

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

คู่มือ Polar FT7 ฉบับภาษาไทย  
เรียบเรียงโดย [Thaisportmonitor](http://Thaisportmonitor.com)  
สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามผู้ใดเผยแพร่ โดยไม่ได้รับอนุญาต  
[สั่งซื้อนาฬิกา Polar FT7](http://Thaisportmonitor.com)



## EASINESS OF TRAINING

*With Polar FT7™ Training Computer  
you'll get an easy start to heart  
rate based training.*

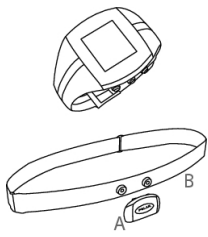
## MOTIVATION

*EnergyPointer motivates you to train in  
the right, fitness improving or fat  
burning zone.*

## ENJOYMENT

*WearLink® textile transmitter makes  
your training session enjoyable.*

## เริ่มต้น (GET STARTED)



นาฬิกาวัดชีพจร บันทึกข้อมูลการเทรน แสดงอัตราชีพจรและข้อมูลต่างๆระหว่างออกกำลังกาย

สายรัดหน้าอก และตัวส่งสัญญาณทรานสมิตเตอร์ ทำหน้าที่จับระดับชีพจร ส่งสัญญาณผ่าน wireless เข้าตัวนาฬิกา

## FT7 ปุ่มกดและเมนู

### ปุ่มขวาบน (ปุ่มขึ้น)

- เลือกเมนู
- ปรับค่า
- เลื่อนรายชื่อเมนูขึ้น
- เปลี่ยนแบบการแสดงผลหน้าจอนาฬิกา

### ปุ่มกลาง (ปุ่มตกลง)

- ตกลงเลือก
- เลือกประเภทการเทรน หรือ ตั้งค่าการเทรน

### ปุ่มขวาล่าง (ปุ่มลง)

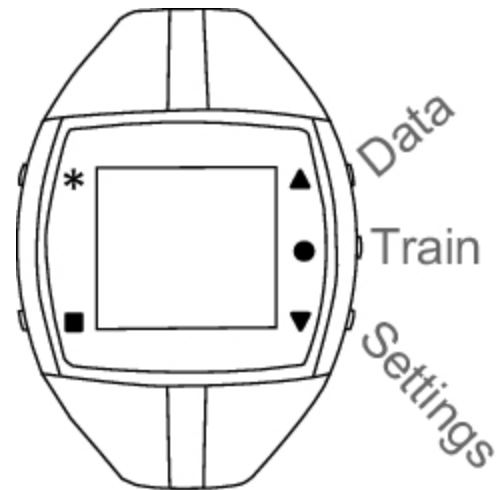
- เลือกเมนู
- ปรับค่า
- เลื่อนรายชื่อเมนูลง

### ปุ่มซ้ายล่าง (ปุ่มยกเลิก)

- ออกจากเมนู
- ย้อนกลับ
- ยกเลิกการเลือก
- ยกเลิกการตั้งค่า
- กลับสู่โหมดนาฬิกา (กดค้าง)

### ปุ่มซ้ายบน (ปุ่มไฟ)

- เปิดไฟ
- เข้าเมนูสัดเพื่อล๊อคปุ่มกด, ตั้งค่านาฬิกาปลุกหรือเลือกโซนเวลา (กดค้าง)
- เปิด/ปิด เสียง หรือ ล็อคปุ่มกด ระหว่างเทรน (กดค้าง)
- เปิดโหมดกลางคืน (กดเปิดไฟขณะเทรน 1 ครั้ง) หลังจากนั้น ไฟจะเปิดเองอัตโนมัติเมื่อกดปุ่มใดๆก็ตาม (โหมดกลางคืนปิดอัตโนมัติเมื่อออกจากการเทรน)



## เริ่มต้นตั้งค่าแรกเริ่ม

1. Language: เลือก Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi, Svenska กดปุ่มตกลง
2. Please enter basic settings กดปุ่มตกลง
3. เลือก Time format.

4. ตั้งค่าเวลา
5. ตั้งค่าวันที่
6. เลือกหน่วย Units
7. ตั้งค่าน้ำหนักตัว
8. ตั้งค่าความสูง
9. ตั้งค่าวันเกิด
10. ตั้งค่าเพศ
11. กดตกลงเพื่อยืนยันการตั้งค่าหรือยกเลิกเพื่อกลับไปตั้งค่าใหม่

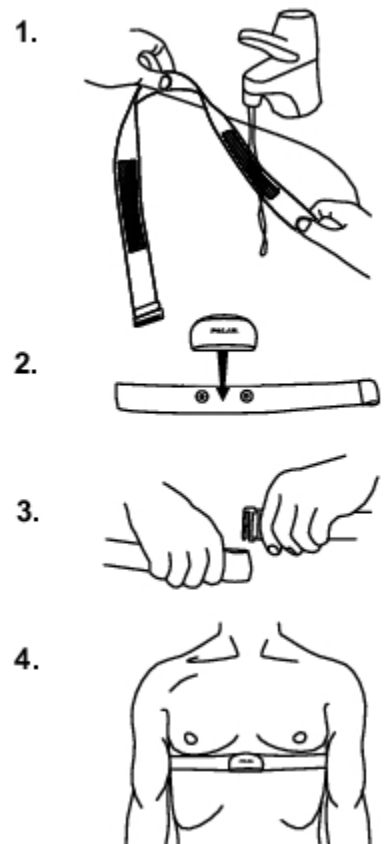
คุณสามารถเปลี่ยนแปลงการตั้งค่าได้หลังจากนี้ ในโหมด Settings > User Information

## การเทรน (TRAINING)

### การใส่สายคาดหน้าอก

1. ทำให้สายคาดหน้าอกบริเวณที่รับสัญญาณชีพจรชุ่มน้ำ
2. ติดตัวส่งสัญญาณ Transmitter เข้ากับสายคาดหน้าอก และปรับสายคาดหน้าอกให้พอดีกับตัวเรา
3. คาดสายคาดหน้าอกใต้กล้ามเนื้ออกล่าง
4. ตรวจสอบบริเวณที่รับสัญญาณชีพจรให้พอดี ไม่หลวมไป ไม่แน่นไป สัญญาณ Polar อยู่ระหว่างกลางของหน้าอก และอยู่ในตำแหน่งตั้งตรง

\*หลังจากเลิกใช้ ควรถอดตัวส่งสัญญาณ Transmitter ออกจากสายคาดหน้าอกทุกครั้ง เพราะเหงื่อและความชื้นสามารถทำให้ตัวส่งสัญญาณทำงาน ส่งผลให้ด้านหมดยุติเร็วกว่าที่ควรจะเป็น



## เริ่มต้นเทรน

1. ใสสายคาดหน้าอกและนาฬิกา
2. กดปุ่มตกลง เลือก **Start** รอจนกระทั่งสัญญาณระดับชีพจรขึ้น จากนั้นกด ตกลง เพื่อเข้าสู่การบันทึกการออกกำลังกาย

การปรับเปลี่ยน เสียง, การแสดงผลระดับชีพจร, โหมด Heart touch และ Zone limit ก่อนเทรน เลือก Settings > Training Settings

\*การเทรนของคุณจะถูกบันทึกเมื่อเข้าสู่โหมดเทรน 1นาที่ขึ้นไปเท่านั้น

การบันทึกช่วงเวลาออกกำลังกาย

Polar FT7 สามารถบันทึกเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายของคุณ โดยไม่ต้องใช้ตัวส่งสัญญาณ Transmitter

1. กดปุ่มตกลง 2ครั้ง จนกระทั่งหน้าจอแสดง **Started**
2. กดปุ่มลงจนกระทั่งหน้าจอแสดง **DURATION/ TIME OF DAY**
3. เมื่อหน้าจอแสดง **Check heart rate transmitter!** กดปุ่มตกลง
4. ถ้าต้องการหยุดการจับเวลา กดปุ่มยกเลิก 2ครั้ง
5. ผลลัพธ์การเทรนของคุณจะถูกบันทึกไว้ใน Summary คุณสามารถตรวจสอบเวลาที่เหลือได้

## เผาผลาญไขมัน(Burn Fat) และ เพิ่มความฟิต(Improve Fitness)

ขณะเข้าโหมดเทรน หน้าจอนาฬิกาจะแสดงความหนักเบาที่คุณกำลังออกกำลังกายอยู่ ความหนักเบาที่แสดงนั้น มาจากการวิเคราะห์ข้อมูลการเทรนในอดีตของคุณ หากว่าคุณไม่ได้ผ่านการเทรนที่หนักเกินหรือเครียดเกินไปในอดีต นาฬิกา Polar FT7 จะเพิ่มความหนักของการเทรนในปัจจุบันให้มากขึ้น

ผลลัพธ์ของความหนักเบา fat-burn และ fitness ถูกแบ่งครึ่งด้วยเส้นชั้นกลาง เส้นแบ่งครึ่งนั้นอาจจะเปลี่ยนแปลงไปได้ทุกเมื่อ ขึ้นอยู่กับสภาพความฟิตและข้อมูลการเทรนที่ผ่านมาของคุณ



**EFFECT** จะเปลี่ยนเป็น FATBURN หรือ FITNESS ขึ้นอยู่กับคุณออกกำลังกาย อยู่ในโซนไหน

1. ระดับชีพจรปัจจุบัน
2. ตั้งค่า Limit ระดับชีพจรก่อนเริ่มต้นเทรน



**FATBURN** (เครื่องหมายรูปหัวใจอยู่ฝั่งซ้ายของเส้นแบ่งกลาง)  
ขณะอยู่ในโซน Fatburn การเทรนของคุณอยู่ในระดับเบา พลังงานที่ใช้ส่วนใหญ่ มาจากไขมันเป็นหลัก ดังนั้น จึงส่งผลให้คุณเผาผลาญไขมัน และ เพิ่มอัตราการเผาผลาญ Metabolism ให้มากขึ้น



**FITNESS** (เครื่องหมายรูปหัวใจอยู่ฝั่งขวาของเส้นแบ่งกลาง)  
ขณะอยู่ในโซน Fitness การเทรนของคุณอยู่ในระดับหนัก คุณกำลังออกกำลังกายแบบ Cardiovascular ซึ่งจะช่วยบริหารหัวใจให้แข็งแรง และ ช่วยระบบการไหลเวียนโลหิตเพื่อไปเลี้ยงกล้ามเนื้อและปอด พลังงานที่ใช้ส่วนใหญ่มาจาก

## คาร์โบไฮเดรต

คุณสามารถลือคโซน Fatburn หรือ Fitness ได้ ขึ้นอยู่กับเป้าหมายของคุณในแต่ละการเทรน



ขณะที่คุณออกกำลังกายจนอยู่ในโซนที่ต้องการลือค กดปุ่มตกลงค้างไว้ 2 วินาที เพื่อลือคโซนนั้นๆ นาฬิกาจะส่งเสียงเตือนหากระดับชีพจรของคุณอยู่ในระดับต่ำหรือสูงเกินไป ตัวอย่างเช่น โซน Fatburn ถูกลือคอยู่ดังเช่นรูปภาพนี้ หากคุณต้องการปลดลือค กดปุ่มตกลงค้างไว้

## ขณะเทรน

ข้อมูลต่อไปนี้จะแสดงเมื่อคุณเข้าสู่โหมดเทรน คุณสามารถกดปุ่ม ขึ้น/ลง เพื่อเปลี่ยนหน้าจอได้



HEART RATE  
ระดับชีพจรปัจจุบัน



CALORIES  
ระดับแคลอรีที่ใช้ไป



DURATION  
ระยะเวลาการเทรนที่ใช้ไป  
TIME OF DAY  
เวลาปัจจุบัน



FITNESS (เครื่องหมายรูปหัวใจอยู่ฝั่งขวาของเส้นแบ่งกลาง)  
ระดับชีพจรปัจจุบัน คุณกำลังออกกำลังกายในโซน Fitness

\* FT7 จดจำการหน้าจอแสดงผลล่าสุด (เช่นหน้าจอแคลอรี) คุณกดออกจากการเทรนที่หน้าจอนี้ ครั้งต่อไปเมื่อคุณเริ่มต้นเทรนใหม่ หน้าจอการแสดงผลจะเข้าสู่โหมดแคลอรีอัตโนมัติ



ขณะที่คุณอยู่ในโหมดเทรน หากนาฬิกาอยู่ที่ใกล้สายคาดหน้าอก Transmitter หน้าจอจะแสดงเวลาปัจจุบัน หากอยู่ในโหมดกลางคืนไฟจะถูกเปิดเองอัตโนมัติ ตั้งค่า HeartTouch เข้า Settings > Training Settings > HeartTouch

## พักชั่วคราว/หยุด การเทรน

1. พักชั่วคราวการเทรน กดปุ่มยกเลิก หน้าจอจะแสดงผล Continue/ Exit ถ้าต้องการเทรนต่อกดปุ่มตกลง ถ้าคุณไม่กดปุ่ม Continue ภายใน 5 นาที นาฬิกาจะส่งเสียงเตือน คุณจะได้ยินเสียงเตือนทุกๆ 10 นาที จนกว่าคุณจะเลือก Continue หรือ Stop
  - \* ถ้าเสียงนาฬิกาถูกปิด การแสดงผลจะยังคงอยู่ในโหมดพักชั่วคราวจนกระทั่งผู้ใช้เลือก
2. หากต้องการออกจากการเทรน กดปุ่มยกเลิกอีกครั้ง จนกระทั่งหน้าจอแสดง Stopped

*\*ผลลัพธ์การเทรนของคุณจะแสดงต่อเมื่อการเทรนนั้นๆ มีระยะเวลา 10 นาทีขึ้นไป*

*ถอดตัวส่งสัญญาณ Transmitter ออกจากสายคาดหน้าอก ล้างด้วยน้ำสะอาดทุกครั้งหลังใช้ ทำความสะอาดสายคาดหน้าอกด้วยเครื่องซักผ้าด้วยอุณหภูมิ 40°C หลังจากใช้ติดต่อกัน 5 ครั้ง*

## หลังจากการเทรน (AFTER TRAINING)

### สรุปผลลัพธ์การเทรน

นาฬิกา Polar FT7 สรุปผลลัพธ์การเทรนของคุณทุกครั้ง

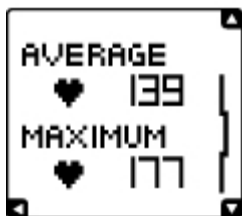


#### DURATION

ช่วงเวลาที่ใช้ไปทั้งหมดในการเทรนนั้นๆ

#### CALORIES

จำนวนแคลอรีที่ใช้ไปทั้งหมดในการเทรนนั้นๆ



#### AVERAGE

อัตราชีพจรเฉลี่ยในการเทรนนั้นๆ

#### MAXIMUM

อัตราชีพจรสูงสุดในการเทรนนั้นๆ



#### FAT BURN

เวลาที่ใช้ไปในโซน Fatburn

#### FITNESS

เวลาที่ใช้ไปในโซน Fitness

## ดูข้อมูลการเทรน

คุณสามารถดูข้อมูลการเทรนที่ถูกบันทึกได้โดยเลือก MENU > Data จากนั้นเลือก Training files, Week summaries, Totals since xx.xx.xx, Delete files, Reset totals

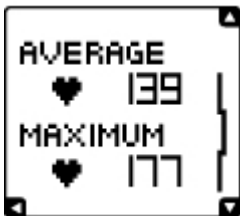
### ข้อมูลการเทรน (Training Files)



วันที่ถูกบันทึก: xx.xx.xx  
เวลาที่ถูกบันทึก: xx.xx  
แต่ละบาร์แสดงถึง การเทรนที่ถูกบันทึกหนึ่งครั้ง เลือกการเทรนที่คุณต้องการดู



**DURATION**  
ช่วงเวลาที่ใช้ไปทั้งหมดในการเทรนนั้นๆ  
**CALORIES**  
จำนวนแคลอรีที่ใช้ไปทั้งหมดในการเทรนนั้นๆ



**AVERAGE**  
อัตราชีพจรเฉลี่ยในการเทรนนั้นๆ  
**MAXIMUM**  
อัตราชีพจรสูงสุดในการเทรนนั้นๆ



**FAT BURN**  
เวลาที่ใช้ไปในโซน Fatburn  
**FITNESS**  
เวลาที่ใช้ไปในโซน Fitness

### การลบไฟล์

จำนวนไฟล์สามารถถูกบันทึกสูงสุดได้ถึง 99 ครั้ง หากเกินกว่านั้น ไฟล์ที่เก่าที่สุดจะถูกแทนที่ไฟล์ที่ใหม่ที่สุด หากคุณต้องการเซฟไฟล์เก่าๆ คุณสามารถ Transfer ลง [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) โดยผ่าน [Polar Flowlink](#) ได้

- ลบไฟล์ เลือก Data > Delete > Training file > OK
- เลือกไฟล์ที่คุณต้องการลบ กด OK
- หน้าจอแสดง Delete file? เลือก Yes
- หน้าจอแสดง Remove from totals? ถ้าต้องการลบไฟล์ออกจาก Totals ด้วย เลือก Yes

### ลบไฟล์ทั้งหมด

- เลือก Data > Delete > All files > OK
- หน้าจอแสดง Delete all files? เลือก Yes จากนั้นหน้าจอจะแสดง All files deleted

\* หากต้องการยกเลิกการลบทั้งหมด กดปุ่มยกเลิกจนกระทั่งหน้าจอแสดงเวลาปัจจุบัน

## Week Summaries



**WEEK**  
ข้อมูลรายอาทิตย์วันที่เริ่มต้น-วันที่สิ้นสุด



**DURATION**  
ช่วงเวลาที่ใช้ไปทั้งหมดของการเทรนในอาทิตย์นั้นๆ  
**SESSIONS**  
จำนวนครั้งของการเทรนในอาทิตย์นั้นๆ

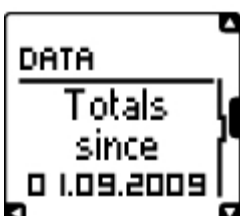


**CALORIES**  
จำนวนแคลอรีที่ใช้ไปของการเทรนในอาทิตย์นั้นๆ

### รีเซ็ตผลลัพธ์การเทรนต่ออาทิตย์

ถ้าต้องการรีเซ็ตผลลัพธ์การเทรนต่ออาทิตย์ เลือก Data > Reset week summaries> OK หน้าจอแสดง Reset weeks? เลือก Yes เพื่อรีเซ็ต

### ผลลัพธ์การเทรนรวม (Totals)



**DATA**  
ผลลัพธ์การเทรนตั้งแต่ 01.09.2009



**DURATION**  
ช่วงเวลาที่ใช้ไปทั้งหมดของการเทรนตั้งแต่เริ่มแรก  
**SESSIONS**  
จำนวนครั้งของการเทรนตั้งแต่เริ่มแรก





## CALORIES

จำนวนแคลอรีที่ใช้ไปของการเทรนตั้งแต่เริ่มแรก

### รีเซ็ตผลลัพธ์การเทรนตั้งแต่เริ่มแรก

ถ้าต้องการรีเซ็ตผลลัพธ์การเทรนตั้งแต่เริ่มแรก เลือก Data > Reset totals เลือก Yes เพื่อรีเซ็ต

### โอนถ่ายข้อมูล (Transfer Data)

คุณสามารถโอนถ่ายข้อมูลการเทรนเข้าสู่ [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) โดยไม่มีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมที่เว็บไซต์คุณสามารถดูรายละเอียดการเทรนของคุณและทำความเข้าใจได้มากขึ้น

### วิธีตั้งค่าคอมพิวเตอร์สำหรับการโอนถ่ายข้อมูล

1. ลงทะเบียนที่ [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com)
2. ดาวน์โหลดและลงโปรแกรม WebSync ได้ที่ [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com)
3. WebSync จะทำงานอัตโนมัติเมื่อข้อความ "Launch the Polar WebSync" ขึ้นขณะที่ลงโปรแกรมเสร็จสิ้น
4. ต่อ [Flowlink](#) กับพอร์ต USB สัญลักษณ์ไฟสีเหลือง DATA แสดงขึ้นเมื่อ [Flowlink](#) ต่อกับคอมพิวเตอร์ นำนาฬิกาของคุณวางลงกับ [Flowlink](#) ในลักษณะวางหน้าจอลง
5. ทำตามขั้นตอนต่อไปจนกระทั่งโอนถ่ายข้อมูลเสร็จสิ้น

\* ต้องมีอุปกรณ์เสริม [Polar Flowlink](#)

## ตั้งค่า (SETTINGS)

### ตั้งค่านาฬิกา

เลือก Settings > Watch, time and date

- Alarm: ตั้งค่าโดยเลือก Off หรือ On เลือกชั่วโมงและนาที กดปุ่มยกเลิก หรือ ขึ้น/ลง/ตกลง นาฬิกาปลุกไม่ทำงานขณะเข้าโหมดเทรน
- Time: ตั้งค่า Time1 ตั้งเวลาปัจจุบัน ชั่วโมงและนาที ตั้งค่า Time2 เพื่อเพิ่มโซนเวลาที่แตกต่างโดยเพิ่มหรือลดจำนวนชั่วโมง, ขณะที่อยู่ในโหมดนาฬิกาปัจจุบัน กดปุ่มลงค้างไว้เพื่อเปลี่ยนใช้ Time2 แทน
- Time Zone: ตั้งค่าเวลาปัจจุบัน 1 หรือ 2
- Date: ตั้งค่าวันที่
- Watch face: ตั้งค่าแสดง เวลาอย่างเดียว หรือ เวลาและโลโก้ หรือ โลโก้วันเกิด(ตั้งค่าได้เฉพาะในวันเกิดเท่านั้น), ขณะที่อยู่ในโหมดนาฬิกาปัจจุบัน กดปุ่มขึ้นค้างไว้เพื่อเปลี่ยน Watch face

\* คุณสามารถสร้างโลโก้ของคุณเอง โดยโอนถ่ายข้อมูลผ่าน Websync ได้

## ตั้งค่าการเทรน (Training Settings)

เลือก Settings > Training settings

- Training sounds: เลือก Off หรือ On
- Heart rate view: ตั้งค่าให้นาฬิกาแสดงผลเป็น Beats per minute (BPM) หรือเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นสูงสุด (% OF MAX)
- HeartTouch: เลือก Off หรือ On ขณะที่คุณอยู่ในโหมดเทรน หากนาฬิกาอยู่ใกล้สายคาดหน้าอก Transmitter หน้าจอจะแสดงเวลาปัจจุบัน หากอยู่ในโหมดกลางคืนไฟจะถูกเปิดเองอัตโนมัติ
- Heart rate upper limit: ช่วยให้คุณตั้งอัตราการเต้นสูงสุดได้ด้วยตัวเอง (เช่นตามคำแนะนำของแพทย์) ตั้งค่า On จากนั้นปรับ ขึ้น/ลง และกดตกลง

## ตั้งค่าผู้ใช้ User Information

เลือก Settings > User Information

- Weight: ตั้งค่าน้ำหนัก
- Height: ตั้งค่าความสูง
- Date of birth: ตั้งค่าวันเกิด
- Sex: ตั้งค่าเพศ
- Maximum heart rate คืออัตราการเต้นสูงสุด (bpm)

## General Settings

เลือก Settings > General settings .

- Button sounds: เปิด/ปิด เสียง
- Units: เลือก Metric (kg/km) หรือ Imperial (lb/ft)
- Week's start day: เลือกวันเริ่มต้นของรายอาทิตย์ เช่น Monday, Saturday หรือ Sunday
- Language: เลือกภาษา

## ข้อมูลสำคัญ (IMPORTANT INFORMATION)

ลงทะเบียนผลิตภัณฑ์ของ Polar ที่ <http://register.polar.fi/>

### วิธีดูแลรักษาฬิกา Polar FT7

ทำความสะอาดด้วยสบู่อ่อนๆ ล้างด้วยน้ำสะอาด เช็ดด้วยผ้าขนหนู อย่ากดปุ่มใดๆขณะโดนน้ำ ห้ามใช้แอลกอฮอล์ เหล็ก ไม้ หรือ เคมี ทำความสะอาด เก็บในที่แห้ง อย่าเก็บในที่ชื้น

### ทำความสะอาดสายคาดหน้าอกและตัวส่งสัญญาณ (WearLink+ Transmitter)

หลังจากเลิกใช้ ควรถอดตัวส่งสัญญาณ Transmitter ออกจากสายคาดหน้าอกทุกครั้ง เพราะเหงื่อและความชื้นสามารถทำให้ตัวส่งสัญญาณทำงาน ส่งผลให้ผ่านหมดเร็วกว่าที่ควรจะเป็น ห้ามใช้แอลกอฮอล์ เหล็ก ไม้ หรือ เคมี ทำความสะอาด

ถอดตัวส่งสัญญาณ Transmitter ออกจากสายคาดหน้าอก ล้างด้วยน้ำสะอาดทุกครั้งหลังใช้ ทำความสะอาดสายคาดหน้าอกด้วยเครื่องซักผ้าด้วยอุณหภูมิ 40°C หลังจากใช้ติดต่อกัน 5 ครั้ง

## การบริการและการรับประกัน

ดูรายละเอียดได้ที่ [Thaisportmonitor.com](http://Thaisportmonitor.com) และ เงื่อนไขการรับประกัน

## การเปลี่ยนถ่าน

ตัวนาฬิกา FT7 หรือ ตัวส่งสัญญาณ Transmitter สามารถเปลี่ยนถ่านได้

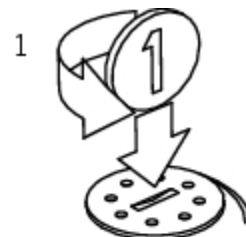
- สัญลักษณ์ถ่านอ่อนแสดงเมื่อพลังงานเหลือ 10-15%
- การเปิดไฟนาฬิกา ทำให้ถ่านหมดเร็ว

- ในที่อุณหภูมิต่ำ สัญญาณลักษณะถ่านอ่อนอาจจะแสดง แต่จะหายไปเมื่ออุณหภูมิเป็นปกติ
- การเปิดไฟและการเปิดเสียงจะถูกปิดลงอัตโนมัติเมื่อสัญญาณลักษณะถ่านอ่อนแสดงขึ้น การตั้งค่านาฬิกาปลุกก่อนสัญญาณลักษณะถ่านอ่อนแสดงขึ้นนั้นยังทำงานเหมือนเดิม

## วิธีเปลี่ยนถ่านด้วยตัวเอง

เมื่อเปลี่ยนถ่านด้วยตัวเอง โปรดใช้ความระมัดระวัง อย่าให้ฝาครอบด้านหลัมนาฬิกาเกิดความเสียหาย คุณสามารถหาซื้อถ่านได้ที่ [Thaisportmonitor.com](http://Thaisportmonitor.com) หรือ [ถ่านสำหรับ Polar FT7](#)

1. เปิดฝาครอบด้วยเหรียญ หมุนไปทาง Open
2. นำถ่านออกมาอย่างระมัดระวังด้วยอุปกรณ์เล็กๆ เช่น ไม้จิ้มฟัน ใส่ถ่านใหม่ลงไปโดยที่ขั้ว + คว่ำลงกับตัวนาฬิกา
3. ใส่ฝาครอบกลับที่เดิม หมุนตามเข็มนาฬิกาทาง Close
4. ตั้งค่านาฬิกาใหม่



**!** อันตรายอย่างมากหากใช้ถ่านผิดประเภท  
**คำเตือน**

นาฬิกา Polar FT7

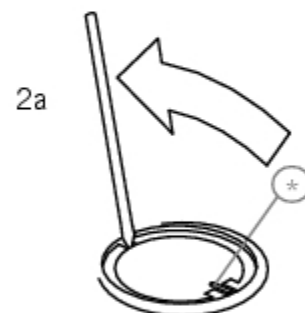
ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายส่วนตัวของการออกกำลังกาย ปังบอกระดับความหนักเบาทางกายภาพขณะออกกำลังกาย

### การลดความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้น

การเทรนอย่างหนักอาจเพิ่มความเสี่ยง

กรุณาปรึกษาแพทย์ก่อนที่คุณจะเริ่มโปรแกรมการเทรน ถ้าคุณตอบว่า "ใช่" ในคำถามข้อใดข้อหนึ่ง

- คุณไม่เคยออกกำลังกายหรือไม่ค่อยใช้ร่างกายทางกายภาพ ภายใน 5 ปีที่ผ่านมา?
- คุณมีความดันสูง หรือ ปัญหาเส้นเลือดอุดตัน?
- คุณมีอาการป่วย?
- คุณใช้ยาเกี่ยวกับความดันหรือเกี่ยวกับหัวใจ?
- คุณมีประวัติเกี่ยวกับปัญหาการหายใจ?
- คุณกำลังฟื้นฟูจากอาการป่วยอย่างหนัก?
- คุณใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทางการแพทย์ฝังอยู่ในร่างกาย?
- คุณสูบบุหรี่?
- คุณกำลังตั้งครรภ์?



เพิ่มเติม:

การรักษาสุขภาพหัวใจ/ความดัน/การเคลื่อนไหวทางกายภาพ/โรคหอบ/การหายใจ/การใช้เครื่องตี้มชูกำลัง/เครื่องตี้มแอลกอฮอล์/นิโคติน เหล่านี้มีผลกระทบต่ออัตราชีพจร

ถ้าคุณรู้สึกปวดเจ็บหรือเห็นเหนื่อยขณะเทรน ควรลดความหนักของการเทรนลงมา

ถ้าคุณใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทางการแพทย์ต่างๆ คุณใช้ Polar FT7 ด้วยความเสี่ยงของตนเอง

ถ้าคุณมีอาการแพ้ทางผิวหนังหรือสงสัยว่าอาการเกิดจากการใช้ผลิตภัณฑ์ ตรวจสอบส่วนประกอบได้ที่รายละเอียดทางเทคนิค เพื่อหลีกเลี่ยงการแพ้ทางผิวหนัง ใส่ที่คาดหน้าอกทับเสื้ออีกชั้นหนึ่ง ทำให้เสื้อชุ่มชื้นเพื่อให้ตัวส่งสัญญาณทำงานอย่างราบรื่น

\*การเสียดสีของสายรัดหน้าอกกับเสื้ออาจทำให้สีของสายคาดหน้าอกจางลงได้ โดยเฉพาะเสื้อที่มีน้ำหอม

**วิธีแก้ปัญหาการถูกอุปกรณ์ออกกำลังกายที่มีตัวส่งสัญญาณติอากรบกวนสัญญาณของนาฬิกา**

1. ถอดตัวส่งสัญญาณ Transmitter ออกจากสายคาดหน้าอก
2. หาพื้นที่ที่ไม่มีสัญญาณรบกวน โดยดูจากสัญลักษณ์รูปหัวใจในโหมดเทรน หากรูปหัวใจหายไปแปลว่าไม่มีสัญญาณรบกวน
3. ใส่ตัวส่งสัญญาณ Transmitter เข้าสู่ที่เดิม และออกกำลังภายในพื้นที่ที่ไม่ถูกสัญญาณรบกวน

\*หาก Polar FT7 ไม่ทำงานอย่างถูกต้อง หมายความว่าอุปกรณ์นั้นๆส่งสัญญาณรบกวนแรงมาก

## การกันน้ำของ Polar FT7 Water resistant 30M

Polar FT7 สามารถใส่อบน้ำและว่ายน้ำได้ ห้ามกดปุ่มใดๆขณะอยู่ในน้ำ

## วิธีแก้ปัญหา (Troubleshooting)

ถ้าคุณไม่รู้ว่ายูส่วนใดของเมนู กดปุ่มยกเลิกค้างไว้จนกระทั่งหน้าจอแสดงนาฬิกาปัจจุบัน

ถ้าไม่มีการตอบสนองของ FT7 รีเซ็ตนาฬิกาโดยกดปุ่ม ขึ้น/ลง/ยกเลิก/ไฟ พร้อมกัน 4วินาที หน้าจอจะดับไปพักหนึ่ง กด Ok และหน้าจอจะแสดง Please enter basic settings ตั้งค่านาฬิกาและวันที่ จากนั้นกดปุ่มยกเลิกค้างไว้จนกระทั่งกลับสู่หน้าจอนาฬิกา ข้อมูลทุกอย่างยังถูกบันทึกไว้เหมือนเดิมยกเว้น วันที่และเวลา

### ถ้าอัตราชีพจรไม่คงที่ สูงเกินไปอย่างมากหรือขึ้น 00 หมายความว่าถึง

- ตัวส่งสัญญาณ Transmitter อื่นๆอีกภายในระยะ 1เมตร 3ฟุต
- สายคาดหน้าอกไม่แน่นหรือหลุด
- ความชื้นของสายคาดหน้าอกไม่เพียงพอ
- ตัวส่งสัญญาณ Transmitter สกปรกหรือเกิดความเสียหาย

ถ้าตัวส่งสัญญาณไม่ทำงานขณะใส่เสื้ออยู่ ลองใช้สายคาดหน้าอกอย่างเดียว หากตัวส่งสัญญาณกลับมาทำงานปกติ หมายความว่าปัญหาเกิดจากเสื้อที่คุณใช้

สัญญาณรบกวนแรงๆ สามารถส่งผลการอ่านอัตราชีพจรได้ ความดันไฟฟ้าแรงสูง, สัญญาณไฟจราจร, รถไฟคลื่นไฟฟ้า, รถไฟฟ้า, ทีวี, มอเตอร์รถยนต์, อุปกรณ์จักรยานคอมพิวเตอร์, คลื่นโทรศัพท์ความถี่สูง

### หากคุณหลีกเลี่ยงสัญญาณรบกวนห่างไกลแล้ว แต่การอ่านระดับชีพจรยังคงผิดพลาดอยู่

ถ้ารู้สึกว้อตอัตราชีพจรเต้นสูงเกินไป คุณอาจเกิดอาการ cardiac arrhythmia หรือหัวใจเต้นผิดปกติ อาการนี้ไม่เป็นอันตรายสำหรับหลายๆคน แต่อย่างไรก็ตาม ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มออกกำลังกาย

ถ้าอัตราชีพจรยังคงไม่แสดงผล ถ่านของตัวส่งสัญญาณ Transmitter อาจหมด

## Technical Specifications

## **FT7 Training Computer**

Battery type CR1632

Battery life Average 11 months (training 1 h/day, 7 days/week)

Operating temperature -10 °C to +50 °C / 14 °F to 122 °F

Back cover Polyamide

Wrist strap material Polyurethane

Wrist strap buckle Stainless steel complying with the EU Directive 94/27/EU and amendment 1999/C 205/05 on the release of nickel from products intended to come into direct and prolonged contact with the skin.

Watch accuracy Better than  $\pm 0.5$  seconds/day at 25 °C / 77 °F temperature.

Accuracy of heart rate measurement  $\pm 1\%$  or  $\pm 1$  bpm, whichever larger, definition applies to steady state conditions.

Water resistance 30m (Suitable for bathing and swimming)

## **WearLink+ Transmitter**

Battery type CR 2025

Battery life Average 700 hours of use

Battery sealing ring O-ring 20.0 x 1.0 Material FPM

Operating temperature -10 °C to +50 °C / 14 °F to 122 °F

Connector material Polyamide

Strap material 35% Polyester, 35% Polyamide, 30% Polyurethane

Water resistance 30m (Suitable for bathing and swimming)

## **Limit Values**

Chronometer 23 h 59 min 59 s

Heart rate 15 - 240 bpm

Total time 0 - 9999 h 59 min 59 s

Total calories 0 - 999999 kcal/Cal

Total exercise count 65 535

Year of birth 1921 - 2020

## **Polar FlowLink and Polar WebSync 2.1 (or newer)**

System Requirements: PC MS Windows (7/XP/Vista), 32 bit, Microsoft .NET Framework Version 2.0

Intel Mac OS X 10.5 or newer

The Polar FT7 training computer applies the following patented technologies, among others:

- OwnZone® assessment for determining personal target heart rate limits for the day
- OwnCode® coded transmission
- OwnCal® personal calorie calculation
- WearLink® technology for heart rate measurement
- FlowLink® data transfer

Limited International Polar Guarantee

• This guarantee does not affect the consumer's statutory rights under applicable national or state laws in

force, or the consumer's rights against the dealer arising from their sales/purchase contract.

• This limited Polar international guarantee is issued by Polar Electro Inc. for consumers who have purchased this product in the USA or Canada. This limited Polar international guarantee is issued by Polar

Electro Oy for consumers who have purchased this product in other countries.

- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. guarantees the original consumer/purchaser of this device that the product will be free from defects in material or workmanship for two (2) years from the date of purchase.
  - The receipt of the original purchase is your proof of purchase!
  - The guarantee does not cover the battery, normal wear and tear, damage due to misuse, abuse, accidents or non-compliance with the precautions; improper maintenance, commercial use, cracked, broken or scratched cases/displays, elastic strap and Polar apparel.
  - The guarantee does not cover any damage/s, losses, costs or expenses, direct, indirect or incidental, consequential or special, arising out of, or related to the product.
  - Items purchased second hand are not covered by the two (2) year warranty, unless otherwise stipulated by local law.
  - During the guarantee period, the product will be either repaired or replaced at any of the authorized Polar Service Centers regardless of the country of purchase.
- Guarantee with respect to any product will be limited to countries where the product has been initially marketed.

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

Polar Electro Oy is a ISO 9001:2008 certified company. All rights reserved. No part of this manual may be used or reproduced in any form or by any means without prior written permission of Polar Electro Oy. The names and logos marked with a <sup>TM</sup> symbol in this user manual or in the package of this product are trademarks of Polar Electro Oy. The names and logos marked with a ® symbol in this user manual or in the package of this product are registered trademarks of Polar Electro Oy, except that Windows is a trademark of Microsoft Corporation.

## Disclaimer

- The material in this manual is for informational purposes only. The products it describes are subject to change without prior notice, due to the manufacturer's continuous development program.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy makes no representations or warranties with respect to this manual or with respect to the products described herein.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy shall not be liable for any damages, losses, costs or expenses, direct, indirect or incidental, consequential or special, arising out of, or related to the use of this material or the products described herein.

This product is protected by the incorporeal rights of Polar Electro Oy as defined by the following documents: 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. Other patents pending.

Manufactured by Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, [www.polar.fi](http://www.polar.fi)