per poi scomparire con l'aumento della temperatura.
- La retroilluminazione e 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:

Sostituire la guarnizione del coperchio ogni volta che si sostituiscono le batterie. I set di batterie con le relative guarnizioni sono disponibili presso i rivenditori e i centri autorizzati Polar. Negli Stati Uniti e in Canada, le guarnizioni di ricambio sono disponibili solo presso i centri autorizzati Polar. 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 una nuova 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.



## Precauzioni

Il **Polar FT4** è stato concepito 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 FT4 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 FT4 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. Se si utilizza un repellente per insetti sulla pelle, è necessario evitare che entri in contatto con 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 FT4 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 FT4

È possibile indossare il Polar FT4 per nuotare. Per mantenere l'impermeabilità, non premere i pulsanti sott'acqua. Per maggiori informazioni, consultare il sito <http://www.polaritalia.it/assistenza>. 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'FT4 visualizza letture inusuali, reimpostarlo** tenendo premuti i quattro pulsanti contemporaneamente per quattro (SU, GIÙ, INDIETRO e ILLUMINAZIONE) 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 FT4

Tipo batteria	CR 1632
Durata batteria	In media 12 mesi (allenamento di mezz'ora al giorno, 7 giorni alla settimana)
Temperatura di esercizio	Da -10° C a +50° C
Materiale della superficie posteriore	Poliamide
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 $\pm 0,5$ secondi al giorno a una temperatura di 25° C.
Precisione della misurazione della frequenza cardiaca	$\pm 1\%$ o $\pm 1$ 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 2 anni (1 ora al giorno, 7 giorni alla settimana)
Guarnizione batteria	O-ring 20,0 x 1,0. Materiale: FPM
Temperatura di funzionamento	Da -10° C a +50° C
Materiale trasmettitore	Poliamide
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

## 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.

© 2009 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlandia.

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2000. 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 <sup>TM</sup> 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. 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

**CE0537**



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

17938099.01 ITA B

10/2009