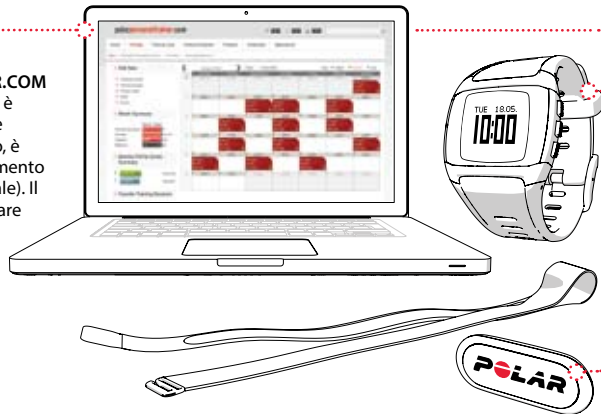


CIAO,

Grazie per aver scelto Polar! In questa piccola guida pratica ti diamo le nozioni di base sull'uso di FT60, il compagno perfetto per migliorare la tua forma fisica.

SERVIZIO WEB POLARPERSONALTRAINER.COM

L'uso di questo servizio web è gratuito, ma, per trasferire le informazioni di allenamento, è necessaria l'unità di trasferimento dati Polar FlowLink (opzionale). Il sito web consente di osservare i progressi e ottenere una guida all'allenamento smart.



È possibile scaricare il manuale d'uso completo e la versione più recente di questa guida dal sito polar.com/it/assistenza. Per ulteriori informazioni, è possibile osservare i tutorial video disponibili sul sito www.polar.com/it/polar_community/videos.

ACCESSORI POLAR DISPONIBILI

- » Il sensore da scarpa S1 Polar™ calcola in modo wireless la velocità/l'andatura di corsa e la distanza
- » Il sensore GPS G1 Polar calcola in modo wireless la velocità/l'andatura e la distanza negli sport outdoor, come il ciclismo e la corsa
- » Polar FlowLink trasferisce i dati di allenamento al servizio web polarpersonaltrainer.com

CARDIOFREQUENZIMETRO POLAR FT60

Se ti alleni regolarmente e desideri sapere come ottenere i migliori risultati, FT60 ti aiuta a rimanere motivati: misurare la frequenza cardiaca e altri dati durante l'allenamento, ottenere feedback sugli effetti dell'allenamento, creare programmi di allenamento in base agli obiettivi, effettuare il Polar Fitness Test e osservare i progressi.

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA POLAR

Indossa il comodo elastico e il trasmettitore sul torace per ottenere una frequenza cardiaca precisa in tempo reale sul cardiofrequenzimetro.

CONOSCI IL TUO FT60

LUCE

- » Accedere al menu rapido
- » Illuminare il display

INDIETRO

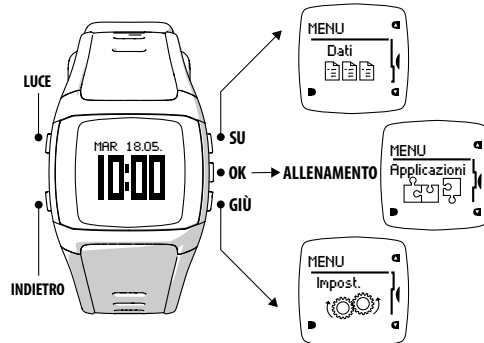
- » Tornare al livello precedente
- » Annullare la selezione

SU/GIÙ

- » Accedere e spostarsi tra i menu
- » Regolare i valori

OK

- » Confermare la selezione
- » Accedere alla modalità di allenamento



LO SAPEVI?

Puoi controllare l'ora semplicemente avvicinando il cardiofrequenzimetro al sensore di frequenza cardiaca quando è indossato.

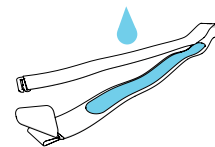
INTRODUZIONE

Prima di iniziare ad allenarti con FT60, è necessario seguire qualche procedura. In primo luogo, se trovi il display spento, per attivare il cardiofrequenzimetro tieni premuto un pulsante per un secondo. Quindi accedere alle impostazioni di base.

È necessario essere precisi con le impostazioni. Fanno una grande differenza nella precisione con cui il cardiofrequenzimetro è in grado di misurare valori come i limiti di frequenza cardiaca e il consumo calorico.

INDOSSA IL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

1. Inumidisci gli elettrodi dell'elastico.
2. Stringere l'elastico intorno al torace e regolarlo in modo che sia sufficientemente aderente, ma risulti comodo.
3. Fissa il trasmettitore.



Dopo l'allenamento, staccare il trasmettitore e risciacquare la fascia con acqua corrente per pulirla. Per istruzioni più dettagliate, consultare il manuale d'uso completo sul sito polar.com/it/assistenza.



L'ALLENAMENTO CON FT60

PER INIZIARE

1. Indossa il cardiofrequenzimetro e il sensore di frequenza cardiaca.
2. In modalità Orario, premi una volta **OK** per accedere la modalità pre-allenamento. Attendere che il cardiofrequenzimetro rilevi la frequenza cardiaca e quando questa viene visualizzata premere di nuovo **OK** per avviare la registrazione della sessione di allenamento.

Durante l'allenamento vengono visualizzate frequenza cardiaca, calorie bruciate, durata della sessione e informazioni sulla zona in tempo reale. Osservando i dati durante e dopo l'allenamento, capirai facilmente qual'è il livello adatto per te. Per ulteriori informazioni sui vantaggi dell'allenamento a diverse intensità, visitare il sito polar.com/it/assistenza.

PER INTERRUPE E ARRESTARE L'ALLENAMENTO

Per interrompere la sessione di allenamento, premi **INDIETRO**. Per continuare l'allenamento, premi **OK**. Per arrestare la sessione, premi di nuovo **INDIETRO**.

È possibile ottenere un riepilogo dell'ultimo allenamento alla fine di ogni sessione. Viene visualizzato quanto segue:

- » la durata
- » l'effetto dell'allenamento
- » l'intensità dell'allenamento
- » le calorie bruciate la frequenza cardiaca media e massima.

CARATTERISTICHE PRINCIPALI

POLAR STAR TRAINING PROGRAM

STAR Training Program è un programma di allenamento personalizzato al polso, progettato per mantenerti sempre motivato. Indica la quantità e l'intensità di allenamento necessarie per raggiungere gli obiettivi a lungo termine.

Una volta scelto il proprio obiettivo di allenamento, STAR Training Program offre un obiettivo settimanale. Quindi si ottiene un feedback delle prestazioni alla fine di ogni allenamento e una volta alla settimana. Sulla base delle prestazioni settimanali e del livello di forma fisica, il programma crea una guida di allenamento personalizzata anche per la settimana successiva.

Per creare un nuovo programma di allenamento, accedi a **Menu > Applicazioni > Programma di all. > Crea nuovo programma**. In caso di assistenza, visitare il sito polar.com/it/assistenza per ulteriori informazioni.

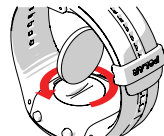
POLAR FITNESS TEST

Polar Fitness Test consente di determinare il tuo livello di forma fisica in soli 5 minuti. Stima il massimo consumo di ossigeno (VO_{2max}) in base ai dati personali e alla frequenza cardiaca a riposo. Confrontando periodicamente i risultati del test, è possibile osservare le variazioni di forma fisica nel tempo.

Avviare un Fitness Test selezionando **Menu > Applicazioni > Fitness test > Avvia test**.

SOSTITUIRE LE BATTERIE È SEMPLICE

CARDIOFREQUENZIMETRO



1. Apri il coperchio della batteria con una moneta.
2. Rimuovi la vecchia batteria con uno stuzzicadenti. Fare attenzione a non danneggiare il cardiofrequenzimetro.
3. Inserisci la nuova batteria con il lato positivo (+) rivolto verso l'esterno. Assicurarsi che la guarnizione non sia danneggiata.
4. Chiudi il coperchio della batteria.

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA



1. Apri il coperchio della batteria utilizzando la clip dell'elastico.
2. Rimuovi la vecchia batteria dal coperchio.
3. Inserisci la nuova batteria all'interno del coperchio con il lato negativo (-) rivolto verso l'esterno.
4. Allineare la sporgenza sul coperchio della batteria con la scanalatura sul connettore e premere il coperchio della batteria in posizione. Dovresti avvertire uno scatto.

Per istruzioni più dettagliate, consultare il manuale d'uso completo sul sito polar.com/it/assistenza.



Per motivi di sicurezza, assicurarsi di utilizzare la batteria corretta.

INFORMAZIONI TECNICHE

Il cardiofrequenzimetro e il sensore di frequenza cardiaca sono adatti per bagni e nuoto (resistenza all'acqua 30 m).

CARDIOFREQUENZIMETRO

Tipo batteria CR2025
Durata batteria 1 anno (1 h di allenamento al giorno)
Temperatura di funzionamento Da -10° C a +50° C
Cinturino Silicone (modello bianco) / Poliuretano (altri modelli)

Superficie posteriore e fibbia del cinturino

Acciaio inossidabile
Conforme alla Direttiva UE 94/27/UE e successiva modifica 1999/C 205/05 sul rilascio di nickel nei prodotti a contatto diretto e prolungato con la pelle.

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

Tipo batteria CR2025
Durata batteria 1500 ore di utilizzo
Guarnizione batteria O-ring 20,0 x 0,90. Materiale: silicone

Temperatura di funzionamento Da -10° C a +50° C
Trasmettitore ABS
Elastico 38% poliamide, 29% poliuretano, 20% elastam, 13% poliester

TROVA SUPPORTO PRODOTTO



polar.com/support/FT60

CONTINUA A SEGUIRE POLAR



facebook.com/PolarItalia



twitter.com/polaritalia



youtube.com/PolarItalia



instagram.com/polarglobal

Prodotto da

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



Compatibile con prodotti Polar e con le principali attrezzature cardio da palestra

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT60
GUIDA INTRODUTTIVA