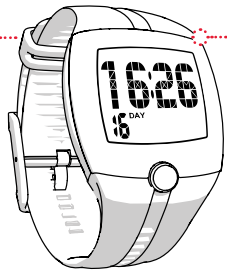


## TERVEHDYS!

Kiitos, että valitsit Polarin! Tässä pikaoppaassa käydään läpi uuden sykemittarisi tärkeimmät ominaisuudet, joiden avulla pääset alkuun aktiivisemmassa ja terveemmässä elämäntavassa.

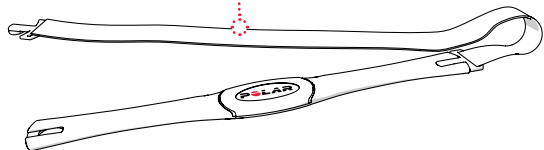


### POLAR FT1/FT2 SYKEMITTARI

Tutustu sykepohjaiseen harjoitteluun ja opettele harjoittelemaan tavoitesykealueellasi.

### POLAR-SYKESENSORI

Pue sykesensori rintakehäsi ympärille, niin saat tarkat syketiedot sykemittariisi harjoituksen aikana.



Voit ladata täysimittaisen käyttöohjeen ja tämän oppaan viimeisimmän version osoitteesta [polar.com/fi/tuki](http://polar.com/fi/tuki). Osoitteessa [polar.com/fi/polar\\_yhteiso/videt](http://polar.com/fi/polar_yhteiso/videt) on myös hyödyllisiä ohjevideoita.

## TUTUSTU FT1-/FT2-HARJOITUSTIETOKONEESEESI

FT1:n/FT2:n kaikkia toimintoja ohjataan yhden painikkeen avulla. Painikkeen avulla voit vaihtaa näkymää, muuttaa asetuksia tai vahvistaa valintoja.

- Paina painiketta ajannäyttötilassa riittävän monta kertaa, jotta voit aloittaa harjoituksen (EXE), tarkistaa aiempien harjoitusten tiedot (FILE (tiedosto)) tai muuttaa asetuksia (ZONE (sykealue), TIME (aika), DATE (päivämäärä) ja USER (käyttäjä)). Odota, kunnes vaihtoehto tai arvo tulee näytölle ja alkaa vilkkua.

Paina nappia pitkään palataksesi ajannäyttötilaan.

### TIESITKÖ TÄMÄN?

Voit vaihtaa eri näkymien välillä harjoituksen aikana viemällä sykemittarin lähelle sykesensoria.

## ALOITTAMINEN

Ennen harjoittelun aloittamista FT1/FT2 edellyttää muutaman asetuksen määrittämistä.

- Aktivoi aluksi sykemittari painamalla painiketta yhden sekunnin ajan.

- Määritä sitten ajan (TIME) ja päivämäärän (DATE) lisäksi tavoitealueiden rajat ja ikäsi\*.



Määritä tavoitealueesi sykerajat, niin voit harjoitella oikealla teholla.

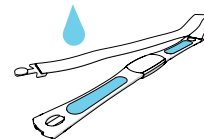


FT2-sykemittarissa voit määrittää ikäsi ja käyttää ikään perustuvia sykerajoja. Näin pystyt harjoittelemaan oikealla teholla.

\*) Vain FT2-sykemittari

## SYKESENSORIN PUKEMINEN

- Kiinnitä sykesensorin toinen pää joustavaan kiinnitysvyöhön.
- Kostuta molemmat kiinnitysvyön takana olevat uritetut alueet.



- Vie sykesensori rintakehäsi ympärille ja säädä vyön pituus niin, että se on tiukalla.



- Tarkista, että kostutetut uritetut alueet ovat tukevasti ihoasi vasten ja että sykesensorin teksti on oikein päin rintakehäsi keskellä.

- Huuhtele kiinnitysvyö juoksevalla vedellä jokaisen harjoituksen jälkeen. Lue tarkemmat tiedot täydellisestä käyttöohjeesta osoitteesta [polar.com/fi/tuki](http://polar.com/fi/tuki).

## HARJOITTELU FT1:N/FT:2:N KANSSA

### NÄIN PÄÄSET ALKUUN

1. Pue sykemittari ja sykesensori yllesi. Varmista, ettei lähistöllä (alle metrin päässä) ole muita sykesensoreita, sillä ne voivat aiheuttaa häiriöitä sykemittariin.
2. Paina ajannäyttötilassa painiketta kerran, niin että näyttöön tulee EXE.

Tallennus alkaa muutaman sekunnin kuluessa. Sydänekuvake vilkkuu, kunnes sykemittari löytää sykkeesi. Kun mittari on löytänyt sykkeesi, muut lähistöllä olevat sensorit eivät vaikuta harjoitustietoihisi.

Harjoittelun aikana näet reaaliaikaisen sykkeesi, harjoituksen keston ja kellonajan. Kun opit tuntemaan sydämesi reaktion harjoitteluun, saat jokaisesta harjoituksesta irti haluamasi hyödyt. Lue lisää osoitteesta [polar.com/fi/tuki](http://polar.com/fi/tuki).

### HARJOITUKSEN JÄLKEEN

Lopeta harjoitus painamalla painiketta. STOP (Lopeta) -teksti tulee näyttöön, ja harjoitustietokone palaa muutaman sekunnin kuluttua ajannäyttötilaan.

## TEKNISET TIEDOT

Sekä sykemittaria että sykesensoria voidaan käyttää peseytyessä ja uudessa (vesitiiviys 30 m).

### SYKEMITTARI

Pariston tyyppi  
Pariston kesto  
Käyttölämpötila  
Rannehihna  
Takakansi ja  
rannehihan solki

CR2025  
2 vuotta (1 h harjoittelua päivässä)  
-10 °C ... +50 °C  
Termoplastinen polyuretaani

Ruostumaton teräs  
Täyttää direktiivin 94/27/EU ja lisäyksen 1999/C  
205/05 (nikkelin vapautuminen suoraan ja pitkitettyyn  
ihokontaktiin tarkoitetuista tuotteista) vaatimukset.

### SYKESENSORI

Pariston kesto  
Käyttölämpötila  
Lähetinyksikön materiaali  
Kiinnitysvyön solki  
Kiinnitysvyön kangas

2500 käyttötuntia  
-10 °C ... +50 °C  
Polyuretaani  
Polyuretaani  
46 % nylonia, 32 % polyesteria,  
22 % luonnonkumia (lateksia)

Sykesensorin pariston voi vaihdattaa asiantuntevissa toimipaikoissa.

## TUOTETUKI



[polar.com/  
fi/tuotetuki/FT1](http://polar.com/fi/tuotetuki/FT1)



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

### SEURAA POLARIN KUULUMISIA



[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)

Valmistaja

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



Yhteensopiva Polar-tuotteiden ja  
monien kuntosalilaitteiden kanssa.  
Edellytys:

**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY



**Polar FT1 ja FT2**  
PIKAOPAS