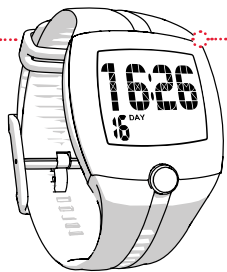


ZDRAVÍME VÁS,

Děkujeme vám, že jste si vybrali Polar! V této praktické příručce vás seznámíme se základy používání vaší volby číslo jedna pro aktivní a zdravější život.

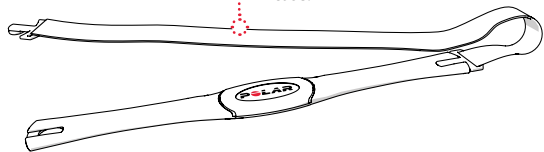


POLAR FT1/FT2 MONITOR SRDEČNÍ FREKVENCE

Učinite první krok k trénování se sledováním svojí srdeční frekvence a naučte se trénovat v cílovém pásmu srdeční frekvence.

SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE POLAR

Noste kolem hrudníku připevněný snímač srdeční frekvence, abyste na monitoru srdeční frekvence mohli sledovat přesné hodnoty svojí srdeční frekvence v reálném čase.



Kompletní uživatelskou příručku a nejnovější verzi tohoto průvodce si můžete stáhnout na adrese polar.com/support. Další pomoc vám nabízíme prostřednictvím vynikajících videotutoriálů na adrese polar.com/en/polar_community/videos, které možná budete chtít zhlédnout.

SEZNAMTE SE SE SVÝM FT1/FT2

U FT1/FT2 se vše ovládá jediným tlačítkem. Můžete je používat pro přepínání mezi jednotlivými náhledy, změny nastavení nebo pro potvrzení výběru.

- Stiskněte toto tlačítko v časovém režimu tolikrát, kolikrát je potřeba k zahájení cvičení (EXE), k náhledu dřívějších tréninkových jednotek (FILE) (SOUBOR) nebo ke změně nastavení (ZONE(ZÓNA), TIME(ČAS), DATE(DATUM), USER(UŽIVATEL)). Počkejte, dokud se zvolená funkce/hodnota nezobrazí a nezačne blikat.

Opětovným stisknutím a podržením tlačítka se vrátíte do časového režimu.

VÍTE, ŽE?

V průběhu tréninku můžete přepínat mezi jednotlivými náhledy tak, že přiblížíte monitor srdeční frekvence ke snímači srdeční frekvence.

ZAČNĚTE

Než začnete s FT1/FT2 trénovat, musíte nejprve provést několik úkonů.

- Nejprve tlačítko stiskněte a na vteřinu je podržte, abyste aktivovali monitor srdeční frekvence.

Potom, kromě nastavení TIME (ČASU) a DATE(DATA), nastavte také hraniční hodnoty cílového pásma a svůj věk*.



Nastavte si hraniční hodnoty cílového pásma srdeční frekvence, abyste měli jistotu, že budete trénovat se správnou intenzitou.

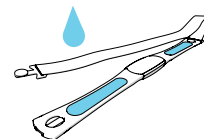


Do FT2 můžete zadat také svůj věk, což vám umožní používat hraniční hodnoty srdeční frekvence v závislosti na věku, které vás povedou k tréninku se správnou intenzitou.

*) Týká se pouze monitoru srdeční frekvence FT2.

POUŽÍVEJTE SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE

- Připevněte jeden konec snímače srdeční frekvence k elastickému popruhu.
- Navlhčete dvě rýhované plochy na zadní straně.



- Připněte si popruh kolem hrudníku a upravte si ho tak, aby těsně doléhal na tělo.



- Zkontrolujte, že vám rýhované plochy těsně přiléhají na tělo, a že se text na snímači srdeční frekvence nachází ve vertikální poloze a uprostřed vašeho hrudníku.

- Po každém použití opláchněte popruh proudem tekoucí vody. Podrobnější instrukce viz kompletní uživatelská příručka na adrese polar.com/support.

TRÉNOVÁNÍ S FT1/FT2

ABYSTE MOHLI ZAČÍT...

1. Navlékněte si monitor srdeční frekvence a snímač srdeční frekvence. Ujistěte se, že nablízku nejsou žádné další snímače srdeční frekvence (v dosahu jednoho metru/tří stop), protože by mohly rušit váš monitor.
2. V časovém režimu jedenkrát stiskněte tlačítko, aby se na displeji zobrazil text EXE .

Nahrávání začne za několik vteřin. Dokud nebude nalezena vaše srdeční frekvence, bude na displeji blikat symbol srdce. Jakmile monitor vaši srdeční frekvenci nalezne, žádné další snímače v blízkém okolí již nebudou do vašich tréninkových informací zasahovat.

V průběhu tréninku můžete v reálném čase sledovat svoji srdeční frekvenci, a také délku tréninku a denní čas. Když budete vidět, jak vaše srdce na trénink reaguje, můžete zapsat, aby vám každá tréninková jednotka přinesla výsledky, jaké si představujete. Další informace viz polar.com/support.

...A KDYŽ BUDETE HOTOVI

Stisknutím tlačítka trénink ukončíte. Na displeji se zobrazí STOP a monitor srdeční frekvence se během několika vteřin vrátí do časového režimu.

TECHNICKÁ SPECIFIKACE

Jak monitor srdeční frekvence tak i snímač srdeční frekvence jsou vhodné ke koupání a plavání (voděodolnost 30 m).

MONITOR SRDEČNÍ FREKVENCE

Typ baterie	CR2025
Životnost baterie	2 roky (1 hod. tréninku denně)
Provozní teplota	-10 °C až +50 °C / 14 °F až 122 °F
Zápěstní pásek	termoplastický polyuretan
Zadní kryt	
Přezka zápěstního pásku	nerezová ocel
	<i>Vyhovuje směrnici EU 94/27/EU a a dodatku 1999/C 205/05 o uvolňování niklu z výrobků, které přicházejí do přímého a dlouhodobého styku s pokožkou.</i>

SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE

Životnost baterie	2500 hod. provozu
Provozní teplota	-10 °C až +50 °C / 14 °F až 122 °F
Materiál konektoru	polyuretan
Přezka zápěstního pásku	polyuretan
Materiál popruhu	46% nylon, 32% polyester, 22% přírodní pryž (latex)

Baterii v monitoru srdeční frekvence si můžete nechat vyměnit ve speciálních provozovnách.

VYHLEDEJTE PODPORU VÝROBKU



[polar.com/
support/FT1](http://polar.com/support/FT1)
(podpora/FT1)



[polar.com/
support/FT2](http://polar.com/support/FT2)
(podpora FT/2)

ZŮSTAŇTE S POLAREM VE SPOJENÍ



[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)

Vyrobil

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



Kompatibilní s výrobky značky Polar a mnoha různými prvky tělocvičného vybavení, které pracují se sporttestery

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT1 a FT2
PRŮVODCE ZAČÍNÁME