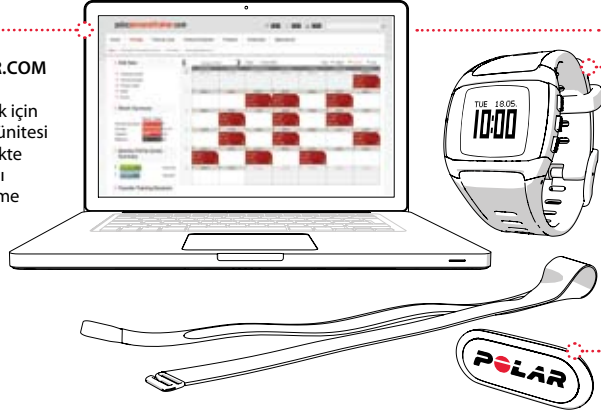


MERHABA,

Polar'ı seçtiğiniz için teşekkür ederiz! Bu kılavuzda, kondisyon düzeyinizi artıracak FT60'ın temel kullanım bilgileri yer almaktadır.

POLARPERSONALTRAINER.COM WEB HİZMETİ

Egzersiz verilerinizi aktarmak için Polar FlowLink veri aktarım ünitesi (ayrı satılır) gerekmezle birlikte bu web hizmetinin kullanımı ücretsizdir. Web sitesi, ilerleme durumunuzu izlemenize ve akıllı egzersiz yönlendirmesi almanıza olanak sağlar.



Tam kapsamlı kullanım kılavuzunu ve bu kılavuzun en son sürümünü polar.com/support adresinden indirebilirsiniz. Eğitim videoları için polar.com/en/polar_community/videos adresini ziyaret edin.

POLAR AKSESUARLARI

- » Polar S1 ayak modülü™, koşu hız/tempo ve mesafe verilerinizi kablosuz olarak ölçer
- » Polar G1 GPS sensörü, bisiklet ve koşu gibi açık havada yapılan sporlarda hız/tempo ve mesafe verilerinizi kablosuz olarak ölçer
- » Polar FlowLink egzersiz verilerinizi polarpersonaltrainer.com web hizmetine aktarır

POLAR FT60 KALP ATIŞ HIZI İZLEME AYGITI

Düzenli olarak egzersiz yapıyor ve en iyi sonuçları nasıl alabileceğinizi öğrenmek istiyorsanız, FT60 motivasyonunuzu korumanıza yardımcı olur: egzersiz yaparken kalp atış hızınızı ve diğer verileri ölçün, çalışmanızın etkisi ile ilgili geribildirim alın, hedeflerinize dayalı olarak kendi egzersiz programlarınızı oluşturun, Polar Kondisyon Testi'ni yapın ve ilerleme durumunuzu izleyin.

POLAR KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

Kalp atış hızı izleme aygıtında kalp atış hızınızı doğru ve gerçek zamanlı olarak almak için kayışı ve konektörü göğüs hizasında vücudunuza sarıp sabitleyin.

FT60 HAKKINDA GENEL BİLGİLER

İŞIK (LIGHT)

- » Hızlı menüye gir
- » Ekranı aydınlat

GERİ (BACK)

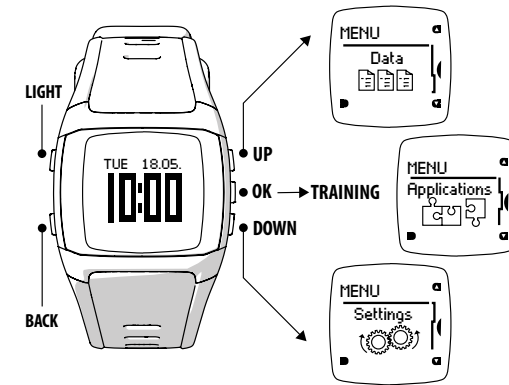
- » Önceki düzeye dön
- » Seçimi iptal et

YUKARI/AŞAĞI (UP/DOWN)

- » Menülere gir ve gezin
- » Değerleri ayarla

TAMAM (OK)

- » Seçimi onayla
- » Egzersiz moduna gir



BILİYOR MUYDUNUZ?

Kalp atış hızı izleme aygıtını kalp atış hızı sensörüne yaklaştırarak saati öğrenebilirsiniz.

BAŞLARKEN

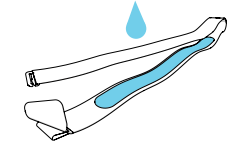
FT60 ile egzersize başlamadan önce gerçekleştirmeniz gereken birkaç işlem vardır. Öncelikle, kalp atış hızı izleme aygıtınızı etkinleştirmek için herhangi bir düğmeyi bir saniye boyunca basılı tutun. Ardından temel ayarları yapın.

Ayarlarınızı doğru olarak yapmaya özen gösterin. Bunun, kalp atış hızı izleme aygıtınızın kalp atış hızı sınırları ve kalori tüketimi gibi değerleri doğru olarak ölçme düzeyine büyük bir etkisi vardır.

KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNÜN GİYİLMESİ

1. Kayışın elektrot bölgesini suyla ıslatın.
2. Kayışı göğüs hizasında vücudunuza sarıp sabitleyin ve vücudunuza iyice oturacak şekilde ayarlayın.
3. Konektörü takın.

Egzersizden sonra konektörü çıkarın ve temiz kalması için kayışı suyla yıkayın. Daha fazla bilgi için polar.com/support adresinde yer alan tam kapsamlı kullanım kılavuzuna bakınız.



FT60 İLE EGZERSİZ

EGZERSIZE HAZIRLIK

1. Kalp atış hızı izleme aygıtını ve kalp atış hızı sensörünü üzerine giyin.
2. Saat modundayken, bekleme modunu açmak için **TAMAM**'a bir defa basın. Kalp atış hızı izleme aygıtı kalp atış hızınızı bulana dek bekleyin ve egzersiz seansınızı kaydetmeye başlamak için yeniden **TAMAM**'a basın.

Egzersiz yaparken kalp atış hızınızı, yaktığınız kalori miktarını, seans süresini ve bölge bilgilerinizi gerçek zamanlı olarak görebilirsiniz. Egzersiz sırasında ve sonrasında değerlere bakarak sizin için hangi düzeylerin doğru olduğunu hızlıca öğrenebilirsiniz. Farklı zorluk derecelerindeki egzersiz kazanımları ile ilgili daha fazla bilgi için polar.com/support adresini ziyaret edin.

EGZERSİZİN DURAKLATILMASI VE DURDURULMASI

Egzersiz seansınıza ara vermek için **GERİ** düğmesine basın. Egzersize devam etmek için **TAMAM** düğmesine basın. Seansı durdurmak için yeniden **GERİ**'ye basın.

Her seansın sonunda en son yaptığınız egzersizin bir özetini görebilirsiniz. Şunlar görüntülenir:

- » ne kadar sürdüğü
- » egzersizin etkisi
- » egzersizin zorluk derecesi
- » yaktığınız kalori miktarı
- » ortalama ve maksimum kalp atış hızlarınız.

TEMEL ÖZELLİKLER

POLAR STAR EGZERSİZ PROGRAMI

STAR Egzersiz Programı, egzersiz bilgisayarınızda bulunan kişisel bir egzersiz programıdır ve motivasyonunuzu korumak için tasarlanmıştır. Uzun süreli hedeflerinize erişmek için ne kadar ve ne yoğunlukta egzersiz yapmanız gerektiğini belirtir.

Egzersiz hedefinizi seçtikten sonra, STAR egzersiz programı size haftalık bir hedef verir. Her egzersizin sonunda ve her hafta performansınızla ilgili bir geribildirim alırsınız. Ayrıca program, haftalık performansınıza ve kondisyon düzeyinize dayalı olarak bir sonraki hafta için size özel bir egzersiz rehberi oluşturur.

Yeni bir egzersiz programı oluşturmak için Menü > Applications > Training program > Create new program (Menü > Uygulamalar > Egzersiz programı > Yeni program oluştur) adımlarını izleyin. Daha fazla bilgiye polar.com/support adresinden erişebilirsiniz.

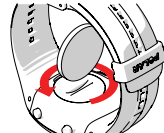
POLAR KONDİSYON TESTİ

Polar Kondisyon Testi, kondisyon düzeyinizi yalnızca 5 dakika içerisinde belirlemenize olanak sağlar. Test, kişisel bilgilerinize ve dinlenme kalp atış hızı değerimize dayalı olarak maksimum oksijen alımınızı (VO_{2max}) hesaplar. Test sonuçlarınızı düzenli olarak karşılaştırarak durumunuzun zamanla nasıl değiştiğini görebilirsiniz.

Kondisyon testini başlatmak için Menü > Applications > Fitness test > Start test (Menü > Uygulamalar > Kondisyon testi > Testi başlat) adımlarını izleyin.

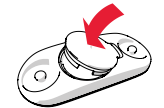
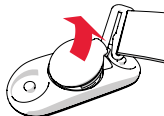
PİLLERİN DEĞİŞTİRİLMESİ KOLAYDIR

KALP ATIŞ HIZI İZLEME CİHAZI



1. Kapağı bir madeni para ile açın.
2. Uygun boyutta ince ve sağlam bir çubukla eski pili çıkarın. Kalp atış hızı izleme aygıtına zarar vermeye özen gösterin.
3. Artı (+) kutbu dışa bakacak şekilde yeni pili yerleştirin. Sızdırmazlık halkasının zarar görmemesine özen gösterin.
4. Pil kapağını kapatın.

KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ



1. Kayışın üzerindeki klipsi kullanarak pil kapağını açın.
2. Eski pili pil kapağından çıkarın.
3. Eksi (-) kutbu dışa bakacak şekilde yeni pili kapağın içine yerleştirin.
4. Pil kapağının üzerindeki çıkıntıyı konektörün üzerindeki yuvaya hizalayın ve bastırarak pil kapağını yerine takın. Bir oturma sesi duymanız gerekir.

Daha fazla bilgi için aşağıdaki adreste yer alan tam kapsamlı kullanım kılavuzuna bakınız: polar.com/support.



Güvenliğiniz için doğru pili kullandığınızdan emin olun.

TEKNİK ÖZELLİKLER

Kalp atış hızı izleme aygıtı ve kalp atış hızı sensörü banyo ve yüzme için uygundur (su geçirmezlik 30 m).

KALP ATIŞ HIZI İZLEME CİHAZI

Pil tipi CR2025
Pil ömrü 1 yıl (her gün 1 saat egzersiz)
Çalışma sıcaklığı -10 °C ila +50 °C / 14 °F ila 122 °F
Bileklik kayışı Silikon (beyaz model) / Poliüretan (diğer modeller)

Arka kapak ve bileklik kayışı tokası Paslanmaz çelik
EU Yönergesi 94/27/EU'ya ve ciltle doğrudan ve uzun süreli temas eden ürünlerden nikel salımı hakkında yapılmış olan 1999/C 205/05 numaralı değişikliğe uygundur.

KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

Pil tipi CR2025
Pil ömrü 1.500 saat kullanım
Pil sızdırmazlık halkası O-halka 20,0 x 0,90 Malzeme Silikon
Çalışma sıcaklığı -10 °C ila +50 °C / 14 °F ila 122 °F
Konektör ABS
Kayış %38 Polyamid, %29 Poliüretan, %20 Elastan, %13 Polyester

ÜRÜN DESTEĞİ



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

POLAR İLE BAĞLANTIDA KALIN



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



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



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



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

Üretici:

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



Polar ürünleri ve aşağıdaki teknolojiyi kullanan birçok spor ekipmanı ile uyumludur

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT60
HIZLI BAŞLANGIÇ KILAVUZU

17952344.00 03/2014

Türkçe