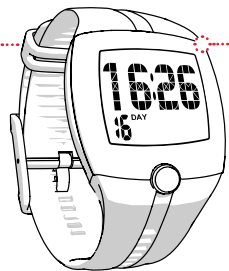


WITAJ!

Dziękujemy za wybranie produktu Polar! W tym przydatnym poradniku znajdziesz podstawowe informacje dotyczące obsługi monitora pracy serca, który pomoże Ci prowadzić bardziej aktywny i zdrowszy tryb życia.

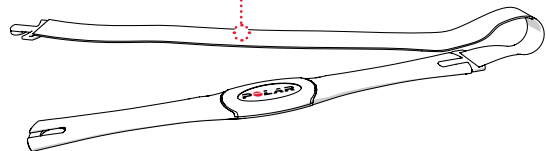


POLAR FT1/FT2 MONITOR PRACY SERCA

Rozpocznij trening kardio i naucz się trenować w docelowej strefie tętna.

NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ POLAR

Założ nadajnik na klatkę piersiową, aby wykonać precyzyjny pomiar tętna w czasie rzeczywistym i wyświetlić go na monitorze pracy serca.



Pełną wersję podręcznika użytkownika oraz najnowszą wersję niniejszego poradnika wprowadzającego można pobrać z witryny polar.com/support. Aby dowiedzieć się więcej, obejrzyj nasze wspaniałe poradniki wideo na stronie polar.com/en/polar_community/videos.

POZNAJ MONITOR PRACY SERCA FT1/FT2

Monitor pracy serca FT1/FT2 jest wyposażony w jeden przycisk umożliwiający korzystanie ze wszystkich funkcji. Służy on do przełączania widoków, zmiany ustawień i potwierdzania wyborów.

- W trybie wyświetlania czasu naciśnij przycisk tyle razy, ile to konieczne, aby rozpocząć trening (E×E), sprawdzić wyniki poprzedniej sesji treningowej (FILE) lub zmienić ustawienia (ZONE (strefa tętna), TIME (godzina), DATE (data), USER (użytkownik)). Zaczekaj, aż zostanie wyświetlona i zacznie migać dana opcja/wartość.

Naciśnij i przytrzymaj przycisk w celu powrotu do trybu wyświetlania czasu.

WSKAZÓWKA

Aby przełączać się pomiędzy widokami na ekranie w trakcie sesji treningowej, zbliż monitor pracy serca do nadajnika na klatkę piersiową.

WPROWADZENIE

Przed rozpoczęciem treningu z monitorem pracy serca FT1/FT2 należy wykonać kilka czynności.

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez jedną sekundę, aby uruchomić monitor pracy serca.

- Ustaw następnie TIME (godzinę) i DATE (datę), a także wyznacz wartości graniczne docelowej strefy tętna i określ swój wiek*.



Aby upewnić się, że ćwiczysz z odpowiednią intensywnością, ustaw indywidualne wartości graniczne docelowej strefy tętna.

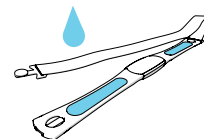


Po wprowadzeniu wieku FT2 pozwala również korzystać z określonej na jego podstawie strefy tętna, co pomoże Ci trenować z właściwą intensywnością.

*) Dotyczy wyłącznie monitora pracy serca FT2.

NOSZENIE NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

- Przypnij jeden koniec nadajnika na klatkę piersiową do elastycznego paska.
- Zwilż dwa rowkowane obszary po wewnętrznej stronie.



3. Załóż nadajnik na klatkę piersiową i dopasuj długość paska tak, aby odpowiednio przylegał do ciała.



4. Sprawdź, czy zwilżone obszary ściśle przylegają do skóry, a nadajnik jest ustawiony pionowo na środku klatki piersiowej.

- Po każdym użyciu opłucz pasek pod bieżącą wodą. Szczegółowe informacje można znaleźć w pełnej wersji podręcznika użytkownika na stronie polar.com/support.

TRENING Z MONITOREM PRACY SERCA FT1/FT2

ABY ROZPOCZĄĆ TRENING...

1. Załóż monitor pracy serca i nadajnik na klatkę piersiową. Upewnij się, że w pobliżu (w odległości jednego metra) nie znajdują się żadne inne nadajniki, gdyż mogą one zakłócać pracę monitora pracy serca.
2. W trybie wyświetlania czasu jednokrotnie naciśnij przycisk, aby pojawił się komunikat EXE (ćwiczenia).

Rejestrowanie sesji treningowej rozpocznie się w ciągu kilku sekund. Symbol serca na wyświetlaczu będzie migać do momentu wykrycia pracy serca. Po wykryciu pracy serca przez monitor inne znajdujące się w pobliżu nadajniki nie będą mieć wpływu na dane treningowe.

Podczas treningu możesz na bieżącoswoje tętno, czas trwania sesji oraz porę dnia. Obserwując reakcję Twojego serca na wysiłek możesz dopasować każdą sesję treningową tak, aby zapewniała Ci optymalne korzyści. Więcej informacji znajdziesz na stronie polar.com/support.

...A PO ZAKOŃCZENIU

Naciśnij przycisk, aby zatrzymać zapisywanie sesji treningowej. Wyświetlony zostanie komunikat STOP. Po chwili monitor pracy serca wróci do trybu wyświetlania czasu.

DANE TECHNICZNE

Monitor pracy serca i nadajnik na klatkę piersiową nadają się do noszenia podczas kąpieli i pływania (wodoszczelność 30 m).

MONITOR PRACY SERCA

Typ baterii	CR2025
Żywotność baterii	2 lata (trening 1 godz. dziennie)
Temperatura użytkowania	od -10°C do +50°C/od 14°F do 122°F
Pasek nadgarstkowy	Poliuretan termoplastyczny
Spód koperty i klamra paska nadgarstkowego	

Stal nierdzewna
Zgodna z dyrektywą UE 94/27/WE i późniejszą poprawką 1999/C 205/05 o dopuszczalnej zawartości niklu w produktach mających bezpośredni kontakt ze skórą.

NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

Żywotność baterii	2500 roboczogodzin
Temperatura użytkowania	od -10°C do +50°C/od 14°F do 122°F
Materiał kostki	Poliuretan
Klamra paska	Poliuretan
Materiał paska	46% nylon, 32% poliester, 22% guma naturalna (lateks)

Baterię monitora pracy serca można wymienić w serwisie pulsometrów Polar.

SKORZYSTAJ Z POMOCY TECHNICZNEJ



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



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

ZOSTAŃ NASZYM FANEM NA:



[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)

Wyprodukowane przez

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

Kompatybilny z produktami Polar i sprzętem sportowym wykorzystującym technologię



POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT1 i FT2
PORADNIK WPROWADZAJĄCY