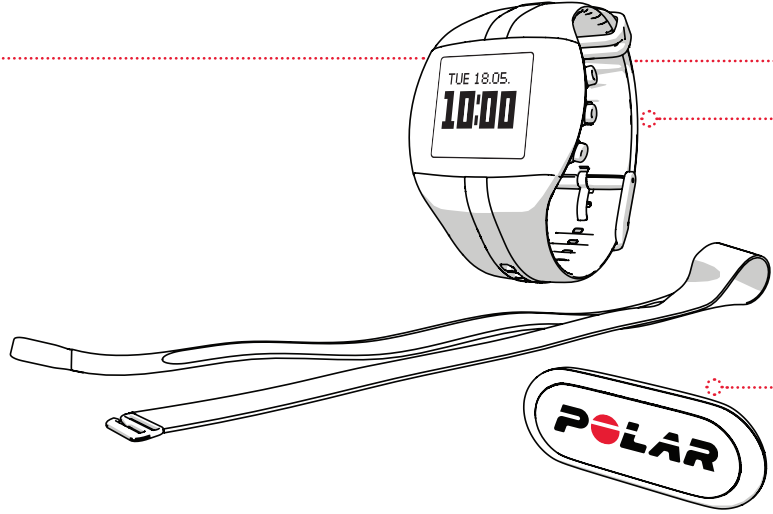


## MERHABA,

Polar'ı seçtiğiniz için teşekkür ederiz! Bu kılavuzda, hedeflerinize erişmenize yardımcı olacak FT7'nin temel kullanım bilgileri yer almaktadır.



### POLAR FT7 KALP ATIŞ HIZI İZLEME AYGITI

Benzersiz kalp atış hızı özellikleri ile FT7 istenen zorluk derecesi bölgesinde kalmanıza ve daha hızlı sonuçlar almanıza yardımcı olur: egzersiz süresince kalp atış hızınızı ölçün, hedef kalp atış hızı bölgelerinde egzersiz yapın, yağ yaktığınızı ya da kondisyon düzeyinizi artırdığınızı ve ne kadar kalori yaktığınızı öğrenin.

### POLAR KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

Kalp atış hızı izleme aygıtında kalp atış hızınızı doğru ve gerçek zamanlı olarak almak için kayışı ve konektörü göğüs hizasında vücudunuza sarıp sabitleyin.

Tam kapsamlı kullanım kılavuzunu ve bu kılavuzun en son sürümünü [support.polar.com/en/support/FT7](http://support.polar.com/en/support/FT7) adresinden indirebilirsiniz. Eğitim videoları için [polar.com/support](http://polar.com/support) adresini ziyaret edin.

## FT7 HAKKINDA GENEL BİLGİLER

### IŞIK (LIGHT)

- » Hızlı menüye gir
- » Ekranı aydınlat

### GERİ (BACK)

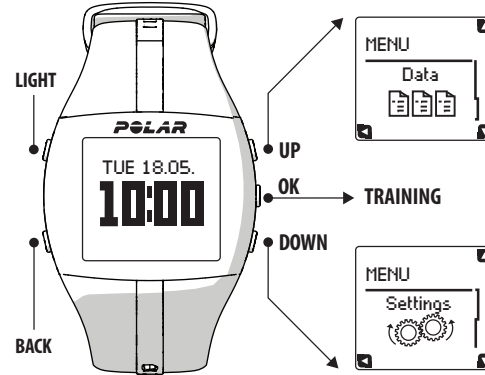
- » Önceki düzeye dön
- » Seçimi iptal et

### YUKARI/AŞAĞI (UP/DOWN)

- » Menülere gir ve gezin
- » Değerleri ayarla

### TAMAM (OK)

- » Seçimi onayla
- » Egzersiz moduna gir



### BİLİYOR MUYDUNUZ?

Kalp atış hızı izleme aygıtını kalp atış hızı sensörüne yaklaştırarak saati öğrenebilirsiniz.

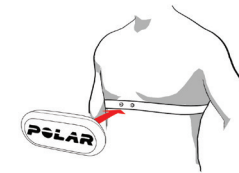
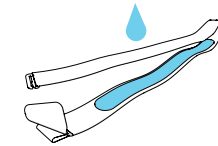
## BAŞLARKEN

FT7 ile egzersize başlamadan önce gerçekleştirmeniz gereken birkaç işlem vardır. Öncelikle, kalp atış hızı izleme aygıtınızı etkinleştirmek için herhangi bir düğmeyi bir saniye boyunca basılı tutun. Ardından temel ayarları yapın.

Ayarlarınızı en doğru şekilde yapmaya özen gösterin. Bunun, kalp atış hızı izleme aygıtınızın kalp atış hızı sınırları ve kalori tüketimi gibi değerleri doğru olarak ölçme düzeyine büyük bir etkisi vardır.

## KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNÜN GİYİLMESİ

1. Kayışın elektrot bölgesini suyla ıslatın.
2. Kayışı göğüs hizasında vücudunuza sarıp sabitleyin ve vücudunuza iyice oturacak şekilde ayarlayın.
3. Konektörü takın.



Egzersizden sonra konektörü çıkarın ve temiz kalması için kayışı suyla yıkayın. Daha fazla bilgi için [polar.com/support](http://polar.com/support) adresinde yer alan tam kapsamlı kullanım kılavuzuna bakınız.

## FT7 İLE EGZERSİZ

### EGZERSİZE HAZIRLIK

1. Kalp atış hızı izleme aygıtını ve kalp atış hızı sensörünü üzerine giyin.
2. Saat modundayken, bekleme modunu açmak için TAMAM'a bir defa basın. Kalp atış hızı izleme aygıtı kalp atış hızınızı bulana dek bekleyin ve egzersiz seansınızı kaydetmeye başlamak için yeniden TAMAM'a basın.

Egzersiz yaparken kalp atış hızınızı, yaktığınız kalori miktarını, seans süresini ve bölge bilgilerinizi gerçek zamanlı olarak görebilirsiniz. Egzersiz sırasında ve sonrasında değerlere bakarak sizin için hangi düzeylerin doğru olduğunu hızlıca öğrenebilirsiniz. Farklı zorluk derecelerindeki egzersiz kazanımları ile ilgili daha fazla bilgi için [polar.com/support](http://polar.com/support) adresini ziyaret edin.

### EGZERSİZİN DURAKLATILMASI VE DURDURULMASI

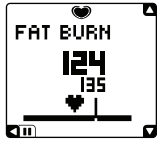
Egzersiz seansınıza ara vermek için GERİ düğmesine basın. Egzersize devam etmek için TAMAM düğmesine basın. Seansı durdurmak için yeniden GERİ'ye basın.

Her seansın sonunda en son yaptığınız egzersizin bir özetini görebilirsiniz. Şunlar görüntülenir:

- » ne kadar sürdüğü
- » yaktığınız kalori miktarı
- » ortalama ve maksimum kalp atış hızlarınız
- » yağ yakma veya kondisyon düzeyi artırma bölgelerinde kaldığınız süre.

## TEMEL ÖZELLİKLER

### ENERGYPOINTER



FT7 doğru zorluk derecesinde egzersiz yapmanız için sizi yönlendirerek kilo verme veya kondisyon düzeyinizi artırma hedeflerinize ulaşmanızı sağlar. EnergyPointer özelliği, egzersizinizin temel etkisinin kondisyon düzeyi artışı veya yağ yakımı olduğunu belirtir.

### AKILLI KALORI

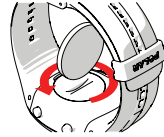


FT7'deki Akıllı Kalori özelliği kilonuz, boyunuz, yaşınız, cinsiyetiniz ve egzersizinizin zorluk derecesine dayalı olarak egzersiz süresince kalori miktarınızı sayar.

Bunun yalnızca başlangıç olduğunu unutmayın. Amacımız size tamamen yeni bir Akıllı Yönlendirme sunarak her egzersiz seansından en iyi şekilde yararlanmanıza yardımcı olmaktır. Daha fazla bilgi için [polar.com/support](http://polar.com/support) adresini ziyaret edin veya ilerleme durumunuzu Facebook aracılığı ile bizimle paylaşın. Haberlerinizi bekliyoruz!

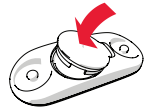
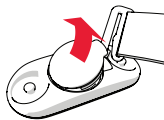
## PİLLERİN DEĞİŞTİRİLMESİ KOLAYDIR

### KALP ATIŞ HIZI İZLEME AYGITI




1. Kapağı bir madeni para ile açın.
2. Uygun boyutta ince ve sağlam bir çubukla eski pili çıkarın. Kalp atış hızı izleme aygıtına zarar vermemeye özen gösterin.
3. Artı (+) kutbu dışa bakacak şekilde yeni pili yerleştirin. Sızdırmazlık halkasının zarar görmemesine özen gösterin.
4. Pil kapağını kapatın.

### KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ



1. Kayışın üzerindeki klipsi kullanarak pil kapağını açın.
2. Eski pili pil kapağından çıkarın.
3. Eksi (-) kutbu dışa bakacak şekilde yeni pili kapağın içine yerleştirin.
4. Pil kapağının üzerindeki çıkıntıyı konektörün üzerindeki yuvaya hizalayın ve bastırarak pil kapağını yerine takın. Bir oturma sesi duymanız gerekir.

Daha fazla bilgi için aşağıdaki adreste yer alan tam kapsamlı kullanım kılavuzuna bakınız: [polar.com/support](http://polar.com/support).

 **Güvenliğiniz için doğru pili kullandığınızdan emin olun.**

## TEKNİK ÖZELLİKLER

Kalp atış hızı izleme aygıtı ve kalp atış hızı sensörü banyo ve yüzme için uygundur (su geçirmezlik 30 m).

### KALP ATIŞ HIZI İZLEME AYGITI

Pil tipi	CR1632
Pil ömrü	11 ay (her gün 1 saat egzersiz)
Çalışma sıcaklığı	-10 °C ila +50 °C / 14 °F ila 122 °F
Arka kapak	Polyamid
Bileklik kayışı	Poliüretan
Bileklik kayışı tokası	Paslanmaz çelik

### KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

Pil tipi	CR2025
Pil ömrü	1.500 saat kullanım
Pil sızdırmazlık halkası	O-halka 20,0 x 0,90 Malzeme Silikon
Çalışma sıcaklığı	-10 °C ila +50 °C / 14 °F ila 122 °F
Konektör	ABS
Kayış	%38 Polyamid, %29 Poliüretan, %20 Elastan, %13 Polyester

## ÜRÜN DESTEĞİ



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

### POLAR İLE BAĞLANTIDA KALIN



[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)

Üretici:

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)



Polar ürünleri ve aşağıdaki teknolojiyi kullanan birçok spor ekipmanı ile uyumludur

179523XX.01 TUR 08/2017

**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY



**Polar FT7**  
HIZLI BAŞLANGIÇ KILAVUZU

Türkçe