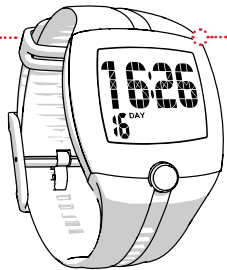


WELKOM,

Bedankt voor het kiezen voor Polar! In deze handige gids begeleiden we je bij de eerste stappen bij het in gebruik nemen van je eerste keuze voor een actief en gezonder leven.

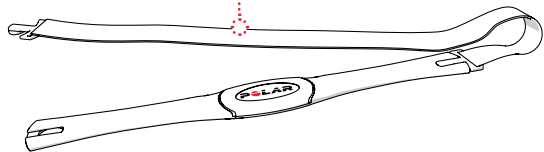


POLAR FT1/FT2 HARTSLAGMETER

Zet je eerste stap naar trainen op hartslag en leer binnen je hartslagzone te trainen.

POLAR HARTSLAGSENSOR

Doe de hartslagsensor om je borst voor een nauwkeurige hartslag die rechtstreeks op de hartslagmeter verschijnt.



De volledige gebruiksaanwijzing en de laatste versie van deze handleiding kun je downloaden op polar.com/support. Voor meer hulp bekijk je de handige video-instructies op polar.com/en/polar_community/videos.

MAAK KENNIS MET JE FT1/FT2

Op de FT1/FT2 werkt alles via één knop. Je kunt deze gebruiken om tussen weergaven te schakelen, instellingen te wijzigen en selecties te bevestigen.

- Druk in de tijdweergave zo vaak als nodig is om een training te starten (EXE (Train)), vorige sessies te bekijken (FILE (Bestand)) en instellingen te wijzigen (ZONE, TIME (Tijd), DATE (Datum), USER (Gebruiker)). Wacht totdat de optie of waarde wordt weergegeven en begint te knipperen.

Houd de knop ingedrukt om terug te gaan naar de tijdweergave.

WIST JE DAT?

Tijdens een trainingssessie kun je wisselen tussen de weergaven door je hartslagmeter naar je hartslagsensor te brengen.

AAN DE SLAG

Voordat je start met trainen met de FT1/FT2, dien je enkele stappen te doorlopen.

- Houd eerst de knop één seconde ingedrukt om je hartslagmeter te activeren.

- Stel daarna, behalve TIME (Tijd) en DATE (Datum), ook de hartslagzone limieten en je leeftijd in*.



Stel de hartslaglimieten van je hartslagzone in om te zorgen dat je op het juiste intensiteitsniveau traint.

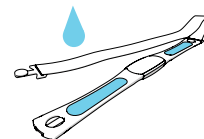


Met de FT2 kun je ook je leeftijd instellen om op leeftijd gebaseerde hartslaglimieten te gebruiken, die je begeleiden bij het trainen op de juiste intensiteit.

*) Geldt alleen voor de FT2 hartslagmeter.

HARTSLAGSENSOR OMDOEN

1. Bevestig één uiteinde van de hartslagsensor aan de elastische band.
2. Bevochtig de twee geribbelde gebieden aan de achterzijde.



3. Doe de hartslagsensor om je borst en pas de band aan, zodat deze strak zit.



4. Zorg ervoor dat de vochtige geribbelde gebieden dicht tegen de huid liggen en dat de tekst van de hartslagsensor recht op midden op je borst zit.

- Spoel de borstband na elk gebruik af onder stromend water. Zie de volledige gebruiksaanwijzing op polar.com/support voor gedetailleerde instructies.

TRAINEN MET JE FT1/FT2

OM JE OP WEG TE HELPEN...

1. Doe je hartslagmeter en hartslagsensor om. Zorg dat er geen andere hartslagsensoren in de buurt zijn (binnen één meter of drie voet); deze kunnen met jouw hartslagmeter storen.
2. Druk in de tijdweergave eenmaal op de knop. EXE (Train) verschijnt.

Registratie start binnen enkele seconden. Het hartslagsymbool knippert totdat je hartslag gevonden is. Nadat de hartslag door de hartslagmeter gevonden is, hebben andere sensoren in de buurt geen invloed meer op je trainingsgegevens.

Tijdens het trainen kun je je hartslag zien, de sessieduur en de tijd van de dag. Als je leert hoe je hart op een training reageert, dan kun je ervoor zorgen dat elke sessie het gewenste effect oplevert. Ga naar polar.com/support voor meer bijzonderheden.

...EN ALS JE KLAAR BENT

Druk op de knop om je trainingssessie te stoppen. STOP verschijnt en je hartslagmeter gaat na enkele seconden naar de tijdweergave.

TECHNISCHE SPECIFICATIES

Zowel de hartslagmeter als de hartslagsensor kunnen bij baden en zwemmen worden gebruikt (waterbestendigheid 30 m).

HARTSLAGMETER

Batterijtype	CR2025
Levensduur batterij	2 jaar (1 u training per dag)
Gebruikstemperatuur	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Polsband	Thermoplastisch polyurethaan
Achterklepje en polsbandgesp	

Roestvrij staal
Dit voldoet aan EU-richtlijn 94/27/EU en het amendement 1999/C 205/05 inzake het vrijkomen van nikkel uit producten die bedoeld zijn voor een direct en langdurig contact met de huid.

HARTSLAGSENSOR

Levensduur batterij	2500 gebruiksuren
Gebruikstemperatuur	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Materiaal zender	Polyurethaan
Gesp	Polyurethaan
Materiaal borstband	46% nylon, 32% polyester, 22% natuurrubber (latex)

De batterij van de hartslagsensor kan bij speciale service punten worden vervangen.

PRODUCTONDERSTEUNING ZOEKEN



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



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

VOLG 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)

Gefabriceerd door

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

Compatibel met diverse Polar producten en fitnessapparatuur.



POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT1 en FT2
BEKNOPTTE GEBRUIKSAANWIJZING