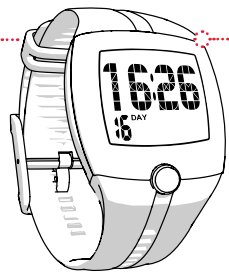


HEJ

Tak for dit valg af Polar! I denne lille, praktiske vejledning fører vi dig gennem det basale, når du skal bruge det bedste produkt for en aktiv og sundere livsstil.

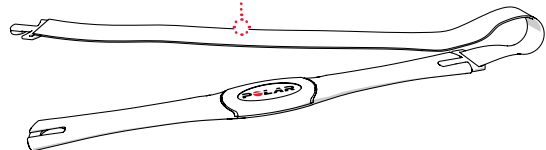


POLAR FT1/FT2 PULSMÅLER

Gå i gang med pulsbaseeret træning, og lær at træne inden for din målpulsezone.

POLAR PULSSENSOR

Tag pulssensoren om brystet for at se din puls nøjagtigt og i realtid i pulsmåleren.



Du kan downloade hele brugervejledningen og den nyeste version af denne vejledning på polar.com/support. Du kan finde yderligere hjælp i form af nogle fantastiske videovejledninger på polar.com/en/polar_community/videos, som kan være en idé at se.

LÆR DIN FT1/FT2 AT KENDE

Med FT1/FT2 virker alt med en enkelt knap. Du kan bruge den til at skifte mellem visninger, ændre indstillinger eller bekræfte valg.

- I tidsvisningen kan du trykke på knappen så mange gange, det er nødvendigt, for at starte et træningspas (EXE (Træning)), se tidligere træningspas (FILE) (Fil) eller redigere indstillinger (ZONE, TIME (Tid), DATE (Dato), USER (Bruger)). Vent, indstil valgmuligheden/værdien bliver vist og begynder at blinke.

Tryk på knappen og hold den nede for at vende tilbage til tidsvisningen.

- VIDSTE DU DET?** Under et træningspas kan du skifte mellem visninger ved at føre din pulsmåler tæt på pulssensoren.

KOM I GANG

Inden du går i gang med at træne med din FT1/FT2, skal du gennemgå nogle trin.

- Tryk først på knappen og hold den nede i et sekund for at aktivere din pulsmåler.

- Ud over at indstille TIME (Tid) og DATE (Dato) skal du desuden indstille målpulsegrænserne og din alder*.



Indstil dine målzonepulsegrænser for at sikre dig, at du træner ved det rette intensitetsniveau.

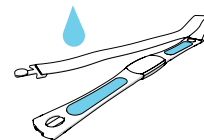


Med FT2 kan du også indstille din alder for at bruge aldersbaserede pulsegrænser, som vejleder dig til at træne ved den rette intensitet.

*) Gælder kun for FT2 pulsmåleren.

TAG PULSSENSOREN PÅ

1. Fastgør den ene ende af pulssensoren til den elastiske strop.
2. Fugt de to rillede områder på bagsiden.



3. Tag pulssensoren omkring brystet og justér stroppen, så den sidder tæt.



4. Kontrollér, at de fugtige rillede områder har god kontakt med huden, og at teksten på pulssensoren sidder på midten af brystkassen og vender opad.

- Skyl stroppen under rindende vand efter hver brug. Se hele brugervejledningen på polar.com/support for mere detaljerede oplysninger.

TRÆNING MED DIN FT1/FT2

SÅDAN KOMMER DU I GANG...

1. Tag din pulsmåler og pulssensor på. Sørg for, at der ikke er andre pulssensorer i nærheden (inden for en meters afstand fra dig), da de kan forstyrre din måler.
2. I tidstilstand skal du trykke én gang på knappen, så **EXE** vises.

Målingen starter nogle få sekunder derefter. Pulssymbolet blinker, indtil din puls findes. Når pulsmåleren har fundet din puls, vil andre sensorer i nærheden ikke påvirke din træningsinformation.

Under træningen kan du se din puls, varigheden af dit træningspas og klokkeslættet i realtid. Når du begynder at finde ud af, hvordan din puls reagerer på træning, kan du sikre dig, at ethvert træningspas giver dig de ønskede fordele. Find ud af mere på polar.com/support.

...OG NÅR DU ER FÆRDIG

Tryk på knappen for at stoppe dit træningspas. **STOP** vises, og din pulsmåler vender tilbage til tidstilstand nogle få sekunder derefter.

TEKNISKE SPECIFIKATIONER

Både pulsmåleren og pulssensoren egner sig til badning og svømning (vandtæthed 30 m).

PULSMÅLER

Batteritype
Batteriets levetid
Driftstemperatur
Urrem
Bagdæksel og
urrem bælte

CR2025
2 år (1 t. træning om dagen)
-10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F
Termoplastisk polyurethan

Rustfrit stål
I overensstemmelse med EU-direktiv 94/27/EU og ændring 1999/C 205/05 om frigivelse af nikkel fra produkter, der kommer i direkte og længerevarende kontakt med huden.

PULSSENSOR

Batteriets levetid
Driftstemperatur
senderens materiale
Stropspænde
Stroppens stof

2500 timers brug
-10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F
Polyurethan
Polyurethan
46 % nylon, 32 % polyester,
22 % naturgummi (Latex)

Batteriet i pulsuret kan udskiftes hos specialister.

FÅ SUPPORT TIL PRODUKTET



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



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

HOLD DIG AJOUR MED POLAR



[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)

Fremstillet af

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tlf. +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

Kompatibel med Polar-produkter
samt de fleste fitness maskiner



POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT1 og FT2
KOM I GANG-VEJLEDNING