

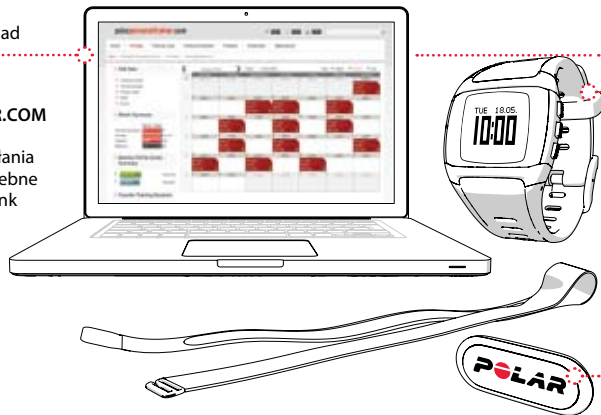
## WITAJ!

Dziękujemy za wybranie produktu Polar! W tym niewielkim poradniku przedstawimy podstawowe funkcje FT60, Twojego partnera w pracy nad lepszą kondycją.

### SERWIS INTERNETOWY POLARPERSONALTRAINER.COM

Korzystanie z serwisu jest darmowe, jednak do przesyłania danych treningowych potrzebne jest urządzenie Polar FlowLink (sprzedawane oddzielnie). Na stronie internetowej można śledzić postępy i otrzymać porady dotyczące treningu.

Pełną wersję podręcznika użytkownika oraz najnowszą wersję niniejszego poradnika można pobrać ze strony [polar.com/support](http://polar.com/support). Aby dowiedzieć się więcej, obejrzyj nasze poradniki wideo na stronie [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos).



### PULSOMETR POLAR FT60

Jeśli chcesz regularnie trenować i chcesz wiedzieć jak osiągnąć najlepsze wyniki, FT60 zmotywuje Cię do pracy, zmierzy Twoje tętno i inne dane podczas treningu, dostarczy informacje o efektach Twojego treningu, utworzy programy treningowe na podstawie Twoich celów oraz umożliwi Ci przeprowadzenie testu Polar Fitness test i śledzenie swoich postępów.

### NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ POLAR

Załóż wygodny pasek i kostkę na klatkę piersiową, aby wykonywać precyzyjny pomiar tętna w czasie rzeczywistym i wyświetlać wyniki na pulsometrze.

### DOSTĘPNE AKCESORIA POLAR

- » Sensor biegowy Polar S1™ bezprzewodowo mierzy prędkość/ tempo biegu oraz dystans
- » Sensor GPS Polar G1 bezprzewodowo mierzy prędkość/tempo i dystans podczas uprawiania sportów takich jak jazda na rowerze czy bieganie
- » Polar FlowLink przesyła Twoje dane treningowe do serwisu [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com)

## POZNAWANIE FUNKCJI FT60

### PODŚWIETLENIE (LIGHT)

- » Wejście do menu podręcznego
- » Podświetlenie wyświetlacza

### WSTECZ (BACK)

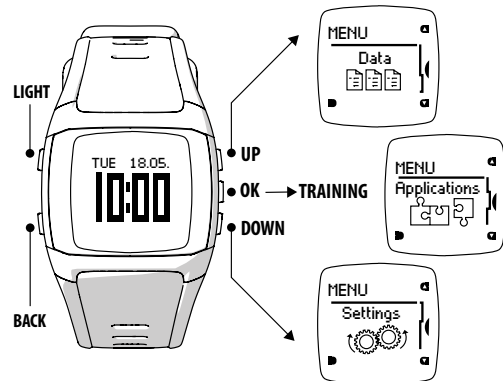
- » Powrót do poprzedniego poziomu
- » Anulowanie wyboru

### GÓRA/DÓŁ (UP/DOWN)

- » Wejście i poruszanie się po menu
- » Ustawianie wartości

### OK

- » Potwierdzenie wyboru
- » Wejście do trybu treningowego



### CZY WIESZ ŻE?

Aby sprawdzić czas, zbliż pulsometr do nadajnika na klatkę piersiową.

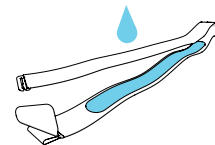
## PIERWSZE KROKI

Przed rozpoczęciem treningu z FT60, musisz wykonać kilka czynności. Aby uruchomić pulsometr, naciśnij i przytrzymaj dowolny przycisk przez kilka sekund. Następnie podaj podstawowe informacje.

- » Staraj się podać precyzyjne dane. To od nich w dużej mierze zależy dokładność pomiarów takich wartości jak limit tętna czy liczba spalonych kalorii.

## ZAKŁADANIE NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

1. Zwilż miejsca na pasku, w których widoczne są elektrody.
2. Zapnij pasek wokół klatki piersiowej i dopasuj długość paska, aby przylegał do ciała.
3. Zamocuj kostkę.



- » Po każdej sesji treningowej zdejmuj kostkę, a pasek płucz pod bieżącą wodą. Szczegółowe informacje znajdują się w pełnej instrukcji użytkownika na stronie [polar.com/support](http://polar.com/support).

## TRENING Z FT60

### ROZPOCZĘCIE TRENINGU

1. Załóż pulsometr i nadajnik na klatkę piersiową.
2. W trybie wyświetlania czasu jednokrotnie naciśnij przycisk OK, aby uruchomić tryb oczekiwania. Zaczekaj, aż praca serca zostanie wykryta, a następnie ponownie naciśnij przycisk OK, aby rozpocząć zapis sesji treningowej.

Podczas treningu możesz sprawdzić swoje tętno, spalone kalorie, czas trwania treningu i informacje o strefie w czasie rzeczywistym. Sprawdzając te dane w trakcie i po treningu, szybko dowiesz się, jakie poziomy są dla Ciebie odpowiednie. Odwiedź [polar.com/support](http://polar.com/support), aby dowiedzieć się więcej na temat korzyści trenowania na różnych poziomach intensywności.

### WSTRZYMYWANIE I KOŃCZENIE TRENINGU

Aby wstrzymać sesję treningową, naciśnij BACK (wstecz). Aby kontynuować, naciśnij OK. Aby zakończyć sesję, naciśnij BACK (wstecz) ponownie.

Po każdej sesji zostanie wyświetlone podsumowanie ostatniego treningu. Zawiera ono:

- » czas trwania sesji,
- » efekty treningu,
- » intensywność treningu,
- » liczbę spalonych kalorii,
- » średnie i maksymalne tętno.

## NAJWAŻNIEJSZE FUNKCJE

### PROGRAM TRENINGOWY POLAR STAR

Program treningowy STAR to osobisty program treningowy na Twoim nadgarstku, który stale Cię motywuje. Podpowiada jak długo i jak intensywnie trenować, aby osiągnąć długoterminowe cele.

Po wybraniu celu treningowego program STAR wyznacza cel tygodniowy. Otrzymasz informacje o swoich postępach po każdym treningu i na koniec każdego tygodnia. Na podstawie wyników treningowych z całego tygodnia oraz poziomu sprawności użytkownika program treningowy ustala wytyczne na następny tydzień.

Aby utworzyć nowy program treningowy, wybierz Menu > Applications > Training program > Create new program (Menu > Aplikacje > Program treningowy > Utwórz nowy program). Jeśli potrzebujesz pomocy, wiele dodatkowych informacji znajdziesz na stronie [polar.com/support](http://polar.com/support).

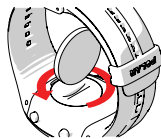
### POLAR FITNESS TEST

Polar Fitness Test pozwala sprawdzić poziom sprawności w zaledwie 5 minut. Test oblicza Twoje maksymalne zużycie tlenu ( $VO_{2max}$ ) na podstawie podanych informacji i Twojego tętna spoczynkowego. Dzięki porównywaniu wyników testów możesz śledzić postępy swojego treningu.

Aby rozpocząć test wydolności, wybierz Menu > Applications > Fitness test > Start test (Menu > Aplikacje > Test wydolności > Rozpocznij test).

## WYMIANA BATERII JEST ŁATWA

### PULSOMETR



1. Otwórz pokrywę baterii za pomocą monety.
2. Podważ i wyjmij zużyłą baterię za pomocą niewielkiego patyczka. Uważaj, aby nie uszkodzić pulsometru.
3. Włóż nową baterię biegunem dodatnim (+) na zewnątrz. Upewnij się, że pierścień uszczelniający nie jest uszkodzony.
4. Zamknij pokrywę baterii.

### NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ



1. Podnieś pokrywę baterii za pomocą zapięcia na pasku.
2. Wyjmij zużyłą baterię.
3. Włóż nową baterię biegunem ujemnym (-) na zewnątrz.
4. Dopasuj brzeg pokrywy baterii do wcięcia w kostce i wciśnij ją z powrotem na miejsce. Usłyszysz kliknięcie, gdy pokrywa znajdzie się na swoim miejscu.

Szczegółowe informacje znajdują się w pełnej instrukcji użytkownika na stronie [polar.com/support](http://polar.com/support).



Ze względów bezpieczeństwa upewnij się, że używasz odpowiedniej baterii.

## DANE TECHNICZNE

Zarówno pulsometr jak i nadajnik na klatkę piersiową nadają się do noszenia podczas kąpieli i pływania (wodoodporność do 30 m).

### PULSOMETR

Typ baterii CR2025  
Żywotność baterii 1 rok (1 h treningu dziennie)  
Temperatura robocza -10°C do +50°C/14°F do 122°F  
Pasek nadgarstkowy silikon (model w kolorze białym)  
Poliuretan (inne modele)

Spód koperty oraz klamra paska nadgarstkowego

Stal nierdzewna  
Zgodna z dyrektywą UE 94/27/EU z późniejszą poprawką 1999/C 205/05 o dopuszczalnej zawartości niklu w produktach mających bezpośredni i długotrwały kontakt ze skórą.

### NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

Typ baterii CR2025  
Żywotność baterii 1500 godzin  
Pierścień uszczelniający pokrywą baterii O-ring 20,0 x 0,90 Materiał – silikon  
Temperatura robocza -10°C do +50°C/14°F do 122°F  
Kostka ABS  
Pasek 38% poliamid, 29% poliuretan, 20% elastan, 13% poliester

## WSPARCIE TECHNICZNE



[polar.com/support/FT60](http://polar.com/support/FT60)

### ŚLEDŹ NA BIEŻĄCO INFORMACJE O FIRMIE 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)

Wyprodukowane przez

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



Kompatybilność z produktami Polar i sprzętem sportowym wykorzystującym technologię

17952344.00 03/2014

**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY



**Polar FT60**  
PORADNIK WPROWADZAJĄCY