

HEI!

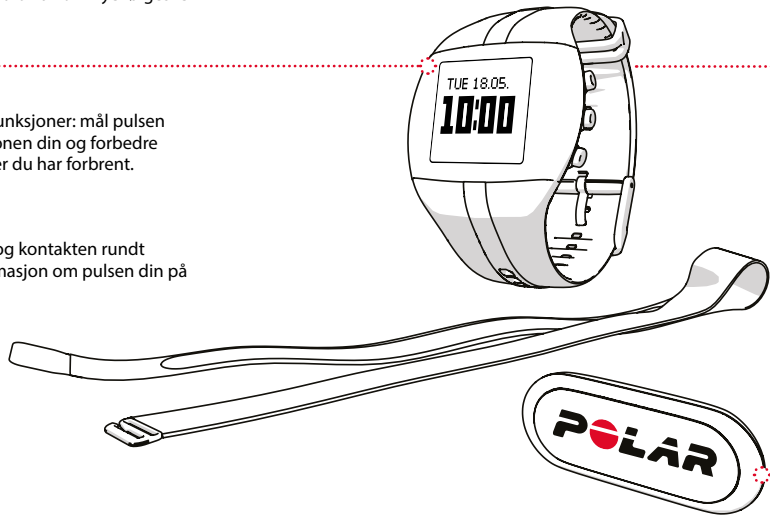
Takk for at du har valgt Polar! I denne nyttige veiledningen gjennomgår vi det grunnleggende for bruk av din nye følgesvenn på vei mot et aktivt, sunnere liv.

POLAR FT4 PULSKLOKKE

Kom i form med grunnleggende pulsfunksjoner: mål pulsen din under trening, tren innenfor pulssonen din og forbedre kondisjonen, og se hvor mange kalorier du har forbrent.

POLAR PULSSENSOR

Ha på deg den komfortable stroppen og kontakten 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. Hvis du trenger mer hjelp, kan du ta en titt på noen nyttige videoveiledninger på polar.com/en/polar_community/videos.

BLI KJENT MED FT4

LYS

- » Gå til hurtigmenyen
- » Belys displayet

TILBAKE

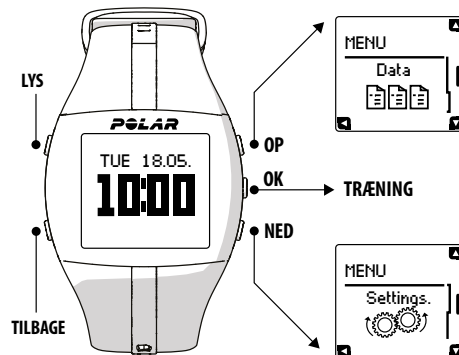
- » Gå tilbake til forrige nivå
- » Avbryt valg

OPP/NED

- » Gå til og naviger i menyer
- » Juster verdier

OK

- » Bekreft valg
- » Gå til treningsmodus



VISSTE DU?

Kontroller tiden ved å føre pulsklokken opp mot pulssensoren.

KOM I GANG

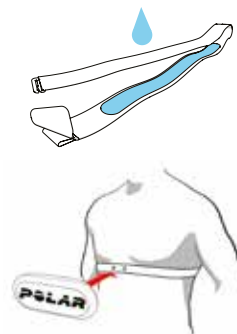
Før du starter treningen med FT4, må du gjennomgå noen trinn. Først må du trykke på og holde inne en knapp i ett sekund for å aktivere pulsklokken. Gjennomgå deretter de grunnleggende innstillingene.

Vær nøyaktig med innstillingene dine. De kan utgjøre en stor forskjell i hvor nøyaktig pulsklokken måler verdier som pulssoner og kaloriforbruk.

SLIK TAR DU PÅ DEG PULSSENSOREN

1. Fukt elektrodeområdet på stroppen.
2. Fest stroppen rundt brystet, og juster den slik at den sitter godt og er komfortabel.
3. Fest kontakten.

Løsne kontakten og skylld stroppen under rennende vann etter trening for å holde den ren. Les den fullstendige brukerhåndboken polar.com/support hvis du vil ha mer detaljert informasjon.



TRENING MED FT4

SLIK KOMMER DU I GANG

1. Ha på deg pulsklokken og pulssensoren.
2. Trykk én gang på **OK** i tidsmodus for å aktivere ventemodus. Vent til pulsklokken finner pulsen din, og trykk på **OK** igjen for å starte registreringen av treningsøkten.

Du kan se puls, kaloriforbruk, øktens varighet og soneinformasjon i sanntid under treningen. Ved å se på tallene under og etter trening, vil du raskt finne ut hvilke nivåer som passer for deg. Gå til polar.com/support for å lære mer om fordelene ved trening med varierende intensitet.

SLIK STOPPER DU TRENINGEN ELLER LEGGER INN EN PAUSE

Trykk på **TILBAKE** for å legge inn en pause i treningsøkten. Trykk på **OK** for å gjenoppta treningen. Trykk én gang til på **TILBAKE** for å stoppe økten.

På slutten av hver økt kan du få et sammendrag av den siste treningøkten din. Sammendraget viser følgende:

- » hvor lenge økten varte
- » antall forbrente kalorier
- » gjennomsnittlig og maksimal puls
- » hvor lang tid du brukte i sonen for kondisjonsforbedring.

HOVEDFUNKSJONER

SMART CALORIES



Smart Calories-funksjonen i FT4 teller kaloriforbruket ditt under en treningsøkt basert på vekt, høyde, alder, kjønn og treningsintensitet.

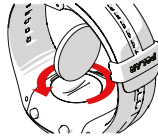
ZONEPOINTS



FT4 veileder deg til å trene i riktig pulssone, slik at du forbedrer kondisjonen. Under treningen viser ZonePointer-funksjonen treningsintensiteten via et hjertesymbol som beveger på seg.

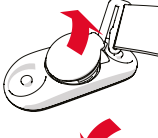
DET ER LETT Å SKIFTE BATTERIER

PULSKLOKKE



1. Åpne batteridekselet med en mynt.
2. Fjern det gamle batteriet med en spiss, lang gjenstand i passende størrelse. Vær forsiktig slik at du ikke skader pulsklokken.
3. Sett inn det nye batteriet slik at (+)-siden vender utover. Kontroller at tetningsringen er uskadet.
4. Lukk batteridekselet.

PULSSENSOR



1. Jekk opp batteridekselet ved hjelp av klemmen på stroppen.
2. Fjern det gamle batteriet fra batteridekselet.
3. Sett batteriet inn i dekselet slik at (-)-siden vender utover.
4. Juster tappen på batteridekselet etter sporet på kontakten, og trykk batteridekselet tilbake på plass. Du skal da høre en klikkelyd.

Hvis du vil ha mer detaljert informasjon, kan du lese den fullstendige brukerhåndboken på polar.com/support.



Av sikkerhetsmessige grunner må du sørge for at du bruker riktig batteri.

TEKNISKE SPESIFIKASJONER

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

PULSKLOKKE

Batteritype
Batteriets levetid
Driftstemperatur
Bakdeksel
Reim
Spenne

CR1632
12 måneder (30 minutters trening per dag)
-10 °C til +50 °C
Polyamid
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

Batteritype
Batteriets levetid
Tetningsring for batteri
Driftstemperatur
Kontakt
Stropp

CR2025
1500 timers bruk
O-ring 20,0 x 0,90, silikonmateriale
-10 °C til +50 °C
ABS
38 % polyamid, 29 % polyuretan,
20 % elastan, 13 % polyester

FINN PRODUKTSTØTTE



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

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



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



Polar FT4
VEILEDNING FOR Å KOMME I GANG