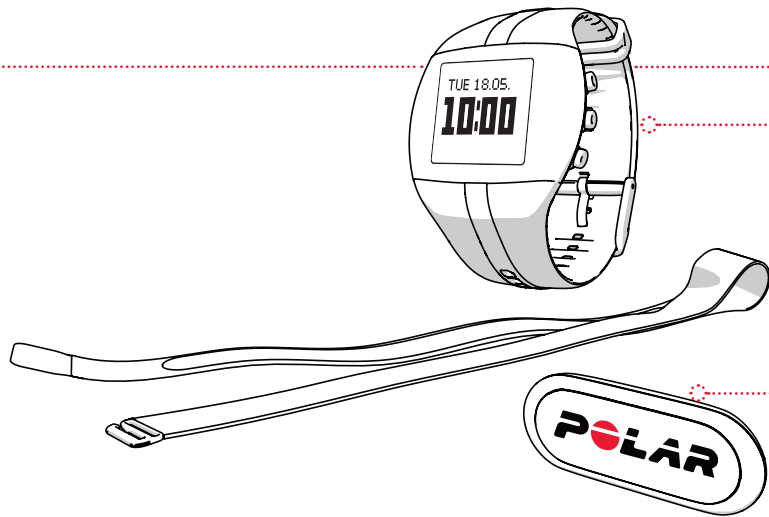


## ZDRAVÍME VÁS,

Děkujeme vám, že jste si vybrali Polar! V této praktické příručce vás seznámíme se základními funkcemi sporttesteru FT7, vašeho průvodce k dosažení vašich cílů.



### MONITOR SRDEČNÍ FREKVENCE POLAR FT7

Se svými nezbytnými funkcemi sledování srdeční frekvence vám FT7 pomůže setrvat v žádoucím pásmu intenzity tréninku a rychleji dosáhnout výsledků: měřte v průběhu tréninku svoji srdeční frekvenci, trénujte v rámci předem stanovených pásem srdeční frekvence, zjistíte, zda spalujete tuky nebo si zlepšujete kondici a podívejte se, kolik kalorií jste spálili.

### SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE POLAR

Noste kolem hrudníku připevněný pohodlný popruh a konektor, abyste z monitoru srdeční frekvence získali přesné hodnoty vaší srdeční frekvence v reálném čase.

Kompletní uživatelskou příručku a nejnovější verzi tohoto průvodce si můžete stáhnout na adrese [support.polar.com/en/support/FT7](http://support.polar.com/en/support/FT7). Další pomoc vám nabízíme prostřednictvím vynikajících videotutorialů na adrese [polar.com/support](http://polar.com/support) , které možná budete chtít zhlédnout.

## SEZNAMTE SE SE SVÝM SPORTTESTEREM FT7

### OSVĚTLENÍ (LIGHT)

- » Vstup do rychlého menu
- » Rozsvítit displej

### ZPĚT (BACK)

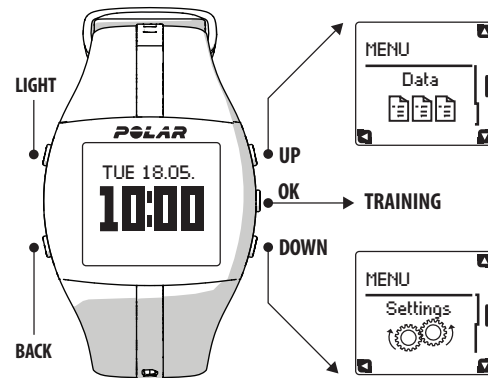
- » Návrat na předchozí úroveň
- » Zrušit výběr

### NAHORU/DOLŮ (UP/DOWN)

- » Vstoupit do jednotlivých nabídek a procházet jimi
- » Upravit hodnoty

### OK

- » Potvrdit výběr
- » Vstoupit do tréninkového režimu



### VÍTE, ŽE?

Můžete si zjistit čas tím, že přiblížíte monitor srdeční frekvence ke snímači srdeční frekvence.

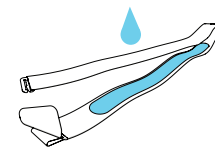
## ZAČNĚTE

Než začnete s FT7 trénovat, musíte nejprve provést několik úkonů. Nejprve stiskněte a na vteřinu podržte kterékoliv tlačítko, abyste aktivovali monitor srdeční frekvence. Potom proveďte základní nastavení.

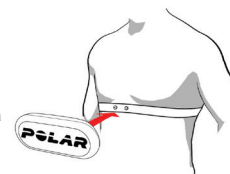
Nastavení proveďte prosím pečlivě. Má velký vliv na to, s jakou přesností dokáže monitor srdeční frekvence měřit hodnoty jako jsou hraniční hodnoty vaší srdeční frekvence a spotřeba kalorií.

## NOSTE SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE

1. Navlhčete popruh v oblasti elektrod.
2. Připněte si popruh kolem hrudníku a upravte si ho tak, aby těsně doléhal na tělo.
3. Připojte konektor.



Po ukončení tréninku odpojte konektor a popruh opláchněte proudem tekoucí vody, abyste ho udržovali v čistotě. Podrobnější instrukce viz kompletní uživatelská příručka na adrese [polar.com/support](http://polar.com/support).



## TRÉNINK S FT7

### ABYSTE MOHLI ZAČÍT

1. Noste monitor srdeční frekvence a snímač srdeční frekvence.
2. V časovém režimu stiskněte jedenkrát tlačítko OK , čímž vstoupíte do režimu čekání. Počkejte, dokud monitor srdeční frekvence nenajde vaši srdeční frekvenci, a potom znovu stiskněte OK , pro spuštění nahrávání tréninkové jednotky.

Při tréninku budete moci sledovat v reálném čase svoji srdeční frekvenci, množství spálených kalorií, délku tréninkové jednotky a informace o jednotlivých pásmech. Pohled na příslušné cifry vám v průběhu tréninku i po něm ukáže, které úrovně jsou pro vás vhodné. Navštivte nás na adrese [polar.com/support](http://polar.com/support) , kde naleznete další informace o přínosu tréninku o různé intenzitě.

### PŘERUŠENÍ A UKONČENÍ TRÉNINKU

Chcete-li trénink přerušit, stiskněte tlačítko ZPĚT. Přejete-li si v tréninku pokračovat, stiskněte OK. Trénink ukončíte opětovným stisknutím tlačítka ZPĚT.

Po skončení každého tréninku můžete získat souhrnný přehled vašeho posledního cvičení. Ukáže vám:

- » jak dlouho trvalo
- » kolik jste spálili kalorií
- » průměrnou a maximální hodnotu srdeční frekvence
- » kolik času jste strávili v zónách spalování tuku nebo zlepšování fyzické zdatnosti.

## ZÁKLADNÍ FUNKCE

### FUNKCE ENERGY POINTER



FT7 vás vede k tréninku se správnou intenzitou, abyste dosáhli svých cílů - ať už si přejete zhubnout nebo zlepšit svoji fyzickou kondici. Funkce EnergyPointer vám oznámí, zda hlavním výsledkem vašeho tréninku je zlepšení fyzické kondice nebo spalování tuku.

### CHYTRÉ KALORIE

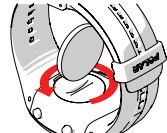


Funkce Chytré kalorie ve sporttesteru FT7 počítá při tréninku množství spálených kalorií, v závislosti na vaší hmotnosti, výšce, věku, pohlaví a intenzitě tréninku.

Nezapomeňte, že toto je pouze začátek. Jsme tu od toho, abychom vám nabídli celý nový svět chytrého koučování, které vám pomůže získat více z každé tréninkové jednotky. Zamiřte proto na stránky [polar.com/support](http://polar.com/support), kde získáte další instrukce nebo se s námi podělte o své výsledky na Facebooku. Budeme velice rádi, když se nám ozvete!

## VÝMĚNA BATERIÍ JE SNADNÁ

### MONITOR SRDEČNÍ FREKVENCE



1. Otevřete kryt baterie s pomocí mince.
2. Starou baterii uvolněte přiměřeně velkým a pevným tenkým předmětem. Dávejte pozor, abyste nepoškodili monitor srdeční frekvence.
3. Vložte novou baterii kladným pólem (+) směrem ven. Zkontrolujte zda těsnicí kroužek není poškozený.
4. Zavřete kryt baterie.

### SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE



1. Otevřete kryt baterie sponkou na popruhu.
2. Z krytu vyjměte starou baterii.
3. Vložte do něj novou baterii záporným (-) pólem směrem ven.
4. Nasadte okraj krytu baterie do drážky na konektoru a zatlačte kryt na své místo. Měli byste uslyšet zacvaknutí.

Podrobnější instrukce viz kompletní uživatelská příručka na adrese [polar.com/support](http://polar.com/support).



Z bezpečnostních důvodů dbejte prosím na to, abyste používali správnou baterii.

## TECHNICKÁ SPECIFIKACE

Jak monitor srdeční frekvence tak i snímač srdeční frekvence jsou vhodné ke koupání a plavání (voděodolnost 30 m).

### MONITOR SRDEČNÍ FREKVENCE

Typ baterie	CR1632
Životnost baterie	11 měsíců (1 hod. tréninku denně)
Provozní teplota	-10 °C až +50 °C / 14 °F až 122 °F
Zadní kryt	Polyamid
Zápěštní pásek	Polyuretan
Přezka zápěštního pásku	Nerezová ocel

### SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE

Typ baterie	CR2025
Životnost baterie	1500 hodin provozu
Těsnicí kroužek baterie	O-kroužek 20,0 x 0,90 Materiál silikon
Provozní teplota	-10 °C až +50 °C / 14 °F až 122 °F
Konektor	ABS
Pásek	38% polyamid, 29% polyuretan, 20% elastan, 13% polyester

## VYHLEDEJTE PODPORU VÝROBKU



[support.polar.com/en/support/FT7](http://support.polar.com/en/support/FT7)

### ZŮSTAŇTE VE SPOJENÍ S POLAREM



[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)

Vyrobil

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



Kompatibilní s výrobky značky Polar a mnoha různými prvky tělocvičného vybavení, které pracují se sporttesterem

179523XX.01 CZE 08/2017

**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY



**Polar FT7**  
PRŮVODCE ZAČÍNÁME