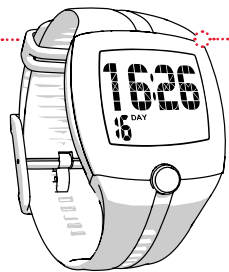


## HEJ!

Tack för att du har valt Polar! I den här behändiga lilla guiden kommer vi att gå igenom grunderna i att använda ditt främsta val för ett aktivt, friskare liv.

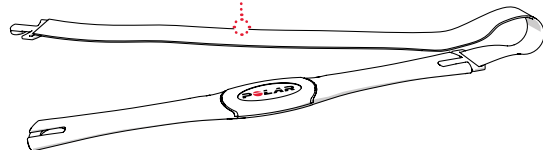


### POLAR FT1/FT2 PULSMÄTARE

Ta första steget mot pulsbasead träning och lär dig att träna inom din pulszon.

### POLAR PULSSENSOR

Sätt pulssensorn runt bröstkorgen för att få pulsen korrekt och i realtid i pulsmätaren.



Du kan hämta den fullständiga användarhandboken och den senaste versionen av denna guide på [polar.com/support](http://polar.com/support). Mer hjälp finns i videohandledningarna på [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos).

## LÄR KÄNNA DIN FT1/FT2

Med FT1/FT2 fungerar allt via en enda knapp. Du kan använda den för att växla mellan displayer, ändra inställningar eller bekräfta val.

- När du är i klockläge, tryck på knappen så många gånger som behövs för att starta ett träningspass (**EXE**) (träning), kontrollera tidigare träningspass (**FILE** (fil)) eller redigera inställningarna (**ZONE** (zon), **TIME** (tid), **DATE** (datum), **USER** (användare)). Vänta tills alternativet/värdet visas och börjar blinka.

Tryck och håll in knappen för att gå tillbaka till klockläget.

- VISSTE DU DETTA?** Under ett träningspass kan du växla mellan displayer genom att föra pulsmätaren nära pulssensorn.

## KOM IGÅNG

Innan du börjar träna med din FT1/FT2 måste du gå igenom några steg.

- Tryck först på och håll in knappen i en sekund för att aktivera pulsmätaren.
- Förutom att ställa in **TIME** (tid) och **DATE** (datum) ska du också ställa in zongränserna och din ålder\*.



Ställ in dina zongränser för att vara säker på att du tränar på rätt intensitetsnivå.

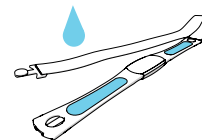


Med FT2 kan du även ställa in din ålder för att använda åldersbaserade pulsgränser som vägleder dig så att du tränar på rätt intensitet.

\*) Gäller endast FT2 pulsmätare.

## TAG PÅ DIG PULSSENSORN

1. Fäst det elastiska spännbandet i ena änden på pulssensorn.
2. Fukta de räfflade ytorna på baksidan.



3. Fäst pulssensorn runt bröstkorgen och justera bältet så att det sitter åt.



4. Kontrollera att de räfflade ytorna ligger dikt an mot huden och att texten på pulssensorn är i upprätt läge och mitt på bröstkorgen.

- Skölj bältet under rinnande vatten efter varje användning. Mer detaljerade instruktioner finns i den fullständiga användarhandboken på [polar.com/support](http://polar.com/support).

## TRÄNA MED DIN FT1/FT2

### SÅ HÄR KOMMER DU IGÅNG ...

1. Tag på pulsmätaren och pulssensorn. Kontrollera att det inte finns några andra pulssensorer i närheten (inom en meter från dig), eftersom de kan störa din pulsmätare.
2. I klockläge, tryck på knappen en gång så att EXE visas.

Registreringen börjar om några sekunder. Pulssymbolen blinkar tills din puls har hittats. När din puls har hittats av pulsmätaren kommer inte andra sensorer i närheten att påverka din träningsinformation.

Under träning kan du se din puls, träningstid och tiden på dygnet. När du får veta hur ditt hjärta reagerar på träning kan du vara säker på att varje träningspass ger dig de fördelar du vill ha. Mer information finns på [polar.com/support](http://polar.com/support).

### ... OCH NÄR DU ÄR KLAR

Tryck på knappen för att avsluta träningspasset. STOP (stopp) visas och din pulsmätare återvänder till klockläge efter några sekunder.

## TEKNISK SPECIFIKATION

Både pulsmätaren och pulssensorn är lämpliga vid bad och simning (vattenresistens 30 m).

### PULSMÄTARE

Batterityp	CR2025
Batteritid	2 år (1 h träning/dag)
Arbetstemperatur	-10 °C to +50 °C
Armband	Termoplastisk polyuretan
Baksida och armbandsspänne	

Rostfritt stål  
*Överensstämmer med EU-direktiv 94/27/EU med tillägg 1999/C 205/05 om utfällning av nickel från produkter som är avsedda att komma i direkt och långvarig kontakt med huden.*

### PULSSENSOR

Batteritid	2500 timmars användning
Arbetstemperatur	-10 °C to +50 °C
Material i sändare	Polyuretan
Spänne	Polyuretan
Textilmaterial	46 % nylon, 32 % polyester, 22 % rågummi (latex)

Batteriet i pulsmätarens sensor kan bytas hos Polarauktoriserade serviceverkstäder

## HITTA PRODUKTSUPPORT



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



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

### FÅ DE SENASTE UPPDATERINGARNA FRÅN 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)

Tillverkad av

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

Kompatibel med Polarprodukter samt med gymutrustning som använder



**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY



**Polar FT1 och FT2**  
KOM IGÅNG-GUIDE

17952291.00 SWE 03/2014 10011  
17952300.00 EMEA/LATAM/SCAN 03/2014 10011

Svenska