

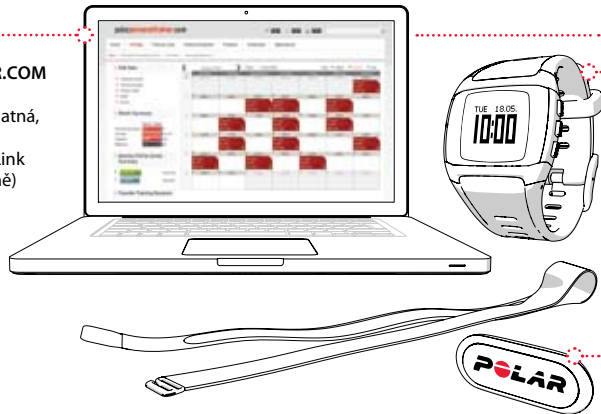
ZDRAVÍME VÁS,

Děkujeme vám, že jste si vybrali Polar! V této praktické příručce vás seznámíme se základními funkcemi sporttesteru FT60, vašeho průvodce k lepší fyzické kondici.

POLARPERSONALTRAINER.COM WEB SERVICE

Tato webová služba je bezplatná, ačkoliv budete potřebovat přenosovou jednotku FlowLink (která se prodává samostatně) pro přenos dat z tréninku. Tato webová stránka vám umožní sledovat váš pokrok a získat při tréninku chytré vedení.

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.



MONITOR SRDEČNÍ FREKVENCE POLAR FT60

Jestliže cvičíte pravidelně a chcete vědět, jak získat ty nejlepší výsledky, FT60 vám pomůže udržet si motivaci: měřte si v průběhu tréninku srdeční frekvenci a další hodnoty, získáte ke svému cvičení zpětnou vazbu, vytvářejte si svoje vlastní tréninkové programy na základě vašich cílů, udělejte si kondiční test od Polaru a sledujte svůj pokrok.

SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE POLAR

Noste kolem hrudníku připevněný pohodlný popruh a konektor, abyste z monitoru srdeční frekvence získali přesné hodnoty vaší srdeční frekvence v reálném čase.

DOSTUPNÉ PŘÍSLUŠENSTVÍ ZNAČKY POLAR

- » Nožní snímač Polar S1™ bezdrátově měří rychlost/tempo vašeho běhu a uběhnutou vzdálenost
- » GPS snímač Polar G1 bezdrátově měří vaši rychlost/tempo a vzdálenost při venkovních sportech, jako jsou cyklistika a běh.
- » Polar FlowLink přenáší data z tréninku do webové služby polarpersonaltrainer.com

SEZNAMTE SE SE SVÝM FT60

OSVĚTLENÍ (LIGHT)

- » Vstup do rychlého menu
- » Rozsvítit displej

ZPĚT (BACK)

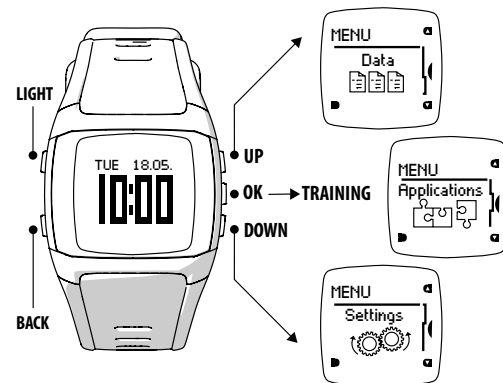
- » Vrátit se na předchozí úroveň
- » Zrušit výběr

NAHORU/DOLŮ (UP/DOWN)

- » Vstoupit do jednotlivých nabídek a procházet jimi
- » Upravit hodnoty

OK

- » Potvrdit výběr
- » Vstoupit do tréninkového režimu



VÍTE, ŽE?

Můžete si zjistit čas tím, že přiblížíte monitor srdeční frekvence ke snímači srdeční frekvence.

ZAČNĚTE

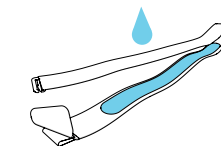
Než začnete s FT60 trénovat, musíte nejprve provést několik úkonů. Nejprve stiskněte a na vteřinu podržte kterékoliv tlačítko, abyste aktivovali monitor srdeční frekvence. Potom proveďte základní nastavení.

Nastavení proveďte prosím pečlivě. Má velký vliv na to, s jakou přesností dokáže monitor srdeční frekvence měřit hodnoty jako jsou hraniční hodnoty vaší srdeční frekvence a spotřeba kalorií.

NOSTE SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE

1. Navlhčete popruh v oblasti elektrod.
2. Připněte si popruh kolem hrudníku a upravte si ho tak, aby těsně doléhal na tělo.
3. Připojte konektor.

Po ukončení tréninku odpojte konektor a popruh opláchněte proudem tekoucí vody, abyste ho udržovali v čistotě. Podrobnější instrukce viz kompletní uživatelská příručka na adrese polar.com/support.



TRÉNINK S FT60

ABYSTE MOHLI ZAČÍT

1. Noste monitor srdeční frekvence a snímač srdeční frekvence.
2. V časovém režimu stiskněte jedenkrát tlačítko OK, čímž vstoupíte do režimu čekání. Počkejte, dokud monitor srdeční frekvence nenajde vaši srdeční frekvenci, a potom znovu stiskněte OK, pro spuštění nahrávání tréninkové jednotky.

Při tréninku budete moci sledovat v reálném čase svoji srdeční frekvenci, množství spálených kalorií, délku tréninkové jednotky a informace o jednotlivých pásmech. Pohled na příslušné cifry vám v průběhu tréninku i po něm ukáže, které úrovně jsou pro vás vhodné. Navštivte nás na adrese polar.com/support, kde naleznete další informace o přínosu tréninku o různé intenzitě.

PŘERUŠENÍ A UKONČENÍ TRÉNINKU

Chcete-li trénink přerušit, stiskněte tlačítko ZPĚT. Přejete-li si v tréninku pokračovat, stiskněte OK. Trénink ukončíte opětovným stisknutím tlačítka ZPĚT.

Po skončení každého tréninku můžete získat souhrnný přehled vašeho posledního cvičení. Ukáže vám:

- » jak dlouho trvalo
- » účinek tréninku
- » intenzitu tréninku
- » množství spálených kalorií
- » průměrnou a maximální hodnotu srdeční frekvence.

ZÁKLADNÍ FUNKCE

TRÉNINKOVÝ PROGRAM POLAR STAR

Tréninkový program STAR je osobní tréninkový program, který se nosí připnutý na zápěstí, a který má za úkol vás soustavně motivovat. Poradí vám, jak hodně a s jakou intenzitou potřebujete trénovat, abyste dosáhli svých dlouhodobých cílů.

Jakmile si zvolíte cíl svého tréninku, tréninkový program STAR vám bude poskytovat týdenní plán. K vašemu výkonu dostanete po každém tréninku zpětnou vazbu a k tomu souhrnné hodnocení za uplynulý týden. Na základě vašich týdenních výsledků a kondiční úrovně vám tento program vytvoří individualizovanou tréninkovou přípravu i na následující týden.

Pro vytvoření nového tréninkového programu jděte do Menu > Applications > Training program > Create new program (Menu > Aplikace > Tréninkový program > Vytvořit nový program). Budete-li s tím ještě potřebovat pomoci, pamatujte, že spoustu dalších informací naleznete na polar.com/support.

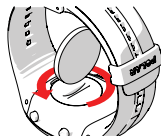
KONDIČNÍ TEST OD POLARU

Kondiční test od Polaru vám umožní zjistit si úroveň svojí fyzické zdatnosti během pěti minut. Tento test vypočítá vaši maximální spotřebu kyslíku (VO_{2max}), a to na základě vašich osobních údajů a klidové srdeční frekvence. Pravidelným porovnáním výsledků testu můžete sledovat, jak se vaše fyzická kondice vyvíjí.

Pro spuštění kondičního testu zadejte Menu > Applications > Fitness test > Start test (Menu > Aplikace > Kondiční test > Spustit test).

VÝMĚNA BATERIÍ JE SNADNÁ

MONITOR SRDEČNÍ FREKVENCE



1. Otevřete kryt baterie s pomocí mince.
2. Starou baterii uvolněte přiměřeně velkým a pevným tenkým předmětem. Dávejte pozor, abyste monitor srdeční frekvence nepoškodili.
3. Vložte novou baterii kladným (+) pólem směrem ven. Zkontrolujte, zda je těsnicí kroužek nepoškozený.
4. Zavřete kryt baterie.

SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE



1. Otevřete kryt baterie sponkou na popruhu.
2. Z krytu vyjměte starou baterii.
3. Vložte do něj novou baterii záporným (-) pólem směrem ven.
4. Nasadte okraj krytu baterie do drážky na konektoru a zatlačte kryt na své místo. Měli byste uslyšet zacvaknutí.

Podrobnější informace viz kompletní uživatelská příručka na adrese polar.com/support.



Z bezpečnostních důvodů dbejte prosím na to, abyste používali správnou baterii.

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 1 rok (1 hod. tréninku denně)
Provozní teplota -10 °C až +50 °C / 14 °F až 122 °F
Zápěstní pásek silikon (model bílé barvy) / polyuretan (ostatní modely)

Zadní kryt a přezka zápěstního pásku nerezová ocel
Vyhovuje směrnici EU 94/27/EU a dodatku 1999/C 205/05 o uvolňování niklu z výrobků, které přicházejí do přímého a dlouhodobého styku s pokožkou.

SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE

Typ baterie CR2025
Životnost baterie 1500 hod. provozu
Těsnicí kroužek baterie O-kroužek 20,0 x 0,90 Materiál silikon
Provozní teplota -10 °C až +50 °C / 14 °F až 122 °F
Konektor ABS
Popruh 38% polyamid, 29% polyuretan, 20% elastan, 13% polyester

VYHLEDEJTE PODPORU VÝROBKU



[polar.com/
support/FT60](http://polar.com/support/FT60)

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 sporttesterem

17952344,00 03/2014

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT60
PRŮVODCE ZAČÍNÁME