

TERVEHDYS!

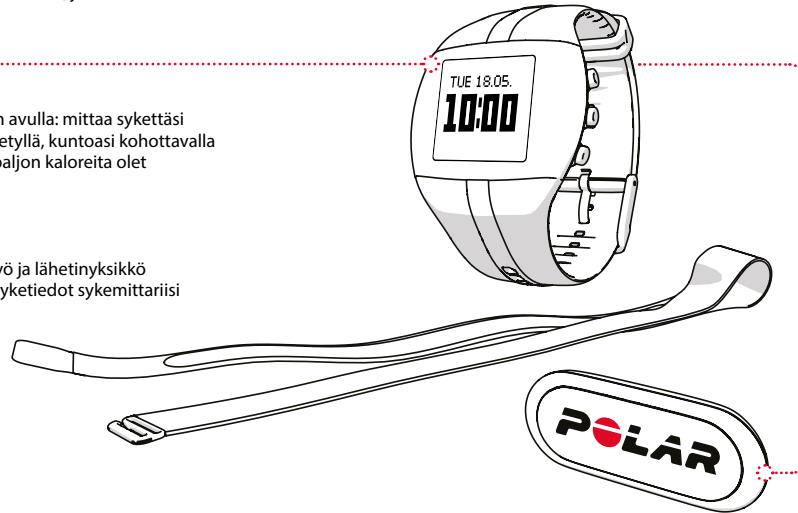
Kiitos, että valitsit Polarin! Tässä pikaoppaassa käydään läpi uuden sykemittarisi tärkeimmät ominaisuudet, jotka kannustavat terveellisiin elämäntapoihin.

POLAR FT4 -SYKEMITTARI

Kohota kuntoasi perussyketoimintojen avulla: mittaa sykettäsi harjoituksen aikana, harjoittele määritetyllä, kuntoasi kohottavalla tavoitesykealueella ja tarkista kuinka paljon kaloreita olet kuluttanut.

POLAR-SYKESENSORI

Pue miellyttävän tuntuinen kiinnitysvyö ja lähetinyksikkö rintakehäsi ympärille, niin saat tarkat syketiedot sykemittariisi harjoituksen aikana.



Voit ladata täysimittaisen käyttöohjeen ja tämän oppaan viimeisimmän version osoitteesta polar.com/fi/tuki. Osoitteessa polar.com/fi/polar_yhteiso/videt on myös hyödyllisiä ohjevideoita.

TUTUSTU FT4-HARJOITUSTIETOKONEESEESI

VALO

- » Avaa pikavalikko
- » Sytytä näytön taustavalo

TAKAISIN

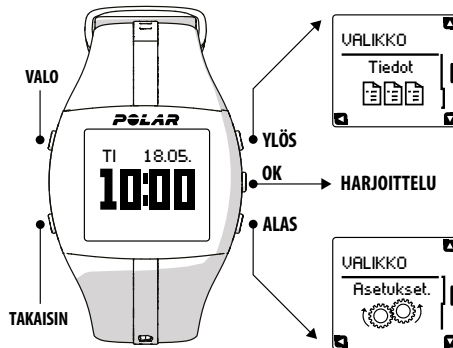
- » Palaa edelliselle tasolle
- » Peruuta valinta

YLÖS/ALAS

- » Avaa valikko ja selaa sitä
- » Säädä arvoja

OK

- » Vahvista valinta
- » Siirry harjoitustilaan



TIESITKÖ TÄMÄN?

Tarkista kellonaika viemällä sykemittari lähelle sykesensoria.

ALOITTAMINEN

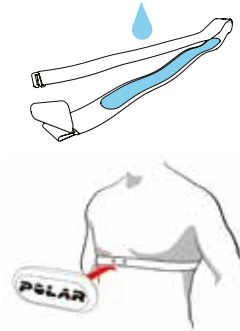
Ennen harjoittelun aloittamista FT4 edellyttää muutaman asetuksen määrittämistä. Aktivoi aluksi sykemittari painamalla mitä tahansa painiketta yhden sekunnin ajan. Määritä sitten perusasetukset.

Määritä asetukset tarkasti. Niillä on suuri vaikutus siihen, miten tarkasti sykemittari laskee esimerkiksi sykerajat ja kulutetut kalorit.

SYKESENSORIN PUKEMINEN

1. Kostuta kiinnitysvyön elektrodipinnat.
2. Vie kiinnitysvyö rintakehäsi ympärille ja säädä vyön pituus niin, että se on tiukalla mutta mukavasti.
3. Kiinnitä lähetinyksikkö.

Irrota lähetinyksikkö ja huuhtele se juoksevilla vedellä jokaisen harjoituksen jälkeen. Lue tarkemmat tiedot täydellisestä käyttöohjeesta osoitteesta polar.com/fi/tuki.



HARJOITTELU FT4:N KANSSA

NÄIN PÄÄSET ALKUUN

1. Pue sykemittari ja sykesensori ylläsi.
2. Avaa harjoituksen aloitustila painamalla **OK**-painiketta kerran ajannäyttötilassa. Odota, kunnes sykemittari löytää sykkeesi, ja aloita sitten harjoitus painamalla **OK**-painiketta uudelleen.

Sykkeesi, kuluttamasi kalorit, harjoituksen kesto ja sykealue tiedot näytetään reaaliajassa harjoituksen aikana. Kun seuraat lukuja harjoituksen aikana ja sen jälkeen, opit pian itsellesi sopivat tasot. Lue lisää eri tehoalueilla harjoittelun vaikutuksista osoitteesta polar.com/fi/tuki.

PYSÄYTÄ JA LOPETA HARJOITUS

Voit pysäyttää harjoituksen painamalla **TAKAISIN**-painiketta. Voit jatkaa harjoitusta painamalla **OK**-painiketta. Voit lopettaa harjoituksen painamalla **TAKAISIN**-painiketta uudelleen.

Saat jokaisen harjoituksen päätteeksi viimeisimmän harjoituksen yhteenvetotiedot. Niissä näytetään

- » harjoituksen kesto
- » kulutetut kalorit
- » keski- ja maksimisyke
- » kunnonkohotusalueella viettämäsi aika.

TÄRKEIMMÄT OMINAISUUDET

ÄLYKKÄÄT KALORIT



FT4-harjoitustietokoneen Älykkäät kalorit -toiminto laskee harjoituksen aikana kuluttamasi kalorit painosi, pituutesi, ikäsi, sukupuolesi ja harjoituksen intensiteetin perusteella.

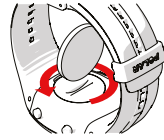
ZONEPOINTER



FT4 ohjaa sinua harjoittelemaan oikealla tavoitesykealueella, joka parantaa kuntoasi. Harjoituksen aikana ZonePointer-toiminto osoittaa harjoittelusi intensiteetin liikkuvan sydänkuvakkeen avulla.

PARISTONVAIHTO ON HELPPOA

SYKEMITTARI



1. Avaa paristotilan kansi kolikon avulla.
2. Poista vanha paristo sopivan pienen, jäykän tikun avulla. Varo, ettet vaurioita sykemittaria.
3. Aseta uusi paristo paikalleen positiivinen (+) puoli ulospäin. Varmista, että tiivisterengas ei ole vaurioitunut.
4. Sulje paristotilan kansi.

SYKESENSORI



1. Avaa paristotilan kansi kiinnitysvyössä olevan soljen avulla.
2. Poista vanha paristo paristotilan kannesta.
3. Aseta uusi paristo kanteen negatiivinen (-) puoli ulospäin.
4. Kohdista paristotilan kannessa oleva uloke lähetinyksikössä olevaan uraan ja paina kansi takaisin paikalleen. Tästä kuuluu napsahdus.

Lue tarkemmat tiedot täydellisestä käyttöohjeesta osoitteesta polar.com/fi/tuki.



Turvallisuussyistä käytä aina oikeanlaista paristoa.

TEKNISET TIEDOT

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

SYKEMITTARI

Pariston tyyppi
Pariston kesto
Käyttölämpötila
Takakansi
Rannehihna
Rannehihan solki

CR1632
12 kuukautta (30 min harjoittelua päivässä)
-10 °C ... +50 °C
Polyamidi
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 tyyppi
Pariston kesto
Pariston tiivisterengas
Käyttölämpötila
Lähetinyksikkö
Kiinnitysvyö

CR2025
1500 käyttötuntia
O-rengas 20,0 x 0,90, materiaali silikoni
-10 °C ... +50 °C
ABS
8 % polyamidia, 29 % polyuretaania,
20 % elastaania, 13 % polyesteria

TUOTETUKI



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

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. 08 5202 100
Faksi 08 5202 300
www.polar.com/fi



Yhteensopiva Polar-tuotteiden ja monien kuntosalilaitteiden kanssa.
Edellytys:

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT4
PIKAOPAS