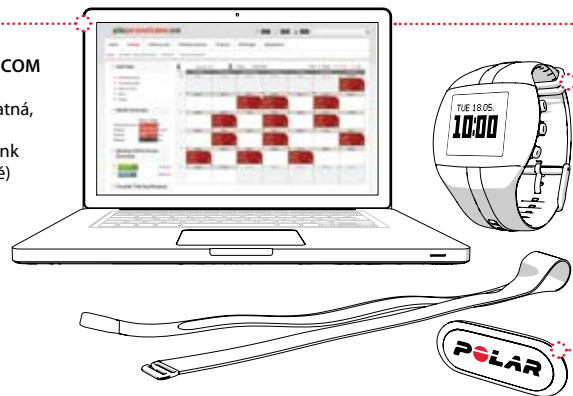


## ZDRAVÍME VÁS,

Děkujeme vám, že jste si vybrali Polar! V této praktické příručce vás seznámíme se základními funkcemi sporttesteru FT7, vašeho průvodce k dosažení vašich cílů.

### 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 chytré vedení při tréninku.



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

### MONITOR SRDEČNÍ FREKVENCE POLAR FT7

Se svými nezbytnými funkcemi sledování srdeční frekvence vám FT7 pomůže setrvat v žádoucím pásmu intenzity tréninku a rychleji dosáhnout výsledků: měřte v průběhu tréninku svoji srdeční frekvenci, trénujte v rámci předem stanovených pásem srdeční frekvence, zjistěte, zda spalujete tuky nebo si zlepšujete kondici a podívejte se, kolik kalorií jste spálili.

### 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.

## SEZNAMTE SE SE SVÝM SPORTTEST- EREM FT7

### OSVĚTLENÍ (LIGHT)

- » Vstup do rychlého menu
- » Rozsvítit displej

### ZPĚT (BACK)

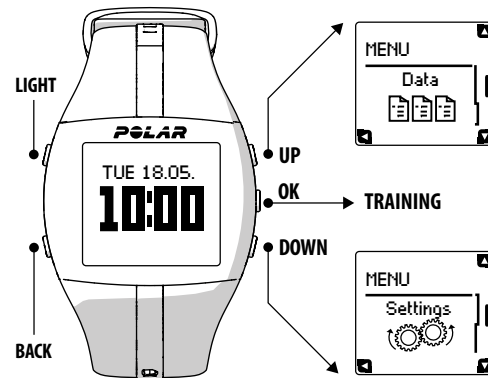
- » Návrat na předchozí úroveň
- » Zrušit výběr

### 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.

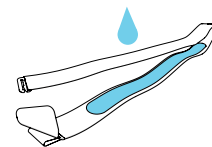
## ZAČNĚTE

Než začnete s FT7 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](http://polar.com/support).



## TRÉNINK S FT7

### 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](http://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
- » kolik jste spálili kalorií
- » průměrnou a maximální hodnotu srdeční frekvence
- » kolik času jste strávili v zónách spalování tuku nebo zlepšování fyzické zdatnosti.

