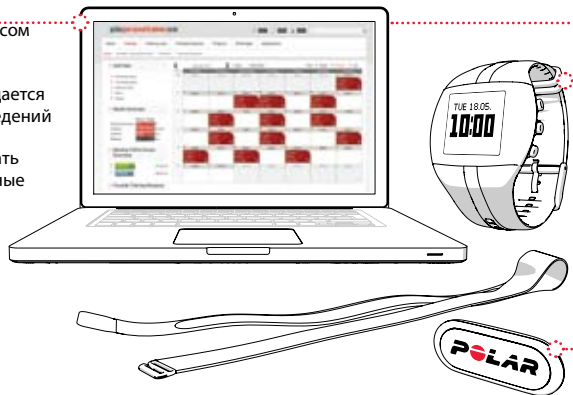


ЗДРАВСТВУЙТЕ!

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.

POLARPERSONALTRAINER.COM WEB SERVICE

Пользование онлайн-сервисом бесплатное, но вам нужно устройство для передачи данных Polar FlowLink (продается отдельно) для передачи сведений о тренировке. С помощью веб-сайта можно отслеживать прогресс и получать полезные советы по тренировкам.



Полную версию руководства пользователя, а также последнюю версию данного руководства можно загрузить на веб-сайте polar.com/support. Для получения дополнительных сведений можно просмотреть видео-материалы polar.com/en/polar_community/videos.

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)

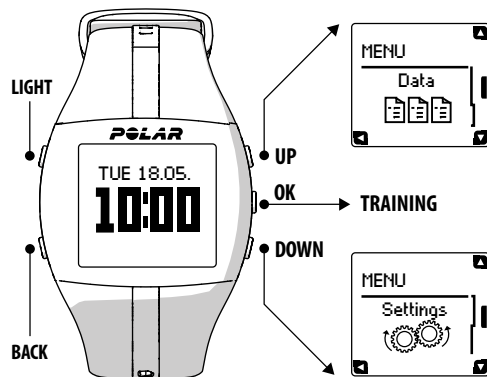
- » Возврат на предыдущий уровень
- » Отмена выбора

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

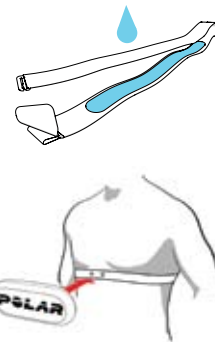
Перед началом тренировок с использованием FT7 необходимо выполнить пару шагов. Во-первых, необходимо нажать и удерживать любую кнопку в течение одной секунды, чтобы активировать пульсометр. Затем следует выполнить базовые настройки.

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.



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, 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)

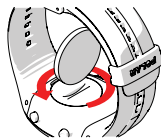


Функция Smart Calories в пульсометре FT7 считает потраченные во время тренировки калории, исходя из вашего веса, роста, возраста, пола и интенсивности тренировки.

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 или поделитесь с нами своими успехами на Facebook. Мы будем рады получить от вас известия!

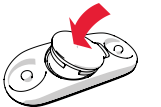
ПРОСТОТА ЗАМЕНЫ БАТАРЕЕК

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.

 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
Срок службы батарей
Рабочая температура
Задняя крышка
Браслет
Застежка ремешка

CR1632
11 месяцев (1 ч тренировки в день)
от -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F
Полиамид
Полиуретан
Нержавеющая сталь
Соответствие директиве EC 94/27/EU и поправка 1999/C 205/05 в отношении выделения никеля продуктами, предназначенными для непосредственного и продолжительного контакта с кожей.

ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Тип батарей
Срок службы батарей
Уплотнительное кольцо
Батареи

CR2025
1500 часов использования
Уплотнительное кольцо 20,0 x 0,90, материал: силикон
от -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F
ABS
Полиамид 38%, полиуретан 29%, эластан 20%, полиэстер 13%

Рабочая температура
Разъем
Ремешок

ПОДДЕРЖКА ПРОДУКЦИИ



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

СЛЕДИТЕ ЗА НОВОСТЯМИ POLAR



[facebook.com/
polarglobal](https://www.facebook.com/polarglobal)



[youtube.com/
polar](https://www.youtube.com/polar)



[twitter.com/
polarglobal](https://twitter.com/polarglobal)



[instagram.com/
polarglobal](https://www.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



Совместимость с продуктами Polar и различным тренировочным оборудованием

17952327.00 03/2014

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT7
РУКОВОДСТВО ПО НАЧАЛУ РАБОТЫ

Русский