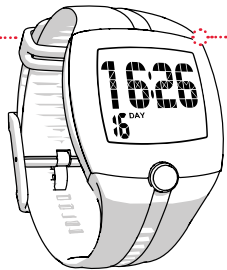


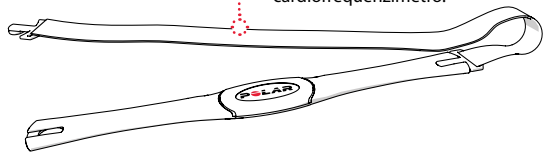
CIAO,

Grazie per aver scelto Polar! In questa piccola guida pratica ti diamo le nozioni di base sull'uso della migliore scelta per una vita attiva e sana.



**POLAR FT1/FT2
CARDIOFREQUENZIMETRO**
Iniziare ad effettuare l'allenamento basato sulla frequenza cardiaca ed imparare ad allenarsi entro la target zone della frequenza cardiaca.

**SENSORE DI FREQUENZA
CARDIACA POLAR**
Indossare il sensore di frequenza cardiaca sul torace per ottenere una frequenza cardiaca precisa e in tempo reale sul cardiofrequenzimetro.



È possibile scaricare il manuale d'uso completo e la versione più recente di questa guida dal sito polar.com/it/assistenza. Per ulteriori informazioni, è possibile osservare i tutorial video disponibili sul sito http://www.polar.com/it/polar_community/videos.

PER CONOSCERE FT1/FT2

Con FT1/FT2, tutto funziona con un solo pulsante. È possibile usarlo per cambiare visualizzazione, modificare le impostazioni o confermare le selezioni.

In modalità Time (Orario), premere il pulsante tutte le volte necessarie per iniziare un allenamento (EXE), controllare le sessioni di allenamento precedenti (FILE) o modificare le impostazioni (ZONE (Zona), TIME (Orario), DATE (Data), USER (Utente)). Attendere che l'opzione/il valore venga visualizzato e inizi a lampeggiare.

Tenere premuto il pulsante per tornare alla visualizzazione ora.

LO SAPEVI?
Durante una sessione di allenamento, puoi cambiare visualizzazione avvicinando il cardiofrequenzimetro al sensore di frequenza cardiaca.

INTRODUZIONE

Prima di iniziare ad allenarsi con FT1/FT2, è necessario seguire qualche procedura.

Se il display risulta spento, tieni premuto il pulsante per un secondo per attivare il cardiofrequenzimetro.

Quindi, oltre all'impostazione **ORA** e **DATA**, imposta anche i limiti di target zone e l'età*.



Imposta i limiti di target zone di frequenza cardiaca per assicurarsi di effettuare un allenamento con il giusto livello di intensità.

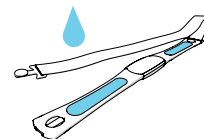


Con FT2 è possibile inoltre impostare l'età per calcolare i limiti di frequenza cardiaca in base all'età ed ottenere una guida all'allenamento alla giusta intensità.

*) Applicabile solo al cardiofrequenzimetro FT2.

**INDOSSA IL SENSORE DI FREQUENZA
CARDIACA**

1. Fissa un'estremità del sensore di frequenza cardiaca alla fascia elastica.
2. Inumidisci le due zone scanalate sul retro.



3. Stringere il sensore di frequenza cardiaca intorno al torace e regola l'elastico in modo che sia sufficientemente aderente, ma risulti comodo.



4. Verifica che le zone scanalate inumidite aderiscano alla pelle e che il testo sul sensore di frequenza cardiaca si trovi in posizione verticale e risulti centrato sul torace.

Dopo ogni uso risciacqua l'elastico con acqua. Per istruzioni più dettagliate, consulta il manuale d'uso completo sul sito polar.com/it/assistenza.

ALLENAMENTO CON FT1/FT2

PER INIZIARE...

1. Indossa il cardiofrequenzimetro e il sensore di frequenza cardiaca. Assicurati che non vi siano altri sensori di frequenza cardiaca nelle vicinanze (a meno di un metro) in quanto potrebbero interferire con il cardiofrequenzimetro.
2. In modalità Time (Orario), premi una volta il pulsante in modo che venga visualizzato EXE.

La registrazione inizia entro pochi secondi. Il simbolo della frequenza cardiaca lampeggia finché non viene rilevata la frequenza cardiaca. Una volta rilevata la frequenza cardiaca dal cardiofrequenzimetro, tutti gli altri sensori nelle vicinanze non influiscono sulle informazioni di allenamento.

Durante l'allenamento, è possibile consultare la frequenza cardiaca, la durata della sessione e l'ora in tempo reale. Scoprendo come il cuore reagisce all'allenamento, puoi raggiungere i benefici desiderati ad ogni sessione. Per ulteriori informazioni, consultare il sito polar.com/it/assistenza.

...E ALLA FINE

Premi il pulsante per arrestare la sessione di allenamento. Viene visualizzato STOP e il cardiofrequenzimetro torna alla visualizzazione orario in pochi secondi.

INFORMAZIONI TECNICHE

Il cardiofrequenzimetro e il sensore di frequenza cardiaca sono adatti per bagni e nuoto (resistenza all'acqua 30 m).

CARDIOFREQUENZIMETRO

Tipo batteria	CR2025
Durata batteria	2 anni (1 h di allenamento al giorno)
Temperatura di funzionamento	Da -10° C a +50° C
Cinturino	Poliuretano termoplastico
Superficie posteriore e 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.

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

Durata batteria	2500 ore di utilizzo
Temperatura di funzionamento	Da -10° C a +50° C
Materiale trasmettitore	Poliuretano
Fibbia del cinturino	Poliuretano
Tessuto del cinturino	46% nylon, 32% poliestere, 22% gomma naturale (lattice)

La batteria del sensore del cardiofrequenzimetro può essere sostituita presso i centri assistenza autorizzati.

TROVA SUPPORTO PRODOTTO



[polar.com/
support/FT1](http://polar.com/support/FT1)



[polar.com/
support/FT2](http://polar.com/support/FT2)

CONTINUA A SEGUIRE POLAR



[facebook.com/
PolarItalia](https://facebook.com/PolarItalia)



[twitter.com/
polaritalia](https://twitter.com/polaritalia)



[youtube.com/
PolarItalia](https://youtube.com/PolarItalia)



[instagram.com/
polarglobal](https://instagram.com/polarglobal)

Prodotto da

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

Compatibile con prodotti Polar e con le principali attrezzature cardio da palestra



POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT1 e FT2
GUIDA INTRODUTTIVA