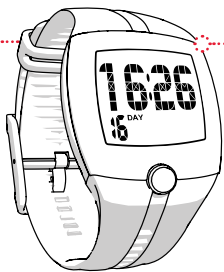


ЗДРАВСТВУЙТЕ!

Благодарим вас за выбор Polar! В этом удобном кратком руководстве мы познакомимся с основами использования устройства, которое является выбором номер один на пути к здоровой и активной жизни.

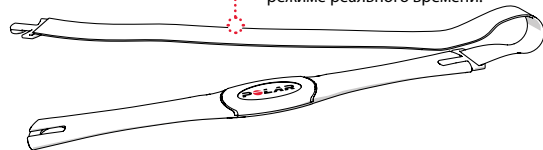


POLAR FT1/FT2 ПУЛЬСОМЕТР

Сделайте первый шаг в мир тренировок на основании данных о частоте сердечных сокращений и научитесь тренироваться в рамках вашей целевой пульсовой зоны.

ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ POLAR

Наденьте датчик частоты сердечных сокращений на грудную клетку, чтобы на пульсометре отображались точные данные о частоте сердечных сокращений в режиме реального времени.



Вы можете скачать полное руководство пользователя и последнюю версию данного краткого руководства с веб-сайта polar.com/support. При необходимости вы можете воспользоваться обучающими материалами на веб-сайте polar.com/en/polar_community/videos, чтобы получить более развернутую помощь.

ЗНАКОМСТВО С ВАШИМ FT1/FT2

В пульсометрах FT1/FT2 все управление осуществляется с помощью одной кнопки. С ее помощью можно переключать экраны, менять настройки или подтверждать выбор.

Когда устройство находится в режиме часов, нажимайте кнопку необходимое количество раз, чтобы приступить к тренировке (EXE), проверить предыдущие тренировки (FILE) или изменить настройки (ZONE (ЗОНА), TIME (ВРЕМЯ), DATE (ДАТА), USER (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ)). Подождите, пока не появится параметр / значение и начинает мигать.

Нажмите и удерживайте кнопку, чтобы вернуться к дисплею времени.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Во время тренировки можно переключаться между экранами — для этого необходимо поднести пульсометр к датчику частоты сердечных сокращений.

НАЧАЛО

Перед началом тренировок с использованием FT1/FT2 необходимо выполнить пару шагов.

Во-первых, необходимо нажать и удерживать кнопку в течение одной секунды, чтобы активировать пульсометр.

Затем помимо настройки ВРЕМЕНИ (TIME) и ДАТЫ (DATE) следует также установить границы целевой зоны и ваш возраст*.



Задайте пределы целевой зоны частоты сердечных сокращений, чтобы быть уверенным, что вы тренируетесь с правильной интенсивностью.



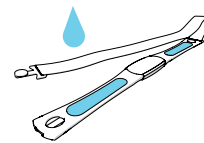
С FT2 вы также сможете ввести данные о возрасте, чтобы пользоваться пределами частоты сердечных сокращений согласно возрасту и тренироваться с правильной интенсивностью.

*) Касается только пульсометра FT2.

НАДЕНЬТЕ ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

1. Закрепите один конец датчика частоты сердечных сокращений на эластичном ремне.

2. Увлажните две рифленные зоны на обратной стороне ремня.



3. Оберните датчик частоты сердечных сокращений вокруг груди и отрегулируйте натяжение ремня таким образом, чтобы он сидел плотно, но комфортно.



4. Убедитесь, что влажные рифленные зоны плотно прилегают к вашей коже, и что текст на датчике частоты сердечных сокращений расположен вертикально по центру вашей груди.

После каждого использования необходимо стирать ремень под проточной водой. Более подробные инструкции приведены в полной версии руководства на веб-сайте polar.com/support.

ТРЕНИРОВКИ С FT1/FT2

• ДЛ Я НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ...

1. Наденьте свой пульсометр и датчик частоты сердечных сокращений. Убедитесь, что рядом нет других датчиков частоты сердечных сокращений (на расстоянии одного метра от вас), поскольку они могут вызывать помехи в работе вашего пульсометра.
2. В режиме отображения времени нажмите на кнопку один раз, чтобы на экране отобразилось **ЖЕ**.

Запись начнется через несколько секунд. Когда ваш пульс будет определен, на экране отобразится символ сердца. Когда пульсометр определит частоту вашего сердечного ритма, все остальные датчики в зоне действия не будут оказывать влияния на ваши тренировочные данные.

Во время занятий вы можете видеть данные о текущей частоте сердечных сокращений, продолжительности тренировки и времени суток. Поскольку вы будете знать о том, как ваше сердце реагирует на тренировку, вы сможете гарантировать, что каждое занятие принесет вам желаемую пользу. Узнайте больше на веб-сайте polar.com/support.

• ...ПО ОКОНЧАНИИ ТРЕНИРОВКИ

Нажмите на кнопку, чтобы остановить тренировку. На экране отобразится сообщение **STOP**, и через несколько минут ваш пульсометр вернется в режим часов.

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	CR2025
Срок службы батарей	2 года (1 час тренировок в день)
Рабочая температура	от -10 °C до +50 °C
Браслет	Термопластичный полиуретан
Задняя крышка и пряжка браслета	

Нержавеющая сталь
Соответствие Директиве EC 94/27/EU и поправке 1999/C 205/05 в отношении выделения никеля продуктами, предназначенными для непосредственного и продолжительного контакта с кожей.

• ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Срок службы батарей	2500 часов работы
Рабочая температура	от -10 °C до +50 °C
Материал соединительного разъема	Полиуретан
Пряжка на ремне	Полиуретан
Материал ремня	нейлон 46%, полиэстер 32%, 22% натуральная резина (латекс)

Батарейку в датчике пульсометра можно заменить в сервисных центрах POLAR.

ПОДДЕРЖКА ПРОДУКЦИИ:



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



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

• СЛЕДИТЕ ЗА НОВОСТЯМИ POLAR



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



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



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



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



POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT1 и FT2
РУКОВОДСТВО ПО НАЧАЛУ РАБОТЫ