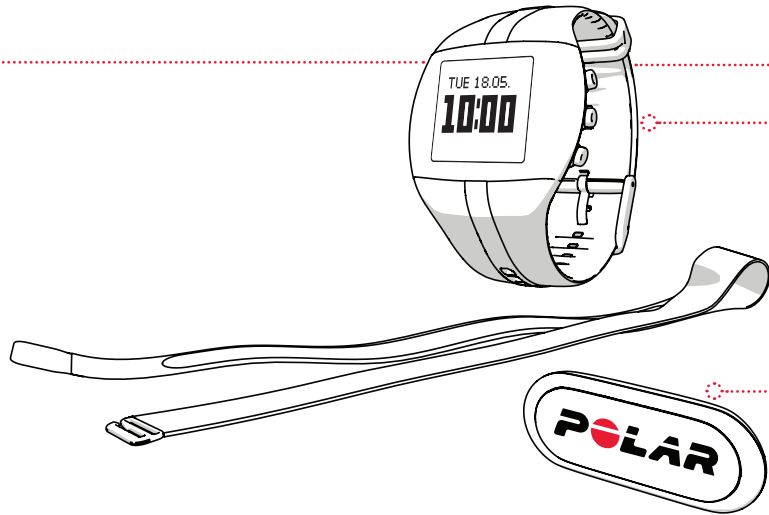


BUNĂ,

Vă mulțumim că ați ales Polar! În acest mic manual comod vă vom ghida prin bazele FT7, ghidul dvs. spre atingerea obiectivelor dvs.



MONITORUL DE RITM CARDIAC POLAR FT7

Cu caracteristicile sale importante de măsurare a ritmului cardiac, FT7 te ajută să rămâi în zona de intensitate dorită și să obții rezultate mai rapide: măsoară-ți ritmul cardiac în timpul antrenamentelor, fă sport în cadrul limitelor țintă ale ritmului cardiac, află dacă arzi grăsimi sau îți îmbunătățești forma fizică, și vezi câte calorii ai ars.

SENZORUL DE RITM CARDIAC POLAR

Purtați cureaua confortabilă și conectorul pe pieptul dvs. pentru a înregistra corect și în timp real ritmul dvs. în monitorul de ritm cardiac.

Puteți descărca manualul de utilizator complet și versiunea actualizată a acestui ghid la support.polar.com/en/support/FT7. Pentru ajutor suplimentar, există unele tutoriale video excelente la polar.com/support pe care puteți să le vizionați.

CUNOAȘTEȚI-VĂ CALCULATORUL FT7

LUMINĂ (LIGHT)

- » Intrați în meniul rapid
- » Iluminați afișajul

ÎNAPOI (BACK)

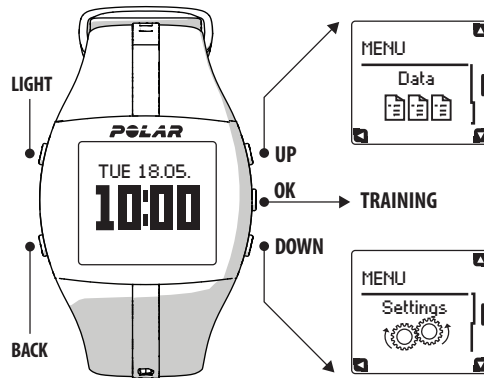
- » Reveniți la nivelul anterior
- » Anulați selecția

SUS/JOS (UP/DOWN)

- » Intrați și mișcați meniurile din interior
- » Ajustați valorile

OK

- » Confirmați selecția
- » Intrați în modulul antrenament



ȘTIAȚI?

Verificați ora apropiind monitorul dvs. de ritm cardiac de senzorul de ritm cardiac.

ÎNCEPEȚI

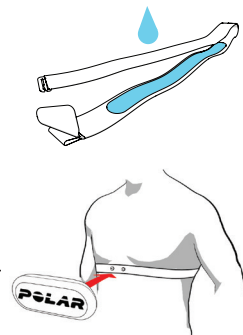
Înainte de a începe antrenamentul cu monitorul dvs. FT7, trebuie să parcurgeți o serie de pași. Mai întâi, pentru activarea monitorului dvs. de ritm cardiac, mențineți apăsat orice buton timp de o secundă. Apoi treceți al setările de bază.

Vă rugăm să fiți precis cu setările dvs. Este o mare diferență între cât de precis poate măsura monitorul dvs. de ritm cardiac valori cum sunt limitele ritmului dvs. cardiac și consumul caloric.

PURTAȚI SENZORUL DE RITM CARDIAC

1. Umeziți suprafețele cu electrozi ale curelei.
2. Fixați cureaua în jurul pieptului dvs. și reglați cureaua pentru a se potrivi confortabil.
3. Atașați conectorul.

Detashați conectorul emițătorului de la bandă și clătiți banda sub un jet de apă după fiecare utilizare. Pentru instrucțiuni mai detaliate, vezi manualul complet de utilizator la polar.com/support



ANTRENAMENT CU MONITORUL DVS. FT7

PENTRU A PORNI

1. Purtați monitorul dvs. și senzorul dvs. de ritm cardiac.
2. În modulul timp, apăsați OK o dată pentru a deschide modulul de așteptare. Așteptați până când monitorul dvs. de ritm cardiac vă depistează ritmul și apăsați din nou OK pentru a începe înregistrarea sesiunii dvs. de antrenament.

În timpul antrenamentului puteți vedea în timp real ritmul dvs. cardiac, kaloriile consumate, durata sesiunii și informații zonale. Uităndu-vă la numere în timpul și după antrenament, veți învăța rapid care niveluri sunt bune pentru dvs. Vizitați polar.com/support pentru a afla mai multe despre beneficiile antrenamentelor la diverse intensități.

ÎNTRERUPEREA ȘI OPRIREA ANTRENAMENTULUI

Pentru a face o pauză în timpul înregistrării sesiunii de antrenament, apăsați ÎNAPOI. Pentru a vă continua antrenamentul, apăsați OK. Pentru a opri sesiunea, apăsați din nou ÎNAPOI.

Puteți primi un rezumat al ultimului dvs. exercițiu la finele fiecărei sesiuni. Vă arată:

- » cât a durat
- » câte calorii ați consumat
- » ritmul dvs. cardiac mediu și maxim
- » cât timp ați lucrat în zonele de ardere a grăsimilor au de îmbunătățire a formei fizice.

CARACTERISTICI-CHEIE

ENERGYPOINTER



FT7 vă ghidează antrenamentele la intensitatea corectă astfel că vă veți atinge obiectivele - fie că doriți să pierdeți în greutate, fie doriți să vă îmbunătățiți forma fizică. Caracteristica EnergyPointer vă spune dacă efectul principal al antrenamentului dvs. este îmbunătățirea formei fizice sau pierderea în greutate.

SMART CALORIES (CALORII INTELIGENTE)

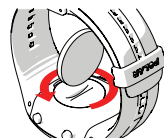


Caracteristica Smart Calories în FT7 vă contabilizează calorile în timpul antrenamentului pe baza greutateii, înălțimii, vârstei și sexului dvs., precum și pe baza intensității antrenamentului dvs.

Țineți minte, acesta este doar începutul. Suntem aici pentru a vă oferi o întregă nouă lume de Smart Coaching, ajutându-vă să obțineți mai mult din fiecare sesiune de antrenamente. Deci, adresați-vă polar.com/support pentru un mai bun ghidaj, sau împărtășiți-ne progresul dvs. pe Facebook. Ne-am bucura să avem vești de la dvs!

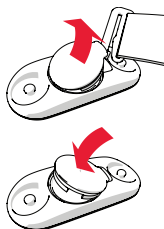
SCHIMBAREA BATERIILOR ESTE UȘOARĂ

MONITORUL DE RITM CARDIAC



1. Deschideți capacul bateriei folosind o monedă.
2. Îndepărtați bateria cu ajutorul unui băț mic, rigid. Aveți grijă să nu deteriorați monitorul de ritm cardiac.
3. Introduceți o baterie nouă cu partea pozitivă (+) orientată spre exterior. Asigurați-vă că inelul de etanșare nu este deteriorat.
4. Închideți capacul bateriei.

SENZORUL DE RITM CARDIAC



1. Ridicați capacul bateriei utilizând clema de pe curea.
2. Îndepărtați vechea baterie de pe capacul bateriei.
3. Introduceți o baterie nouă cu partea negativă (-) orientată spre exterior.
4. Aliniați marginea capacului bateriei la slotul conectorului și apăsați înapoi capacul bateriei. Ar trebui să auziți un zgomot.

Pentru instrucțiuni mai detaliate, vezi manualul complet de utilizator la polar.com/support.



Din motive de siguranță, asigurați-vă că utilizați bateria corectă.

SPECIFICAȚII TEHNICE

Atât monitorul, cât și senzorul de ritm cardiac sunt adecvate pentru scăldat și înot (rezistența la apă 30 m).

MONITORUL DE RITM CARDIAC

Tipul bateriei	CR1632
Durata de viață a bateriei	11 luni (1 h de antrenament pe zi)
Temperatura de funcționare	-10 °C până la +50 °C / 14 °F până la 122 °F
Capac spate	Poliamidă
Brățara pentru încheietură	Poliuretan
Catarama benzii pentru încheietură	Oțel inoxidabil

SENZORUL DE RITM CARDIAC

Tipul bateriei	CR2025
Durata de viață a bateriei	1500 de ore de folosire
Inelul de etanșare a bateriei	inel O 20,0 x 0,90 material silicon
Temperatura de funcționare	-10 °C până la +50 °C / 14 °F până la 122 °F
Conector	ABS
Curea	38% poliamidă, 29% poliuretan, 20% elastan, 13% poliester

GĂSIȚI SUPTOR PENTRU PRODUS



support.polar.com/en/support/FT7

RĂMÂNEȚI CONECTAȚI CU POLAR



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

Produs de

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



Compatibil cu produsele Polar și multe piese de echipament de gimnastică, utilizând

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT7
GHID DE UTILIZARE