

## NAJWAŻNIEJSZE FUNKCJE

### ENERGYPOINTER



FT7 radzi jak dostosować intensywność treningu, aby osiągnąć obrane cele – czy chodzi o zmniejszenie masy ciała, czy poprawę kondycji. Funkcja EnergyPointer informuje, czy podczas sesji treningowej spalasz tkankę tłuszczową, czy poprawiasz kondycję fizyczną.

### INTELIGENTNY LICZNIK KALORII

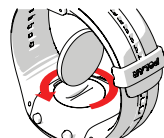


Licznik kalorii FT7 pozwala określić liczbę kalorii spalonych podczas treningu w oparciu o Twoją masę ciała, wzrost, wiek, płeć oraz intensywność treningu.

Pamiętaj, że to dopiero początek. Nasz nowy system Smart Coaching pomaga maksymalizować korzyści z każdego treningu. Odwiedź stronę [polar.com/support](http://polar.com/support), aby otrzymać więcej porad, lub podziel się z nami swoimi postęпами na Facebooku. Chętnie usłyszemy Twoją opinię!

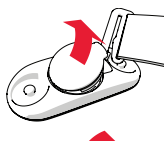
## WYMIANA BATERII JEST ŁATWA

### PULSOMETR



1. Otwórz pokrywę baterii za pomocą monety.
2. Podważ i wyjmij zużyłą baterię za pomocą niewielkiego patyczka. Uważaj, aby nie uszkodzić pulsometru.
3. Włóż nową baterię biegunem dodatnim (+) na zewnątrz. Upewnij się, że uszczelka nie jest uszkodzona.
4. Zamknij pokrywę baterii.

### NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ



1. Podnieś pokrywę baterii za pomocą zapięcia na pasku.
2. Wyjmij zużyłą baterię.
3. Włóż nową baterię biegunem ujemnym (-) na zewnątrz.
4. Dopasuj brzeg pokrywy baterii do wcięcia w kostce i wciśnij ją z powrotem na miejsce. Usłyszysz kliknięcie, gdy pokrywa znajdzie się na swoim miejscu.

Szczegółowe informacje znajdują się w pełnej instrukcji użytkownika na stronie [polar.com/support](http://polar.com/support).



Ze względów bezpieczeństwa upewnij się, że używasz odpowiedniej baterii.

## DANE TECHNICZNE

Zarówno pulsometr, jak i monitor pracy serca nadają się do noszenia podczas kąpieli i pływania (wodoodporność do 30 m).

### PULSOMETR

Typ baterii	CR1632
Żywotność baterii	11 miesięcy (1 h treningu dziennie)
Temperatura robocza	-10°C do +50°C/14°F do 122°F
Spód koperty	poliamid
Pasek nadgarstkowy	poliuretan
Klamra paska nadgarstkowego	stal nierdzewna

### NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

Typ baterii	CR2025
Żywotność baterii	1500 godzin
Uszczelka pokrywy baterii	O-ring 20,0 x 0,90; materiał – silikon
Temperatura robocza	-10°C do +50°C/14°F do 122°F
Kostka	ABS
Pasek	38% poliamid, 29% poliuretan, 20% elastan, 13% poliester

## WSPARCIE TECHNICZNE



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

### ŚLEDŹ NA BIEŻĄCO INFORMACJE O FIRMIE POLAR



[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)

Wyprodukowane przez

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



Kompatybilność z produktami Polar i sprzętem sportowym wykorzystującym technologię

179523XX.01 POL 04/2017

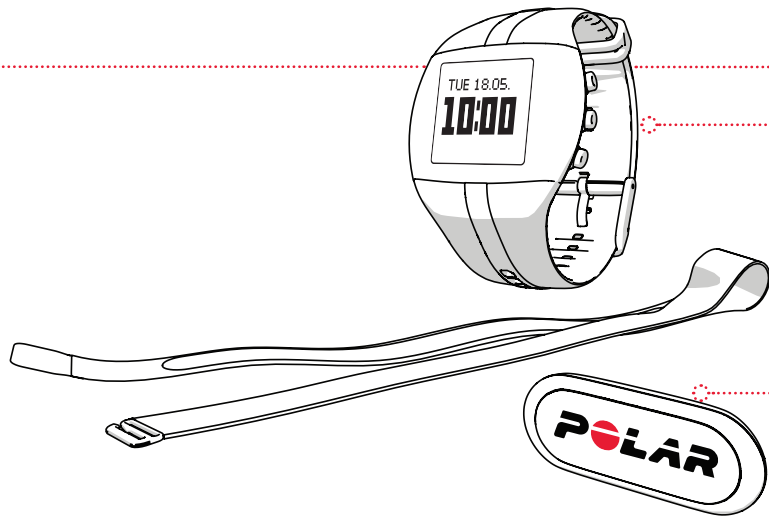
**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY



**Polar FT7**  
PORADNIK WPROWADZAJĄCY

## WITAJ!

Dziękujemy za wybranie produktu Polar! W tym niewielkim poradniku przedstawimy podstawowe funkcje FT7, Twojego partnera w osiągnięciu obranych celów.



### PULSOMETR POLAR FT7

Dzięki funkcjom FT7 związanym z pracą serca możesz utrzymywać pożądaną intensywność treningu i szybko odczuwać rezultaty: kontroluj swoje tętno podczas treningu, ćwicz w określonych strefach tętna, sprawdź, czy spalasz tłuszcz, czy poprawiasz kondycję oraz dowiedz się ile kalorii spalasz.

### NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ POLAR

Założ wygodny pasek i kostkę na klatkę piersiową, aby wykonywać precyzyjny pomiar tętna w czasie rzeczywistym i wyświetlać wyniki na pulsometrze.

Pełną wersję podręcznika użytkownika oraz najnowszą wersję niniejszego poradnika można pobrać ze strony [support.polar.com/en/support/FT7](http://support.polar.com/en/support/FT7). Aby dowiedzieć się więcej, obejrzyj nasze poradniki wideo na stronie [polar.com/support](http://polar.com/support).

## POZNAWANIE FUNKCJI FT7

### PODŚWIETLENIE (LIGHT)

- » Wejście do menu podręcznego
- » Podświetlenie wyświetlacza

### WSTECZ (BACK)

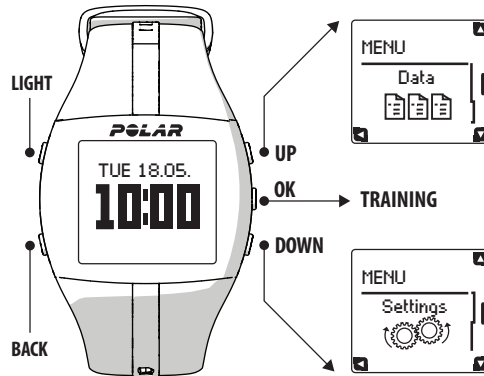
- » Powrót do poprzedniego poziomu
- » Anulowanie wyboru

### GÓRA/DÓŁ (UP/DOWN)

- » Wejście i poruszanie się po menu
- » Ustawianie wartości

### OK

- » Potwierdzenie wyboru
- » Wejście do trybu treningowego



### CZY WIESZ, ŻE?

Aby sprawdzić godzinę, zbliż pulsometr do nadajnika na klatkę piersiową.

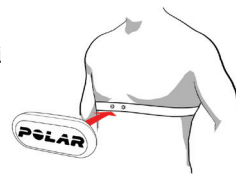
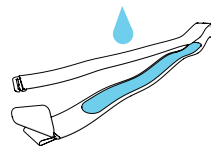
## PIERWSZE KROKI

Przed rozpoczęciem treningu z FT7 musisz wykonać kilka czynności. Aby uruchomić pulsometr, naciśnij i przytrzymaj dowolny przycisk przez kilka sekund. Następnie podaj podstawowe informacje.

Staraj się podać precyzyjne dane. To od nich w dużej mierze zależy dokładność pomiarów takich wartości jak limit tętna czy liczba spalanych kalorii.

## ZAKŁADANIE NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

1. Zwilż miejsca na pasku, w których widoczne są elektrody.
2. Zapnij pasek wokół klatki piersiowej i dopasuj długość paska, aby przylegał do ciała.
3. Zamocuj kostkę.



Po każdej sesji treningowej zdejmuj kostkę, a pasek płucz pod bieżącą wodą. Szczegółowe informacje znajdują się w pełnej instrukcji użytkownika na stronie [polar.com/support](http://polar.com/support).

## TRENING Z FT7

### ROZPOCZĘCIE TRENINGU

1. Załóż pulsometr i nadajnik na klatkę piersiową.
2. W trybie wyświetlania czasu jednokrotnie naciśnij przycisk OK, aby uruchomić tryb oczekiwania. Zaczekaj, aż praca serca zostanie wykryta, a następnie ponownie naciśnij przycisk OK, aby rozpocząć zapis sesji treningowej.

Podczas treningu możesz sprawdzić swoje tętno, spalone kalorie, czas trwania treningu i informacje o strefie w czasie rzeczywistym. Sprawdzając te dane w trakcie i po treningu, szybko dowiesz się, jakie poziomy są dla Ciebie odpowiednie. Odwiedź [polar.com/support](http://polar.com/support), aby dowiedzieć się więcej na temat korzyści trenowania na różnych poziomach intensywności.

### WSTRZYMYWANIE I KOŃCZENIE TRENINGU

Aby wstrzymać sesję treningową, naciśnij przycisk WSTECZ. Aby kontynuować, naciśnij OK. Aby zakończyć sesję, ponownie naciśnij przycisk WSTECZ.

Po każdej sesji zostanie wyświetlone podsumowanie ostatniego treningu. Zawiera ono:

- » czas trwania sesji,
- » liczbę spalonych kalorii,
- » średnie i maksymalne tętno,
- » czas treningu w strefach spalania tłuszczu lub poprawy kondycji.