

CIAO,

Grazie per aver scelto Polar! In questa piccola guida pratica ti diamo fornite le nozioni di base sull'uso del compagno perfetto per una vita sana ed in forma.

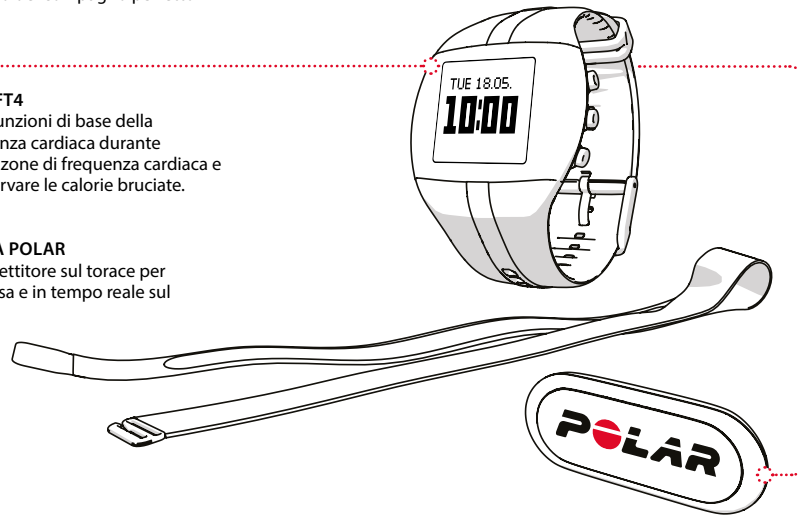
CARDIOFREQUENZIMETRO POLAR FT4

È possibile rimettersi in forma con le funzioni di base della frequenza cardiaca: misurare la frequenza cardiaca durante l'allenamento, allenarsi entro la target zone di frequenza cardiaca e migliorare la forma fisica, nonché osservare le calorie bruciate.

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA POLAR

Indossare il comodo elastico e il trasmettitore 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 polar.com/it/polar_community/videos.



PER CONOSCERE FT4

LUCE

- » Accedere al menu rapido
- » Illuminare il display

INDIETRO

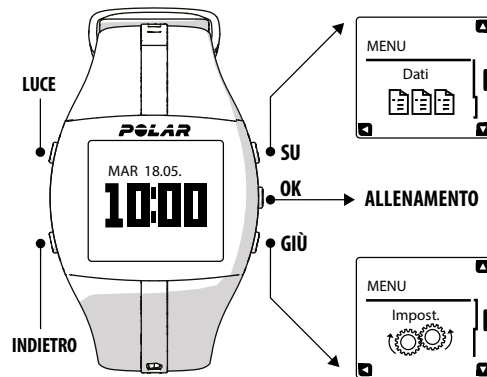
- » Tornare al livello precedente
- » Annullare la selezione

SU/GIÙ

- » Accedere e spostarsi tra i menu
- » Regolare i valori

OK

- » Confermare la selezione
- » Accedere alla modalità di allenamento



LO SAPEVI?

Controllare l'ora avvicinando il cardiofrequenzimetro al sensore di frequenza cardiaca.

INTRODUZIONE

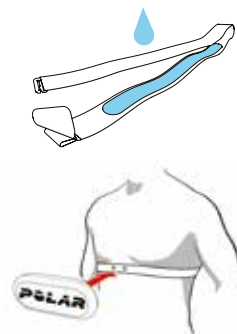
Prima di iniziare ad allenarti con FT4, è necessario seguire qualche procedura. In primo luogo, se trovi il display spento, per attivare il cardiofrequenzimetro tieni premuto un pulsante per un secondo. Quindi accedere alle impostazioni di base.

È necessario essere precisi con le impostazioni. Fanno una grande differenza nella precisione con cui il cardiofrequenzimetro è in grado di misurare valori come i limiti di frequenza cardiaca e il consumo calorico.

INDOSSA IL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

1. Inumidisci gli elettrodi dell'elastico.
2. Stringere l'elastico intorno al torace e regolalo in modo che sia sufficientemente aderente, ma risulti comodo.
3. Fissa il trasmettitore.

Dopo l'allenamento, stacca il trasmettitore e risciacqua la fascia con acqua corrente per pulirla. Per istruzioni più dettagliate, consulta il manuale d'uso completo sul sito polar.com/it/assistenza.



L'ALLENAMENTO CON FT4

PER INIZIARE

1. Indossa il cardiofrequenzimetro e il sensore di frequenza cardiaca.
2. In modalità Time, Orario, premi una volta **OK** per accedere la modalità pre-allenamento. Attendere che il cardiofrequenzimetro rilevi la frequenza cardiaca e quando questa viene visualizzata premere di nuovo **OK** per avviare la registrazione della sessione di allenamento.

Durante l'allenamento vengono visualizzate frequenza cardiaca, calorie bruciate, durata della sessione e informazioni sulla zona in tempo reale. Osservando i dati durante e dopo l'allenamento, capirai facilmente qual'è il livello adatto per te. Per ulteriori informazioni sui vantaggi dell'allenamento a diverse intensità, visitare il sito polar.com/it/assistenza.

PER INTERRUPERE E ARRESTARE L'ALLENAMENTO

Per interrompere la sessione di allenamento, premi **INDIETRO**. Per continuare l'allenamento, premi **OK**. Per arrestare la sessione, premi di nuovo **INDIETRO**.

È possibile ottenere un riepilogo dell'ultimo allenamento alla fine di ogni sessione. Viene visualizzato quanto segue:

- » la durata
- » le calorie bruciate
- » la frequenza cardiaca media e massima
- » il tempo in cui si è rimasti nella zona di miglioramento della forma fisica.

CARATTERISTICHE PRINCIPALI

SMART CALORIES



La funzione Calorie di FT4 calcola le calorie durante una sessione di allenamento in base a peso, altezza, età, sesso e l'intensità dell'allenamento.

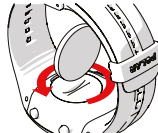
ZONE POINTER



FT4 ti guida ad un allenamento entro la corretta target zone di frequenza cardiaca, in modo da poter migliorare la forma fisica. Durante l'allenamento, la funzione ZonePointer mostra l'intensità di allenamento con il simbolo di un cuore in movimento.

SOSTITUIRE LE BATTERIE È SEMPLICE

CARDIOFREQUENZIMETRO



1. Apri il coperchio della batteria con una moneta.
2. Rimuovi la vecchia batteria con uno stuzzicadenti. Fare attenzione a non danneggiare il cardiofrequenzimetro.
3. Inserisci la nuova batteria con il lato positivo (+) rivolto verso l'esterno. Assicurarsi che la guarnizione non sia danneggiata.
4. Chiudi il coperchio della batteria.

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA



1. Apri il coperchio della batteria utilizzando la clip dell'elastico.
2. Rimuovi la vecchia batteria con uno stuzzicadenti e l'intensità dell'. Fare attenzione a non danneggiare il cardiofrequenzimetro.
3. Inserisci la nuova batteria all'interno del coperchio con il lato negativo (-) rivolto verso l'esterno.
4. Allinea la sporgenza sul coperchio della batteria con la scanalatura sul connettore e premere il coperchio della batteria in posizione. Dovresti avvertire uno scatto.

Per istruzioni più dettagliate, consulta il manuale d'uso completo sul sito polar.com/it/assistenza.



Per motivi di sicurezza, assicurarsi di utilizzare la batteria corretta.

INFORMAZIONI TECNICHE

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

CARDIOFREQUENZIMETRO

Tipo batteria	CR1632
Durata batteria	12 mesi (30 minuti di allenamento al giorno)
Temperatura di funzionamento	Da -10° C a +50° C
Superficie posteriore	Poliamide
Cinturino	Poliuretano
Fibbia del cinturino	Acciaio inossidabile
	<i>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.</i>

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

Tipo batteria	CR2025
Durata batteria	1500 ore di utilizzo
Guarnizione batteria	O-ring 20,0 x 0,90. Materiale: silicene
Temperatura di funzionamento	Da -10° C a +50° C
Trasmittitore	ABS
Elastico	38% poliamide, 29% poliuretano, 20% elastam, 13% poliestere

TROVA SUPPORTO PRODOTTO



polar.com/support/FT4

CONTINUA A SEGUIRE POLAR



facebook.com/PolarItalia



twitter.com/polaritalia



youtube.com/PolarItalia



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 FT4
GUIDA INTRODUTTIVA