

ÜDVÖZÖLJÜK!

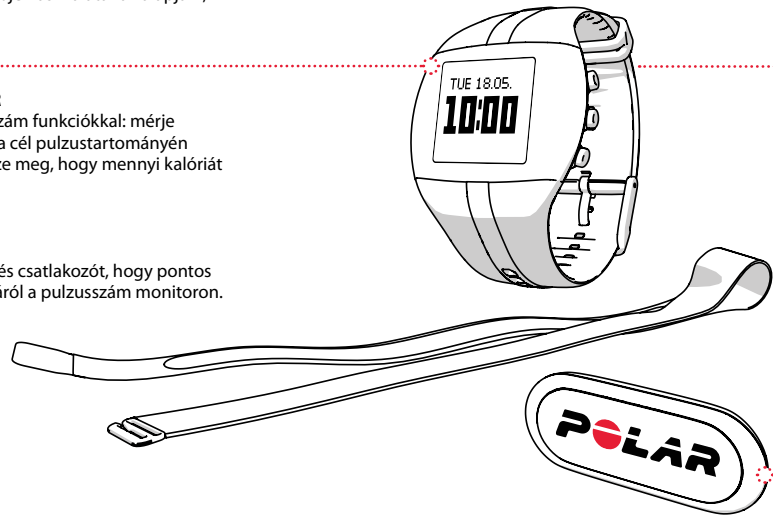
Köszönjük, hogy a Polart választotta! Ezzel a kis kézre eső útmutatóval kalauzoljuk végig új kísérője használatának alapjain, egy fittebb és egészségesebb életért.

POLAR FT4 PULZUSSZÁM MONITOR

Hozza magát formába az alap pulzusszám funkciókkal: mérje pulzusszámát az edzés során, edzen a cél pulzustartományán belül és javítsa fittségét, valamint nézze meg, hogy mennyi kalóriát égetett el.

POLAR PULZUSMÉRŐ

Viselje mellkasán a kényelmes pántot és csatlakozót, hogy pontos és valós idejű adatokat kapjon pulzusáról a pulzusszám monitoron.



Letöltheti a teljes hosszúságú és legfrissebb felhasználói kézikönyvet a következő címről: polar.com/support. További segítségül, van néhány videó oktatófilm a polar.com/en/polar_community/videos címen, melyet megnézhet.

ISMERJE MEG POLAR FT4-ET

FÉNY (LIGHT)

- » Belépés a gyorsmenübe
- » A kijelző megvilágítása

VISSZA (BACK)

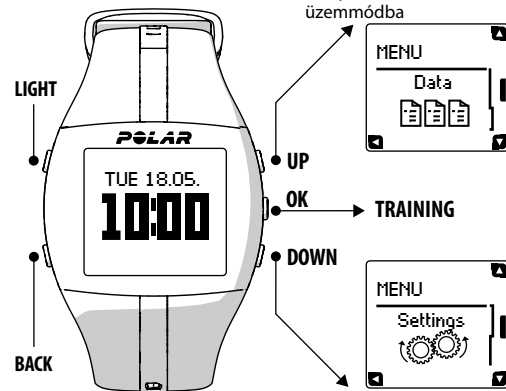
- » Visszalépés az előző szintre
- » Kiválasztás törlése

FEL/LE (UP/DOWN)

- » Belépés és navigálás a belső menükben
- » Értékek beállítása

OK

- » Kiválasztás megerősítése
- » Belépés az edzés üzemmódba



TUDTA?

Ellenőrizze az időt azzal, hogy pulzusszám monitorát közel viszi a pulzusmérőhöz.

ELSŐ LÉPÉSEK

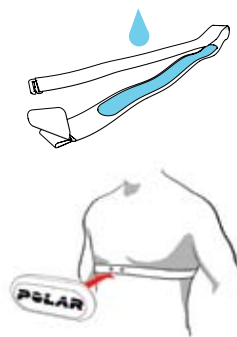
Mielőtt megkezdi az edzést az FT4-gyel, el kell végeznie pár dolgot. Először is, a bekapcsoláshoz nyomja meg és egy másodpercig tartsa lenyomva valamelyik gombot. Majd végezze el az alapbeállításokat.

Legyen pontos a beállításoknál. Nagyon sokat számít, hogy milyen pontosan méri a pulzusszám monitor az értékeket, pl. a pulzusszámot és a felhasznált kalória mennyiségét.

VEGYE FEL A PULZUSMÉRŐT

1. Nedvesítse meg a pánt elektróda területét.
2. Csíptesse a pántot mellkasa köré és igazítsa magára a pántot.
3. Csatlakoztassa a csatlakozót.

Edzés után, húzza szét a csatlakozót és öblítse le folyó vízzel a pántot, hogy az tisztán tartsa. Részletesebb információkért nézze meg a teljes felhasználói kézikönyvet a következő címen: polar.com/support.



EDZÉS AZ FT4-GYEL

AZ INDULÁSHOZ

1. Vegye fel a pulzusszám monitorot és a pulzusmérőt.
2. Idő üzemmódban, nyomja meg egyszer az OK gombot a várakozás üzemmód megnyitásához. Várjon amíg a pulzusszám monitor megtalálja pulzusát, majd nyomja meg ismét az OK gombot az edzés rögzítésének elindításához.

Edzés közben, valós időben láthatja pulzusát, az elégetett kalóriák mennyiségét, az edzés időtartamát és a zóna információkat. Azzal, hogy edzés közben és után megnézi a számokat, hamar megtanulhatja, hogy melyik szint felel meg Önnek. Látogasson el a polar.com/support oldalra, ha többet szeretne megtudni edzésének jótékony hatásairól és a különféle intenzitásokról.

AZ EDZÉS SZÜNTELTETÉSE ÉS LEÁLLÍTÁSA

Az edzés szüneteltetéséhez nyomja meg a VISSZA gombot. Az edzés folytatásához nyomja meg az OK gombot. Az edzés leállításához nyomja meg ismét a VISSZA gombot.

Minden egyes edzés végén, kaphat arról egy részletes összefoglalót. Ez a következőket tartalmazza:

- » mennyi ideig tartott
- » mennyi kalóriát égetett el
- » az átlag és a maximum pulzusszám
- » mennyi időt töltött el az állóképességét fejlesztő zónában.

FŐ FUNKCIÓK

SMART KALÓRIÁK



Az FT4 Smart kalóriák funkciója kiszámolja kalóriáit az edzés során súlya, magassága, kora, neme és edzésének intenzitása alapján.

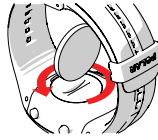
ZONE POINTER



Az FT4 elvezeti Önt, hogy a megfelelő pulzusszám tartományban edzen, hogy így javíthassa edzettségét. Edzés közben a ZonePointer funkció jelzi edzésének intenzitását egy mozgó szív szimbólummal.

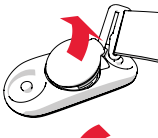
KÖNNYŰ AZ ELEMÉK CSERÉJE

PULZUSSZÁM MONITOR




1. Nyissa fel az elemtartót egy pénzérmével.
2. Egy megfelelő méretű merev eszköz segítségével vegye ki az elemet. Vigyázzon, nehogy kárt tegyen a pulzusszám monitorban.
3. Tegye be az új elemet a pozitív (+) felével kifelé. Győződjön meg arról, hogy a tömítés nem sérült.
4. Zárja be az elemtartót egy pénzérmével.

PULZUSMÉRŐ



1. Nyissa fel az elemtartó fedelét a pánton található csipetével.
2. Vegye ki a régi elemet.
3. Tegye be az új elemet a negatív (-) felével kifelé.
4. Illessze az elem fedél szélét a csatlakozó foglalatához és nyomja vissza a fedelet a helyére. Egy pattanó hangot kell hallania.

Részletesebb információkért nézze meg a teljes felhasználói kézikönyvet a következő címen: polar.com/support.

 **Biztonsági okokból, győződjön meg arról, hogy a megfelelő elemtípust használja.**

MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

A pulzusszám monitor és a pulzusmérő is alkalmas fürdéshez és úszáshoz (30 m-ig vízálló).

PULZUSSZÁM MONITOR

Elemtípus	CR1632
Elem élettartam	12 év (napi 30 perc edzés)
Működési hőmérséklet	-10 °C - +50 °C / 14 °F - 122 °F
Hátsó fedél	Poliamid
Csuklópánt anyaga	Poliuretán
Csuklópánt kapocs	Rozsdamentes acél
	<i>Rozsdamentes acél, amely megfelel a 94/27/EU irányelvnek és 1999/C 205/05 módosításnak a bőrrel közvetlen és hosszan érintkező termékek nikkelkibocsátásával kapcsolatban.</i>

PULZUSMÉRŐ

Elemtípus	CR2025
Az elem élettartama	átlagosan 1500 üzemóra
Elem tömítőgyűrű	O-gyűrű 20,0 x 0,90 anyaga: szilikon
Működési hőmérséklet	-10 °C - +50 °C / 14 °F - 122 °F
Csatlakozó	ABS
Szija	38% poliamid, 29% poliuretán 20% elasztán, 13% poliészter

A TERMÉKTÁMOGATÁST A KÖVETKEZŐ CÍMEKEN TALÁLJA:



[polar.com/
support/FT4](http://polar.com/support/FT4)

MARADJON A POLARRAL



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



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



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



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

Gyártó:

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



A Polar termékekkel és számos edzőtermi berendezéssel kompatibilis melyek a következőt használják:

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT4
HASZNÁLTÁVÉTELI ÚTMUTATÓ