

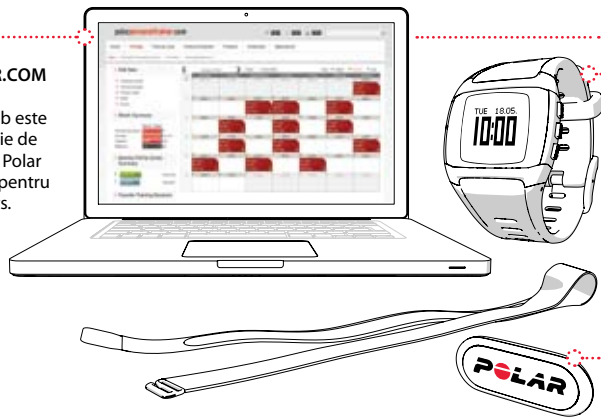
BUNĂ,

Vă mulțumim că ați ales Polar! În acest mic manual comod vă vom ghida prin bazele FT60, ghidul dvs. spre un fitness mai bun.

POLARPERSONALTRAINER.COM WEB SERVICE

Utilizarea acestui service web este gratuită, deși veți avea nevoie de unitatea de transfer de date Polar FlowLink (se vinde separat) pentru transferarea informațiilor dvs. de antrenament. Pagina de web vă permite să detectați progresul dvs. și să primiți îndrumare de antrenament inteligent.

Puteți descărca manualul de utilizator complet și versiunea actualizată a acestui ghid la polar.com/support. Pentru ajutor suplimentar, există unele tutoriale video excelente la polar.com/en/polar_community/videos pe care puteți să le vizionați.



MONITORUL DE RITM CARDIAC POLAR FT60

Dacă faceți exerciții în mod regulat și doriți să știți cum să obțineți cele mai bune rezultate, FT60 vă ajută să rămâneți motivați: măsurați ritmul dvs. cardiac și alte date atunci când vă antrenați, preluați feedback-ul referitor la efectul exercițiilor dvs., creați-vă propriile programe de sport pe baza obiectivelor proprii, faceți testul Polar Fitness și urmăriți-vă progresul.

SENZORUL DE RITM CARDIAC POLAR

Purtați cureaua confortabilă și conectorul pe pieptul dvs. pentru a înregistra corect ritmul dvs. în monitorul de ritm cardiac.

ACCESORII POLAR DISPONIBILE

- » Foot pod Polar S1™ măsoară wireless viteza/ritmul dvs. de alergare și distanța
- » Senzorul GPS Polar G1 măsoară wireless viteza/ritmul dvs. și distanța la sporturi în aer liber, cum sunt ciclismul și alergatul.
- » Polar FlowLink transferă datele dvs. de antrenament către service-ul web polarpersonaltrainer.com

CUNOAȘTEȚI-VĂ MONITORUL FT60

LUMINĂ (LIGHT)

- » Intrați în meniul rapid
- » Iluminați afișajul

ÎNAPOI (BACK)

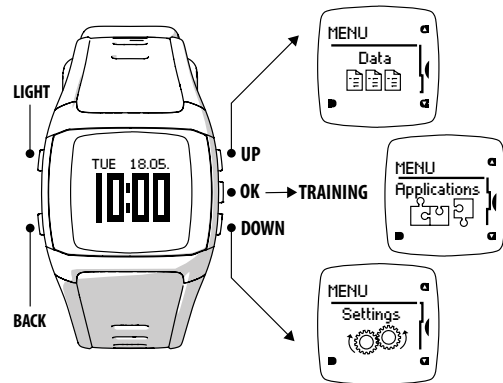
- » Reveniți la nivelul anterior
- » Anulați selecția

SUS/JOS (UP/DOWN)

- » Intrați și mișcați meniurile din interior
- » Ajustați valorile

OK

- » Confirmați selecția
- » Intrați în modulul antrenament



ȘTIAȚI?!

Verificați ora apropiind monitorul dvs. de ritm cardiac de senzorul de ritm cardiac.

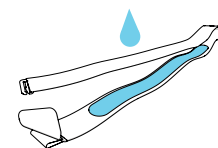
ÎNCEPEȚI

Înainte de a începe antrenamentul cu monitorul dvs. FT60, trebuie să parcurgeți o serie de pași. Mai întâi, pentru activarea monitorului dvs. de ritm cardiac, mențineți apăsat orice buton timp de o secundă. Apoi treceți al setările de bază.

Vă rugăm să fiți precis cu setările dvs. Este o mare diferență între cât de precis poate măsura monitorul dvs. de ritm cardiac valori cum sunt limitele ritmului dvs. cardiac și consumul caloric.

PURTAȚI SENZORUL DE RITM CARDIAC

1. Umeziți suprafețele cu electrozi ale curelei.
2. Fixați cureaua în jurul pieptului dvs. și reglați cureaua pentru a se potrivi confortabil.
3. Atașați conectorul.



După antrenament, detașați conectorul și limpeziți cureaua cu apă pentru a o menține curată. Pentru instrucțiuni mai detaliate, vezi manualul complet de utilizator la polar.com/support.



ANTRENAMENT CU MONITORUL DVS. FT60

PENTRU A PORNI

1. Purtați monitorul dvs. și senzorul dvs. de ritm cardiac.
2. În modulul Timp, apăsați OK o dată pentru a deschide modulul de așteptare. Așteptați până când monitorul dvs. de ritm cardiac vă depistează ritmul și apăsați din nou OK pentru a începe înregistrarea sesiunii dvs. de antrenament.

În timpul antrenamentului puteți vedea în timp real ritmul dvs. cardiac, calorile consumate, durata sesiunii și informații zonale. Uităndu-vă la numere în timpul și după antrenament, veți învăța rapid care niveluri sunt bune pentru dvs. Vizitați polar.com/support pentru a afla mai multe despre beneficiile antrenamentelor la diverse intensități.

ÎNTRERUPEREA ȘI OPRIREA ANTRENAMENTULUI

Pentru a vă întrerupe ședința de antrenament, apăsați ÎNAPOI. Pentru a continua antrenamentul, apăsați OK. Pentru a opri sesiunea, apăsați din nou ÎNAPOI.

Puteți primi un rezumat al ultimului dvs. exercițiu la finele fiecărei sesiuni. Vă arată:

- » cât a durat
- » efectul antrenamentului dvs.
- » intensitatea antrenamentului dvs.
- » câte calorii ați consumat
- » ritmul dvs. cardiac mediu și maxim

CARACTERISTICI-CHEIE

PROGRAM PENTRU ANTRENAMENT POLAR STAR

Programul pentru antrenament Polar STAR este un program de antrenament personal la încheietura mâinii dvs., creat pentru a vă menține motivați. Acesta îți spune cât de mult și cât de intensiv trebuie să te antrenezi pentru a-ți atinge obiectivele pe termen lung.

După ce v-ați ales obiectivul de antrenament, programul de antrenament STAR vă indică un target săptămânal. Veți primi feedback referitor la performanța dvs. la încheierea fiecărui antrenament și o dată pe săptămână. Pe baza performanțelor dvs. săptămânale și a nivelului de formă fizică, programul vă furnizează îndrumările pentru antrenament pentru săptămâna următoare.

Pentru a crea un nou program de antrenament, mergeți la Menu > Applications > Training program > Create new program (Meniu > Aplicații > Program de antrenament > Creează program nou). Dacă aveți nevoie de informații suplimentare, nu uitați că puteți găsi numeroase informații suplimentare la polar.com/support.

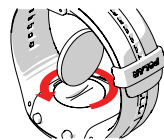
TESTUL POLAR FITNESS

Testul Polar Fitness vă permite să stabiliți nivelul dvs. de fitness în numai 5 minute. Testul calculează consumul dvs. maxim de oxigen (VO_{2max}) pe baza informațiilor dvs. personale, precum și ritmul dvs. de rezistență cardiacă. Comparând în mod regulat rezultatele testelor dvs. puteți vedea cum se modifică în timp forma dvs. fizică.

Începeți un test de fitness selectând Menu > Applications > Fitness test > Start test (Meniu > Aplicații > Test fitness > Începe test).

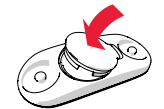
ÎNLOCUIREA BATERIILOR ESTE UȘOARĂ

MONITORUL DE RITM CARDIAC



1. Deschideți capacul bateriei cu o monedă
2. Îndepărtați bateria veche cu un băț rigid mic, de dimensiuni potrivite. Aveți grijă să nu deteriorați monitorul de ritm cardiac.
3. Introduceți noua baterie cu partea pozitivă (+) spre exterior. Asigurați-vă că inelul de etanșare este nedeteriorat.
4. Închideți capacul bateriei.

SENZORUL DE RITM CARDIAC



1. Ridicați capacul bateriei utilizând clema de pe curea.
2. Îndepărtați vechea baterie de pe capacul bateriei.
3. Introduceți noua baterie cu partea negativă (-) spre exterior.
4. Aliniați marginea capacului bateriei la slotul conectorului și apăsați înapoi capacul bateriei. Ar trebui să auziți un zgomot.

Pentru instrucțiuni mai detaliate, vezi manualul complet de utilizator la polar.com/support.



Din motive de siguranță, asigurați-vă că utilizați bateria corectă.

SPECIFICAȚII TEHNICE

Atât monitorul ritmului cardiac, cât și senzorul de ritm cardiac sunt adecvate pentru scaldat și înot (rezistență în apă 30 m).

MONITORUL DE RITM CARDIAC

Tip baterie CR2025
Durata de viață a bateriei 1 an (1 h de antrenament pe zi)
Temperatura de operare -10 °C până la +50 °C / 14 °F până la 122 °F
Brățară silicon (model alb) / poliuretan (alte modele)

Capac posterior și catarama brățării pentru încheietură

oțel inoxidabil
În conformitate cu Directiva UE 94/27/UE și amendamentul 1999/C 205/05 cu privire la emisia de nichel din produsele care intră în contact direct și prelungit cu pielea.

SENZORUL DE RITM CARDIAC

Tip baterie CR2025
Durata de viață a bateriei 1500 ore de folosire
Garnitura bateriei inel O 20,0 x 0,90 material silicon
Temperatura de operare -10 °C până la +50 °C / 14 °F până la 122 °F
Conector ABS
Curea 38% poliamidă, 29% poliuretan, 20% elastan, 13% poliester

GĂSIȚI SUPTOR PENTRU PRODUS



polar.com/support/FT60

RĂMÂNEȚI CONECTAȚI CU POLAR



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

Produs de

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



Compatibil cu produsele Polar și multe piese de echipament de gimnastică, utilizând

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT60
GHID DE UTILIZARE

17952344.00 03/2014

Româna