

ZDRAVÍME VÁS,

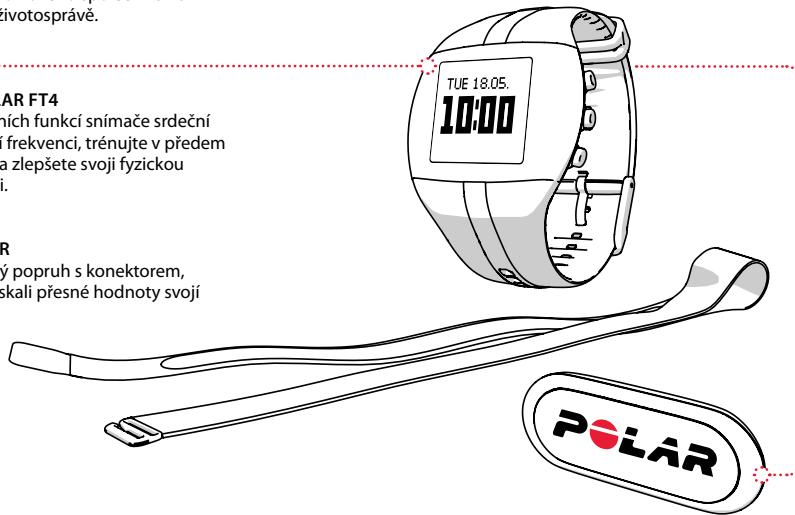
Děkujeme vám, že jste si vybrali Polar! V této praktické příručce vás seznámíme se základy používání vašeho nového společníka na cestě k dobré fyzické kondici a zdravé životosprávě.

MONITOR SRDEČNÍ FREKVENCE POLAR FT4

Dostaňte se do formy s pomocí základních funkcí snímače srdeční frekvence: měřte si při tréninku srdeční frekvenci, trénujte v předem stanoveném pásmu srdeční frekvence a zlepšete svoji fyzickou kondici, sledujte, kolik kalorií jste spálili.

SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE POLAR

Připevněte si kolem hrudníku pohodlný popruh s konektorem, abyste z monitoru srdeční frekvence získali přesné hodnoty svoji 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 FT4

OSVĚTLENÍ (LIGHT)

- » Vstup do rychlého menu
- » Rozsvítit displej

ZPĚT (BACK)

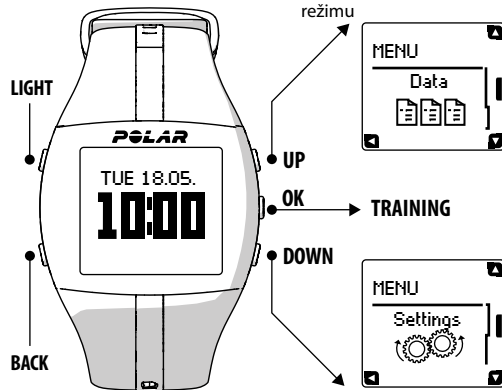
- » Návrat na předchozí úroveň
- » Zrušit výběr

NAHORU/DOLŮ (UP/DOWN)

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

OK

- » Potvrdit výběr
- » Vstup do předtréninkového režimu



VÍTE, ŽE?

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

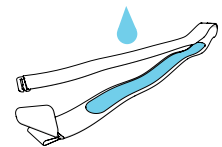
ZAČNĚTE

Než začnete s FT4 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.

POUŽÍVEJTE SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE

1. Navlhčete popruh v oblasti elektrod.
2. Připevněte 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 naleznete v kompletní uživatelské příručce na adrese polar.com/support.

TRÉNINK S FT4

ABYSTE MOHLI ZAČÍT

1. Připněte si monitor srdeční frekvence a snímač srdeční frekvence.
2. V časovém režimu stiskněte jedenkrát OK pro vstup 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 v reálném čase sledovat 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
- » kolik jste spálili kalorií
- » vaši průměrnou a maximální srdeční frekvenci
- » kolik času jste strávili v pásmu, které vede ke zlepšení fyzické zdatnosti.

ZÁKLADNÍ FUNKCE

CHYTRÉ KALORIE



Funkce Chytré kalorie ve sporttesteru FT4 počítá při tréninku množství spálených kalorií v závislosti na vaší hmotnosti, výšce, pohlaví a intenzitě tréninku.

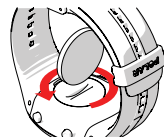
ZONE POINTER



FT4 vás vede k tréninku ve správném pásmu srdeční frekvence, abyste zlepšili svoji fyzickou kondici. V průběhu tréninku vám funkce ZonePointer zobrazuje intenzitu vašeho cvičení pomocí pohyblivého symbolu srdce.

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 nepoškodili monitor srdeční frekvence.
3. Vložte do něj 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 instrukce naleznete v kompletní uživatelské příručce 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	CR1632
Životnost baterie	12 měsíců (30 minut tréninku denně)
Provozní teplota	-10 °C až +50 °C / 14 °F až 122 °F
Zadní kryt	Polyamid
Zápěštní pásek	Polyuretan
Přezka zápěštního 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
Pásek	38% polyamid, 29% polyuretan, 20% elastan, 13% polyester

VYHLEDEJTE PODPORU VÝROBKU



[polar.com/
support/FT4](http://polar.com/support/FT4)

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 s tréninkovým počítačem

03/2014

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT4
PRŮVODCE ZAČÍNÁME

Čeština