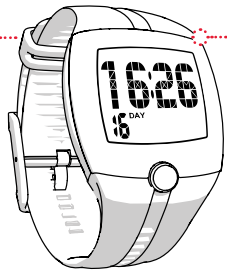


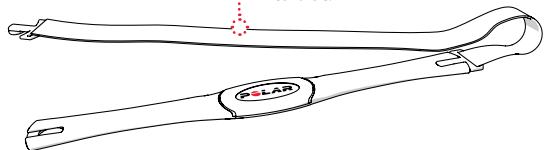
## BUNĂ,

Vă mulțumim că ați ales Polar! În acest mic manual comod vă vom ghida prin informațiile de bază ale utilizării alegerii dvs. nr. 1 pentru o viață mai activă și mai sănătoasă.



**POLAR FT1/FT2  
MONITORUL DE RITM CARDIAC**  
Faceți primul pas în antrenamentul pe bază de ritm cardiac și învățați să vă antrenați în cadrul zonei dvs. țintă a ritmului cardiac.

**SENZORUL DE RITM CARDIAC  
POLAR**  
Purtați senzorul de ritm cardiac în jurul pieptului pentru a înregistra corect și în timp real ritmul dvs. cardiac.



Puteți descărca manualul de utilizator complet și versiunea actualizată a acestui ghid la [polar.com/support](http://polar.com/support). Pentru ajutor suplimentar, există unele tutoriale video excelente la [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos) pe care puteți să le vizionați.

## CUNOAȘTEȚI-VĂ CALCULATORUL FT1/ FT2

Cu FT1/FT2 totul funcționează cu un singur buton. Îl puteți utiliza pentru a comuta între vizualizări, pentru a modifica setări sau pentru a confirma selecții.

Când vă aflați în modulul timp, apăsați butonul de câte ori este nevoie pentru a începe un exercițiu (EXE), verifica sesiuni anterioare de antrenament (FILE) sau editează setări (ZONE, TIME, DATE, USER). Așteptați până când este afișată opțiunea/ valoarea și începe să clipească.

Țineți apăsat butonul pentru a reveni la afișajul orei.

### ȘTIAȚI?

Verificați ora apropiind monitorul dvs. de ritm cardiac de senzorul de ritm cardiac.

## ÎNCEPEȚI

Înainte de a începe antrenamentul cu monitorul dvs. FT1/FT2, trebuie să parcurgeți o serie de pași.

Mai întâi, pentru activarea monitorului dvs. de ritm cardiac, mențineți apăsat orice buton timp de o secundă.

Apoi, pe lângă setările TIME (TIMP) și DATE (DATA), setați și target limitele ritmului cardiac țintă și vârsta dvs.\*.



Setați limitele pentru zona țintă de ritm cardiac pentru a vă asigura că vă antrenați la nivelul corect de intensitate.

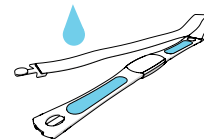


Cu FT2 puteți de asemenea să setați vârsta pentru a utiliza limite de ritm cardiac aferente vârstei, pentru a vă asigura că vă antrenați la nivelul corect de intensitate.

\*) Se aplică numai pentru monitorul de ritm cardiac Polar FT2.

## PURTAȚI SENZORUL DE RITM CAR- DIAC

1. Fixați un capăt al senzorului de ritm cardiac de banda elastică.
2. Umeziți cele două zone cu electrozi de pe spate.



3. Fixați senzorul de ritm cardiac în jurul pieptului dvs. și ajustați cureaua până când aceasta este strânsă pe corp și confortabilă.



4. Verificați dacă suprafețele ude cu electrozi sunt bine așezate pe piele și că textul de pe emițător este în centru și în poziție verticală.

Clătiți banda sub un jet de apă după fiecare utilizare. Pentru informații mai detaliate, consultați manualul complet de utilizator la [polar.com/support](http://polar.com/support).

## ANTRENAMENT CU FT1/FT2

### PENTRU A ÎNCEPE...

1. Purtați monitorul dvs. și senzorul dvs. de ritm cardiac. Asigurați-vă că în apropierea dvs. nu există alți senzori de ritm cardiac (la un metru/ trei picioare de dvs.) pentru că ar interfera cu monitorul dvs.
2. În modulul timp, apăsați o dată butonul ca să apară EXE.

Înregistrarea începe în câteva secunde. Conturul simbolului sub formă de inimă începe să clipească până când ritmul cardiac este detectat. De îndată ce ritmul dvs. cardiac a fost detectat de monitor, niciun alt senzor din apropiere nu va afecta informațiile dvs. de antrenament.

În timpul antrenamentului puteți vedea în timp real ritmul dvs. cardiac, durata sesiunii și ora. Dacă începeți să vedeți cum răspunde inima dvs. la antrenament, vă puteți asigura că fiecare sesiune vă va aduce beneficiile dorite. Mai multe găsiți pe [polar.com/support](http://polar.com/support).

### ...ȘI CÂND AȚI TERMINAT

Apăsați butonul pentru a opri sesiunea de antrenament. Apare STOP, iar monitorul dvs. de ritm cardiac revine la modulul timp în câteva secunde.

## SPECIFICAȚII TEHNICE

Atât monitorul ritmului cardiac, cât și senzorul de ritm cardiac sunt adecvate pentru scăldat și înot (rezistență în apă 30 m).

### MONITORUL DE RITM CARDIAC

Tipul bateriei CR2025  
Durata de viață a bateriei 2 ani (1 h de antrenament pe zi)  
Temperatura de funcționare -10 °C până la +50 °C / 14 °F până la 122 °F

Cureaua pentru încheietură poliuretan termoplastice

Capac spate și catarama benzii pentru încheietură oțel inoxidabil  
*Conform Directivei UE 94/27/EU și a amendamentului 1999/C 205/05 cu privire la emisia de nichel din produsele care intră în contact direct și îndelungat cu pielea.*

### SENZORUL DE RITM CARDIAC

Durata de viață a bateriei 2500 de ore de folosire  
Temperatura de funcționare -10 °C până la +50 °C / 14 °F până la 122 °F

Materialul conectorului poliuretan  
Catarama benzii pentru încheietură poliuretan  
Materialul benzii pentru încheietură nailon 46 %, poliester 32%  
22% cauciuc natural (latex)

Bateria monitorului de ritm cardiac poate fi înlocuită în locații specializate.

## GĂSIȚI SUPORT PENTRU PRODUS



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



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

### RĂMÂNEȚI CONECTAȚI CU POLAR



[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)

Produs de

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

Compatibil cu produsele Polar și multe piese de echipament de gimnastică, utilizând



**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY



**Polar FT1 și FT2**  
GHID RAPID DE UTILIZARE