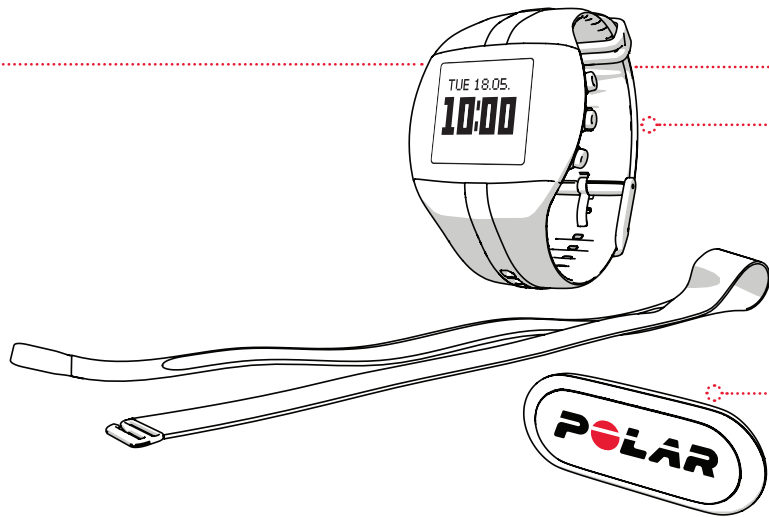


## ЗДРАВСТВУЙТЕ!

Благодарим вас за выбор Polar! В этом удобном кратком руководстве мы ознакомим вас с основами использования FT7, вашего помощника на пути к достижению своих целей.



Полную версию руководства пользователя, а также последнюю версию данного руководства можно загрузить на веб-сайте [support.polar.com/en/support/FT7](http://support.polar.com/en/support/FT7). Для получения дополнительных сведений можно просмотреть видео-материалы [polar.com/support](http://polar.com/support).

### ПУЛЬСОМЕТР POLAR FT7

Основные функции FT7 позволяют вам оставаться в желаемой зоне интенсивности и быстрее получать результаты: измеряйте свою частоту сердечных сокращений во время тренировки, занимайтесь в рамках своей целевой зоны, определяйте, сжигаете ли вы жир или улучшаете свою физическую форму, а также контролируйте количество сожженных калорий.

### ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ POLAR

Наденьте удобный ремень и присоединитель на грудную клетку, чтобы на пульсометре отображались точные данные о частоте сердечных сокращений в режиме реального времени.

## ЗНАКОМСТВО С ВАШИМ FT7

### ПОДСВЕТКА (LIGHT)

- » Вход в быстрое меню
- » Подсветка экрана

### НАЗАД (BACK)

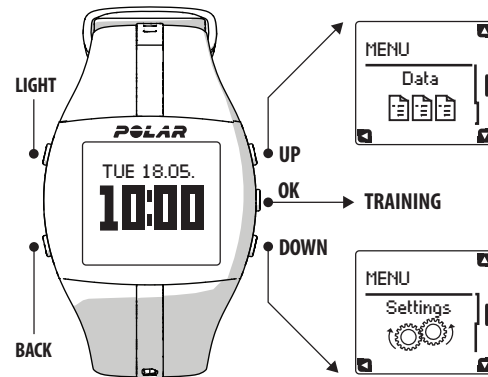
- » Возврат на предыдущий уровень
- » Отмена выбора

### ВВЕРХ/ВНИЗ (UP/DOWN)

- » Вход и перемещение по меню
- » Настройка величин

### ОК

- » Подтверждение выбора
- » Вход в режим тренировки



### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Проверьте время, для чего необходимо поднести пульсометр к датчику частоты сердечных сокращений.

## НАЧАЛО РАБОТЫ

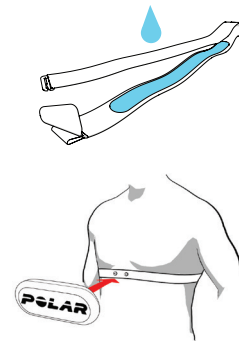
Перед началом тренировок с использованием FT7 необходимо выполнить пару шагов. Во-первых, необходимо нажать и удерживать любую кнопку в течение одной секунды, чтобы активировать пульсометр. Затем следует выполнить базовые настройки.

Соблюдайте точность при выполнении настроек. Это в существенной степени определяет точность результатов измерения вашим пульсометром таких величин, как пределы частоты сердечных сокращений и расход калорий.

## НАДЕНЬТЕ ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

1. Увлажните зону электродов на ремне.
2. Оберните ремень вокруг груди и отрегулируйте его натяжение таким образом, чтобы он прилегал плотно.
3. Вставьте присоединитель.

Для поддержания чистоты после тренировки следует снимать присоединитель и стирать ремень под проточной водой. Более подробные инструкции приведены в полной версии руководства на веб-сайте [polar.com/support](http://polar.com/support).



## ТРЕНИРОВКИ С FT7.

### НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

1. Наденьте пульсометр и датчик частоты сердечных сокращений.
2. В режиме отображения времени нажмите ОК один раз, чтобы открыть режим ожидания. Дождитесь, когда пульсометр определит вашу частоту сердечных сокращений, и нажмите ОК еще раз, чтобы начать запись данных тренировки.

Вы можете видеть свою частоту сердечных сокращений, количество сожженных калорий, продолжительность тренировки и данные по зонам в режиме реального времени. Глядя на числовые данные во время и после тренировки, вы сможете быстро подобрать подходящий уровень интенсивности занятий. Посетите веб-сайт [polar.com/support](http://polar.com/support), чтобы узнать больше о преимуществах тренировки с различной интенсивностью.

### КАК ПРИОСТАНОВИТЬ И ОСТАНОВИТЬ ТРЕНИРОВКУ

Чтобы приостановить свою тренировку, нажмите кнопку НАЗАД. Чтобы продолжить тренировку, нажмите кнопку ОК. Чтобы остановить тренировку, еще раз нажмите кнопку НАЗАД.

Вы можете получить информацию о результатах занятий по окончании каждой тренировки. В ней указаны:

- » продолжительность
- » количество сожженных калорий
- » ваша средняя и максимальная частота сердечных сокращений
- » время нахождения в зонах сжигания жира или улучшения физической формы.

## ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ

### ENERGYPOINTER



Пульсометр FT7 помогает вам тренироваться с нужной интенсивностью для достижения своих целей - будь то сброс веса или улучшение уровня физической подготовки. Функция EnergyPointer подскажет вам, каков основной эффект ваших тренировок: улучшение физической формы или сжигание жира.

### SMART CALORIES (УМНЫЕ КАЛОРИИ)

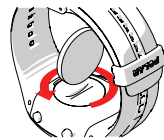


Функция Smart Calories в пульсометре FT7 считает потраченные во время тренировки калории, исходя из вашего веса, роста, возраста, пола и интенсивности тренировки.

Помните: это только начало. Мы предлагаем новую систему Smart Coaching, которая поможет вам извлечь еще больше пользы из каждой тренировки. Для более подробной информации перейдите на сайт [polar.com/support](http://polar.com/support) или поделитесь с нами своими успехами на Facebook. Мы будем рады получить от вас известия!

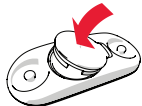
## ПРОСТОТА ЗАМЕНЫ БАТАРЕЕК

### ПУЛЬСОМЕТР




1. Откройте крышку батарейного отсека с помощью монетки.
2. Удалите старую батарею с помощью подходящей по размеру небольшой жесткой палочки. Соблюдайте осторожность, чтобы не повредить пульсометр.
3. Вставьте новую батарею положительным (+) полюсом наружу. Проверьте целостность уплотнительного кольца.
4. Закройте крышку батарейного отсека.

### ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ



1. Поднимите крышку батарейного отсека с помощью зажима на ремне.
2. Удалите старую батарею из крышки отсека батарей.
3. Вставьте новую батарею в крышку отрицательным полюсом (-) наружу.
4. Совместите выступ на крышке батарейного отсека с пазом на соединителе и надавите на крышку так, чтобы зафиксировать ее на месте. Вы должны услышать щелчок.

Более подробные инструкции приведены в полной версии руководства на веб-сайте [polar.com/support](http://polar.com/support).

 Из соображений безопасности следует использовать подходящую батарею.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Как пульсометр, так и датчик частоты сердечных сокращений можно использовать во время купания и плавания (водонепроницаемость на глубине 30 м).

### ПУЛЬСОМЕТР

Тип батарей	CR1632
Срок службы батарей	11 месяцев (1 ч тренировки в день)
Рабочая температура	от -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F
Задняя крышка	Полиамид
Браслет	Полиуретан
Застежка ремешка	Нержавеющая сталь

### ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Тип батарей	CR2025
Срок службы батарей	1500 часов использования
Уплотнительное кольцо батареи	Уплотнительное кольцо 20,0 x 0,90, материал: силикон
Рабочая температура	от -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F
Разъем	ABS
Ремешок	Полиамид 38%, полиуретан 29%, эластан 20%, полиэстер 13%

## ПОДДЕРЖКА ПРОДУКЦИИ



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

### СЛЕДИТЕ ЗА НОВОСТЯМИ 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)

Изготовлен компанией

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



Совместимость с продуктами Polar и различным тренировочным оборудованием

179523XX.01 RUS 08/2017

**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY



**Polar FT7**  
РУКОВОДСТВО ПО НАЧАЛУ РАБОТЫ

Русский