

HEJ!

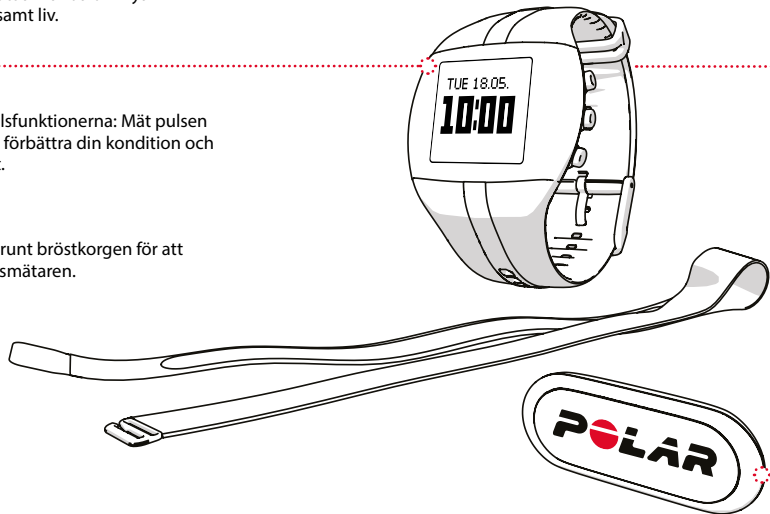
Tack för att du har valt Polar! I den här behändiga lilla guiden kommer vi att gå igenom grunderna i att använda din nya träningspartner för ett friskt och hälsosamt liv.

POLAR FT4 PULSMÄTARE

Kom i form med de grundläggande pulsfunktionerna: Mät pulsen under träning, träna inom din pulszon, förbättra din kondition och se hur många kalorier du har förbrukat.

POLAR PULSSENSOR

Sätt det bekväma bältet och sändaren runt bröstkorgen för att mäta din puls korrekt och i realtid i pulsmätaren.



Du kan hämta den fullständiga användarhandboken och den senaste versionen av denna guide på polar.com/support. Mer hjälp finns i videhandledningarna på polar.com/en/polar_community/videos.

LÄR KÄNNA DIN FT4

LYSE

- » Gå till snabbmenyn
- » Tänd displayen

TILLBAKA

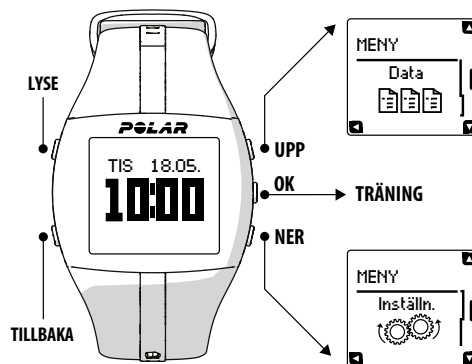
- » Återvänd till föregående nivå
- » Avbryt val

UPP/NER

- » Gå till och flytta inuti menyerna
- » Justera värden

OK

- » Bekräfta val
- » Gå till träningsläge



VISSTE DU DETTA?

Kontrollera tiden genom att föra din pulsmätare nära pulssensorn.

KOM IGÅNG

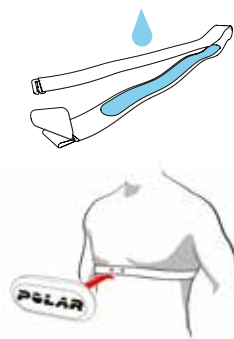
Innan du börjar träna med din FT4 måste du gå igenom några steg. Tryck först på och håll in en valfri knapp i en sekund för att aktivera pulsmätaren. Gå sedan igenom grundinställningarna.

Var noggrann med dina inställningar. De gör en stor skillnad i hur exakt pulsmätaren kan mäta värden som dina pulsgränser och kaloriförbrukning.

TAG PÅ DIG PULSSENSORN

1. Fukta elektrodytorna på bältet.
2. Fäst bältet runt bröstkorgen och justera bältet så att det sitter åt men fortfarande är bekvämt.
3. Fäst sändaren.

Efter träning, lossa sändaren och skölj bältet under rinnande vatten för att hålla det rent. Mer detaljerade instruktioner finns i den fullständiga användarhandboken på polar.com/support.



TRÄNA MED DIN FT4

SÅ HÄR KOMMER DU IGÅNG

1. Tag på pulsmätaren och pulssensorn.
2. I klockläge, tryck på **OK** en gång för att gå till vänteläge. Vänta till pulsmätaren hittar din puls och tryck på **OK** igen för att börja registrera ditt träningspass.

Du kan se din puls, förbrukade kalorier, träningstid och zoninformation i realtid när du tränar. Genom att titta på siffrorna under och efter träning, kommer du snabbt att lära dig vilka nivåer som är rätt för dig. Besök polar.com/support för mer information om fördelarna med träning på olika intensiteter.

SÅ HÄR PAUSAR OCH AVSLUTAR DU TRÄNINGEN

Du pausar träningspasset genom att trycka på **TILLBAKA**. Du återupptar träningen genom att trycka på **OK**. Du avslutar träningspasset genom att trycka på **TILLBAKA** igen.

Du kan få en summering av din senaste träning i slutet av varje träningspass. Den visar dig följande:

- » Hur länge du tränade
- » Hur många kalorier du har förbrukat
- » Din snitt- och maxpuls
- » Hur länge du befann dig i träningszonen för förbättrad kondition.

HUVUDFUNKTIONER

SMART CALORIES



Funktionen Smart Calories i FT4 räknar dina kalorier under ett träningspass baserat på din vikt, längd, ålder, kön och intensiteten i din träning.

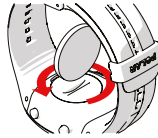
ZONEPOINTS



FT4 vägleder dig så att du tränar inom rätt pulszone och förbättrar din kondition. Under träningen visar funktionen ZonePoints din träningsintensitet med en rörlig hjärtsymbol.

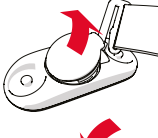
ATT BYTA BATTERIER ÄR ENKELT

PULSMÄTARE



1. Öppna batterilocket med ett mynt.
2. Ta bort det gamla batteriet med en pinne av lämplig storlek. Var försiktig så att inte pulsmätaren skadas.
3. Sätt i det nya batteriet med den positiva (+) sidan utåt. Kontrollera att förseglingsringen inte är skadad.
4. Stäng batterilocket.

PULSSENSOR



1. Öppna batterilocket med hjälp av spännet på bältet.
2. Ta bort det gamla batteriet från batterifacket.
3. Sätt i det nya batteriet i facket med den negativa (-) sidan utåt.
4. Rikta in kanten på batterilocket med skåran på sändaren, och tryck batterilocket på plats. Du ska höra ett klickljud.

Mer detaljerade instruktioner finns i den fullständiga användarhandboken på polar.com/support.



Se till att du använder rätt batteri av säkerhetsskäl.

TEKNISK SPECIFIKATION

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

PULSMÄTARE

Batterityp CR1632
Batteritid 12 månader (30 minuter träning/dag)
Arbetstemperatur -10 °C to +50 °C
Baksida Polyamid
Armband Polyuretan
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

Batterityp CR2025
Batteritid 1 500 timmars användning
Förseglingsring O-ring 20,0 x 0,90 material silikon
Arbetstemperatur -10 °C to +50 °C
Sändare ABS
Bälte 38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan, 13 % polyester

HITTA PRODUKTSUPPORT



polar.com/support/FT4

FÅ DE SENASTE UPPDATERINGARNA FRÅN POLAR



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



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

Kompatibel med Polarprodukter samt med gymutrustning som använder



17952318.00 SWE 03/2014 10011
17952324.00 EMEA/LATAM/SCAN 03/2014 10011

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT4
KOM IGÅNG-GUIDE