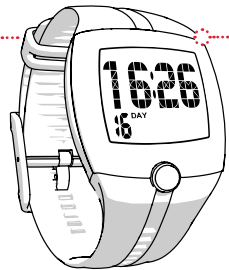


## HEI!

Takk for at du har valgt Polar! I denne nyttige veiledningen gjennomgår vi det grunnleggende for bruk av dette utstyret på vei mot et aktivt, sunnere liv.

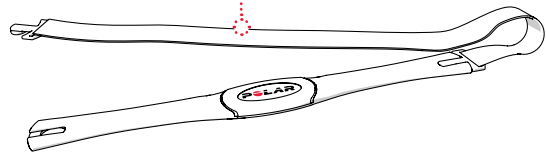


### POLAR FT1/FT2 PULSKLOCKE

Start med pulsbasert trening og lær deg å trene innenfor pulssonen din.

### POLAR PULSSENSOR

Ha på deg pulssensoren rundt brystet for å få nøyaktig sanntidsinformasjon om pulsen din på pulsklokken.



Du kan laste ned den fullstendige brukerhåndboken og den siste versjonen av denne veiledningen på [polar.com/support](http://polar.com/support). Hvis du trenger mer hjelp, kan du ta en titt på noen nyttige videoveiledninger på [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos).

## BLI KJENT MED FT1/FT2

På FT1/FT2 fungerer alt via én enkelt knapp. Du kan bruke den til å veksle mellom visninger, endre innstillinger eller bekrefte valg.

- I tidsmodus trykker du på knappen like mange ganger som nødvendig for å starte en økt (E $\times$ E (Økt)), kontrollere tidligere treningsøkter (FILE (Fil)) eller redigere innstillinger (ZONE (Sone), TIME (Klokkeslett), DATE (Dato), USER (Bruker)). Vent til alternativet/verdien vises og begynner å blinke.

Trykk på og hold inne knappen for gå tilbake til tidsvisning.

### VISSTE DU?

Du kan veksle mellom visninger i løpet av en treningsøkt ved å føre pulsklokken opp mot pulssensoren.

## KOM I GANG

Før du starter treningen med FT1/FT2, må du gjennomgå noen trinn.

- Først må du trykke på og holde inne knappen i ett sekund for å aktivere pulsklokken.
- Still deretter inn TIME (Klokkeslett) og DATE (Dato) samt pulssoner og alder\*.



Angi målsonegrensene for å sikre at du trener på riktig intensitetsnivå.

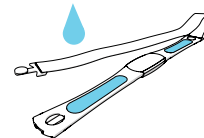


Med FT2 kan du også stille inn alderen for å bruke aldersbaserte pulssoner, slik at du blir veiledet til å trene med riktig intensitet.

\*) Gjelder bare for FT2 pulsklokke.

## SLIK TAR DU PÅ DEG PULSSENSOREN

1. Fest den ene enden av pulssensoren til den elastiske stroppen.
2. Fukt de to riflete områdene på baksiden.



3. Fest pulssensoren rundt brystet, og juster stroppen slik at den sitter godt.



4. Kontroller at de riflete områdene ligger mot huden, og at teksten på pulssensoren står riktig vei, midt på brystet.

- Skyll stroppen under rennende vann etter hver gangs bruk. Les den fullstendige brukerhåndboken [polar.com/support](http://polar.com/support) hvis du vil ha mer detaljert informasjon.

## TRENING MED FT1/FT2

### SLIK KOMMER DU I GANG

1. Ha på deg pulsklokken og pulssensoren. Kontroller at det ikke er andre pulssensorer i nærheten som kan forstyrre klokken din (innenfor én meter fra deg).
2. Trykk én gang på knappen i tidsmodus, slik at E×E (Økt) vises.

Registreringen starter etter noen sekunder. Pulssymbolet blinker til pulsen blir funnet. Så fort sensoren har funnet pulsen din, vil eventuelle andre sensorer i nærheten ikke påvirke din treningsinformasjon.

Under treningen ser du sanntidsinformasjon om puls, øktens varighet og klokkeslett. Etterhvert som du ser hvordan hjertet ditt reagerer på trening, kan du sørge for at hver økt gir deg de fordelene du vil ha. Finn ut mer på [polar.com/support](http://polar.com/support).

### NÅR DU ER FERDIG

Trykk på knappen for å stoppe treningsøkten. STOPP (Stopp) vises, og pulsklokken går tilbake til tidsmodus etter noen sekunder.

## TEKNISKE SPESIFIKASJONER

Både pulsklokken og pulssensoren egner seg for bading og svømming (vanntetthet til 30 meter).

### PULSKLOKKE

Batteritype  
Batteriets levetid  
Driftstemperatur  
Reim  
Bakdeksel og spenne

CR2025  
2 år (1 times trening per dag)  
-10 °C til +50 °C  
Termoplastisk polyuretan  
Rustfritt stål  
*I overensstemmelse med EU-direktivet 94/27/EU og tillegget 1999/C 205/05 om utskillelse av nikkel fra produkter beregnet på å komme i direkte og varig kontakt med hud.*

### PULSSENSOR

Batteriets levetid  
Driftstemperatur  
Kontaktmateriale  
Spenne  
Materiale i stroppen

2500 timers bruk  
-10 °C til +50 °C  
Polyuretan  
Polyuretan  
46 % nylon, 32 % polyester,  
22% naturgummi (latex)

Batteriet i pulssensoren kan skiftes på godkjente Polar servicesentre.

## FINN PRODUKTSTØTTE



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



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

### FØLG MED PÅ POLAR-NYHETER



[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)

Produsert av

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
Telefon +358 8 5202 100  
Faks +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

Kompatibel med Polar-produkter  
og mange typer treningsutstyr ved  
hjelp av



**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY



**Polar FT1 og FT2**  
VEILEDNING FOR Å KOMME I GANG