

HEJ

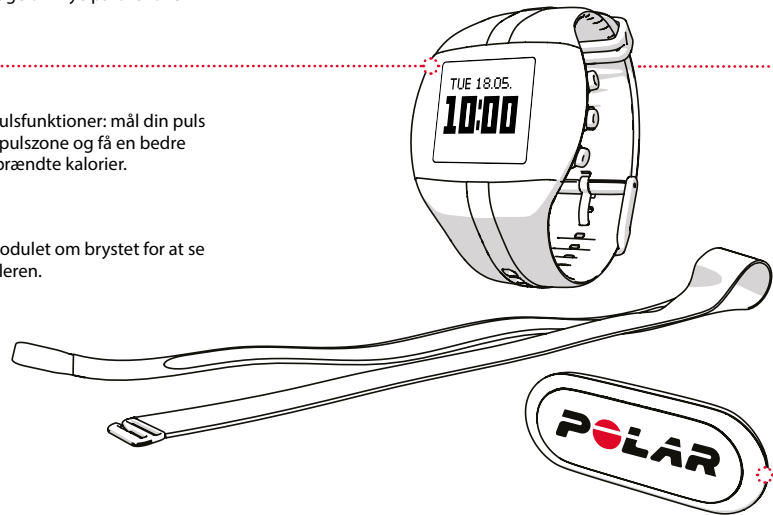
Tak for dit valg af Polar! I denne lille, praktiske vejledning fører vi dig gennem det basale, når du skal bruge din nye partner til en aktiv og sundere livsstil.

POLAR FT4 PULSMÅLER

Kom i form med de grundlæggende pulsfunktioner: mål din puls under træning, træen inden for din målpulszone og få en bedre kondition, og få desuden vist dine forbrændte kalorier.

POLAR PULSSENSOR

Tag den behagelige strop og sendermodulet om brystet for at se din puls nøjagtigt og i realtid i pulsmåleren.



Du kan downloade hele brugervejledningen og den nyeste version af denne vejledning på polar.com/support. Du kan finde yderligere hjælp i form af nogle fantastiske videovejledninger på polar.com/en/polar_community/videos, som kan være en idé at se.

LÆR DIN FT4 AT KENDE

LYS

- » Åbn hurtigmenuen
- » Tænd displaylyset

TILBAGE

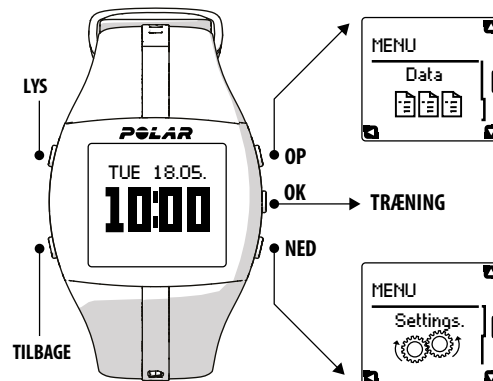
- » Tilbage til forrige niveau
- » Annullér valg

OP/NED

- » Åbn og gå rundt i menuer
- » Justér værdier

OK

- » Bekræft valg
- » Åbn træningstilstand



VIDSTE DU DET?

Se tiden ved at tage pulsmåleren tæt på pulssensoren.

KOM I GANG

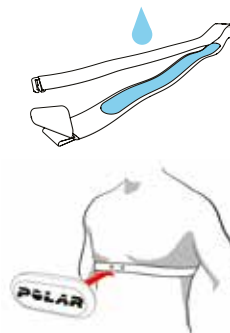
Inden du går i gang med at træne med din FT4, skal du gennemgå nogle trin. Tryk først på en vilkårlig knap og hold den nede i et sekund for at aktivere din pulsmåler. Gå derefter igennem de grundlæggende indstillinger.

- » Angiv de nøjagtige indstillinger. De gør en stor forskel for, hvor nøjagtigt din pulsmåler kan måle værdier, som f.eks. dine pulsgrænser og dit kalorieforbrug.

TAG PULSSENSOREN PÅ

1. Fugt stropens elektrodeområde.
2. Tag stropen omkring brystet og justér stropen, så den sidder stramt, men behageligt.
3. Fastgør sendermodulet.

- » Tag sendermodulet af efter træning, og skyl stropen under rindende vand for at holde den ren. Se hele brugervejledningen på polar.com/support for mere detaljerede oplysninger.



TRÆNING MED DIN FT4

SÅDAN KOMMER DU I GANG

1. Tag din pulsmåler og pulssensor på.
2. I tidstilstand skal du trykke én gang på **OK** for at åbne ventetilstanden. Vent, til din pulsmåler finder din puls, og tryk igen på **OK** for at begynde målingen af dit træningspas.

Du kan se din puls, forbrændte kalorier, varigheden af træningen og zoneinformation i realtid under træningen. Ved at kigge på tallene under og efter træning finder du hurtigt ud af hvilke niveauer, der er de rette for dig. Gå ind på polar.com/support for at lære mere om fordelene ved at træne ved forskellige intensitetsniveauer.

SÅDAN AFBRYDER DU TRÆNINGEN MIDLERTIDIGT OG STOPPER DEN

Tryk på **TILBAGE** for at afbryde dit træningspas midlertidigt. Tryk på **OK** for at fortsætte træningen. Tryk igen på **TILBAGE** for at stoppe passet.

Du kan få en opsummering af din seneste træning i slutningen af hvert pas. Den viser:

- » hvor længe det har varet
- » hvor mange kalorier, du har forbrændt
- » din gennemsnitlige og maksimale puls
- » hvor længe du befandt dig i den konditionsforbedrende zone.

NØGLEFUNKTIONER

SMART CALORIES



Funktionen Smart Calories i FT4 tæller dine kalorier under et træningspas på baggrund af din vægt, højde, alder, køn og træningsintensitet.

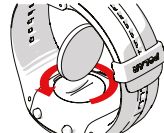
ZONEPINTER



FT4 vejleder dig, så du træner i den rette målpulszone og dermed forbedrer din kondition. Under træningen viser ZonePointer din træningsintensitet med et hjertesymbol, der bevæger sig.

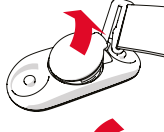
DET ER NEMT AT UDSKIFTE BATTERIERNE

PULSMÅLER



1. Åbn batteridækslet med en mønt.
2. Fjern det gamle batteri med en lille ubøjelig pind, som f.eks. en tandstik. Pas på, du ikke beskadiger pulsmåleren.
3. Indsæt det nye batteri med den positive (+) side udad. Kontrollér, om pakningen er ubeskadiget.
4. Luk batteridækslet.

PULSSENSOR



1. Løft batteridækslet op vha. hægtten på stroppen.
2. Tag det gamle batteri ud af batteridækslet.
3. Sæt det nye batteri ind i dækslet med den negative (-) side udad.
4. Anbring fremspringet på batteridækslet ud for sprækken på sendermodulet, og tryk batteridækslet på plads. Du burde høre et klik.

Se hele brugervejledningen på polar.com/support.



Af sikkerhedsmæssige årsager bedes du sørge for at bruge det rigtige batteri.

TEKNISKE SPECIFIKATIONER

Både pulsmåleren og pulssensoren egner sig til badning og svømning (vandtæthed 30 m).

PULSMÅLER

Batteritype
Batteriets levetid
Driftstemperatur
Bagdæksel
Urrem
Urremmens spænde

CR1632
12 måneder (30 minutters træning om dagen)
-10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F
Polyamid
Polyurethan
Rustfrit stål
I overensstemmelse med EU-direktiv 94/27/EU og ændring 1999/C 205/05 om frigivelse af nikkel fra produkter, der kommer i direkte og længerevarende kontakt med huden.

PULSSENSOR

Batteritype
Batteriets levetid
Batteriets tætningsring
Driftstemperatur
Sendermodul
Strop

CR2025
1500 timers brug
O-ring 20,0 x 0,90 Materiale Silikone
-10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F
ABS
38 % polyamid, 29 % polyurethan, 20 % elastan, 13 % polyester

FÅ SUPPORT TIL PRODUKTET



polar.com/support/FT4

HOLD DIG AJOUR MED POLAR



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

Fremstillet af

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

Kompatibel med Polar produkter samt de fleste fitness maskiner.



POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT4
KOM I GANG-VEJLEDNING