

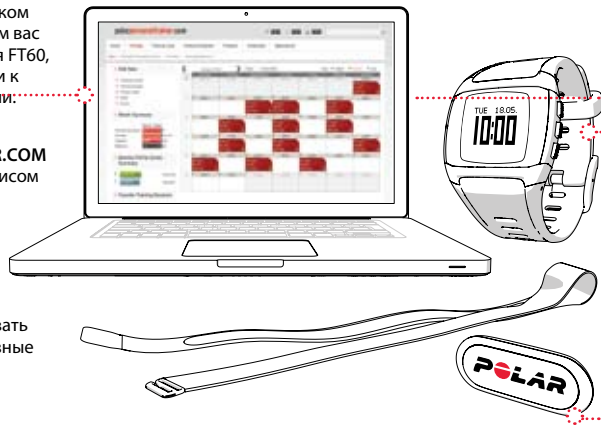
ЗДРАВСТВУЙТЕ!

Благодарим вас за выбор Polar! В этом удобном кратком руководстве мы ознакомим вас с основами использования FT60, вашего помощника на пути к здоровой и активной жизни.

ОНЛАЙН-СЕРВИС POLARPERSONALTRAINER.COM

Пользование онлайн-сервисом бесплатное, но вам нужно устройство для передачи данных Polar FlowLink (продается отдельно) для передачи сведений о тренировке. С помощью веб-сайта можно отслеживать прогресс и получать полезные советы по тренировкам.

Полную версию руководства пользователя, а также последнюю версию данного руководства можно загрузить на веб-сайте polar.com/support. Для получения дополнительных сведений можно просмотреть видео-материалы polar.com/en/polar_community/videos.



ПУЛЬСОМЕТР POLAR FT60

Если вы регулярно тренируетесь и хотите знать, как достичь лучших результатов, пульсометр FT60 поможет вам поддерживать мотивацию: измеряйте свою частоту сердечных сокращений и прочие данные во время тренировки, создавайте собственные программы тренировки на основании своих целей, проходите фитнес-тест Polar и отслеживайте свой прогресс.

ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ POLAR

Наденьте удобный ремень и присоединитель на грудную клетку, чтобы на пульсометре отображались точные данные о частоте сердечных сокращений в режиме реального времени.

ДОСТУПНЫЕ АКСЕССУАРЫ POLAR

- » Датчик бега Polar S1 foot pod™ через беспроводное соединение измеряет скорость/температуру и расстояние во время бега
- » GPS-датчик Polar G1 по беспроводному соединению изменяет скорость/температуру и расстояние во время занятий спортом на открытом воздухе, например, при езде на велосипеде и беге
- » Polar FlowLink передает ваши данные на онлайн-сервис polarpersonaltrainer.com.

ЗНАКОМСТВО С ВАШИМ FT60

ПОДСВЕТКА (LIGHT)

- » Вход в быстрое меню
- » Подсветка экрана

НАЗАД (BACK)

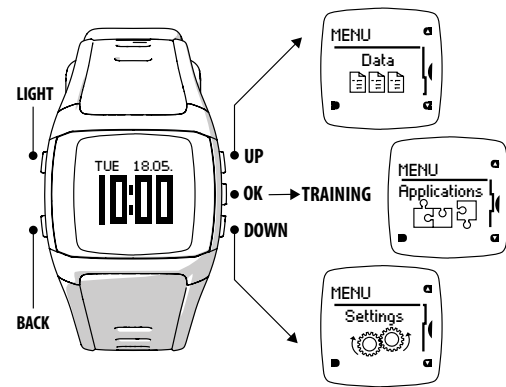
- » Возврат на предыдущий уровень
- » Отмена выбора

ВВЕРХ/ВНИЗ (UP/DOWN)

- » Вход и перемещение по меню
- » Настройка величин

OK

- » Подтверждение выбора
- » Вход в режим тренировки



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Проверьте время, для чего необходимо поднести пульсометр к датчику частоты сердечных сокращений.

НАЧАЛО РАБОТЫ

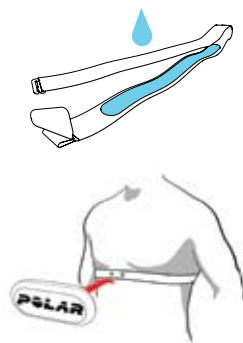
Перед началом тренировок с использованием FT60 необходимо выполнить пару шагов. Во-первых, необходимо нажать и удерживать любую кнопку в течение одной секунды, чтобы активировать пульсометр. Затем следует выполнить базовые настройки.

Соблюдайте точность при выполнении настроек. Это в существенной степени определяет точность результатов измерения вашим пульсометром таких величин, как пределы частоты сердечных сокращений и расход калорий.

НАДЕНЬТЕ ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

1. Увлажните зону электродов на ремне.
2. Оберните ремень вокруг груди и отрегулируйте его натяжение таким образом, чтобы он прилегал плотно.
3. Вставьте присоединитель.

Для поддержания чистоты после тренировки следует снимать присоединитель и стирать ремень под проточной водой. Более подробные инструкции приведены в полной версии руководства на веб-сайте polar.com/support.



ТРЕНИРОВКИ С FT60

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

1. Наденьте пульсометр и датчик частоты сердечных сокращений.
2. В режиме отображения времени нажмите **OK** один раз, чтобы открыть режим ожидания. Дождитесь, когда пульсометр определит вашу частоту сердечных сокращений, и нажмите **OK** еще раз, чтобы начать запись данных тренировки.

Вы можете видеть свою частоту сердечных сокращений, количество сожженных калорий, продолжительность тренировки и данные по зонам в режиме реального времени. Глядя на числовые данные во время и после тренировки, вы сможете быстро подобрать подходящий уровень интенсивности занятий. Посетите веб-сайт polar.com/support, чтобы узнать больше о преимуществах тренировки с различной интенсивностью.

КАК ПРИОСТАНОВИТЬ И ОСТАНОВИТЬ ТРЕНИРОВКУ

Чтобы приостановить свою тренировку, нажмите кнопку **НАЗАД**. Чтобы продолжить тренировку, нажмите кнопку **OK**. Чтобы остановить тренировку, еще раз нажмите кнопку **НАЗАД**.

Вы можете получить информацию о результатах занятий по окончании каждой тренировки. В ней указаны:

- » продолжительность
- » эффективность тренировки
- » интенсивность тренировки
- » количество сожженных калорий
- » ваша средняя и максимальная частота сердечных сокращений

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК POLAR STAR TRAINING

Основная цель программы STAR Training – это создание персональной тренировочной программы и поддержка постоянной мотивации к занятиям спортом. Она подскажет вам сколько и как интенсивно вы должны тренироваться для достижения долгосрочных целей.

После того, как вы выбрали цель тренировки, программа STAR training поставит перед вами недельную цель. Вы будете получать обратную связь по своим достижениям в конце каждой тренировки и раз в неделю. На основании ваших достижений за неделю, а также уровня физической подготовки, программа создает для вас персональную тренировочную программу также и на следующую неделю.

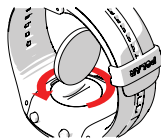
Чтобы создать новую программу тренировок, перейдите в Menu > Applications > Training program > Create new program (Меню > Приложения > Тренировочная программа > Создать новую программу). Если вам нужна помощь, вы можете найти множество полезной информации на сайте polar.com/support.

ФИТНЕС-ТЕСТ POLAR

С помощью фитнес-теста Polar вы можете определить свой уровень физической подготовки всего за 5 минут. Тест рассчитывает ваше максимальное потребление кислорода (VO_{2max}) на основании вашей личной информации, а также частоты сердечных сокращений в состоянии покоя. Регулярно сравнивая свои результаты теста, вы можете отслеживать, как со временем меняется ваш уровень физической подготовки. Начните фитнес-тест, выбрав Menu > Applications > Fitness test > Start test (Меню > Приложения > Фитнес-тест > Начать тест).

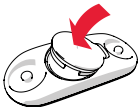
ПРОСТОТА ЗАМЕНЫ БАТАРЕЕК

ПУЛЬСОМЕТР




1. Откройте крышку батарейного отсека с помощью монетки.
2. Удалите старую батарею с помощью подходящей по размеру небольшой жесткой палочки. Соблюдайте осторожность, чтобы не повредить пульсометр.
3. Вставьте новую батарею положительным (+) полюсом наружу. Проверьте целостность уплотнительного кольца.
4. Закройте крышку батарейного отсека.

ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ



1. Поднимите крышку батарейного отсека с помощью зажима на ремне.
2. Удалите старую батарею из крышки отсека батарей.
3. Вставьте новую батарею в крышку отрицательным полюсом (-) наружу.
4. Совместите выступ на крышке батарейного отсека с пазом на соединителе и надавите на крышку так, чтобы зафиксировать ее на месте. Вы должны услышать щелчок.

Более подробные инструкции приведены в полной версии руководства на веб-сайте polar.com/support.

 Из соображений безопасности следует использовать подходящую батарею.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Как пульсометр, так и датчик частоты сердечных сокращений можно использовать во время купания и плавания (водонепроницаемость на глубине 30 м).

ПУЛЬСОМЕТР

Тип батарей
Срок службы батарей
Рабочая температура
Браслет

CR2025
1 год (1 ч тренировки в день)
от -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F
Силикон (белая модель) /
Полиуретан (другие модели)

Задняя крышка и
застежка ремешка

Нержавеющая сталь
Соответствие директиве EC 94/27/EU и
поправка 1999/C 205/05 в отношении выделения
никеля продуктами, предназначенными для
непосредственного и продолжительного
контакта с кожей.

ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Тип батарей
Срок службы батарей
Уплотнительное кольцо
батарей

CR2025
1500 часов работы

Рабочая температура
Разъем
Ремешок

Уплотнительное кольцо 20,0 x 0,90, материал:
силикон
от -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F
ABS
Полиамид 38%, полиуретан 29%,
эластан 20%, полиэстер 13%

ПОДДЕРЖКА ПРОДУКЦИИ



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

СЛЕДИТЕ ЗА НОВОСТЯМИ POLAR



[facebook.com/
polarglobal](https://www.facebook.com/polarglobal)



[twitter.com/
polarglobal](https://twitter.com/polarglobal)



[youtube.com/
polar](https://www.youtube.com/polar)



[instagram.com/
polarglobal](https://www.instagram.com/polarglobal)

Изготовлен компанией

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



Совместимость с продуктами Polar
и различным тренировочным
оборудованием

17952344.00 03/2014

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT60
РУКОВОДСТВО ПО НАЧАЛУ РАБОТЫ

Русский