

Gyártja:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

Magyarországi Kizárólagos Polar
Képviselő és Szerviz Központ:
FITNESS TRADE – Warex Kft.
1183 Budapest, Gyömrői út 91.
Tel: 297-1510; 297-1511
Fax: 297-1515
E-mail: info@fitness-trade.hu
Web: www.fitness-trade.hu

17928481.00 HUN A

POLAR



POLAR

GOMBOK

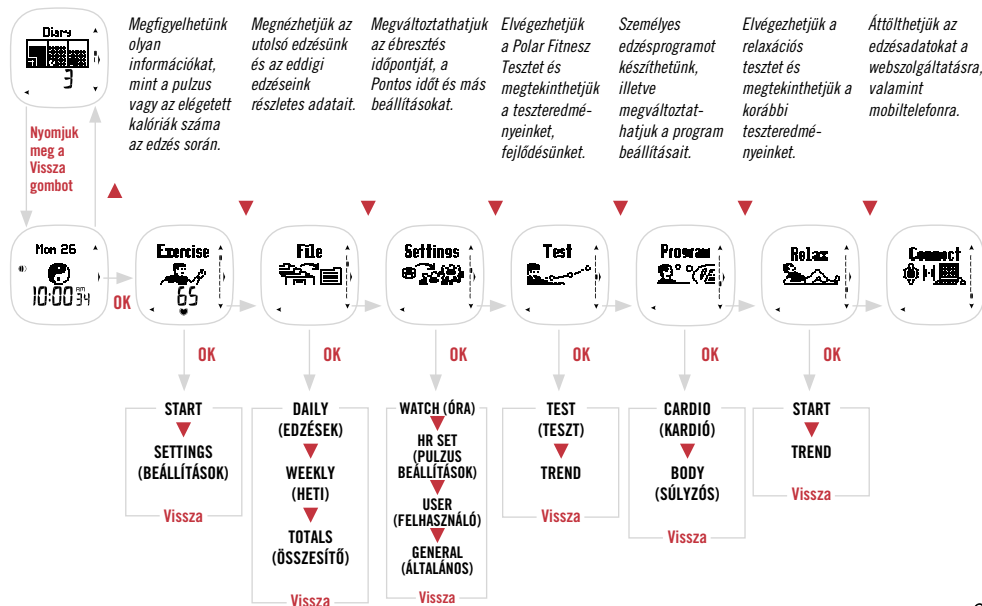


A menübe való belépéshez nyomjuk meg az **OK** gombot.
A menük közötti lépkedéshez használjuk a **▲ / ▼** gombokat.
Tartsuk nyomva a **Back** (Vissza) gombot a Pontos idő üzemmóddhoz történő visszatéréshez.



POLAR F55 GYORS ÚTMUTATÓ

Összehasonlíthatjuk a kitűzött edzescélokat a ténylegesen elért edzésadatokkal, és láthatjuk, hogy a cél eléréséig mit kell még teljesítenünk.



Megfigyelhetünk olyan információkat, mint a pulzus vagy az elégetett kalóriák száma az edzés során.

Megnézhetjük az utolsó edzésünk és az eddigi edzéseink részletes adatait.

Megváltoztathatjuk az ébresztés időpontját, a Pontos időt és más beállításokat.

Elvégezhetjük a Polar Fitness Tesztet és megtekinthetjük a teszteredményeinket, fejlődésünket.

Személyes edzésprogramot készíthetünk, illetve megváltoztathatjuk a program beállításait.

Elvégezhetjük a relaxációs tesztet és megtekinthetjük a korábbi teszteredményeinket.

Áttölthetjük az edzésadatokat a webszolgáltatásra, valamint mobiltelefonra.

Kedves Vásárló!

Gratulálunk az új Fitnesz Pulzusszámmérő óra vásárlásához!

A Polar Fitnesz pulzusszám mérő óra segít személyes edzescéljaink elérésében.

A Polar fitnesz pulzusszám mérő óra tartalmazza a Polar Keeps U Fit™ Személyes Edzésprogramot, amellyel egyénre szabott tréning-programot állíthatunk össze, naplót vezethetünk az edzéseinkről, és nyomon követhetjük fejlődésünket. Ezen túl elkészíthetjük a Polar Body Workout™ programunkat, mely súlyzós edzéseinket segíti. A Személyes Edzésprogramot az aktuális egyéni fitsségi szintünkre alapozva készíthetjük el, melyet a Polar Fitnesz Teszt™-tel mérhetünk meg. Határozzuk meg személyes céljainkat, válasszuk ki, hogy mennyi időt szeretnénk edzéssel tölteni, és a fitnesz pulzusszám mérő óra elkészíti számunkra a megfelelő edzésprogramot.

Használjuk a pulzusszám mérő órát az edzéseink közben, és ellenőrizzük a rögzített adatokat az elektronikus naplóban, az edzések után. A naplóban összehasonlíthatjuk a személyes céljainkat a teljesített edzéseinkkel. Mérjük meg a fitsségi szintünket egyszer vagy kétszer havonta, hogy folyamatosan figyelemmel kísérhessük fejlődésünket.

E felhasználói kézikönyv a termék használatához és karbantartásához szükséges információkat tartalmazza. Tanulmányozzuk végig alaposan, hogy megértsük az egyes funkciók működését, és a lehető legsokoldalúbban használhassuk a pulzusszám mérő órát.

A www.polarorak.hu oldalon magyar nyelvű termékinformációk olvashatók. Edzés- tippeket és más értéknövelt szolgáltatásokat a www.PolarFitnessTrainer.com és a www.polar.fi oldalon találhatunk. Ezek az oldalak angol nyelvűek.

