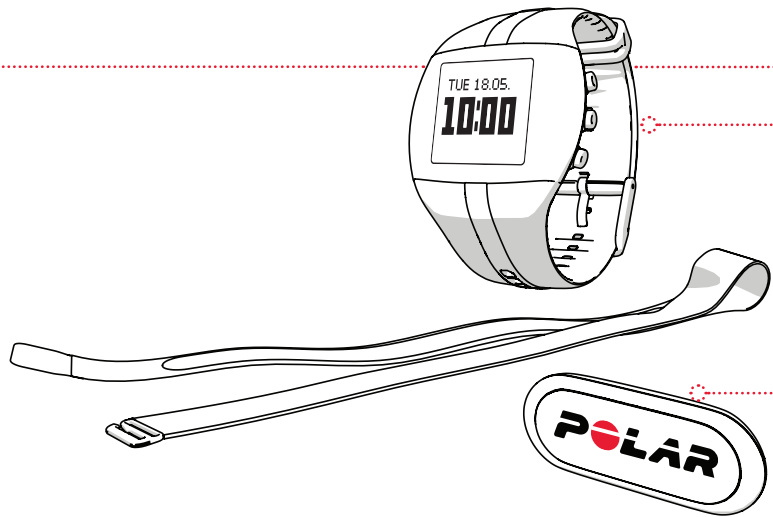


CIAO,

Grazie per aver scelto Polar! In questa piccola guida pratica ti diamo le nozioni di base sull'uso di FT7, il compagno perfetto per raggiungere gli obiettivi.



È possibile scaricare il manuale d'uso completo e la versione più recente di questa guida dal sito support.polar.com/it/supporto/ft7. Per ulteriori informazioni, è possibile osservare i tutorial video disponibili sul sito polar.com/support.

CARDIOFREQUENZIMETRO POLAR FT7

Grazie alle caratteristiche principali della frequenza cardiaca, FT7 ti consente di rimanere nella zona di intensità desiderata e ottenere risultati più rapidi: misurare la frequenza cardiaca durante l'allenamento, allenarsi entro le target zone di frequenza cardiaca, scoprire se si sono bruciate calorie o se si è migliorata la forma fisica, nonché osservare le calorie bruciate.

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA POLAR

Indossa il comodo elastico e il trasmettitore sul torace per ottenere una frequenza cardiaca precisa in tempo reale sul cardiofrequenzimetro.

CONOSCI IL TUO FT7

LUCE

- » Accedere al menu rapido
- » Illuminare il display

INDIETRO

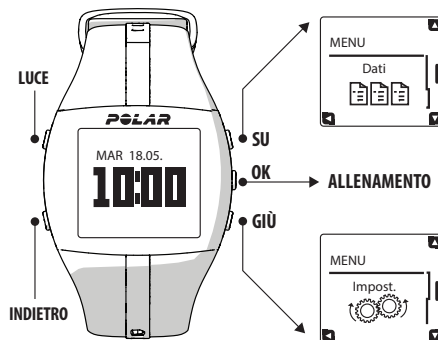
- » Tornare al livello precedente
- » Annullare la selezione

SU/GIÙ

- » Accedere e spostarsi tra i menu
- » Regolare i valori

OK

- » Confermare la selezione
- » Accedere alla modalità di allenamento



LO SAPEVI?

Puoi controllare l'ora semplicemente avvicinando il cardiofrequenzimetro al sensore di frequenza cardiaca quando è indossato.

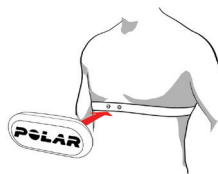
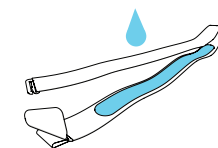
INTRODUZIONE

Prima di iniziare ad allenarti con FT7, è necessario seguire qualche procedura. In primo luogo, se trovi il display spento, per attivare il cardiofrequenzimetro tieni premuto un pulsante per un secondo. Quindi accedere alle impostazioni di base.

È necessario essere precisi con le impostazioni. Fanno una grande differenza nella precisione con cui il cardiofrequenzimetro è in grado di misurare valori come i limiti di frequenza cardiaca e il consumo calorico.

INDOSSA IL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

1. Inumidisci gli elettrodi dell'elastico.
2. Stringere l'elastico intorno al torace e regolarlo in modo che sia sufficientemente aderente, ma risulti comodo.
3. Fissa il trasmettitore.



Dopo l'allenamento, stacca il trasmettitore e risciacqua la fascia con acqua corrente per pulirla. Per istruzioni più dettagliate, consulta il manuale d'uso completo sul sito polar.com/support.

L'ALLENAMENTO CON FT7

PER INIZIARE

1. Indossa il cardiofrequenzimetro e il sensore di frequenza cardiaca.
2. In modalità Time, Orario, premi una volta OK per accedere alla modalità pre-allenamento. Attendere che il cardiofrequenzimetro rilevi la frequenza cardiaca e premere di nuovo OK per avviare la registrazione della sessione di allenamento.

Durante l'allenamento vengono visualizzate frequenza cardiaca, calorie bruciate, durata della sessione e informazioni sulla zona in tempo reale. Osservando i dati durante e dopo l'allenamento, capirai facilmente qual'è il livello adatto per te. Per ulteriori informazioni sui vantaggi dell'allenamento a diverse intensità, visitare il sito polar.com/support.

PER INTERRUPERE E ARRESTARE L'ALLENAMENTO

Per interrompere la sessione di allenamento, premi INDIETRO. Per continuare l'allenamento, premi OK. Per arrestare la sessione, premi di nuovo INDIETRO.

È possibile ottenere un riepilogo dell'ultimo allenamento alla fine di ogni sessione. Viene visualizzato quanto segue:

- » la durata
- » le calorie bruciate
- » la frequenza cardiaca media e massima
- » il tempo in cui si è rimasti nelle zone di grassi bruciati o miglioramento della forma fisica.

CARATTERISTICHE PRINCIPALI

ENERGY POINTER



FT7 ti guida all'intensità ideale per raggiungerti obiettivi (dalla perdita di peso al miglioramento della forma fisica). La funzione EnergyPointer indica se l'effetto principale dell'allenamento è il miglioramento della forma fisica o la perdita di peso

CALORIE

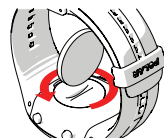


La funzione calorie di FT7 visualizza le calorie durante l'allenamento in base a peso, altezza, età, sesso e l'intensità dell'allenamento.

Questo, è solo l'inizio. Offriamo un nuovo mondo di Smart Coaching per poter ottenere il massimo da ogni sessione di allenamento. Per ulteriori informazioni, visita il sito polar.com/support o condividi i tuoi progressi su Facebook. Facci sapere la tua opinione!

SOSTITUIRE LE BATTERIE È SEMPLICE

CARDIOFREQUENZIMETRO



1. Apri il coperchio della batteria con una moneta.
2. Rimuovi la vecchia batteria con uno stuzzicadenti. Fare attenzione a non danneggiare il cardiofrequenzimetro.
3. Inserisci la nuova batteria con il lato positivo (+) rivolto verso l'esterno. Assicurarsi che la guarnizione non sia danneggiata.
4. Chiudi il coperchio della batteria.

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA



1. Apri il coperchio della batteria utilizzando la clip dell'elastico.
2. Rimuovi la vecchia batteria dal coperchio.
3. Inserisci la nuova batteria all'interno del coperchio con il lato negativo (-) rivolto verso l'esterno.
4. Allinea la sporgenza sul coperchio della batteria con la scanalatura sul connettore e premere il coperchio della batteria in posizione. Dovresti avvertire uno scatto.

Per istruzioni più dettagliate, consultare il manuale d'uso completo sul sito polar.com/support.



Per motivi di sicurezza, assicurarsi di utilizzare la batteria corretta.

INFORMAZIONI TECNICHE

Il cardiofrequenzimetro e il sensore di frequenza cardiaca sono adatti per bagni e nuoto (resistenza all'acqua 30 m).

CARDIOFREQUENZIMETRO

Tipo batteria	CR1632
Durata batteria	11 mesi (1 h di allenamento al giorno)
Temperatura di funzionamento	Da -10° C a +50° C
Superficie posteriore	Poliamide
Cinturino	Poliuretano
Fibbia del cinturino	Acciaio inossidabile

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

Tipo batteria	CR2025
Durata batteria	1500 ore di utilizzo
Guarnizione batteria	O-ring 20,0 x 0,90. Materiale: silicone
Temperatura di funzionamento	Da -10° C a +50° C
Trasmittitore	ABS
Elastico	38% poliamide, 29% poliuretano, 20% elastam, 13% poliesteri

TROVA SUPPORTO PRODOTTO



support.polar.com/it/supporto/ft7

CONTINUA A SEGUIRE POLAR



facebook.com/PolarItalia



twitter.com/polaritalia



youtube.com/PolarItalia



instagram.com/polarglobal

Prodotto da

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

Compatibile con prodotti Polar e con le principali attrezzature cardio da palestra



POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT7
GUIDA INTRODUTTIVA