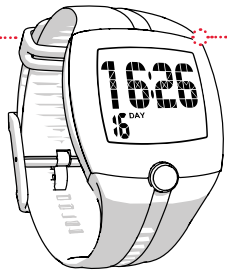


ÜDVÖZÖLJÜK,

Köszönjük, hogy a Polart választotta! Ebben a hasznos útmutatóban bevezetjük az aktív, egészséges életmód elérését segítő új készüléke alapjaiba.

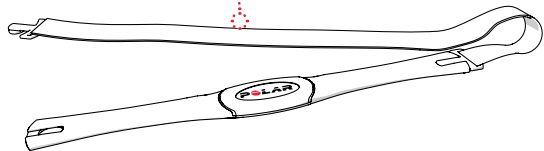


POLAR FT1/FT2 PULZUSSZÁM-MÉRŐ

Tegye meg első lépéseit a pulzusszámon alapuló edzések világában, és tanulja meg, hogyan edzhet az Önnek megfelelő pulzusszám-célzónában.

POLAR PULZUSSZÁM-ÉRZÉKELŐ

A pulzusszám pontos, valós megállapításához a pulzusszám-mérőn viselje a pulzusszám-érzékelőt a mellkasa körül.



A teljes használati utasítást és a jelen útmutató legfrissebb verzióját letöltheti a polar.com/support oldalon. Ha további segítségre van szüksége, nagyszerű bemutató videókat talál a polar.com/en/polar_community/videos oldalon.

ISMERJE MEG JOBBAN FT1/FT2 KÉSZÜLÉKET

Az FT1/FT2 készülékeken minden egyetlen gombnyomással működik. Ezzel az egy gombbal válthat a nézetek és beállítások között, és hagyhatja jóvá választásait.

- Az időzítő módban nyomja meg a gombot, ahányszor szükséges egy adott edzés megkezdéséhez (EXE), az előző edzések megtekintéséhez (FILE) vagy a beállítások eléréséhez (ZONE, TIME, DATE, USER). Várjon, amíg a beállítás/érték megjelenik, és villogni kezd.

Tartsa nyomva a gombot az időzítőhöz való visszalépéshez.

TUDTA?

Edzés közben vigye közelebb a pulzusszám-mérőt a pulzusszám-érzékelőhöz a nézetek közötti váltáshoz.

ELSŐ LÉPÉSEK

Mielőtt megkezdéné az edzést FT1/FT2 készülékével, el kell végeznie néhány műveletet.

- A pulzusszám-mérő bekapcsolásához nyomja meg és 1 másodpercig tartsa lenyomva valamelyik gombot.

- Ezután az IDŐ és DÁTUM mellett állítsa be a célzóna határértékeit és életkorát*.



Annak biztosítása érdekében, hogy az edzés valóban a megfelelő intenzitással történik, állítsa be a célzóna pulzusszám-határértékeit.

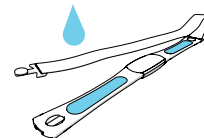


AZ FT2 készüléken ezen kívül megadhatja életkorát is az életkor alapú pulzusszám-határértékek használatához, melyek segítenek, hogy megfelelő intenzitással edzhessen.

*) Kizárólag az FT2 pulzusszám-mérőre vonatkozik.

VISELJE A PULZUSSZÁM-ÉRZÉKELŐT

- Rögzítse hozzá a pulzusszám mérő egyik patentját a rugalmas pánthoz.
- Nedvesítse meg a két barázdált részt a jeladó hátulján.



3. Csatolja a pulzusszám-érzékelőt a mellkasa köré, majd húzza szorosra a pántot.



4. Győződjön meg róla, hogy a nedves barázdált. rész szorosan illeszkedik a bőréhez, és hogy a pulzusszám mérőn lévő szöveg egyenesen áll, és a mellkasa közepén helyezkedik el.

- A pántot minden használat után mossa meg vízszög alatt. Részletesebb utasításokért lásd a teljes használati utasítást a polar.com/support oldalon.

EDZÉS AZ FT1/FT2 KÉSZÜLÉKKEL

A KEZDÉSHEZ...

1. Viselje a pulzusszám mérőt és pulzusszám-érzékelőt. Győződjön meg róla, hogy nincsenek a közelében más pulzusszám-érzékelők (egy méteres/három lábas közelségben), mivel ezek zavarhatják az Ön készülékét.
2. Az időzítő módban nyomja meg egyszer a gombot, hogy megjelenjen az EXE felirat.

Az adatok rögzítése néhány másodperc múlva elkezdődik. Amíg a készülék nem méri be a pulzusszámot, addig a pulzusszám szimbóluma villog. Miután a készülék bemérte a pulzusszámot, a közelben lévő egyéb készülékek nem fogják befolyásolni az Ön edzési adatait.

Edzés közben valós időben követheti nyomon pulzusszámát, az edzés időtartamát, és az időt. Ahogy kiismeri, hogyan reagál a szíve az edzésre, biztosíthatja, hogy a lehető legtöbbet hozza ki minden edzéséből. Tudjon meg többet a polar.com/support oldalon.

...ÉS AMIKOR VÉGZETT

Nyomja meg a gombot ismét az edzés leállításához. A STOP felirat jelenik meg, és a pulzusszám-mérő néhány másodperc múlva visszaállí időzítő módba.

MŰSZAKI ADATOK

A pulzusszám-mérő és -érzékelő egyaránt alkalmas fürdés és úszás közbeni használatra (30 m mélységig vízálló).

PULZUSSZÁM-MÉRŐ

Akkumulátor-típus	CR2025
Akkumulátor élettartama	2 év (napi 1 óra edzés mellett)
Működési hőmérséklet	-10 °C-tól +50 °C-ig / 14 °F-től 122 °F-ig
Csuklópánt	Hőre lágyuló poliuretán
Hátsó borítás és csuklópánt csatja	

Rozsdamentes acél
Megfelel a 94/27/EU EU irányelvnek és a 1999/C 205/05 módosításnak a bőrrel közvetlen és hosszas kapcsolatba kerülő termékek nikkeltöbbségével kapcsolatban.

PULZUSSZÁM-ÉRZÉKELŐ

Akkumulátor élettartama	2500 üzemóra
Működési hőmérséklet	-10 °C-tól +50 °C-ig / 14 °F-től 122 °F-ig
Csatlakozó anyaga	Poliuretán
Pánt csatja	Poliuretán
Pánt anyaga	46% nejlon, 32% poliészter, 22% természetes gumi (Latex)

A pulzusszám-mérő akkumulátora erre szakosodott üzletekben cserélhető.

TERMÉKTÁMOGATÁS



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



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

MARADJON NAPRAKÉSZ A POLAR-AL



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



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



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



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

Gyártja:

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

Kompatibilis a Polar termékeivel, és számos,



POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



**Polar FT1 és FT2 készülékeket
használó edzőtermi berendezéssel
HASZNÁLATBAVÉTELI ÚTMUTATÓ**