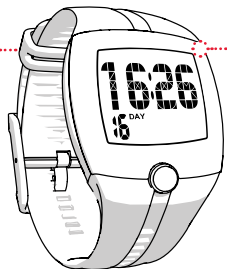


HALLO!

Vielen Dank, dass du dich für Polar entschieden hast! In dieser Kurzanleitung machen wir dich mit den Grundlagen dieses erstklassigen Produkts vertraut, das dich bei einem aktiven, gesünderen Leben unterstützt.

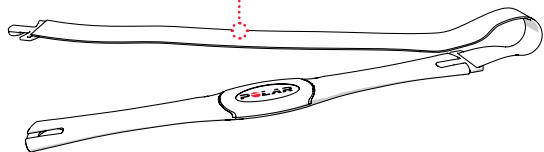


POLAR FT1/FT2 TRAININGSCOMPUTER

Starte mit dem Herzfrequenz-basierten Training und lerne, in deiner Herzfrequenz-Zielzone zu trainieren.

POLAR HERZFREQUENZ-SENSOR

Lege den Herzfrequenz-Sensor um deine Brust, damit deine Herzfrequenz präzise und in Echtzeit zum Trainingscomputer übertragen wird.



Du kannst die vollständige Gebrauchsanleitung und die neueste Version dieser Kurzanleitung von polar.com/de/support herunterladen. Wenn du weitere Hilfe benötigst, stehen dir auf www.polar.com/de/polar_gemeinschaft/videos hilfreiche Videoanleitungen zur Verfügung.

LERNE DEINEN FT1/FT2 KENNEN

Beim FT1/FT2 werden alle Einstellungen mit einer einzigen Taste vorgenommen. Du kannst damit zwischen Ansichten wechseln, Eingaben ändern oder eine Auswahl bestätigen.

- Drücke in der Uhrzeitanzeige die Taste ein oder mehrere Male, um ein Training zu starten (**EXE** (Training)), frühere Trainingseinheiten anzusehen (**FILE** (Datei)) oder Eingaben zu bearbeiten (**ZONE** (Zone), **TIME** (Uhrzeit), **DATE** (Datum), **USER** (Benutzer)). Warten Sie, bis die Option/der Wert angezeigt wird und zu blinken beginnt.

Halte die Taste gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

WUSSTEST DU SCHON?

Du kannst während des Trainings zwischen den Ansichten wechseln, indem du den Trainingscomputer nahe an den Herzfrequenz-Sensor heranhörst.

ERSTE SCHRITTE

Bevor du mit dem FT1/FT2 zu trainieren beginnst, musst du einige Einstellungen vornehmen.

- Halte die Taste eine Sekunde lang gedrückt, um den Trainingscomputer zu aktivieren.

- Gib dann **TIME** (Uhrzeit) und **DATE** (Datum) sowie die Zielzonen-Grenzwerte und dein Alter* ein.



Gib deine Grenzwerte für die Zielzonen-Herzfrequenz ein, um sicherzustellen, dass du in der richtigen Intensitätsstufe trainierst.

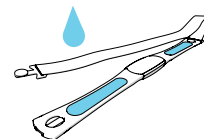


Beim FT2 kannst du dein Alter eingeben, um mithilfe altersabhängiger Herzfrequenz-Grenzwerte mit der richtigen Intensität zu trainieren.

*) Gilt nur für den FT2 Trainingscomputer.

DEN HERZFREQUENZ-SENSOR ANLEGEN

1. Befestige ein Ende des Herzfrequenz-Sensors am elastischen Gurt.
2. Befeuchte die beiden geriffelten Bereiche auf der Rückseite.



3. Lege den Herzfrequenz-Sensor um deine Brust und befestige den Gurt so, dass er fest anliegt.



4. Prüfe, dass die befeuchteten geriffelten Bereiche flach auf der Haut anliegen und dass der Text auf dem Herzfrequenz-Sensor aufrecht und in der Brustmitte ausgerichtet ist.

• Wasche den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser ab. Ausführlichere Anweisungen findest du in der vollständigen Gebrauchsanleitung auf polar.com/de/support.

MIT DEM FT1/FT2 TRAINIEREN

STARTEN ...

1. Lege den Trainingscomputer und den Herzfrequenz-Sensor an. Stelle sicher, dass sich keine anderen Trainingscomputer in der Nähe (im Umkreis von 1 Meter) befinden, da sie Störungen deines Trainingscomputers verursachen können.
2. Drücke in der Uhrzeitanzeige einmal die Taste, sodass EXE (Training) angezeigt wird.

Die Aufzeichnung beginnt in einigen Sekunden. Das Herzfrequenz-Symbol blinkt, bis deine Herzfrequenz gefunden wurde. Nachdem deine Herzfrequenz gefunden wurde, werden deine Trainingsdaten von anderen Sensoren in der Nähe nicht beeinflusst.

Während des Trainings werden deine Herzfrequenz, die Dauer der Trainingseinheit und die Uhrzeit in Echtzeit angezeigt. Indem du erfährst, wie dein Herz auf Training reagiert, kannst du sicherstellen, dass jeder jede Einheit den gewünschten Nutzen bringt. Erfahre mehr unter polar.com/de/support.

... BEENDEN

- Drücke die Taste, um die Trainingseinheit zu beenden. STOP wird angezeigt und der Trainingscomputer wechselt in einigen Sekunden zurück zur Uhrzeitanzeige.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Der Trainingscomputer und der Herzfrequenz-Sensor können beim Baden und Schwimmen getragen werden (Wasserbeständigkeit bis zu einer Tiefe von 30 m).

HERZFREQUENZ-MESSGERÄT

Batterietyp	CR2025
Lebensdauer der Batterie	2 Jahre (bei 1 Std. Training pro Tag)
Umgebungstemperatur	-10 °C bis +50 °C
Armband	Thermoplastisches Polyurethan
Gehäuserückseite und Verschluss des Armbandes	Nichtrostender Stahl
	<i>Erfüllt die EU-Richtlinie 94/27/EU und die zugehörige Änderung 1999/C 205/05 über die Freisetzung von Nickel aus Erzeugnissen, die dazu vorgesehen sind, in direkten und lange andauernden Kontakt mit der Haut zu kommen.</i>

HERZFREQUENZ-SENSOR

Lebensdauer der Batterie	2.500 Betriebsstunden
Umgebungstemperatur	-10 °C bis +50 °C
Material der Sendeeinheit	Polyurethan
Schnalle des Gurtes	Polyurethan
Gurtmaterial	46 % Nylon, 32 % Polyester, 22 % Kautschuk (Latex)

Die Batterie des Sensors des Trainingscomputers kann vom Polar Kundenservice oder im Fachhandel ersetzt werden.

PRODUKTSUPPORT FINDEN



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



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

NEWS VON POLAR IM WEB



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



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



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



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

Hersteller:

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

Kompatibel mit Polar Produkten und vielen Trainingsgeräten mit



POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT1 und FT2
ERSTE SCHRITTE

17952282.00 DEU 03/2014 10011
17952556.00 ENG/POL/RUS/DEU 03/2014 10011

Deutsch