

BUNĂ,

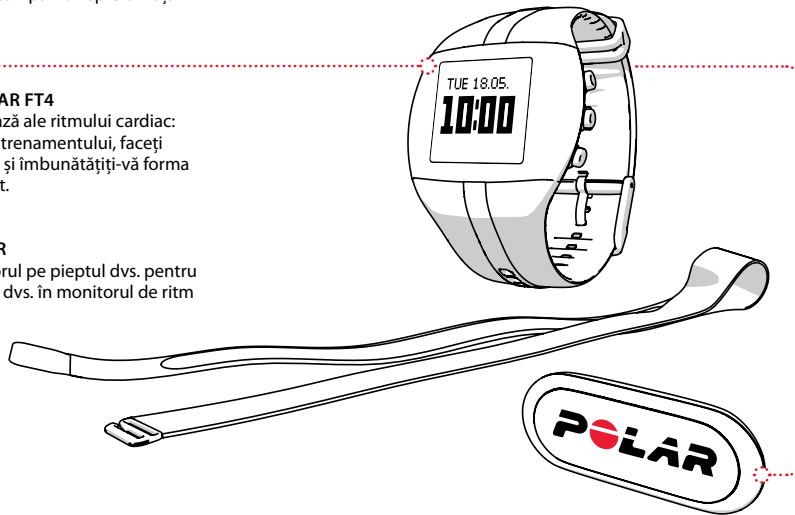
Vă mulțumim că ați ales Polar! În acest mic manual comod vă vom ghida prin bazele utilizării noului dvs. companion spre o viață viguroasă și sănătoasă.

MONITORUL DE RITM CARDIAC POLAR FT4

Intrați în formă cu caracteristicile de bază ale ritmului cardiac: măsurați-vă ritmul cardiac în timpul antrenamentului, faceți exerciții în zona ritmului cardiac impus și îmbunătățiți-vă forma fizică, și vedeți câte calorii ați consumat.

SENZORUL DE RITM CARDIAC POLAR

Purtați curea confortabilă și conectorul pe pieptul dvs. pentru a înregistra corect și în timp real ritmul dvs. în monitorul de ritm cardiac.



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

CUNOAȘTEȚI-VĂ MONITORUL FT4

LUMINĂ (LIGHT)

- » Intrați în meniul rapid
- » Iluminați afișajul

ÎNAPOI

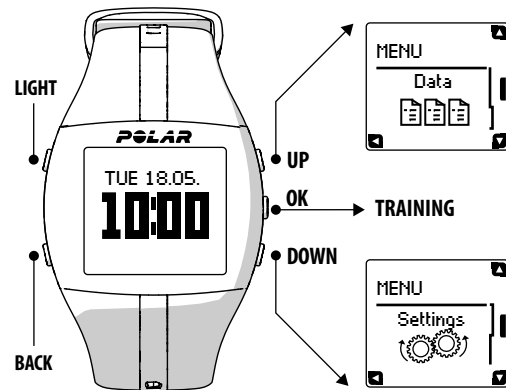
- » Reveniți la nivelul anterior
- » Anulați selecția

SUS/JOS (UP/DOWN)

- » Intrați și mișcați meniurile din interior
- » Ajustați valorile

OK

- » Confirmați selecția
- » Intrați în modulul antrenament



ȘTIAȚI!?

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

ÎNCEPEȚI

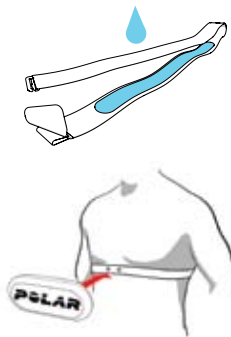
Înainte de a începe antrenamentul cu monitorul dvs. FT4, trebuie să parcurgeți o serie de pași. Mai întâi, pentru activarea monitorului dvs. de ritm cardiac, mențineți apăsat orice buton timp de o secundă. Apoi treceți al setările de bază.

Vă rugăm să fiți precis cu setările dvs. Este o mare diferență între cât de precis poate măsura monitorul dvs. de ritm cardiac valori cum sunt limitele ritmului dvs. cardiac și consumul caloric.

PURTAȚI SENZORUL DE RITM CARDIAC

1. Umeziți bine suprafețele electrozilor benzii.
2. Fixați curea în jurul pieptului dvs. și reglați curea pentru a se potrivi confortabil.
3. Atașați conectorul.

Detashați conectorul emițătorului de la bandă și clățiți banda sub un jet de apă după fiecare utilizare. Pentru instrucțiuni mai detaliate, vezi manualul complet de utilizator la polar.com/support.



ANTRENAMENT CU MONITORUL DVS. FT4

PENTRU A PORNI

1. Purtați monitorul și senzorul dvs. de ritm cardiac.
2. În modulul timp apăsați **OK** o dată pentru a deschide modulul de așteptare. Așteptați până când monitorul dvs. de ritm cardiac vă depistează ritmul și apăsați din nou **OK** pentru a începe înregistrarea sesiunii dvs. de antrenament.

În timpul antrenamentului puteți vedea în timp real ritmul dvs. cardiac, calorile consumate, durata sesiunii și informații zonale. Uităndu-vă la numere în timpul și după antrenament, veți învăța rapid care niveluri sunt bune pentru dvs. Vizitați polar.com/support pentru a afla mai multe despre beneficiile antrenamentelor la diverse intensități.

ÎNTRERUPEREA ȘI OPRIREA ANTRENAMENTULUI

Pentru a face o pauză în timpul înregistrării sesiunii de antrenament, apăsați **ÎNAPOI**. Pentru a continua antrenamentul, apăsați **OK**. Pentru a opri sesiunea, apăsați din nou **ÎNAPOI**.

Puteți primi un rezumat al ultimului dvs. exercițiu la finele fiecărei sesiuni. Vă arată:

- » cât a durat
- » câte calorii ați consumat
- » ritmul dvs. cardiac mediu și maxim
- » timpul total petrecut în zona pentru îmbunătățirea formei fizice.

CARACTERISTICI-CHEIE

SMART CALORIES



Caracteristica Smart Calories în FT4 numără kaloriile dvs. din timpul unei sesiuni de antrenament pe baza greutății, înălțimii, vârstei, sexului dvs. și a intensității antrenamentelor.

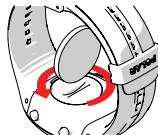
ZONE POINTER



FT4 vă ghidează să vă antrenați în zona adecvată de ritm cardiac pentru îmbunătățirea formei dvs. fizice. În timpul antrenamentului, caracteristica ZonePointer indică intensitatea exercițiului dvs. printr-un simbol de inimă în mișcare.

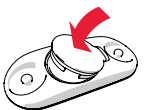
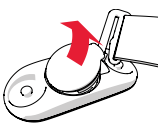
ÎNLOCUIREA BATERIILOR ESTE UȘOARĂ

MONITORUL DE RITM CARDIAC



1. Deschideți capacul bateriei folosind o monedă.
2. Îndepărtați bateria veche cu un băț rigid mic, de dimensiuni potrivite. Aveți grijă să nu deteriorați monitorul de ritm cardiac.
3. Introduceți noua baterie cu partea pozitivă (+) spre exterior. Asigurați-vă că inelul de etanșare este nedeteriorat.
4. Închideți capacul bateriei.

SENZORUL DE RITM CARDIAC



1. Ridicați capacul bateriei utilizând clema de pe curea.
2. Îndepărtați vechea baterie de pe capacul bateriei.
3. Introduceți noua baterie cu partea negativă (-) spre exterior.
4. Aliniați marginea capacului bateriei la slotul conectorului și apăsați înapoi capacul bateriei. Ar trebui să auziți un zgomot.

Pentru instrucțiuni mai detaliate, vezi manualul complet de utilizator la polar.com/support.



Din motive de siguranță, asigurați-vă că utilizați bateria corectă.

SPECIFICAȚII TEHNICE

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

MONITORUL DE RITM CARDIAC

Tipul bateriei	CR1632
Durata de viață a bateriei	12 luni (30 minute de antrenament pe zi)
Temperatura de funcționare	-10 °C până la +50 °C / 14 °F până la 122 °F
Capac spate	Poliamidă
Materialul benzii pentru încheietură	Poliuretan
Catarama benzii pentru încheietură	Oțel inoxidabil

Oțel inoxidabil conform cu Directiva UE 94/27/UE și amendamentul 1999/C 205/05 cu privire la eliberarea nichelului din produsele care intră în contact direct și prelungit cu pielea.

SENZORUL DE RITM CARDIAC

Tipul bateriei	CR2025
Durata de viață a bateriei	1500 ore de utilizare
Inelul de etanșare a bateriei	inel O 20,0 x 0,90 material silicon
Temperatura de funcționare	-10 °C până la +50 °C / 14 °F până la 122 °F
Conector	ABS
Bandă	38% poliamidă, 29% poliuretan, 20% elastan, 13% poliester

GĂSIȚI SUPTOR PENTRU PRODUS



polar.com/support/FT4

RĂMÂNEȚI CONECTAȚI CU POLAR



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



twitter.com/polarglobal



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



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



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

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT4
GHID DE UTILIZARE