

MERHABA,

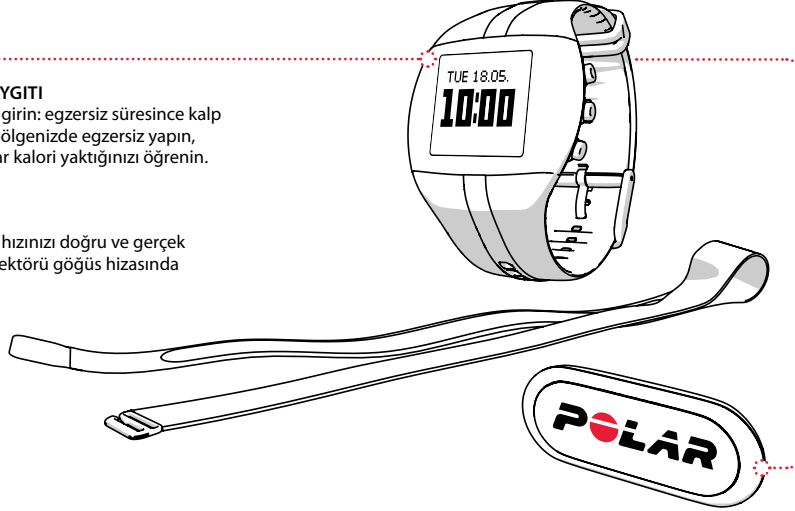
Polar'ı seçtiğiniz için teşekkür ederiz! Bu kılavuzda, sağlıklı ve zinde yeni bir hayata adım atmanızı sağlayacak egzersiz yardımcınızın temel kullanım bilgileri yer almaktadır.

POLAR FT4 KALP ATIŞ HIZI İZLEME AYGITI

Temel kalp atış hızı özellikleri ile forma girin: egzersiz süresince kalp atış hızınızı ölçün, hedef kalp atış hızı bölgenizde egzersiz yapın, kondisyon düzeyinizi artırın ve ne kadar kalori yaktığınızı öğrenin.

POLAR KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

Kalp atış hızı izleme aygıtında kalp atış hızınızı doğru ve gerçek zamanlı olarak almak için kayışı ve konektörü göğüs hizasında vücudunuza sarıp sabitleyin.



Tam kapsamlı kullanım kılavuzunu ve bu kılavuzun en son sürümünü polar.com/support adresinden indirebilirsiniz. Eğitim videoları için polar.com/en/polar_community/videos adresini ziyaret edin.

FT4 HAKKINDA GENEL BİLGİLER

IŞIK (LIGHT)

- » Hızlı menüye gir
- » Ekranı aydınlat

GERİ (BACK)

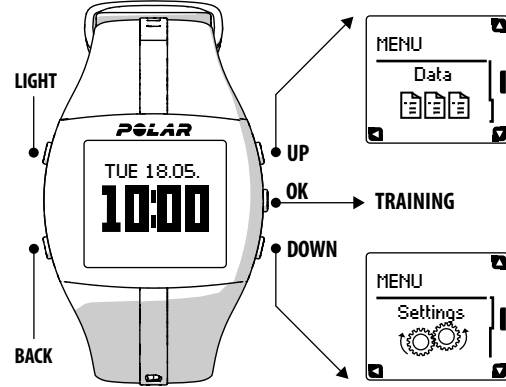
- » Önceki düzeye dön
- » Seçimi iptal et

YUKARI/AŞAĞI (UP/DOWN)

- » Menülere gir ve gezin
- » Değerleri ayarla

TAMAM (OK)

- » Seçimi onayla
- » Egzersiz moduna gir



BİLİYOR MUYDUNUZ?

Kalp atış hızı izleme aygıtını kalp atış hızı sensörüne yaklaştırarak saati öğrenebilirsiniz.

BAŞLARKEN

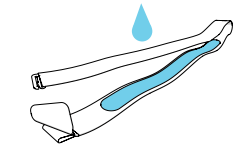
FT4 ile egzersize başlamadan önce gerçekleştirmeniz gereken birkaç işlem vardır. Öncelikle, kalp atış hızı izleme aygıtınızı etkinleştirmek için herhangi bir düğmeyi bir saniye boyunca basılı tutun. Ardından temel ayarları yapın.

Ayarlarınızı en doğru şekilde yapmaya özen gösterin. Bunun, kalp atış hızı izleme aygıtınızın kalp atış hızı sınırları ve kalori tüketimi gibi değerleri doğru olarak ölçme düzeyine büyük bir etkisi vardır.

KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNÜN GİYİLMESİ

1. Kayışın elektrot bölgesini suyla ıslatın.
2. Kayışı göğüs hizasında vücudunuza sarıp sabitleyin ve vücudunuza iyice oturacak şekilde ayarlayın.
3. Konektörü takın.

Egzersizden sonra konektörü çıkarın ve temiz kalması için kayışı suyla yıkayın. Daha fazla bilgi için polar.com/support adresinde yer alan tam kapsamlı kullanım kılavuzuna bakınız.



FT4 İLE EGZERSİZ

EGZERSİZE HAZIRLIK

1. Kalp atış hızı izleme aygıtını ve kalp atış hızı sensörünü üzerine giyin.
2. Saat modundayken, bekleme modunu açmak için **TAMAM**'a bir defa basın. Kalp atış hızı izleme aygıtı kalp atış hızınızı bulana dek bekleyin ve egzersiz seansınızı kaydetmeye başlamak için yeniden **TAMAM**'a basın.

Egzersiz yaparken kalp atış hızınızı, yaktığınız kalori miktarını, seans süresini ve bölge bilgilerinizi gerçek zamanlı olarak görebilirsiniz. Egzersiz sırasında ve sonrasında değerlere bakarak sizin için hangi düzeylerin doğru olduğunu hızlıca öğrenebilirsiniz. Farklı zorluk derecelerindeki egzersiz kazanımları ile ilgili daha fazla bilgi için polar.com/support adresini ziyaret edin.

EGZERSİZİN DURAKLATILMASI VE DURDURULMASI

Egzersiz seansınıza ara vermek için **GERİ** düğmesine basın. Egzersize devam etmek için **TAMAM** düğmesine basın. Seansı durdurmak için yeniden **GERİ**'ye basın.

Her seansın sonunda en son yaptığınız egzersizin bir özeti görebilirsiniz. Şunlar görüntülenir:

- » ne kadar sürdüğü
- » yaktığınız kalori miktarı
- » ortalama ve maksimum kalp atış hızlarınız
- » kondisyon düzeyi artırma bölgesinde kaldığınız süre.

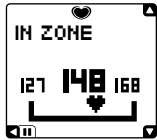
TEMEL ÖZELLİKLER

AKILLI KALORI



FT4'teki Akıllı Kalori özelliği kilonuz, boyunuz, yaşınız, cinsiyetiniz ve egzersizinizin zorluk derecesine dayalı olarak bir egzersiz seansı süresince kalori miktarınızı sayar.

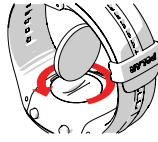
ZONE POINTER



FT4, doğru hedef kalp atış hızı bölgesinde egzersiz yapmanız için sizi yönlendirerek kondisyon düzeyinizi iyileştirmenize yardımcı olur. Egzersiz süresince, ZonePointer özelliği hareketli bir kalp simgesi ile egzersizinizin zorluk derecesini gösterir.

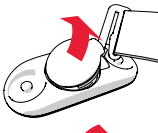
PİLLERİN DEĞİŞTİRİLMESİ KOLAYDIR

KALP ATIŞ HIZI İZLEME AYGITI



1. Kapağı bir madeni para ile açın.
2. Uygun boyutta ince ve sağlam bir çubukla eski pili çıkarın. Kalp atış hızı izleme aygıtına zarar vermemeye özen gösterin.
3. Artı (+) kutbu dışa bakacak şekilde yeni pili yerleştirin. Sızdırmazlık halkasının zarar görmemesine özen gösterin.
4. Pil kapağını kapatın.

KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ



1. Kayışın üzerindeki klipsi kullanarak pil kapağını açın.
2. Eski pili pil kapağından çıkarın.
3. Eksi (-) kutbu dışa bakacak şekilde yeni pili kapağın içine yerleştirin.
4. Pil kapağının üzerindeki çıkıntıyı konektörün üzerindeki yuvaya hizalayın ve bastırarak pil kapağını yerine takın. Bir oturma sesi duymanız gerekir.

Daha fazla bilgi için aşağıdaki adreste yer alan tam kapsamlı kullanım kılavuzuna bakınız: polar.com/support.



Güvenliğiniz için doğru pili kullandığınızdan emin olun.

TEKNİK ÖZELLİKLER

Kalp atış hızı izleme aygıtı ve kalp atış hızı sensörü banyo ve yüzme için uygundur (su geçirmezlik 30 m).

KALP ATIŞ HIZI İZLEME AYGITI

Pil tipi	CR1632
Pil ömrü	12 ay (her gün 30 dakika egzersiz)
Çalışma sıcaklığı	-10 °C ila +50 °C / 14 °F ila 122 °F
Arka kapak	Polyamid
Bileklik kayışı	Poliüretan
Bileklik kayışı tokası	Paslanmaz çelik
EU Yönergesi 94/27/EU ve ciltle doğrudan ve uzun süreli temas eden ürünlerden nikel salımı hakkında yapılmış olan 1999/C 205/05 numaralı değişikliğe uygundur.	

KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

Pil tipi	CR2025
Pil ömrü	1.500 saat kullanım
Pil sızdırmazlık halkası	O-halka 20,0 x 0,90 Malzeme Silikon
Çalışma sıcaklığı	-10 °C ila +50 °C / 14 °F ila 122 °F
Konektör	ABS
Kayış	%38 Polyamid, %29 Poliüretan, %20 Elastan, %13 Polyester

ÜRÜN DESTEĞİ



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

POLAR İLE BAĞLANTIDA KALIN



[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)

Üretici:

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



Polar ürünleri ve aşağıdaki teknolojiyi kullanan birçok spor ekipmanı ile uyumludur



Polar FT4
HIZLI BAŞLANGIÇ KILAVUZU