

WELKOM

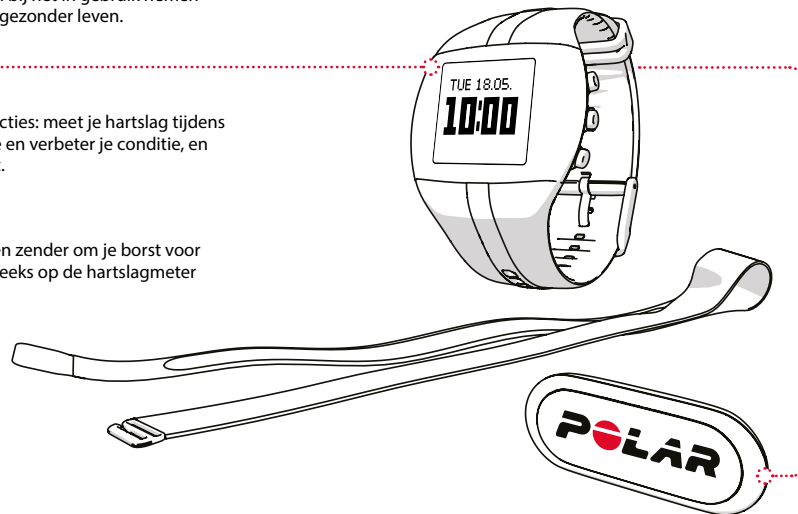
Bedankt voor het kiezen voor Polar! In deze handige gids begeleiden we je bij de eerste stappen bij het in gebruik nemen van je eerste keuze voor een actief en gezonder leven.

POLAR FT4 HARTSLAGMETER

Kom in vorm met de basis hartslagfuncties: meet je hartslag tijdens training, train binnen uw hartslagzone en verbeter je conditie, en zie hoeveel calorieën je verbrand hebt.

POLAR HARTSLAGSENSOR

Doe de comfortabele hartslagsensor en zender 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 FT4

VERLICHTING

- » Snelmenu openen
- » Het display verlichten

TERUG

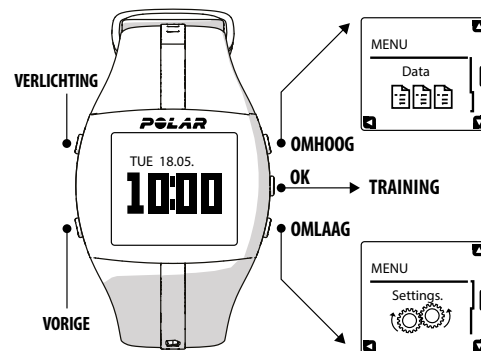
- » Terug naar het vorige niveau
- » Keuze annuleren

OMHOOG / OMLAAG

- » Menu's openen en selecteren
- » Waarden aanpassen

OK

- » Selectie bevestigen
- » Trainingsmodus



WIST JE DAT?

Check de tijd door je hartslagmeter naar je hartslagsensor te brengen.

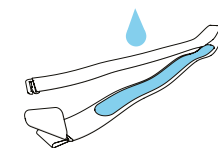
AAN DE SLAG

Voordat je start met trainen met de FT4, dien je enkele stappen te doorlopen. Houd eerst een knop één seconde ingedrukt om uw hartslagmeter te activeren. Stel vervolgens de basisinstellingen in.

Wees zo nauwkeurig mogelijk met het invoeren van alle basisinstellingen. Op deze manier worden je hartslaglimieten en calorieverbruik zo accuraat mogelijk weergegeven.

HARTSLAGSENSOR OMDOEN

1. Maak de elektroden van de band vochtig.
2. Doe de band om je borst en pas de band aan, zodat deze strak maar comfortabel zit.
3. Bevestig de zender.



Maak na het trainen de zender los en spoel de band af onder stromend water om hem schoon te houden. Zie de volledige gebruiksaanwijzing op polar.com/support voor gedetailleerde instructies.



TRAINEN MET JE FT4

OM JE OP WEG TE HELPEN

1. Doe uw hartslagmeter en hartslagsensor om.
2. Druk in de tijdweergave éénmaal op **OK** om de wachtmodus te openen. Wacht tot de hartslagmeter je hartslag heeft gevonden en druk nogmaals op **OK** om de registratie van je trainingssessie te starten.

Tijdens een training kun je direct je hartslag, de verbruikte calorieën, de sessieduur en de zonegegevens zien. Door tijdens en na de training de getallen te bekijken zul je snel inzien welke niveaus geschikt zijn voor je. Ga naar polar.com/support voor meer bijzonderheden over het trainingseffect van de verschillende hartslagzones.

TRAINING ONDERBREKEN EN STOPPEN

Druk op **TERUG** om een trainingssessie te onderbreken. Druk op **OK** om de training te hervatten. Druk nogmaals op **TERUG** om de sessie te stoppen.

Aan het einde van de sessie ontvang je een samenvatting van je laatste training. Deze laat je zien:

- » hoe lang deze geduurd heeft
- » hoeveel calorieën je verbruikt hebt
- » wat je gemiddelde en maximale hartslag was
- » hoe lang je in de zone conditieverbetering bent geweest.

BELANGRIJKSTE FUNCTIES

SMART CALORIES



De functie Smart Calories in de FT4 telt je calorieën tijdens een trainingssessie op basis van je gewicht, lengte, leeftijd, geslacht en de intensiteit van je training.

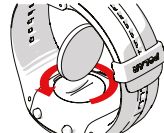
ZONE POINTER



De FT4 begeleidt je op om de juiste intensiteit te trainen voor het verbeteren van je conditie. Tijdens de training geeft de functie ZonePointer met een bewegend hartsymbool de intensiteit van je training weer.

BATTERIJEN VERVANGEN IS EENVOUDIG

HARTSLAGMETER



1. Open het batterijklepje met een munt.
2. Verwijder de oude batterij met een stevig stokje van geschikte afmeting. Pas op dat je de hartslagmeter niet beschadigt.
3. Plaats de nieuwe batterij met de positieve (+) pool naar buiten gericht. Zorg dat de afsluitring onbeschadigd is.
4. Sluit het batterijklepje.

HARTSLAGSENSOR



1. Til het batterijklepje omhoog met het bevestigingshaakje van de borstband.
2. Verwijder de oude batterij uit het batterijklepje.
3. Plaats de nieuwe batterij in het klepje met de negatieve (-) pool naar buiten gericht.
4. Plaats het batterijklepje in de juiste positie terug in de uitsparing van de zender en druk het batterijklepje weer op zijn plaats. Je dient een klikgeluid te horen.

Ga naar de volledige gebruiksaanwijzing op polar.com/support.



Zorg vanwege de veiligheid dat je de juiste batterij gebruikt.

TECHNISCHE SPECIFICATIES

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

HARTSLAGMETER

Batterijtype	CR1632
Levensduur batterij	12 maanden (30 minuten training per dag)
Gebruikstemperatuur	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Achterzijde	Polyamide
Polsband	Polyurethaan
Polsbandgesp	Roestvrij staal
	<i>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.</i>

HARTSLAGSENSOR

Batterijtype	CR2025
Levensduur batterij	1500 gebruiksuren
Afsluitring voor batterij	O-ring 20,0 x 0,90, materiaal siliconen
Gebruikstemperatuur	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Zender	ABS
Elastisch bandje	38% polyamide, 29% polyurethaan, 20% elastaan, 13% polyester

PRODUCTONDERSTEUNING ZOEKEN



[polar.com/
support/FT4](http://polar.com/support/FT4)

VOLG POLAR



[facebook.com/
polarglobal](https://facebook.com/polarglobal)



[youtube.com/
polar](https://youtube.com/polar)



[twitter.com/
polarglobal](https://twitter.com/polarglobal)



[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 FT4
BEKNOPTTE GEBRUIKSAANWIJZING