Polar F11™

Bruksanvisning

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

Innehållsförteckning

1. KOMMA IGÅNG 3
Bekanta dig med Polar F11 3
Ange grundinställningar 4

2. FÖRE TRÄNINGEN 5
Ta på dig sändarbältet 5
Testa din konditionsnivå 6
Ta fram ett eget träningsprogram 10

3. UNDER TRÄNINGEN 15
Registrera din träning 15
Knappar under träning 16
Visningar under träning 17
Avsluta registreringen och titta på sammanfattningen 19

4. EFTER TRÄNINGEN 20
Dagbok 20
Uppföljning 22
Filer 23
Dataöverföring 27

5. INSTÄLLNINGAR 28
Träningsinställningar 28
OwnZone 30
Andra inställningar 32

6. KUNDSERVICEINFORMATION 35
Skötsel av pulsmätaren 35
Säkerhetsföreskrifter 38
Felsökning 42
Teknisk specifikation 43
Garanti och ansvarsfriskrivning 44

1. KOMMA IGÅNG

Bekanta dig med Polar F11

Klockan visar och registrerar din puls och andra träningsdata under träningen. Knappar:

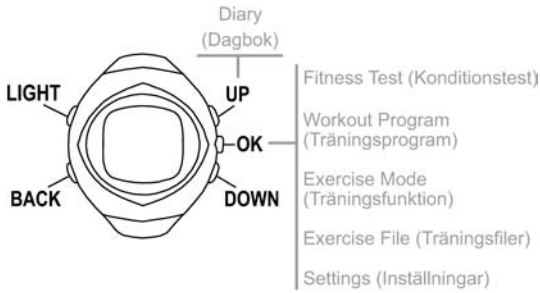
UP/DOWN: Bläddrar igenom meny och listor, och justerar värden.

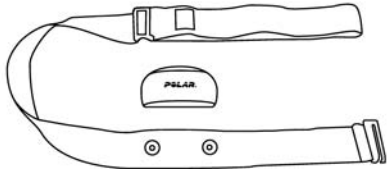
OK: Öppnar menyn och bekräftar valen.

LIGHT: Bakgrundsbelysning.

BACK: Stänger menyn och återgår till föregående meny. Avbryter inställningen utan ändringar.

Sändarbältet skickar pulssignalen till klockan. Sändarbältet består av en sändarenhet och ett elektrodbälte.





Ange grundinställningar

1. Aktivera din Polar F11 genom att trycka på OK två gånger. När du en gång har aktiverat den kan du inte stänga av den!
2. **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD** visas. Tryck på OK.
3. **Language** (Språk): Välj **ENGLISH, DEUTSCH, ESPAÑOL, FRANÇAIS** eller **ITALIANO** med UP/DOWN. Tryck på OK.
4. **START WITH BASIC SETTINGS** visas. Tryck på OK.
5. **Time** (Tid): Välj 12 h eller 24 h som tidsformat.
6. **Date** (Datum): Ange dagens datum; dd = dag, mm = månad, yy=år.
7. **Units** (Enheter): Välj antingen metriska (KG/CM) eller engelsk-amerikanska (LB/FT) enheter. Om du väljer LB/FT visas kalorier som Cal, i annat fall visas de som kcal.
8. **Weight** (Vikt): Ange din vikt. För att byta enheter, tryck och håll in LIGHT.
9. **Height** (Längd): Ange din längd. I LB/FT format, skriv först in fot och sedan tum.
10. **Birthday** (Födelsedatum): Ange ditt födelsedatum; dd = dag, mm = månad, yy = år.
11. **Sex** (Kön): Välj **MALE** (MAN) eller **FEMALE** (KVINNA).
12. **Settings OK? (Inställningar OK?)** visas. **YES**: inställningarna godkänns och sparas. Displayen återgår till Klockläget. **NO**: Du kan fortfarande ändra grundinställningarna.

Tryck på BACK för att återgå till de uppgifter du vill ändra.

När du har sparat grundinställningarna aktiverar F11 Klockläget.

2. FÖRE TRÄNINGEN

Ta på dig sändarbältet

Du måste bära sändarbältet för att kunna mäta pulsen.

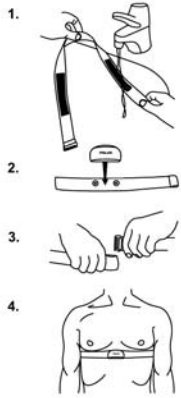
1. Håll bältets elektrodytor under rinnande vatten och se till att de är ordentligt fuktade.

2. Fäst sändaren på bältet. Justera bandets längd så att sändarbältet sitter bekvämt och lagom hårt.

3. Fäst bandet runt bröstkorgen, precis under bröstmusklerna och haka fast haken i bandets andra ända.

4. Kontrollera att de fuktade elektrodytorna ligger dikt an mot huden och att Polar-logotypen på sändaren är rättvänd.

Lossa hela sändaren från elektrodbältet när bältet inte används.



Testa din konditionsnivå

The Polar Fitness Test™ är ett lätt, säkert och snabbt sätt att mäta din aeroba (kardiovaskulära) kondition vid vila. Polar Fitness Test har utvecklats för fullt friska, vuxna personer.

Polar OwnIndex är ett resultat av detta test. Det är jämförbart med maximalt syreupptag (VO_{2max}), som vanligen används för att utvärdera den kardiovaskulära konditionen. Ditt OwnIndex-värde ska i första hand användas för att jämföra dina personliga resultat under en tidsperiod.

För att försäkra dig om att testresultaten är pålitliga ska följande grundläggande krav uppfyllas:

- Ju mer avslappnad du är och ju lugnare testomgivningen är desto korrektare blir resultatet. (Ingen tv, telefon eller andra personer som pratar med dig.)
- Upprepa alltid testet i liknande miljöer och vid samma tid på dygnet.
- Undvik hård fysisk ansträngning, alkohol och mediciner den dag du utför testet och dagen före. Undvik att äta, dricka och röka 2-3 timmar före testet.

Du kan när som helst avbryta testet genom att trycka på BACK.

Läs mer om Kondition i Polar Article Library på http://articles.polar.fi.

Utför Polar Fitness Test

Innan du startar, se till att användarinställningarna är korrekta.

1. När du har satt på dig sändarbältet, ligg ner och slappna av i 1-3 minuter.

2. Välj **Test** > **TEST**. Konditionstestet startar omedelbart.

3. Cirka fem minuter senare hörs ett pipljud som talar om att testet är klart. **OwnIndex** visas med ett numeriskt värde och en beskrivning av konditionsnivån.

4. Tryck på OK och **UPDATE USER SET?** visas. Välj **Yes** (Ja) för att spara OwnIndex-värdet i dina användarinställningar och din Fitness Test Trend-meny. Välj **No** (Nej) bara om du vet ditt VO_{2max} -värde och om det skiljer sig mer än en konditionsnivå från OwnIndex-resultatet. Ditt OwnIndex-värde sparas då endast i menyn Fitness Test Trend (Konditionsutveckling).

Felsökning:

- **Activity** (Aktivitet) > Du har inte ställt in din aktivitetsnivå i User Settings (Användarinställningar). För mer information, se sidan 29.
- **USER SETTINGS MISSING** (ANVÄNDARINSTÄLLNINGAR SAKNAS) >Tryck på OK för att göra färdigt alla dina inställningar.
- **Fitness Test Failed** (konditionstesten misslyckades) > Ditt senaste OwnIndex-värde uppdateras inte.
- **Ingen puls visas** > Testet misslyckades. Kontrollera att elektroderna på sändarbältet är tillräckligt fuktiga och att bandet sitter åt ordentligt runt bröstet.

Resultat från konditionstestet
OwnIndex-värdet ska i första hand användas för att jämföra dina personliga resultat och visa de förändringar som skett. OwnIndex kan också tolkas baserat på din ålder och ditt kön. Leta reda på ditt OwnIndex i tabellen och jämför din kondition med andra personer av samma ålder och kön.

Klassificeringen baseras på en genomgång av 62 studier där VO2max mättes direkt på friska, vuxna individer i USA, Kanada och sju europeiska länder. Referens: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Ålder	VERY LOW Mycket låg	LOW Låg	FAIR Godkänd	MODERATE Ganska bra	GOOD Bra	VERY GOOD Mycket bra	ELITE Elit
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-15	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Konditionsutveckling

Välj **Test** > **TREND**.

I menyn Trend kan du se hur ditt OwnIndex-värde har utvecklats. Upp till 47 OwnIndex-värden med respektive datum kan visas på displayen.

Om du vill radera ett OwnIndex-värde, tryck och håll in LIGHT. **DELETE VALUE?** (RADERA VÄRDE?) visas. Välj **YES**.

I allmänhet tar det i genomsnitt sex veckor med regelbunden träning för du ska se en förbättring av din aeroba kapacitet. Det bästa sättet att förbättra din aeroba kapacitet är att träna stora muskelgrupper.

Ta fram ett eget träningsprogram

Polar Keeps U Fit-träningsprogram hjälper dig att uppnå dina personliga konditionsmål.

1. Välj **Program** > **CREATE** (SKAPA).
2. Ditt senaste **OwnIndex**-värde visas. Justera värdet vid behov.
3. Välj **Target** (Mål) för träningen:
   MAXIMIZE (Maximera) din konditionsnivå: Du har tränat regelbundet i minst 10-12 veckor och kan träna nästan varje dag. Programmet rekommenderar cirka 5 h/vecka i 4-6 pass.
   IMPROVE (FÖRBÄTTRA) din konditionsnivå: Du kan träna regelbundet. Programmet rekommenderar cirka 3 h/vecka i 3-5 pass.
   MAINTAIN (BIBEHÅLLA) din konditionsnivå: Om du inte har tränat på ett tag är detta ett bra sätt att starta. Programmet rekommenderar cirka 1 h/vecka i 2-3 pass.
4. Välj antal gånger per vecka som du vill träna (**Exe.Count** (Antal träningspass)).
5. **YOUR PERSONAL PROGRAM** (DITT PERSONLIGA PROGRAM) och dina veckotträningsmål visas inom några sekunder. Bläddra UP och DOWN för att undersöka ditt program i olika visningar.

Felsökning:

- **OWNINDEX MISSING? DEFAULT USED** (OWNINDEX SAKNAS? STANDARD ANVÄNDS)> Utför Polar Fitness Test.
- **START WITH BASIC SETTINGS** (STARTA MED GRUNDINSTÄLLNINGARNA) > Tryck på OK och slutför dina personliga inställningar.
- **OVERWRITE CURRENT? (SKRIVA ÖVER AKTUELL?)** > Välj **YES** för att skapa ett nytt program och för att byta ut det strukna.

Titta på ditt träningsprogram

Välj **Program** > **EDIT**

Weekly Targets (Veckomål)
Antal träningspass per vecka
Total träningstid per vecka
Total kaloriförbrukning per vecka

Weekly HR Zones (Pulszoner för veckan) visar pulszonen, **Light / Moderate / Hard**, (Lätt/Medel/Intensivt) för veckoträningen
Stapelns höjd visar hur lång tid per vecka som du ska spendera i var och en av intensitetsnivåerna för din träning.
För att se hur lång tid du ska spendera i varje intentitetsnivå, tryck på OK. För att återgå till visningen Weekly HR Zones (Pulszoner för veckan), tryck på BACK.

Weekly Exercises (Veckoträning)
Ett sammandrag av veckans träningspass.
Om du vill se målen för varje träning, tryck på OK och välj det träningspass som du vill undersöka.

Targets (Mål)
Tryck UP/DOWN för att se träningstiden, kaloriförbrukningen och pulszon för varje pass.
Tryck på BACK för att återgå till visningen Weekly Exercises (Veckoträning).

Redigera ditt träningsprogram

- Om du vill lägga till ett träningspass, välj **Program** > **EDIT** > **Weekly Exercises** > **ADD** (Program > REDIGERA > Veckoträning > LÄGG TILL). Ange **Duration** (Varaktighet). Tryck på DOWN för att se det tillagda träningspassets pulszon.

- För att redigera varaktigheten av ett träningspass i program, välj **Program** > **EDIT** > **Weekly Exercises** > (Program > REDIGERA > Veckoträning >) Programmet som du vill redigera. Välj **YES** (JA) för att **EDIT DURATION?** (REDIGERA VARAKTIGHET?). Justera varaktigheten och tryck på OK.
  När du redigerar dina programträningspass, uppdateras automatiskt resterande data för detta träningspass och dina veckoträningsmål.

- För att radera ett träningspass väljer du **Program** > **EDIT** > **Weekly Exercises** (Program > REDIGERA > Veckoträning) > Det pass som du vill radera.
  Tryck och håll in **LIGHT**. Välj **YES** (JA) för att **DELETE EXERCISE?** (RADERA TRÄNING?). och **ARE YOU SURE?** (ÄR DU SÄKER?).
  När du har raderat ett träningspass kan du inte återställa det!

- För att sätta på och stänga av ditt träningsprogram, välj **Program** > **SETTINGS** > **ON/OFF**. (Program > INSTÄLLNINGAR > PÅ/AV)
  När ditt program är avstängt stannar det kvar i minnet men träningsmålen visas inte i vyn Diary (Dagbok), och du kan inte välja program-träning i menyn Exercise (Träning).

Felsökning

- **Empty** (Tom) > Skapa ett program

Programinställningar

Välj **Program** > **SETTINGS**

OWNZONE (Program > INSTÄLLNINGAR OWNZONE): Att aktivera OwnZone betyder att din pulsmätare fastställer din pulszon automatiskt, i början av varje träning. OwnZone-funktionen rekommenderas för optimal träningsintensitet, baserat på din nuvarande kondition. Observera att alla program-träningspass påverkas om du aktiverar/avaktiverar OwnZone. För mer information om Polar OwnZone, se sidan 30.

RENAME (ÄNDRA NAMN): Med åtta bokstäver kan du ändra namn på alla träningspass.

3. UNDER TRÄNINGEN

Registrera din träning

1. Sätt på dig sändarbältet och mottagaren. Starta pulsmätningen genom att trycka på OK. Helst ska det inte finnas några andra pulsmätare i närheten (närmare än 1 m) som kan störa.

2. Inom 15 sekunder visas din puls på displayen.

3. Tryck på OK. **Exercise** och namnet för nästa träningspass visas på översta raden. Registrera träningspasset genom att välja **START** och trycka på OK.
   Du kan ändra träningspass och ändra träningsinställningar genom att välja **SETTINGS**. Mer information finns på sidan 28.

4. Tryck på **BACK** för att avsluta registreringen. Välj **EXIT** för att visa en träningssammanfattning.

Felsökning:

- Träningsinformation lagras endast om stoppuret har varit igång i mer än en minut.
- **OwnZone** > Pulsmätaren har börjat fastställa din pulszon automatiskt. Hoppa över processen genom att trycka på OK. Om du inte har fastställt din egen OwnZone tidigare används en pulszon beräknat utifrån din ålder. För mer information om Polar OwnZone, se sidan 30.
- **START WITH BASIC SETTINGS** (STARTA MED GRUNDINSTÄLLNINGARNA) > Tryck på OK och slutför dina personliga inställningar.

Knappar under träning

LIGHT

- Tryck en gång och displayen lyses upp varje gång du trycker in en knapp.
- Tryck och håll kvar om du vill låsa eller låsa upp knappar.

BACK

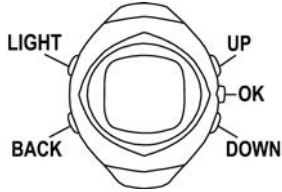
- Pausa/avsluta träningsregistrering.

UP / DOWN

- Ändra vyn för träningsläget.
- Tryck och håll kvar UP för att anpassa vyerna Exercise (Träning) och Calories (Kalorier). Välj informationen från den övre raden från Time of day (Tid på dygnet), Calories (Kalorier)/Stopwatch (Stoppur) och Fitness bullets (Konditionspunkter). En konditionspunkt visas efter tio minuters träning i din pulszon vilket motsvarar totalt en timme om alla punkter visas.

OK

- Tryck och håll kvar för att ändra träningsinställningarna utan att pausa träningsregistreringen.



Flytta klockan till sändaren för att se klockan i Träningsläget.

Visningar under träning

Visa kombinationer av träningsdata. Byt displayer med **UP/DOWN**.

Exercise (Träning)
Stoppur
Puls

Calories (Kalorier)
Förbrukade kalorier
Puls

InZone-vyn visas bara om du har angett pulsgränser aktiva.
Symbolen InZone samt tiden som spenderats i zonen*
Nedre/övre gränsvärden och Zone Pointer
Puls

*Smiley innebär att fastställandet av OwnZone gick bra.

HR zones (Pulszoner) visas bara när du har valt program-träningspass
Tiden inom gällande pulszon
Symbolen visar vilken pulszon du befinner dig i för tillfället.
Stapeln fylls när du befinner dig inom aktuell pulszon
Puls

Träningsmål visas bara när du har valt ett program-träningspass
Träningstyp
Träningstid
Målvärde för kaloriförbrukning
Puls

Avsluta registreringen och titta på sammanfattningen

Tryck på BACK för att göra en paus i träningsregistreringen. Välj **EXIT** (AVSLUTA) för att avsluta registreringen och titta på en **Summary** (Sammanfattning) av ditt träningspass:

Summary (Sammanfattning)
Träningspassets längd (hh.mm.ss)
Kaloriförbrukning under träningspasset (Cal/kcal)
Maxpulsen (max) och snittpulsen (avg) under träningspasset (slag per minut/%HR_{max}) visas alternerande

Lossa sändaren från bältet i båda ändar och skölj av bältet under rinnande vatten efter varje användning. Tvätta bältet i maskin regelbundet, minst efter var femte användning. Detta ökar tillförlitligheten och förlänger sändarbältets livslängd.

För utförlig information, se Skötsel av pulsmätaren.

4. EFTER TRÄNINGEN

Dagbok

I Diary (Dagboken) kan du jämföra uppnådda träningstider, kvantitet och kalorier i olika intensitetszoner, med dina målvärden. Dagboken innehåller bara data för den aktuella veckan, och registrerar bara träningsdata om passet varar i mer än tio minuter.

För att öppna Dagboken från Klockläget, tryck på UP.

Diary (Dagbok)
De tre staplarna representerar antal träningspass (#), träningstid (Ø) och förbrukade kalorier (c).
Tryck på OK och UP/DOWN för att undersöka fler detaljer.

Exe.Count/Exe.Time/Calories (Antal träningspass/träningstid/kalorier)
Målet för antal träningspass/varaktighet/kalorier per vecka (Relevant stapel markeras.)
Totala antalet träningspass/totala varaktigheten/totala antalet förbrukade kalorier som du har uppnått
Tryck på BACK för att återvända till visningen Diary (Dagbok). Tryck på DOWN för att öppna vyn HR zones (Pulszoner).

HR zones (Pulszoner)
De tre staplarna representerar Light (Lätt), Moderate (Medel) och Hard (intensivt) pulszon. Tryck på OK och UP/DOWN för att undersöka fler detaljer.

Light/Moderate/Hard (Lätt/Medel/Intensiv)
Rekommenderad längd för träningspass i berörd zon
Relevant stapel markeras
Träningens varaktighet i zonen
Obs: När du trycker på BACK för att återvända till vyerna Diary (Dagbok) eller HR zones (Pulszoner), kommer det värde som visades senast att ställas in som ett standardvärde på nedersta raden av vyn för Diary (Dagboken) eller HR zones (Pulszoner).

Uppföljning

Varje söndag vid midnatt kommer din Polar F11 automatiskt att visa dina framsteg, nollställa vyerna för Dagboken och Pulszonen, spara Dagboksuppgifter till Weekly File och påminna dig om att kontrollera Dagboken med en kuvertsymbol.

Om du inte har gjort Fitness Test på 30 dagar kommer din Polar F11, i början av varje månad, att påminna dig att utföra detta test genom att visa **TEST YOUR OWNINDEX** (TESTA DITT OWNINDEX).

För att se påminnelsen, tryck på UP och OK.

Result (Resultat)
Totalt antal träningspass föregående vecka
Total träningstid
Total kaloriförbrukning under träningen (Cal/kcal)
Procent av veckomålet som uppnåtts (om programmet är på)

En pokalsymbol är din under följande vecka om du har uppnått minst 75 % av veckomålet. Bra gjort!

Filer

Daglig fil

Välj **File** > **DAILY** (Fil > DAGLIG)

I Daily File (Daglig fil), se detaljerad träningsinformation från dina 12 senaste träningspass.

När filen är full byts den äldsta informationen ut mot ny. För att spara träningsdata under en längre period, överför du filen till webbtjänsten polar**personaltrainer**.com. Mer information finns på sidan 27.

Exercise name (Träningstyp) visas om ett program-träning har valts, annars visas **Exercise** (Träning)
Varje stapel representerar ett pass. Ju högre stapel desto längre träning.
Datum för träningspass

Välj det träningspass du vill titta på med UP/DOWN och OK.

Duration (Varaktighet)
Träningspassets namn
Tidpunkt då passet startade
Träningspassets längd (hh.mm.ss)

Calories (Kalorier)
Kaloriförbrukning under träningen (Cal/kcal)
Andel förbrukade kalorier från fett

Heart rate (Puls)
Maximal (**Max**) och genomsnittlig (**Avg**) puls angivet i slag per minut, alternerat med procent av maximal pulsavläsning

HR zones (Pulszoner) visas bara när du har valt ett träningspass från ditt träningsprogram
Tryck på OK om du vill se information om Pulszonen **Light, Moderate** och **Hard** (Lätt/Medel/Intensiv).

Light/Moderate/Hard (Lätt/Medel/Intensiv)
Stapeln för Pulszon markeras när den granskas
Träningens varaktighet i zonen
Tryck på BACK för att återgå till visningen **HR zones** (Pulszoner).

Time in Zone (Tid i zonen) visas bara om en manuell träning utfördes och HR limits (pulsgränserna) var aktiverade.
Gränser för pulszonen
Träningstid inom gränserna för pulszonen

För att radera en Daily File (Daglig fil), tryck och håll kvar LIGHT i visningen **Duration** (Varaktighet) tills **DELETE FILE?** visas. Välj **YES**. **ARE YOU SURE?** (ÄR DU SÄKER?) visas. Bekräfta radering med **YES**.

Weekly File (Veckofil) och Totals File (Summeringsfil)

Välj **File** > **WEEKLY** (Fil > VECKO) eller **TOTALS** (SUMMERINGSFIL). Veckofilen och Summeringsfilen kan du se antal träningspass, varaktighet och förbrukade kalorier från de senaste 12 veckorna, eller från den senaste nollställningen.

Weekly File (Veckofil)
EXE.COUNT / EXE.TIME / CALORIES / HR ZONES (ANTAL TRÄNINGSPASS/TRÄNINGSTID/KALORIER/PULSZONER)
Den sista söndagen i den valda veckan
Stapelns höjd visar en summering av veckans träningar/träningstid/förbrukade kalorier/tid inom pulszonerna
Totala antalet träningspass under veckan/träningstid/förbrukade kalorier/tid inom pulszonerna*

*Tryck på OK om du vill se träningstiden i olika pulszoner.

Summeringsfil
Total Exe.Count/Duration/Calories (Totalt antal träningspass/Varaktighet/Kalorier)
Senaste datumet för nollställning
Totalt antal träningspass/total varaktighet/total mängd förbrukade kalorier med start vid tidpunkten för den senaste nollställningen

För att tömma Totals File (Summeringsfilen), tryck på DOWN tills **Reset Total Counters?** visas. Tryck på OK och välj den information du vill radera. **ARE YOU SURE?** (ÄR DU SÄKER?) visas. Bekräfta radering med **YES**.

Dataöverföring

Polar F11 kan kommunicera med en dator på två sätt:

- Skicka data med Polar WebLink™: Överföra data till webbtjänsten polar**personaltrainer**.com med programmet Polar WebLink. För att kunna göra detta måste du registrera dig för webbtjänsten på polarpersonaltrainer.com Du kommer att få detaljerade instruktioner om hur du ska skicka data i Polar WebLinks Hjälpfil.

- Ta emot data med Polar UpLink™ Tool: Redigera inställningar och uppdatera logotyper från en dator till din klocka med programmet Polar UpLink Tool.

Se sidan 43 för mer information om systemkraven.
Du kan kostnadsfritt ladda ner Polar WebLink och Polar UpLink Tool genom att besöka www.polar.fi.

5. INSTÄLLNINGAR

Träningsinställningar

Välj **Exercise** > **SETTINGS**

- **EXERCISE** (Träning > INSTÄLLNINGAR > TRÄNING): Du kan bara välja en träningstyp om ditt träningsprogram är aktiverat. Välj ett träningspass genom att trycka på OK. **SELECT** (VÄLJ) träningstyp eller **VIEW** (VISA) målen för träningspasset. I ett **MANUAL** (MANUELLT) träningspass finns det inga förinställda mål.

- **HR ALARM** (PULSLARM) Ställ in ljudvolymen för pulszonen.

- **HR LIMITS** (PULSZONENS GRÄNSER): I ett träningsprogram definieras gränserna för pulszonen automatiskt. Om du har valt ett **MANUAL** (MANUELLT) träningspass eller om du har stängt av programmet, kan du välja att träna från dina fyra olika pulszoner:

1. **OWNZONE**: Klockan bestämmer automatiskt din pulszon i början av varje träning. Välj **HARD, MODERATE, LIGHT** (INTENSIV, MEDEL, LÄTT) eller **BASIC** (GRUNDLÄGGANDE) intensitet i din OwnZone.
2. **AUTOMATIC** (AUTOMATISK): Gränserna bestäms med hjälp av en åldersbaserad formel (220 minus ålder). Välj **HARD, MODERATE, LIGHT** (INTENSIV, MEDEL, LÄTT) eller **BASIC** (GRUNDLÄGGANDE). Kontrollera att du har uppgett korrekta födelseuppgifter i User Settings (Användarinställningar)!
3. **MANUAL** (MANUELL): Ställ in dina gränser för pulszonen manuellt.
4. För träningspass utan några givna gränser, välj **OFF**.

- **HR VIEW** (PULSVISNING): Välj **HR** (Puls) för att visa pulsen i slag per minut eller **HR%** (Puls%) för att visa pulsen i procent av maxpuls.

Välj din OwnZone eller Automatisk pulszon från fyra olika träningsintensiteter:

- **HARD (INTENSIV)** (80–90 % av maxpuls) väljs för ett relativt kort träningspass med hög intensitet.
- **MODERATE (MEDEL)** (70-80 % av maxpuls) är effektiv speciellt för att förbättra den aeroba kapaciteten. Den rekommenderas för personer som tränar regelbundet.
- **LIGHT (LÄTT)** (60-70 % avmaxpuls) är bra för att förbättra hälsan och konditionen. Den förbättrar också grundläggande uthållighet och hjälper dig med återhämtningen efter intensiv träning.
- **BASIC (GRUNDLÄGGANDE)** (65-85 % av maxpuls) passar för aerob grundträning.

OwnZone

Din Polar F11 fastställer automatiskt en individuell och säker intensitetsnivå för din träning, din OwnZone. Funktionen leder dig genom uppvärmningen. Dina gränsvärden för OwnZone kan variera från dag till dag beroende på din fysiska och mentala kondition.

Du kan välja en träningsintensitet från fyra olika pulszoner: Light (Lätt), Moderate (Medel), Hard (Intensiv) och Basic (Grundläggande). För mer information om träningsintensiteter, se sidan 29.

Vi rekommenderar att du använder OwnZone varje gång du tränar, eller åtminstone

- När du ändrar träningsmiljö eller träningstyp.
- När du börjar träna efter mer än en veckas uppehåll.
- Om du inte känner dig som vanligt, exempelvis om du inte har återhämtat dig från tidigare träning, inte mår bra eller är stressad.
- Efter att ha ändrat användarinställningarna.

OwnZone har utvecklats för friska personer. Under vissa omständigheter kan det inträffa att fastställandet av OwnZone utifrån hjärtfrekvensvariationen inte fungerar. Till dessa hör bland annat högt blodtryck, vissa typer av hjärtarytmier samt vissa läkemedel. I dessa fall används en åldersbaserad formel för att bestämma din OwnZone.

Bestämma din OwnZone

Hitta dina gränsvärden för OwnZone inom 1–5 minuter under en uppvärmningsperiod genom att gå, jogga eller utföra någon annan sport. Innan du startar, se till att dina User settings (Användarinställningar) är korrekta och att funktionen OwnZone är aktiv.

1. Påbörja registreringen av träningspasset. Symbolen för OwnZone visas i displayen och fastställandet påbörjas. Processen utförs i fem steg. Ett pipljud hörs vid slutet av varje steg. Undvik att stanna under fastställandet av OwnZone.

- **OZ**> Gå långsamt i en minut. Håll pulsen under 100 slag per minut/50 % av maxpulsen under det första stadiet.
- **OZ**>> Gå i normal takt i en minut. Öka pulsen jämnt med ca 10 slag per minut/5 % av maxpulsen.
- **OZ**>>> Gå i rask takt i en minut. Öka pulsen jämnt med ca 10 slag per minut/5 % av maxpulsen.
- **OZ**>>>>Jogga långsamt i en minut. Öka pulsen jämnt med ca 10 slag per minut/5 % av maxpulsen.
- **OZ**>>>>>Jogga i rask takt eller spring i en minut.

2. När du hör två pipljud efter varandra har din OwnZone fastställts. **OwnZone Updated** (OwnZone uppdaterad) alterneras med pulszonen på displayen efter ett lyckat fastställande.
   Om fastställandet av OwnZone misslyckas, kommer **OwnZone Limits** (Gränsvärden för OwnZone) och dina tidigare gränsvärden för OwnZone att visas på displayen. Om OwnZone inte tidigare har fastställts används åldersbaserade gränsvärden.

3. Fortsätt med träningen. Försök ligga kvar inom den angivna pulszonen för bästa träningseffekt.

Andra inställningar

WATCH (KLOCKA) inställningar

Välj **Settings** > **WATCH** (Inställningar > KLOCKA)

- **TIMER**: Ställ in nedräkningstimern för så att den ljuder en gång. Timern startar igen om du trycker och håller kvar OK medan den är igång, eller stoppa den genom att trycka på BACK. För att dölja timern medan den är på, tryck och håll kvar UP.

- **REMIND** (PÅMINNELSE): Du kan aktivera sju olika påminnelser i din Polar F11. Välj **ADD** om du vill skapa en ny påminnelse. Ange **Date** (Datum) och **Time** (Tid). Välj när påminnelselarmet ska aktiveras: **1 DAY, 1 HOUR, 30 MIN**, eller **10 MIN** före påminnelsetiden eller på påminnelsetiden (**ON TIME**) (PÅ ANGIVEN TID). Avgör om påminnelsen ska ljuda vid samma tid **YEARLY, MONTHLY, WEEKLY, DAILY, HOURLY** (EN GÅNG OM ÅRET, EN GÅNG I MÅNADEN, EN GÅNG I VECKAN, EN GÅNG OM DAGEN, EN GÅNG I TIMMEN), **ONCE** (EN GÅNG) eller stäng **OFF** (AV) påminnelsen. Välj ett träningspass som ska kopplas till påminnelsen, eller **NONE** (INGET) om du inte vill koppla något. **Rename** (Byt namn) om du vill.
  Välj en existerande påminnelse för att ändra attributen eller **DELETE** (RADERA) den.
  Stäng av pipet genom att trycka på LIGHT. Tryck på OK för 10 minuters snooze eller BACK för att avsluta påminnelsefunktionen.

- **ALARM** (LARM): Ställ in så att larmet ljuder **DAILY** (DAGLIGEN), från måndag till fredag (**MON-FRI**), eller stäng **OFF** (AV) det. Larmet fungerar i alla funktionslägen utom i Exercise mode (Träningsläget). Tryck på BACK för att stänga av alarmet eller OK för 10 minuters snooze.

- **TIME / TIME2** (TID/TID2): Ställ in två olika inställningar för tid på dygnet. I Klockläget, ändra snabbt från Time1 till Time2 genom att trycka och hålla kvar DOWN (NER).

- **DATE** (DATUM): Ställ in datum.

HR SET (PULSSET) (Pulsinställningar)

Välj **Settings** > **HR SET**

- **HR ALARM**: (PULSLARM): Välj **VOL 2** (hög), **VOL 1** (låg) eller larm **OFF** (AV).
- **HR VIEW** (PULSVISNING): Välj **HR** (PULS) (slag per minut) eller **HR%** (procent av maxpuls).

USER (ANVÄNDARE) inställningar

Välj **Settings** > **USER**

- **Weight** (Vikt): För att byta enheter trycker du och håller in LIGHT.
- **Height** (Längd): För att byta enheter trycker du och håller in LIGHT.
- **Birthday** (Födelsedag): Justera din födelsedag.
- **Sex** (Kön): Välj **Male** (Man) eller **Female** (Kvinna).
- **Activity** (Aktivitet): Välj det alternativ som bäst beskriver frekvensen och intensiteten för din fysiska aktivitet under de senaste tre månaderna.

1. **TOP** (Elit): Du ägnar dig åt någon fysiskt krävande aktivitet minst fem gånger i veckan eller tränar för att förbättra dig inför en tävling eller ett lopp.
2. **High** (Hög): Du ägnar dig åt någon fysiskt krävande aktivitet, minst tre gånger i veckan. Du kanske springer 10–40 km per vecka eller ägnar 2–4 timmar åt jämförbar fysisk aktivitet .
3. **Moderate** (Medel): Du ägnar dig regelbundet åt sport och 5–10 km per vecka eller tillbringar 1/2–2 timmar per vecka med motsvarande fysisk aktivitet, eller också kräver ditt arbete medelhög fysisk aktivitet.
4. **Low** (Låg):Du ägnar dig inte regelbundet åt motion och promenerar endast för nöjes skull och motionerar endast någon enstaka gång så att du blir andfådd och svettig.

- **HR max** (det högsta antalet slag per minut (slag/min) hjärtat kan slå under maximal fysisk ansträngning): Ändra bara standardvärdet om du känner till detta värde från laboratoriemätning. Se http://support.polar.fi. för mer information.

- **VO2 max** (kroppens maximala syreupptagningsförmåga vid maximal ansträngning): Ändra bara standardvärdet om du känner till detta värde från laboratoriemätning. Se http://support.polar.fi. för mer information.

- **HR sit** (Puls sittande): Din normala puls när du inte utför någon fysisk aktivitet (när du sitter ned). När du ska bestämma HR_{sit} (puls sittande), ta på dig sändarbältet, sitt ner och utför ingen fysisk aktivitet. Om du trycker på OK från klockläget efter två till tre minuter visas din puls. Detta är din HR_{sit}. (puls sittande). För att få ett mer tillförlitligt värde kan du upprepa proceduren flera gånger och beräkna medelvärdet.

GENERAL (ALLMÄNNA) inställningar

Välj **Settings** > **GENERAL**

- **SOUND** (LJUD): Justera knapp- och aktivitetsljud; **VOL 2** (hög), **VOL 1** (låg) eller **OFF** (inget ljud).

- **KEYLOCK**: Om du vill låsa eller låsa upp knappar **MANUAL** (MANUELLT), tryck och håll in LIGHT. **AUTOMATIC** (AUTOMATISKT) knapplås är aktiverad när du inte har tryckt på knapparna under en minut.

- **UNITS** (Enheter): Välj antingen metriska **(KG/CM)** eller engelsk-amerikanska **(LB/FT)** enheter.

- **LANGUAGE** (SPRÅK): Välj **ENGLISH, DEUTSCH, ESPAÑOL, FRANÇAIS** eller **ITALIANO**.

6. KUNDSERVICEINFORMATION

Skötsel av pulsmätaren

Klocka: Rengör med vatten och mild tvållösning. Torka av med en handduk. Använd aldrig alkohol eller något slipande material (stålull eller rengöringsmedel). Förvara klockan i en torr miljö. Den ska inte förvaras i fuktig miljö, i tättslutande material som inte andas (såsom en plastpåse eller sportväska) eller tillsammans med elektriskt ledande material (en blöt handduk). Utsätts inte för direkt solljus under längre tidsperioder.

Sändarbälte: **Lossa sändaren från bältet i båda ändar och skölj av bältet under rinnande vatten efter varje användning.** Torka sändaren med en handduk. Använd aldrig alkohol ellernågot slipande material (stålull eller rengöringsmedel).

Tvätta bältet i maskin (40ºC) regelbundet, minst efter var femte användning. Detta ökar tillförlitligheten och förlänger sändarbältets livslängd. Använd gärna tvättpåse. Bältet får inte torktumlas, strykas eller blekas. Använd inte tvättmedel med blekmedel eller mjukmedel. Sändarenheten får inte tvättas i maskin eller torkas i torkskåp eller torkrum!

Torka och förvara sändarenheten och elektrodbältet isärkopplade. Maskintvätta alltid bältet innan långtidsförvaring och efter användning i simbassäng med hög klorhalt.

Service

Polar F11 Pulsmätare är utvecklad för att hjälpa dig att nå dina personliga konditionsmål, visa nivån av fysisk ansträngning och intensitet under ett träningspass. Den är inte avsedd för några andra användningsområden.

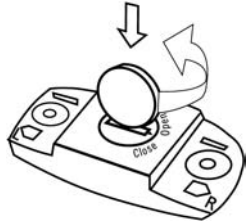
Under den tvåårige garantiperioden rekommenderar vi att du får service bara på ett auktoriserat Polar-servicecenter. Garantin täcker inte skador, direkta eller indirekta, som orsakats av service som inte är auktoriserad av Polar Electro.

Byta batterier i klockan

Öppna aldrig klockan själv. Batteriet ska bytas av en person som är auktoriserad av Polar Electro Oy så att du är försäkrad om att man använder originaldelar, och att den förblir vattenresistent även efter batteribytet. På samma gång görs en fullständig genomgång av pulsmätaren.

En symbol för låg batterinivå visas när 10-15 % av batterikapaciteten finns kvar.
Bakgrundsbelysningen och ljudet avaktiveras automatiskt. Batteriet tar snabbare slut om du använder bakgrundsbelysningen ofta. När det är kallt kan symbolen visas och försvinna igen när du kommer in i en varmare omgivning.

Byta batterier i sändarbältet



1. Öppna batterilocket genom att vrida det moturs mot OPEN, med hjälp av ett mynt.
2. Sätt i batteriet med pluspolen (+) vänd mot luckan.
3. Se till att förseglingsringen ligger i sitt spår så att sändaren förblir vattenresistent.
4. Sätt locket, med batteriet i, på sensorn. Tryck locket på plats och stäng det genom att vrida medurs från OPEN till CLOSE, med ett mynt.

För att se till att batterilocket fungerar så länge som möjligt, öppna det bara när du behöver byta batteri. Byt förseglingsringen på batterilocket varje gång du byter batteri. Dessa förseglingsringar kan köpas från Polar-auktoriserade serviceverkstäder . I USA och Kanada finns extra förseglingsringar endast att köpa hos auktoriserade Polar-serviceverkstäder.

Förvara batterierna oåtkomligt för barn. Om batterierna sväljs, kontakta en läkare omedelbart.

Batterierna ska kasseras enligt lokala bestämmelser.

Säkerhetsföreskrifter

Minimera eventuella risker

Träning kan innebära vissa risker. Innan du påbörjar ett regelbundet tränings program ska du besvara följande frågor angående ditt hälsotillstånd. Om du svarar ja på någon av dessa frågor bör du kontakta en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram.

- Har du avstått från att träna under de senaste fem åren?
- Har du högt blodtryck eller högt kolesterolvärde?
- Har du några symtom på sjukdom?
- Tar du några mediciner för högt blodtryck eller hjärtsjukdom?
- Har du tidigare haft problem med andningen?
- Återhämtar du dig efter allvarlig sjukdom eller medicinsk behandling?
- Använder du pacemaker eller någon annan implanterad elektronisk enhet?
- Röker du?
- Är du gravid?

Observera att förutom intensitetsnivån i träningen kan medicinering för hjärtproblem, blodtryck, psykologiska tillstånd, astma, andning etc., såväl som vissa energidrycker, alkohol samt nikotin också påverka hjärtfrekvensen.

Det är viktigt att du lyssnar på kroppens reaktioner vid fysisk träning. Om du upplever plötslig smärta eller överdriven trötthet när du tränar, rekommenderas du att avbryta träningen, eller övergå till en lugnare intensitet.

Om du har en pacemaker, defibrillator eller någon annan implanterad elektronisk enhet, använder du Polar pulsmätare på egen risk. Före användning, gör ett konditionstest under läkarövervakning. Avsikten med testet är att försäkra att pacemakern och Polars pulsmätare kan användas tillsammans på ett säkert och tillförlitligt sätt.

Om du har någon form av kontaktallergi eller om du misstänker en allergisk reaktion bör du kontrollera de material som produkten innehåller, dessa beskrivs i Teknisk specifikation. För att undvika allergiska reaktioner från sändarbältet kan du bära bältet utanpå en tröja. Observera att du måste blöta ner tröjan ordentligt under elektrodytorna för att mätningen ska fungera utan störningar.

En kombination av fukt och slitage kan orsaka att svart färg från sändarbältets yta lossnar och missfärgar ljusa klädesplagg.

Om du använder insektsmedel på huden bör du se till att det inte kommer i kontakt med sändarbältet.

Vid icke-kodad överföring av signalen kan mottagaren ta emot sändarens signaler inom ett avstånd av 1 meter. Ramen runt hjärtsymbolen längst ner på displayen visar att överföringen är kodad. Kodningen hindrar störningar från närbelägna pulsmätare.

Du kan använda Polar F11 när du simmar. För att bibehålla vattenresistensen, tryck inte på några knappar under vatten. Se http://support.polar.fi. för mer information.

Vattenresistensen hos Polars produkter har testats i enlighet med den internationella standarden ISO 2281. Produkterna är indelade i tre kategorier beroende på deras vattenresistens. Titta på märkningen på baksidan av din Polar-produkt och jämför med tabellen nedan. Observera att dessa definitioner inte nödvändigtvis gäller för produkter från andra tillverkare.

Märkning på baksidan	Vattenstänk, svett, regndroppar etc.	Bad och simning	Dykning med snorkel (utan lufttuber)	Dykning (med lufttuber)	Typ av vattenresistens
Water resistant	x	-	-	-	Vattenstänk, regndroppar etc.
Water resistant 50 m	x	x	-	-	Minimikrav för bad och simning
Water resistant 100 m	x	x	x	-	För regelbunden användning i vatten men inte vid dykning med tuber

Elektromagnetiska störningar kan förekomma i närheten av högspänningsledningar, trafikljus, elledningar för tågtrafik, spårvagnar, tv-apparater, bilmotorer, cykeldatorer, vissa motordrivna träningsutrustningar, mobiltelefoner och elektriska säkerhetsgrindar. Undvik instabila mätvärden genom att hålla dig på avstånd ifrån möjliga störningskällor.

Träningsutrustning med elektroniska komponenter kan orsaka störningar. För att hantera dessa problem, testa följande:

1. Ta bort sändarbältet från bröstkorgen och använd träningsutrustningen som vanligt.
2. Flytta runt klockan tills du hittar ett område där den inte visar några irrelevanta mätvärden eller visar en blinkande hjärtsymbol. Störningarna är ofta starkast alldeles framför utrustningens displaypanel medan vänster och höger sida av displayen är relativt fria från störningar.
3. Sätt tillbaka sändarbältet runt bröstkorgen och håll klockan så mycket som möjligt i det störningsfria området.

Om pulsmätaren fortfarande inte fungerar, kanske det är för mycket elektriska störningar i området för att trådlös pulsmätning ska kunna utföras.

Felsökning

Om du inte vet var du befinner dig i menyn, tryck och håll kvar BACK tills klockan visas.

Om det inte händer något när du trycker på knapparna bör du återställa klockan genom att trycka på alla knappar samtidigt i två sekunder. Alla andra inställningar utom klockan och datumet sparas.

Om de avlästa pulsvärdena är instabila, extremt höga eller visar noll (00), kontrollera att det inte finns någon annan person med sändarbälte inom en meters avstånd, och att bältet sitter åt ordentligt samt att elektroderna är fuktade, rena och oskadade.

Om pulsmätningen inte fungerar med klädesplagget, prova med bältet istället. Om det fungerar då är det mest troligt att problemet sitter i plagget. Kontakta tillverkaren/försäljaren av aktuellt plagg.

Starka elektromagnetiska signaler kan ge upphov till ojämna pulsvärden. Om de onormala avläsningarna fortsätter trots att du har förflyttat dig från störningskällan bör du sakta ner och kontrollera pulsen för hand. Om du upplever att den motsvarar de höga avlästa värdena på displayen, kan du ha drabbats av hjärtarytmi. I de flesta fall är arytmi inte farligt, men du bör ändå kontakta en läkare .

Du kan ha drabbats av hjärtproblem. Kontakta i så fall en läkare.

Om pulsmätningen inte fungerar trots de föreslagna åtgärderna kan batteriet i din sändare vara slut. Se sidan 37 för information om hur du byter batterier.

Teknisk specifikation

Klocka

Batterityp	CR 2032
Batterilivslängd	I genomsnitt 1,5 år (1 h/dag, 7 dagar i veckan)
Driftstemperatur	-10 °C till +50 °C
Material i armbandet	Polyuretan
Material i baksida och spänne	Rostfritt stål som uppfyller kraven enligt EU:s direktiv 94/27/EU med tillägg 1999/C 205/05 om fällning av nickel från produkter som är avsedda för direkt och varaktig kontakt med huden.
Noggrannhet:	Högre än ± 0,5 sekunder/dag vid 25 °C.
Pulsmätningens tillförlitlighet	±1 % eller ±1 slag/minut (beroende på vilket som är störst).

Sändarbälte

Batterityp	CR 2025
Batterilivslängd	I genomsnitt 2 år (1 h/dag, 7 dagar i veckan)
Förseglingsring	O-ring 20,0 x 1,0 material FPM
Driftstemperatur	-10 °C till +50 °C
Material i sändare	Polyamid
Material i bältet:	35% Polyester, 35% Polyamide, 30% Polyurethane

Gränsvärden

Kronometer	23 h 59 min 59 s
Puls	30-199 slag/min
Totaltid	0 - 9999 h 59 min 59 s
Total kaloriförbrukning	0 - 999999 kcal/Cal
Totalt antal träningspass	65 535
Födelseår	1921 - 2020

Systemkrav

Polar WebLink	PC, Windows® 98/98SE/ME/2000/XP/Vista, ljudkort, mikrofon
Polar UpLink Tool	PC, Windows® 98/98SE/ME/2000/XP/Vista, ljudkort, dynamiska högtalare och hörlurar

Garanti och ansvarsfriskrivning

Internationell Polar-garanti

Den internationella Polar-garantin är utfärdad av Polar Electro Inc. för de kunder som har köpt denna produkt i USA eller Kanada. Den internationella Polar-garantin är utfärdad av Polar Electro Oy för de kunder som har inköpt denna produkt i annat land.

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy garanterar den ursprunglige kunden/köparen av denna produkt att produkten är fri från produktions- och materialfel i två år från inköpsdatum.

Vänligen behåll kvitto eller ifyllt garanti-/servicekort som bevis för ditt inköp!

Garantin täcker inte batterier, skador orsakade av felaktigt användande, ovarsamhet, olyckor eller om föreskrifterna i bruksanvisningen inte uppfylls; felaktigt underhåll, kommersiellt användande, spräckt eller trasigt glas.

Garantin täcker inte skador, förluster, kostnader eller utgifter; vare sig direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av eller relaterade till produkten. Under garantiperioden kommer produkten antingen att repareras eller bytas ut på ett auktoriserat servicecenter, utan kostnad.

Denna garanti påverkar inte konsumentens lagstadgade rättigheter enligt tillämpbara nationella eller lokala lagar, eller konsumentens rättigheter så som de är fastslagna i gällande försäljningsavtal.

© 2007 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.

Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland. Polar Electro Oy is a ISO 9001:2000-certifierat företag. Med ensamrätt. Ingen del av denna bruksanvisning får användas eller kopieras utan skriftligt tillstånd från Polar Electro Oy. Namn och logotyper som märkts med symbolen ™ i denna bruksanvisning eller på förpackningen till denna produkt är varumärken tillhörande Polar Electro Oy. Namn och logotyper som märkts med symbolen ® i denna bruksanvisning eller på förpackningen till denna produkt är registrerade varumärken från Polar Electro Oy, utom Windows som är Microsoft Corporations varumärke.

Ansvarsfriskrivning
Innehållet i bruksanvisningen är endast avsedd som information till kunden. Produkten som beskrivs i denna kan ändras utan förvarning på grund av tillverkarens kontinuerliga utvecklingsprogram.

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ger inga garantier vad gäller denna användarhandbok eller de produkter som beskrivs häri.

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy kan inte hållas ansvarig för några skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till användandet av detta material eller de produkter som beskrivs häri.

Produkten skyddas av ett eller flera av följande patent: FI55293, FI88223, US5491474, DE4215549, GB2257523B, FR92.06120, HK113/1996, SG9591671-4, FI110303, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, US6714812, FI114202, US 6537227, EP 1055158, US5719825, US58048027. Andra patent är sökta.

Tillverkad av Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi

CE 0537

Denna produkt uppfyller kraven i direktiv 93/42/EEG. Tillämplig försäkran om överensstämmelse finns tillgänglig på www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.

Polars produkter är elektroniska enheter som omfattas av EU-direktivet 2002/96/EG samt EU:s direktiv om avfall från elektriska och elektroniska apparater (WEEE). Dessa produkter ska alltså hanteras separat i EU-länderna. Polar uppmanar dig att minimera möjliga effekter av avfall på miljön och människors hälsa även utanför den Europeiska unionen, genom att följa lokala avfallsbestämmelser och, då det är möjligt, utnyttja särskild insamling av elektronisk utrustning.

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY