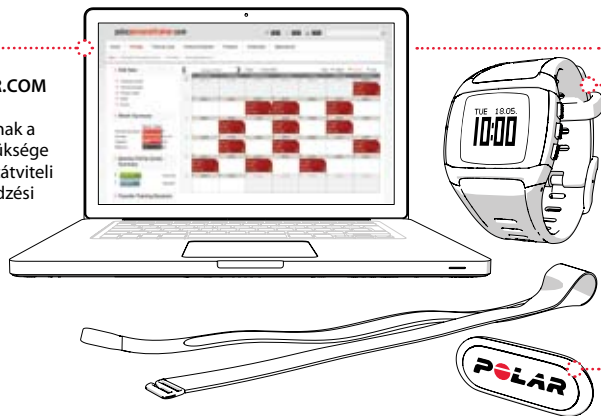


ÜDVÖZÖLJÜK!

Köszönjük, hogy a Polart választotta! Ezzel a kis kézre eső útmutatóval kalauzoljuk végig az FT60 használatának alapjain, a jobb edzettség érdekében.

POLARPERSONALTRAINER.COM WEB SERVICE

Ennek a webes szolgáltatásnak a használata ingyenes, bár szüksége lesz egy Polar FlowLink adatátviteli egységre (külön kapható) edzési adatainak átviteléhez. A weboldal lehetővé teszi fejlődésének követését és azt, hogy okos edzési útmutatást kapjon.



Letöltheti a teljes hosszúságú és legfrissebb felhasználói kézikönyvet a következő címről: polar.com/support. További segítségül, van néhány videó oktatófilm a polar.com/en/polar_community/videos címen, melyet megnézhet.

POLAR FT60 PULZUSSZÁM MONITOR

Ha rendszeresen edz és tudni szeretné, hogy miként érheti el a legjobb eredményt, az FT60 segít motiválnak maradni: edzés közben méri a pulzusát és egyéb adatait, visszajelzést kap munkájának hatásairól, létrehozza saját edző programját a céljai alapján, elvégzi a Polar edzettségi tesztet és követi fejlődését.

POLAR PULZUSMÉRŐ

Viselje mellkasán a kényelmes pántot és csatlakozót, hogy pontos és valós idejű adatokat kapjon pulzusáról a pulzusszám monitoron.

ELÉRHETŐ POLAR KIEGÉSZÍTŐK

- » Polar S1 foot pod™ a futási sebesség/tempó és a távolság vezeték nélküli mérésére
- » Polar G1 GPS érzékelő, mely vezeték nélkül méri szabadtéri sportjainak - futás, kerékpározás - sebességét, tempóját és távolságát
- » Polar FlowLink elküldi edzési adatait a polarpersonaltrainer.com webes szolgáltatásba

ISMERJE MEG POLAR FT60-AT

FÉNY (LIGHT)

- » Belépés a gyorsmenübe
- » A kijelző megvilágítása

VISSZA (BACK)

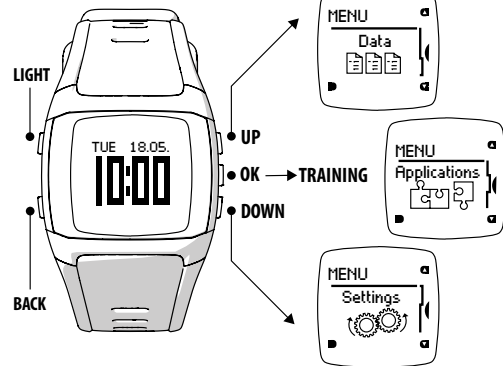
- » Visszalépés az előző szintre
- » Kiválasztás törlése

FEL/LE (UP/DOWN)

- » Belépés és navigálás a belső menükben
- » Értékek beállítása

OK

- » Kiválasztás megerősítése
- » Belépés az edzés üzemmódba



TUDTA?

Ellenőrizze az időt azzal, hogy pulzusszám monitorát közel viszi a pulzusmérőhöz.

ELSŐ LÉPÉSEK

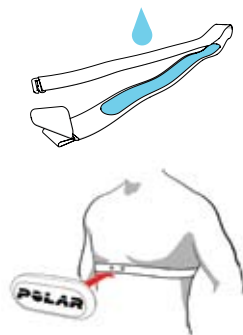
Mielőtt megkezdi az edzést az FT60-nal, el kell végeznie pár dolgot. Először is, a bekapcsoláshoz nyomja meg és egy másodpercig tartsa lenyomva valamelyik gombot. Majd végezze el az alapbeállításokat.

Legyen pontos a beállításoknál. Nagyon sokat számít, hogy milyen pontosan méri a pulzusszám monitor az értékeket, pl. a pulzusszámot és a felhasznált kalória mennyiségét.

VEGYE FEL A PULZUSMÉRŐT

1. Nedvesítse meg a pánt elektróda területét.
2. Csíptesse a pántot mellkasa köré és igazítsa magára a pántot.
3. Csatlakoztassa a csatlakozót.

Edzés után, húzza szét a csatlakozót és öblítse le folyó vízzel a pántot, hogy az tisztán tartsa. Részletesebb információért nézze meg a teljes felhasználói kézikönyvet a következő címen: polar.com/support.



EDZÉS AZ FT60-NAL

AZ INDULÁSHOZ

1. Vegye fel a pulzusszám monitort és a pulzusmérőt.
2. Idő üzemmódban, nyomja meg egyszer az OK gombot a várakozás üzemmód megnyitásához. Várjon amíg a pulzusszám monitor megtalálja pulzusát, majd nyomja meg ismét az OK gombot az edzés rögzítésének elindításához.

Edzés közben, valós időben láthatja pulzusát, az elégetett kalóriák mennyiségét, az edzés időtartamát és a zóna információkat. Azzal, hogy edzés közben és után megnézi a számokat, hamar megtanulhatja, hogy melyik szint felel meg Önnek. Látogasson el a polar.com/support oldalra, ha többet szeretne megtudni edzésének jótékony hatásairól és a különféle intenzitásokról.

AZ EDZÉS SZÜNTELTETÉSE ÉS LEÁLLÍTÁSA

Az edzés szüneteltetéséhez nyomja meg a VISSZA gombot. Az edzés folytatásához nyomja meg az OK gombot. Az edzés leállításához nyomja meg ismét a VISSZA gombot.

Minden egyes edzés végén, kaphat arról egy részletes összefoglalót. Ez a következőket tartalmazza:

- » mennyi ideig tartott
- » az edzés hatása
- » az edzés intenzitása
- » mennyi kalóriát égetett el
- » az átlag és a maximum pulzusszám

FŐ FUNKCIÓK

POLAR STAR EDZÉSPROGRAM

A STAR Edzésprogram egy a csuklóján található személyi edzésprogram, melyet arra terveztek, hogy az folyamatosan motiválja Önt. Megmutatja, hogy milyen sokat és milyen gyakran eddzen hosszú távú céljainak eléréséhez.

Miután kiválasztotta edzési célját, a STAR edzésprogram megadja Önnek heti célját. Ezután minden edzés végén és heti egy alkalommal visszajelzést kap teljesítményéről. A heti edzési eredmények és az edzettségi szint alapján, a program személyre szabott útmutatást is ad a következő hétre.

Az új edzés program létrehozásához, menjen a Menu (Menü) > Applications (Alkalmazások) > Training program (Edzőprogram) > Create new program (Új program létrehozása) lehetőségekbe. Ha további segítségre van szüksége, ne feledje, hogy még rengeteg információt talál a következő címen: polar.com/support.

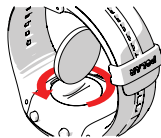
POLAR EDZETTSÉGI TESZT

A Polar edzettségi teszt lehetővé teszi az Ön számára, hogy 5 perc alatt megállapítsa edzettségi szintjét. A teszt, személyes információi és nyugalmi pulzusszáma alapján kiszámolja maximális oxigén felvételét (VO_{2max}). Teszteredményeinek rendszeres összehasonításával láthatja, hogy idővel, hogyan változik edzettsége.

Az edzettségi teszt elkezdéséhez válassza a következő lehetőségeket Menu (menü) > Applications (alkalmazások) > Fitness test (edzettségi teszt) > Start test (teszt indítása).

KÖNNYŰ AZ ELEMÉK CSERÉJE

PULZUSSZÁM MONITOR

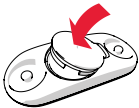


1. Nyissa fel az elemtartót egy pénzérmével.
2. Egy megfelelő méretű merev eszköz segítségével vegye ki az elemet. Vigyázzon, nehogy kárt tegyen a pulzusszám monitorban.
3. Tegye be az új elemet a pozitív (+) felével kifelé. Győződjön meg arról, hogy a tömítés nem sérült.
4. Zárja be az elemtartót egy pénzérmével.

PULZUSMÉRŐ



1. Nyissa fel az elemtartó fedelét a páncon található csiptetővel.
2. Vegye ki a régi elemet.
3. Tegye be az új elemet a negatív (-) felével kifelé.
4. Illessze az elem fedél szélét a csatlakozó foglalatához és nyomja vissza a fedelet a helyére. Egy pattanó hangot kell hallania.



Részletesebb információkért nézze meg a teljes felhasználói kézikönyvet a következő címen: polar.com/support.



Biztonsági okokból, győződjön meg arról, hogy a megfelelő elemtípust használja.

MŰSZAKI LEÍRÁS

A pulzusszám monitor és a pulzusmérő is alkalmas fürdéshez és úszáshoz (30 m-ig vízálló).

PULZUSSZÁM MONITOR

Elemtípus CR2025
Elem élettartam 1 év (napi 1 ó. edzés)
Működési hőmérséklet -10 °C - +50 °C / 14 °F - 122 °F
Csuklópánt Szilikon (fehér modell) / Poliuretán (egyéb modellek)

Hátlap és csuklópánt kapocs

Rozsdamentes acél
Az EU 94/27/EU irányelvnek valamint a 1999/C 205/05 módosításnak megfelelően, a bőrrel közvetlen és hosszas kapcsolatba kerülő termékek nikkeltibocsátásával kapcsolatosan.

PULZUSMÉRŐ

Elemtípus CR2025
Az elem élettartama átlagosan 1500 üzemóra
Elem tömítőgyűrű O-gyűrű 20,0 x 0,90 anyaga: szilikon
Működési hőmérséklet -10 °C - +50 °C / 14 °F - 122 °F
Csatlakozó ABS
Szij 38% poliamid, 29% poliuretán
20% elasztán, 13% poliészter

A TERMÉKTÁMOGATÁST A KÖVETKEZŐ CÍMEKEN TALÁLJA:



polar.com/support/FT60

MARADJON A POLARRAL



facebook.com/polarglobal



youtube.com/polar



twitter.com/polarglobal



instagram.com/polarglobal

Gyártó:

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



A Polar termékekkel és számos edzőtermi berendezéssel kompatibilis melyek a következőt használják:

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT60
HASZNÁLATBAVÉTELI ÚTMUTATÓ