

WITAJ!

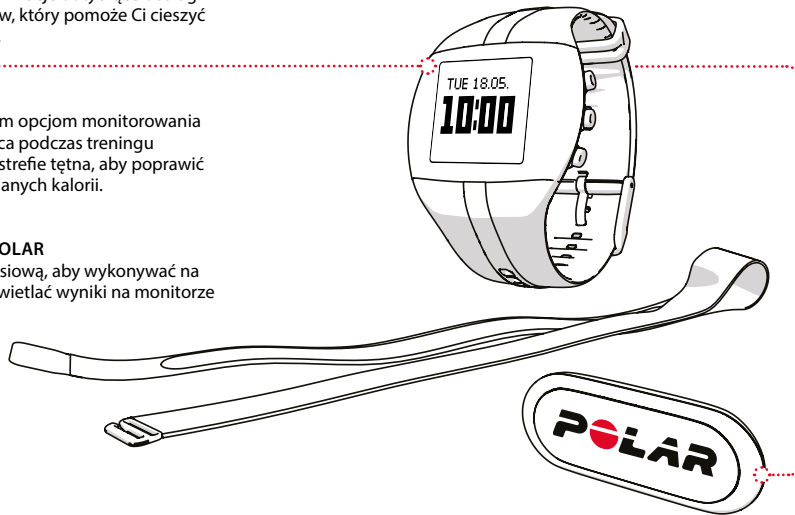
Dziękujemy za wybranie produktu Polar! W tym przydatnym poradniku znajdziesz podstawowe informacje dotyczące obsługi Twojego nowego towarzysza treningów, który pomoże Ci cieszyć się zdrowym i aktywnym trybem życia.

MONITOR PRACY SERCA POLAR FT4

Zadbaj o kondycję dzięki podstawowym opcjom monitorowania pracy serca: wykonuj pomiar pracy serca podczas treningu i ćwicz w indywidualnie dopasowanej strefie tętna, aby poprawić kondycję, a także sprawdzaj liczbę spalonych kalorii.

NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ POLAR

Założ wygodny nadajnik na klatkę piersiową, aby wykonywać na bieżąco precyzyjny pomiar tętna i wyświetlać wyniki 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 FT4

PODŚWIETLENIE

- » Wejście do menu podręcznego
- » Podświetlenie wyświetlacza

WSTECZ

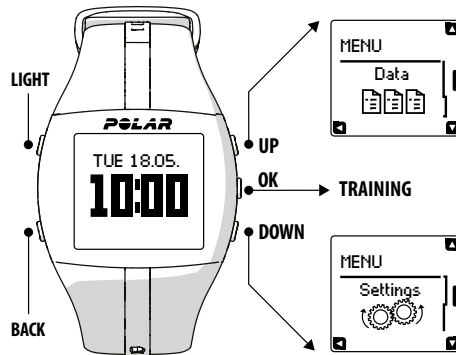
- » Powrót do poprzedniego poziomu
- » Anulowanie wyboru

W GÓRĘ/W DÓŁ

- » Wejście do menu i nawigacja
- » Regulacja wartości

OK

- » Potwierdzenie wyboru
- » Włączenie trybu treningowego



WSKAZÓWKA

Aby sprawdzić czas, zbliż monitor pracy serca do nadajnika na klatkę piersiową.

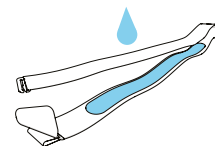
WPROWADZENIE

Przed rozpoczęciem treningu z monitorem pracy serca FT4 należy wykonać kilka czynności. Naciśnij i przytrzymaj jakikolwiek przycisk przez jedną sekundę, aby uruchomić monitor pracy serca. Następnie przejdź do podstawowych ustawień.

Pamiętaj, aby podać precyzyjne dane. To od nich w dużej mierze zależy dokładność takich wartości jak limity strefy tętna czy liczba spalonych kalorii.

NOSZENIE NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

1. Zwilż część paska, do której przymocowano elektrody.
2. Załóż pasek na klatkę piersiową i dopasuj jego długość tak, aby przylegał do ciała, ale nie powodował dyskomfortu.
3. Zamocuj kostkę.



Po zakończeniu treningu odłącz kostkę i przepłucz pasek pod bieżącą wodą, aby zadbać o utrzymanie go w czystości. Szczegółowe informacje można znaleźć w pełnej wersji podręcznika użytkownika na stronie polar.com/support.

TRENING Z MONITOREM PRACY SERCA FT4

ABY ROZPOCZĄĆ TRENING

1. Załóż monitor pracy serca i nadajnik na klatkę piersiową.
2. W trybie wyświetlania czasu jednokrotnie naciśnij przycisk **OK**, aby uruchomić tryb oczekiwania. Zaczekaj, aż praca serca zostanie wykryta, a następnie ponownie naciśnij przycisk **OK**, aby zacząć zapisywanie sesji treningowej.

Podczas treningu możesz sprawdzać tętno, liczbę spalonych kalorii, czas trwania sesji oraz informacje o strefie tętna. Kontrola danych podczas i po treningu pozwoli Ci szybko dowiedzieć się, jakie wartości są dla Ciebie najbardziej odpowiednie. Na stronie polar.com/support znajduje się więcej informacji na temat korzyści płynących z treningów o różnym stopniu intensywności.

WSTRZYMANIE I ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Aby wstrzymać sesję treningową, naciśnij przycisk **WSTECZ**. Aby kontynuować trening, naciśnij przycisk **OK**. Aby zakończyć sesję, ponownie naciśnij przycisk **WSTECZ**.

Po każdej sesji zostanie wyświetlone podsumowanie ostatniego treningu. Zawiera ono:

- » czas trwania sesji
- » liczbę spalonych kalorii
- » średnie i maksymalne tętno
- » czas trwania ćwiczeń poprawiających kondycję (w strefie tętna).

KLUCZOWE FUNKCJE

INTELENTNY LICZNIK KALORII



Funkcja inteligentnego licznika kalorii w monitorze pracy serca FT4 liczy kalorie spalane podczas sesji treningowej w oparciu o masę ciała, wzrost, wiek, płeć oraz intensywność ćwiczeń.

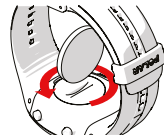
ZONE POINTER



Monitor pracy serca FT4 pomoże Ci trenować w odpowiedniej strefie tętna, dzięki czemu poprawisz swoją kondycję fizyczną. W trakcie treningu funkcja ZonePointer wskazuje odpowiednią intensywność za pomocą ruchomego symbolu serca.

WYMIANA BATERII JEST ŁATWA

MONITOR PRACY SERCA

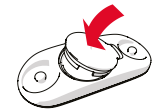


1. Otwórz pokrywę baterii za pomocą monety.
2. Ostrożnie podważ baterię za pomocą niewielkiego, sztywnego narzędzia. Uważaj, aby nie uszkodzić monitora pracy serca.
3. Umieść nową baterię tak, aby biegun dodatni (+) był skierowany na zewnątrz. Dopilnuj, aby uszczelka nie została uszkodzona.
4. Zamknij pokrywę baterii.

NADAJNIK NA KŁATKĘ PIERSIOWĄ



1. Unieś pokrywę baterii, korzystając z zapięcia na pasku.
2. Wyjmij zużytą baterię.
3. Włóż baterię tak, aby ujemny biegun baterii (-) był skierowany na zewnątrz kapsła przytrzymującego baterię.



4. Ustaw występ w pokrywie baterii odpowiednio względem wgłębienia na kostce i dociśnij pokrywę. Powinieneś usłyszeć kliknięcie.

Szczegółowe informacje można znaleźć w pełnej wersji podręcznika użytkownika na stronie polar.com/support.



Ze względów bezpieczeństwa upewnij się, że podczas wymiany stosujesz prawidłową baterię, o takim samym oznaczeniu.

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	CR1632
Żywotność baterii	12 miesięcy (trening 30 minut dziennie)
Temperatura użytkowania	od -10°C do +50°C/od 14°F do 122°F
Spód koperty	Poliamid
Pasek nadgarstkowy	Poliuretan
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 KŁATKĘ PIERSIOWĄ

Typ baterii	CR2025
Żywotność baterii	1500 roboczogodzin
Uszczelka baterii	O-ring o wymiarach 20,0 x 0,90, silikonowy
Temperatura użytkowania	od -10°C do +50°C/od 14°F do 122°F
Kostka	ABS
Pasek (z elektrodami)	38% poliamid, 29% poliuretan, 20% elastan, 13% poliester

SKORZYSTAJ Z POMOCY TECHNICZNEJ



polar.com/support/FT4

ZOSTAŃ NASZYM FANEM NA:



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



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 FT4
PORADNIK WPROWADZAJĄCY