

## ЗДРАВСТВУЙТЕ!

Благодарим вас за выбор Polar! В этом удобном кратком руководстве мы познакомимся с основами использования вашего нового помощника на пути к здоровой и активной жизни.

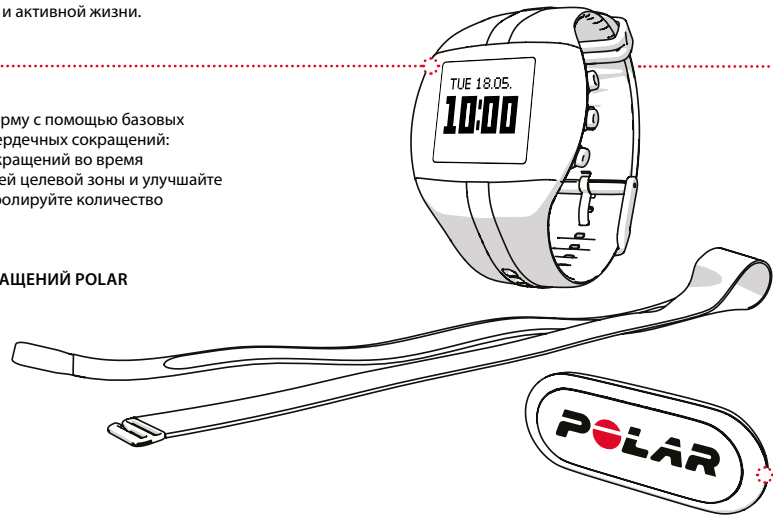
### ПУЛЬСОМЕТР POLAR FT4

Совершенствуйте свою физическую форму с помощью базовых функций на основе данных о частоте сердечных сокращений: измеряйте свою частоту сердечных сокращений во время тренировки, занимайтесь в рамках своей целевой зоны и улучшайте свою физическую форму, а также контролируйте количество сожженных калорий.

### ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ POLAR

Наденьте удобный ремень с датчиком частоты сердечных сокращений на грудную клетку, чтобы на пульсометре отображались точные данные о частоте сердечных сокращений в режиме реального времени.

Можно скачать полное руководство пользователя и последнюю версию данного краткого руководства с веб-сайта [polar.com/support](http://polar.com/support). При необходимости вы можете воспользоваться обучающими материалами на веб-сайте [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos), чтобы получить более развернутую помощь.



## ЗНАКОМСТВО С ВАШИМ FT4

### ПОДСВЕТКА

- » Вход в контекстное меню
- » Подсветка экрана

### НАЗАД

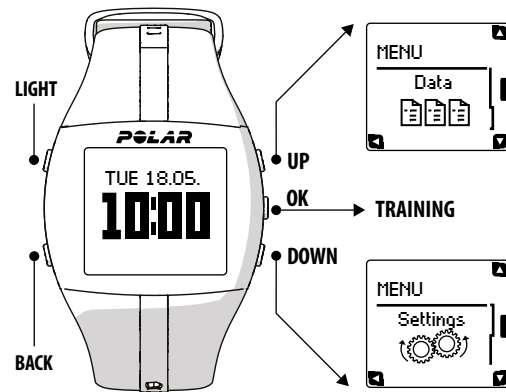
- » Возврат на предыдущий уровень
- » Отмена выбора

### ВВЕРХ / ВНИЗ

- » Вход и перемещение по меню
- » Настройка величин

### ОК

- » Подтверждение выбора
- » Вход в режим тренировки



### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Проверьте время, для этого необходимо поднести пульсометр к датчику частоты сердечных сокращений.

## НАЧАЛО

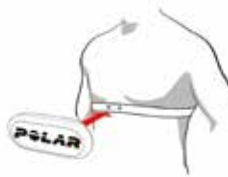
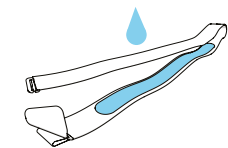
Перед началом тренировок с использованием FT4 необходимо выполнить пару шагов. Во-первых, необходимо нажать и удерживать любую кнопку в течение одной секунды, чтобы активировать пульсометр. Затем следует выполнить базовые настройки.

Пожалуйста, соблюдайте точность при выполнении настроек. Это в существенной степени определяет точность результатов измерения вашим пульсометром таких величин, как пределы частоты сердечных сокращений и расход калорий.

## НАДЕНЬТЕ ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

1. Увлажните зону электродов на ремне.
2. Оберните ремень вокруг груди и отрегулируйте его натяжение таким образом, чтобы он прилегал плотно, но не вызывал дискомфорта.
3. Присоедините датчик частоты сердечных сокращений.

Для поддержания чистоты после тренировки следует снимать датчик частоты сердечных сокращений и стирать ремень под проточной водой. Более подробные инструкции приведены в полной версии руководства на веб-сайте [polar.com/support](http://polar.com/support).



## ТРЕНИРОВКА С ВАШИМ FT4

### ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ...

1. Наденьте свой пульсометр и датчик частоты сердечных сокращений.
2. Находясь в режиме времени, нажмите **ОК** один раз, чтобы открыть режим ожидания. Дождитесь, когда пульсометр определит вашу частоту сердечных сокращений, и нажмите **ОК** еще раз, чтобы начать запись данных тренировки.

Вы можете видеть свою частоту сердечных сокращений, количество сожженных калорий, продолжительность тренировки и данные по зонам в режиме реального времени. Глядя на числовые данные во время тренировки, вы сможете быстро подобрать подходящий уровень интенсивности занятий. Посетите веб-сайт [polar.com/support](http://polar.com/support), чтобы узнать больше о преимуществах тренировки с различной интенсивностью.

### КАК ПРИОСТАНОВИТЬ И ОСТАНОВИТЬ ТРЕНИРОВКУ

Чтобы приостановить свою тренировку, нажмите кнопку **НАЗАД**. Чтобы продолжить тренировку, нажмите на кнопку **ОК**. Чтобы остановить тренировку, еще раз нажмите **НАЗАД**.

Вы можете получить информацию о результатах занятий по окончании каждой тренировки. В ней указаны:

- » продолжительность
- » количество сожженных калорий
- » ваша средняя и максимальная частота сердечных сокращений
- » сколько времени вы провели в зоне улучшения физической формы.

## КЛЮЧЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ

### SMART CALORIES (УМНЫЕ КАЛОРИИ)



Функция Smart Calories в пульсометре FT4 считает калории, которые вы потратили во время тренировки, исходя из вашего веса, роста, возраста, пола и интенсивности тренировки.

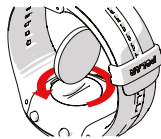
### ZONE POINTER (ЗОНАЛЬНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ)



FT4 помогает вам тренироваться в рамках правильной целевой зоны частоты сердечных сокращений, чтобы вы могли улучшить свою физическую форму. Во время тренировки функция ZonePointer показывает интенсивность ваших упражнений с помощью движущегося символа сердца.

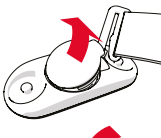
## ЛЕГКАЯ ЗАМЕНА БАТАРЕЙ

### ПУЛЬСОМЕТР



1. Откройте крышку отсека для батарей с помощью монетки.
2. Удалите старую батарею с помощью подходящей по размеру небольшой жесткой палочки. Соблюдайте осторожность, чтобы не повредить пульсометр.
3. Вставьте новую батарею положительным (+) полюсом наружу. Проверьте целостность уплотнительного кольца.
4. Закройте крышку отсека батареи.

### ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ



1. Поднимите крышку отсека батарей с помощью зажима на ремне.
2. Удалите старую батарею из крышки отсека батарей.
3. Вставьте новую батарею в крышку отсека отрицательным полюсом (-) наружу.
4. Совместите выступ на крышке отсека батареи с пазом на соединителе и надавите на крышку так, чтобы зафиксировать ее на месте. Вы должны услышать щелчок.

Более подробные инструкции приведены в полной версии руководства на веб-сайте [polar.com/support](http://polar.com/support).



Из соображений безопасности следует использовать подходящую батарею.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Как пульсометр, так и датчик частоты сердечных сокращений можно использовать во время купания и плавания (водонепроницаемость на глубине 30 м).

### ПУЛЬСОМЕТР

Тип батарей  
Срок службы батарей  
Рабочая температура  
Задняя крышка  
Браслет  
Пряжка браслета

CR1632  
12 месяцев (30 минут тренировок в день)  
от -10 °C до +50 °C  
Полиамид  
Полиуретан  
Нержавеющая сталь  
*Соответствие Директиве EC 94/27/EU и поправке 1999/C 205/05 в отношении выделения никеля продуктами, предназначенными для непосредственного и продолжительного контакта с кожей.*

### ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Тип батарей  
Срок службы батарей  
Уплотнительное кольцо батареи

CR2025  
1500 часов работы  
Уплотнительное кольцо 20,0 x 0,90, материал:  
силикон  
от -10 °C до +50 °C  
ABS  
Полиамид 38%, полиуретан 29%,  
эластан 20%, полиэстер 13%

## ПОДДЕРЖКА ПРОДУКЦИИ:



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

### СЛЕДИТЕ ЗА НОВОСТЯМИ 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)

Изготовлен компанией

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



Совместимость с продуктами Polar и различным тренировочным оборудованием

**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY



**Polar FT4**  
РУКОВОДСТВО ПО НАЧАЛУ РАБОТЫ