



Polar FT4
Brugervejledning

INDHOLDSFORTEGNELSE

1. FORDELE VED DIN POLAR FT4 TRÆNINGSCOMPUTER	3
2. KOM I GANG	4
Lær din Polar FT4 Træningscomputer at kende	4
FT4-knapper og menu	4
Start med de grundlæggende indstillinger	5
3. TRÆNING	6
Bær senderen	6
Start træning	6
Under træning	6
Afbryd/stands træningen.....	7
4. EFTER TRÆNING	8
Træningsopsummering.....	8
Gennemse træningsdata	8
Træningsfiler	8
Totaler.....	9
Overfør data.....	9
5. INDSTILLINGER	10
Indstillinger af ur	10
Træningsindstillinger	10
Brugerinformation	10
Generelle indstillinger	10
6. OPLYSNINGER OM KUNDESERVICE	12
Pleje af din FT4 træningscomputer	12
Vaskeanvisninger til WearLink-sender.....	12
Service	12
Udskiftning af batterier	12
Sikkerhedsforanstaltninger	13
Fejlfinding	14
Tekniske specifikationer	15
Garanti og ansvarsfraskrivelse	15
Ansvarsfraskrivelse	16

1. FORDELE VED DIN POLAR FT4 TRÆNINGSCOMPUTER



LETHED VED TRÆNING

Med Polar FT4 træningscomputer vil du få en nem start på pulsbaseret træning.

MOTIVATION

FT4 vejleder og motiverer dig til at træne i den rigtige, konditionsforbedrende zone.

GLÆDE

Polar WearLink®-tekstilsender gør din træning behagelig.

2. KOM I GANG

Lær din Polar FT4 Træningscomputer at kende

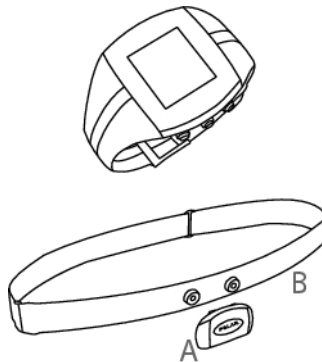
Træningscomputer måler og viser din puls og andre data under træning.

WearLink®-sender sender pulssignalet til træningscomputeren. WearLink består af et forbindelsesmodul (A) og et bælte (B).

Du kan hente den nyeste version af denne brugervejledning på www.polar.fi/support.

Gå til http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials for at se instruktionsvideoer.

Registrer dit Polar-produkt på <http://register.polar.fi/> for at sikre, at vi kan blive ved med at forbedre vores produkter og ydelser for bedre at gå dine behov i møde.



FT4-knapper og menu

▲ UP :

- Åbn menuen
- Gå gennem valglister
- Juster værdier.
- Skift uret ved at trykke længe i tidsvisning

● OK:

- Bekræft valg
- Vælg træningstype eller træningsindstillinger

▼ DOWN (Ned):

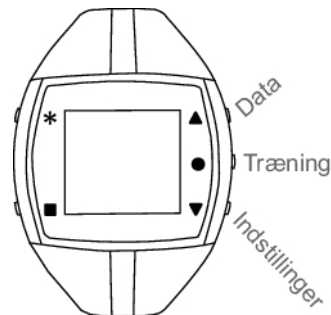
- Åbn menuen
- Gå gennem valglister
- Juster værdier

■ BACK (Tilbage):

- Gå ud af menuen
- Gå tilbage til det forrige niveau
- Annuller valg
- Lad indstillingerne være uændrede
- Gå tilbage til tidsvisning med et langt tryk

* LIGHT (Lys):

- Tænd displayets lys
- Åbn hurtigmenuen i tidsvisning med et langt tryk, lås knapper, indstil alarm eller vælg tidszone
- Slå træningslydene **ON/OFF** (Til/Fra) eller lås knapper under træning
- Natvisning under træning: Tryk én gang på LIGHT (Lys)



under måling, og baggrundsbelysningen vil blive aktiveret, når der trykkes på en vilkårlig knap. Natvisning slås fra, når FT4 går tilbage til tidsvisning.

Start med de grundlæggende indstillinger

Tryk på en vilkårlig knap og hold den nede i et sekund for at aktivere din Polar FT4 træningscomputer. Når FT4 er aktiveret, kan den ikke slukkes.

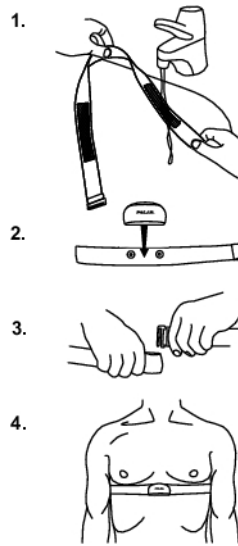
1. **Language** (Sprog): Vælg **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Suomi, Português** eller **Svenska** med UP/DOWN (Op/Ned). Tryk på OK.
2. **Please enter basic settings** (Indtast de grundlæggende indstillinger) vises. Tryk på OK.
3. Vælg **Time format** (Tidsformat).
4. Vælg **Time** (Tid).
5. Indtast **Date** (Dato).
6. Vælg **Units** (Enheder). Angiv metriske (KG, CM) eller britiske (LBS, FT). Hvis du vælger lb/ft, vises kalorier som CAL, i modsat fald vises de som KCAL. *Kalorier måles som kilokalorier.*
7. Indtast **Weight** (Vægt).
8. Indtast **Height** (Højde).
9. Indtast **Date of birth** (Fødselsdato).
10. Vælg **Sex** (Køn).
11. **Settings OK? (Er indstillingerne i orden?)** vises. Vælg **Yes** (Ja) for at bekræfte og gemme indstillingerne. **Basic settings complete** (Grundlæggende indstillinger udført) vises, og FT4 går ind i tidsvisning. Vælg **No** (Nej) for at ændre indstillingerne. **Please enter basic settings** (Indtast de grundlæggende indstillinger) vises. Indtast de grundlæggende indstillinger igen.

Du kan senere hen ændre din brugerinformation. For yderligere oplysninger henvises til Indstillinger (side ?).

3. TRÆNING

Bær senderen

1. Fugt bæltets elektrodeområder godt under løbende vand.
2. Fastgør forbindelsesmodulet til bæltet. Juster bæltelængden, så den sidder tæt, men behageligt..
3. Fastgør bæltet omkring brystet, lige under brystmusklerne, og forbind låsekrogen med den anden ende af bæltet.
4. Kontroller, at de fugtige elektrodeområder har god kontakt med huden, og at Polar-logoet på forbindelsesmodulet sidder på midten af brystkassen og vender opad.



i Tag bæltet af forbindelsesmodulet, når du ikke bruger det, for at maksimere bæltets levetid.

For flere oplysninger om vedligeholdelse af senderen henvises til Vaskeanvisninger til WearLink-sender (side 12)

Start træning

1. Bær senderen og træningscomputeren.
2. Tryk på OK og vælg **Start**. Vent, indtil din puls vises, og tryk dernæst på OK for at starte målingen.

For at ændre træningslyd, pulsvisning, heart touch eller zonegrænser, før du begynder målingen af træningen, skal du vælge **Settings** (Indstillinger) > **Training Settings** (Træningsindstillinger). For yderligere oplysninger henvises til Træningsindstillinger (side 10).

i Din træningsfil gemmes kun, når målingen har varet i over ét minut.

Under træning

De følgende oplysninger vises under træningsmålingen. Tryk på UP/DOWN (Op/Ned) for at ændre visningen.



HEART RATE (Puls)
Din nuværende puls



CALORIES (Kalorier)
Forbrændte kalorier under træningen.



DURATION (Varighed)
Varigheden af din træning
TIME OF DAY (Klokkeslæt)
Klokkeslæt.



IN ZONE (I zone)
Træningscomputeren informerer dig, om du træner i den konditionsforbedrende zone, ved at beregne dine aldersbaserede pulsgrænser automatisk.
Din nuværende puls vises også. Hvis din puls ikke er inden for de designerede zonegrænser, vises **NOT IN ZONE** (Ikke i zone).

HeartTouch™



Når du bringer træningscomputeren tæt på forbindelsesmodulet under træning, vises klokkeslættet.
Baggrundsbelysningen lyser også op, hvis du har trykket på knappen LIGHT (Lys) under træningen. Sæt HeartTouch-funktionen på **On/Off** (Til/Fra) i **Settings** (Indstillinger) > **Training Settings** (Træningsindstillinger) > **HeartTouch**.

Afbryd/stands træningen

1. For at afbryde målingen af træningen midlertidigt skal du trykke på BACK (Tilbage). For at fortsætte målingen af træningen skal du trykke på OK.
Hvis du ikke har fortsat målingen inden for fem minutter, vil FT4 automatisk minde dig om at gøre det ved hjælp af en lyd. Du vil høre lyden hvert tiende minut, indtil målingen af sessionen enten fortsættes eller standses.
Bemærk: Hvis lyden er i fra-tilstand, vil displayet forblive i pause-tilstand, indtil brugeren foretager det næste valg, sætter FT4 på FlowLink, eller batteriet er afladet.
2. Tryk en gang til på BACK (Tilbage) for at standse målingen. **Stopped** (Standset) vises.

Se Træningsopsummering (side 8) for oplysninger om feedback om træning.

 *Der vil kun blive vist feedback om træningen, hvis målingen har varet i over ti minutter.*

Fjern forbindelsesmodulet fra bæltet, og rens bæltet under rindende vand, hver gang du har brugt det. Vask bæltet jævnligt i en vaskemaskine ved 40°C eller som minimum hver gang, det er blevet brugt fem gange. For yderligere oplysninger om, hvordan senderen bæres, henvises til Vaskeanvisninger til WearLink-sender (side 12)

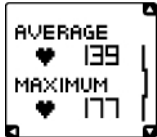
4. EFTER TRÆNING

Træningsopsummering

Polar FT4 viser en træningsopsummering efter hver træning:



DURATION (Varighed)
Varigheden af din træning
CALORIES (Kalorier)
Mængden af forbrændte kalorier under træningen.



AVERAGE (Gennemsnit)
Din gennemsnitspuls under træningen
MAXIMUM
Din maksimale puls under træningen



IN ZONE (I zone)
Tid, du har været i den konditionsforbedrende zone under træningen.

Gennemse træningsdata

Vælg **MENU** > **Data** for at gennemse dine træningsdata. Vælg dernæst **Training files** (Træningsfiler), **Totals since xx.xx.xx** (Totaler siden xx.xx.xx), **Delete files** (Slet filer) eller **Reset totals** (Nulstil totaler).

Træningsfiler

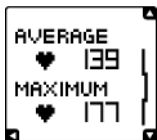
Vælg **Menu** > **Data** > **Training files** (Træningsfiler) for at gennemse dine tidligere træningsdata. Vælg dernæst datoen og tidspunktet, du ønsker at se.



Dato for filoprettelse: xx.xx.xx
Tidspunkt for filoprettelse: xx:xx
Hver bjælke repræsenterer én træningsfil. Vælg den træning, du ønsker at se.



DURATION (Varighed)
Varigheden af din træning
CALORIES (Kalorier)
Mængden af forbrændte kalorier under træningen.



AVERAGE (Gennemsnit)
Gennemsnitspuls under træningen
MAXIMUM
Maksimal puls under træningen



IN ZONE (I zone)
Den samlede tid brugt i den konditionsforbedrende zone


Slet filer

Det maksimale antal træningsfiler er 10. Når hukommelsen for **Training files** (Træningsfiler) bliver fuld, bliver den ældste træningsfil erstattet af den nyeste. For at gemme træningsfilen i en længere tidsperiode skal du overføre den manuelt til Polar webservice på www.polarpersonaltrainer.com.

- For at slette en træningsfil skal du vælge **Data > Delete** (Slet) > **Training file** (Træningsfil) > OK.
- Vælg den fil, du ønsker at slette, og tryk på OK.
- **Delete file? (Slet fil?)** vises. Vælg **Yes** (Ja).
- **Remove from totals? (Fjern fra totaler?)** vises. For at fjerne filen fra totaler skal du vælge **Yes** (Ja).

Slet alle filer

- Vælg **Data > Delete** (Slet) > **All files** (Alle filer) > OK.
- **Delete all files? (Slet alle filer?)** vises. Vælg **Yes** (Ja), **All files deleted** (Alle filer slettes) vises.

 For at annullere filsletningen skal du trykke på **BACK** (Tilbage), indtil klokkeslætsvisningen vises.

Totaler

For at gennemse dine træningstotaler skal du vælge **Menu > Data > Totals since xx.xx.xxxx** (Totaler siden xx.xx.xxxx)



Data
Dato for ugestart



DURATION (Varighed)
Den samlede varighed af dine træninger
SESSIONS (Sessioner)
Det samlede antal træninger



CALORIES (Kalorier)
Det samlede antal kalorier, du har forbrændt under dine træninger

Nulstil totaler

For at nulstille totalerne skal du vælge **Data > Reset totals** (Nulstil totaler) og **Yes** (Ja).

Overfør data

For at få en langvarig opfølgning bør du overføre data fra din FT4 manuelt til webtjenesten polarpersonaltrainer.com. Der kan du få vist detaljerede oplysninger om dine træningsdata og få en bedre forståelse af din træning.

Først skal du registreres på polarpersonaltrainer.com, og efter dette kan du overføre dine træningsdata manuelt. For yderligere anvisninger kan du se polarpersonaltrainer.com "Hjælp"


5. INDSTILLINGER

Indstillinger af ur

Vælg den værdi, du ønsker at ændre, og tryk på OK. Juster værdierne med UP/DOWN (Op/Ned), og bekræft med OK.

Vælg **Settings** (Indstillinger) > **Watch, time and date** (Ur, klokkeslæt og dato).


- **Alarm:** Stil alarm på **OFF** (Fra) eller **On** (Til). Hvis du vælger **On** (Til), skal du indstille timerne og minutterne. Tryk på **BACK** (Tilbage) for at standse alarmen eller **UP/DOWN/OK** (Op/Ned/OK) for at slumre i 10 minutter. Alarmen kan ikke anvendes under træning.
- **Time** (Tid): Vælg **Time 1** (Tid 1), og indstil tidsformat, timer og minutter. Vælg **Time 2** (Tid 2) for at indstille tiden til en anden tidszone ved at tilføje eller trække timer fra. I tidsvisningen kan du hurtigt ændre fra **Time 1** (Tid 1) til **Time 2** (Tid 2) ved at trykke på **DOWN** (Ned) og holde den nede. Når der er valgt **Time 2** (Tid 2), vises **2** i det nederste højre hjørne af displayet.
- **Time zone** (Tidszone): Vælg tidszone 1 eller 2.
- **Date** (Dato): Indstil datoen.
- **Watch face** (Ur): Vælg **Time only** (Kun klokkeslæt), **Time and logo** (Klokkeslæt og logo) eller **Birthday logo** (Fødselsdagslogo) (Kan kun vælges på fødselsdag).

 *For at skifte uret hurtigt skal du trykke på **UP** (Op) og holde den nede. **Watch face changed** (Ur ændret) vises.*

Træningsindstillinger

Vælg **Settings** (Indstillinger) > **Training settings** (Træningsindstillinger).

- **Training sounds** (Træningslyde): Vælg **OFF** (Fra) eller **On** (Til).
- **Heart rate view** (Pulsvisning): Indstil **FT4** til at vise din puls som **Beats per minute** (Slag i minuttet) eller som **Percent of maximum** (Procentdel af den maksimale puls).

 **BPM:** Målingen af det arbejde, dit hjerte udfører, udtrykt som antal slag i minuttet.
% OF MAX (% af max): Målingen af det arbejde, dit hjerte udfører, udtrykt som % af den maksimale puls.

- **HeartTouch:** Vælg **On** (Til) eller **OFF** (Fra). Hvis du bringer træningscomputeren i nærheden af forbindelsesmodulet under træning, vises klokkeslættet. Baggrundsbelysningen tændes også, hvis du har trykket på knappen **LIGHT** (Lys) under træningen.
- **Zone limits** (Zonegrænser) hjælper dig med at træne inden for din personlige målpulszone. Standardgrænserne er baseret på din alder eller din maksimalpuls (HR_{max}). Hvis en af disse værdier ændres, eller der vælges nye grænser manuelt, vil den viste pulszone ændres derefter.

Brugerinformation

Vælg **Settings** (Indstillinger) > **User Information** (Brugerinformation) og tryk på OK.

- **Weight** (Vægt): Angiv din vægt.
- **Height** (Højde): Indtast din højde.
- **Date of birth** (Fødselsdato): Indtast din fødselsdato
- **Sex** (Køn): Vælg **MALE** (Mand) eller **FEMALE** (Kvinde).
- **Maximum heart rate** (Maksimalpuls) er det højeste antal slag i minuttet (bpm) under maksimal fysisk anstrengelse. Du bør kun ændre standardværdien, hvis du kender din laboratoriemålte værdi.

Generelle indstillinger

Vælg **Settings** (Indstillinger) > **General settings** (Generelle indstillinger).

- **Button sounds** (Knaplyde): Slå knaplyde **On** (Til) eller **OFF** (Fra).
- **Units** (Måleenheder): Vælg **Metric (kg/km)** (Metriske (kg/km)) eller **Imperial (lb/ft)** (Britiske (lb/ft)). Hvis du vælger lb/ft, bliver kalorier vist som Cal, ellers vises de som kcal. Kalorier måles som kilokalorier.

- **Language** (Sprog): Vælg **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi** eller **Svenska**.

6. OPLYSNINGER OM KUNDESERVICE

Pleje af din FT4 træningscomputer

Træningscomputer: Rengør med en mild sæbeopløsning, og tør den af med et håndklæde. Tryk ikke på knapper under vand. Benyt aldrig sprit eller slibende materiale (ståluld eller renskemikalier). Opbevares køligt og tørt. Opbevar ikke delene i fugtige omgivelser, i lufttæt materiale (en plastikpose eller sportspose) eller sammen med ledende materiale (et vådt håndklæde). Må ikke udsættes for direkte sollys over længere perioder.

Vaskeanvisninger til WearLink-sender

WearLink-sender: Tag bæltet af forbindelsesmodulet og skyl bæltet under løbende vand, hver gang du har brugt det. Tør forbindelsesmodulet med et blødt håndklæde. Benyt aldrig sprit eller slibende materiale (ståluld eller renskemikalier).

Vask bæltet jævnligt i en vaskemaskine ved 40°C eller mindst efter hver 5. træning. Dette sikrer nøjagtige resultater og maximal levetid af senderen. Brug en vaskepose. Bæltet må ikke lægges i blødt, tørres i en centrifuge, tørretumbler eller stryges. Brug ikke vaskepulver med syntetiske stoffer, blegemiddel eller skyllemiddel. Læg aldrig bæltet eller forbindelsesmodulet i en vaskemaskine eller tørretumbler!

Tør og opbevar forbindelsesmodul og bælte separat. Vask bæltet i vaskemaskine hvis du har brugt senderen i en pool, vand med højt klorin-indhold, eller hvis bæltet skal opmagasineres i længere tid.

Service

I løbet af den toårige garantiperiode anbefaler vi, at du kun får foretaget et serviceeftersyn af dit udstyr hos et autoriseret Polar-servicecenter. Garantien dækker ikke direkte skader eller følgeskader, som skyldes et serviceeftersyn, der ikke er godkendt af Polar Electro.

Se venligst det separate Polar-kundekort for detaljer.

Udskiftning af batterier

Undgå af åbne det forseglede batteridæksel under garantiperioden. Vi anbefaler dig, at du får batteriet udskiftet af et autoriseret Polar-servicecenter. De tester din Polar FT4 for vandtæthed efter udskiftningen af batteriet og foretager en fuld periodisk kontrol. Bemærk venligst følgende:

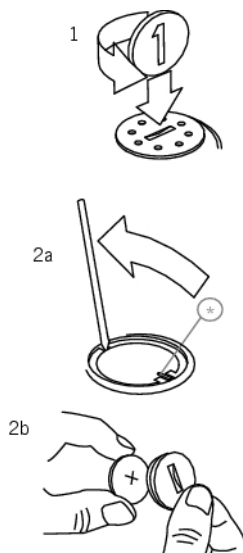
- Indikatoren for lavt batteri bliver vist, når der er 10-15% af batterikapaciteten tilbage.
- Overdreven brug af baggrundsløst aflader batteriet hurtigere.
- Under kolde forhold kan indikatoren for lavt batteri blive vist, men vil forsvinde igen, når du vender tilbage til et varmere miljø.
- Der bliver automatisk slukket for baggrundsløst og lyd, når batteriindikatoren vises. Hvis der indstilles alarmer før visningen af indikatoren for lavt batteri, vil de forblive aktive.

Sådan udskifter du selv batteriet:

Udskift tætningsringen hver gang du udskifter batteriet. Tætningsringe/batterisæt kan fås hos veludstyrede Polar-forhandlere og autoriserede Polar-servicecentre. I USA og Canada kan du kun få tætningsringe hos autoriserede Polar-servicecentre. Hold batterierne væk fra børn. Hvis de sluges, skal du øjeblikkeligt kontakte en læge. Brugte batterier skal bortskaffes i henhold til lokale regler om affald.

Når du håndterer et nyt, helt opladet batteri, skal du undgå spændelignende kontakt, dvs. fra begge sider, med metal- eller elektrisk ledende værktøj, som for eksempel en pincet. Dette kan kortslutte batteriet og få det til at aflade hurtigere. Normalt beskadiger en kortslutning ikke batteriet, men det kan formindskes kapaciteten og dermed batteriets levetid.

1. Åbn batteridækslet med en mønt ved at dreje det fra CLOSE (Luk) til OPEN (Åbn).
2.
 - Når træningscomputerens batteri (2a) udskiftes, skal du fjerne batteridækslet og forsigtigt fjerne batteriet. Hvis du bruger en lille pind til at vippe batteriet op med skal du sørge for at den ikke er af metal. Pas på ikke at beskadige metalelementet(*) eller rillerne. Indsæt et nyt batteri i dækslet med den positive (+) side mod dækslet.
 - Når modtagerens batteri (2b) udskiftes, skal du anbringe batteriet inden i dækslet med den positive (+) side mod dækslet.
3. Udskift den gamle tætningsring med en ny, og sæt den godt ind i dækslets rille for at sikre vandtæthed.
4. Sæt dækslet tilbage igen, og drej det med uret til CLOSE (Luk).
5. Genindtast de grundlæggende indstillinger, hvis du udskiftede træningscomputerens batterier.



Sikkerhedsforanstaltninger

Din **Polar FT4** træningscomputer er beregnet til at hjælpe dig med at nå dine personlige konditionsmål og indikere niveauet af fysiologisk belastning og intensitet under træninger. Anden brug er hverken tilsigtet eller antydnet.

Minimering af mulige risici

Træning kan indebære visse risici. Før du påbegynder et regelmæssigt træningsprogram, bør du besvare følgende spørgsmål om din helbredtstilstand. Hvis du svarer ja til et eller flere af disse spørgsmål, bør du kontakte en læge, før du påbegynder et træningsprogram.

- Har du været fysisk inaktiv i de sidste fem år?
- Har du højt blodtryk eller forhøjet kolesteroltal?
- Har du symptomer på nogen form for sygdom?
- Tager du nogen form for blodtryks- eller hjertemedicin?
- Har du tidligere haft åndedrætsproblemer?
- Har du netop overstået en alvorlig sygdom eller medicinsk behandling?
- Bruger du pacemaker eller andre indopererede elektroniske apparater?
- Ryger du?
- Er du gravid?

Bemærk, at ud over træningsintensiteten, hjertemedicin/blodtryk/mentaltilstand/astma/åndedræt/osv. kan også visse energidrikke, alkohol og nikotin påvirke din puls.

Det er vigtigt, at du er opmærksom på din krops reaktioner under træningen. Hvis du oplever uventet smerte eller bliver meget træt under træningen, bør du stoppe eller fortsætte med en lavere intensitet.

Hvis du har en pacemaker, defibrillator eller andre indopererede elektroniske apparater, anvender du Polar FT4 på egen risiko. Før du går i gang, bør du få foretaget en test, hvor du anstrenger dig maksimalt under overvågning af en læge. Testen skal godtgøre, at det er sikkert og pålideligt at anvende pacemakere og Polar FT4 samtidig.

Hvis du er allergisk over for materiale, der kommer i kontakt med huden, eller hvis du har mistanke om, at du vil få en allergisk reaktion ved at benytte produktet, bedes du læse listen med tekniske specifikationer. For at undgå hudreaktion med senderen, kan den bæres uden på en t-shirt. Denne skal gennemfuges godt under elektroderne for at sikre problemfri benyttelse. Benytter du insektmiddel på din hud, må du sikre dig, at det ikke kommer i kontakt med træningscomputeren eller senderen.

Træningsudstyr med elektroniske komponenter kan være årsag til forstyrrende omflakkende signaler.

Prøv følgende for at komme uden om disse problemer:

1. Fjern senderen fra brystet, og brug træningsudstyret som normalt.
2. Flyt træningscomputeren rundt, indtil du finder et område, hvor den ikke viser omstrejfende registreringer, og hjertesymbolet ikke blinker. Interferensen er ofte værst lige foran udstyrets displaypanel, mens den venstre eller højre side af displayet er relativt fri for forstyrrelse.
3. Sæt senderen tilbage på brystet, og lad træningscomputeren blive i det interferensfrie område så meget som muligt.

Hvis Polar FT4 fortsat ikke virker, kan dette udstyr være for elektrisk støjende til trådløs måling af pulsen.

Vandtæthed for Polar FT4 træningscomputer

Polar FT4 kan bæres under svømning. For at bevare vandtætheden bør du ikke trykke på knapperne under vandet. For at få yderligere oplysninger bedes du klikke ind på <http://www.polar.fi/support>.

Polar-produkters vandtæthed er testet i overensstemmelse med den internationale standard ISO 2281. Produkter er opdelt i tre kategorier efter deres vandtæthed. Se bag på Polar-produktet for at finde kategorien af vandtæthed, og sammenlign den med nedenstående oversigt. Bemærk, at disse definitioner ikke nødvendigvis gælder andre producenters produkter.

Mærke på æskens bagside	Karakteristika for vandtæthed
Water resistant	Beskyttet mod vandsprøjt, sved, regndråber osv. Ikke egnet til svømning.
Water resistant 30 m/50 m WR 30M/ WR 50M	Egnet til badning og svømning
Water resistant 100 m WR 100M	Egnet til svømning og snorkling (uden lufttanke)

Fejlfinding

Hvis du ikke ved, hvor du er i menuen, skal du trykke på BACK (Tilbage), og holde den nede, indtil klokkeslættet vises.

Hvis der ikke er reaktioner på knapperne, eller FT4 viser afvigende aflæsninger, bør træningscomputeren nulstilles ved at trykke på fire knapper (UP (Op), DOWN (Ned), BACK (Tilbage) og LIGHT (Lys)) på samme tid i fire sekunder. Displayet bliver blankt i et øjeblik. Tryk på OK, og **Please enter basic settings** (Indtast de grundlæggende indstillinger) vises kort efter. Angiv tid og dato. Med et langt tryk på BACK (Tilbage) vender displayet tilbage til klokkeslætsvisningen. Alle andre indstillinger bortset fra klokkeslæt og dato vil blive gemt.

Hvis pulsmålingen er forkert, ekstremt høj eller viser nul (00), skal du sikre dig, at der ikke er andre pulsmålere inden for 1 meter, og at bæltet til senderen/tekstilelektroderne sidder bekvemt og er fugtige, rene og ubeskadigede.

Såfremt pulsmålingen ikke virker med sportstøjet, kan du prøve at bruge bæltet. Hvis det virker, ligger problemet sandsynligvis i tøjet. Kontrollér, at elektrodeområderne på tøjet er rene. Se vaskeanvisningerne, før du vasker tøjet. Såfremt pulsmålingen fortsat ikke virker, bedes du kontakte forhandleren/producenten af tøjet.

Stærke elektromagnetiske signaler kan give forkerte målinger. Elektromagnetiske forstyrrelser kan forekomme nær højspændingskabler, trafiklys, kørestrømsledninger til elektrificerede jernbaner, trolleybusser eller sporvogne, fjernsyn, bilermotorer, cykelcomputere, visse former for motordrevet udstyr eller mobiltelefoner, eller ved elektriske sikkerhedsporte. Flyt væk fra mulige kilder til forstyrrelser for at

undgå forkerte målinger.

Hvis den unormale måling fortsætter, selvom du flytter dig væk fra den forstyrrende kilde, skal du nedsætte tempoet og tage din puls manuelt. Hvis du synes, at pulsen svarer til den høje måling på displayet, kan det være, at du har hjertearytmi. De fleste tilfælde af hjertearytmi er ikke alvorlige, men kontakt din læge alligevel.

Hvis pulsmålingen ikke virker på trods af de tidligere nævnte handlinger, kan senderens batteri være tomt.

Hvis du har haft problemer med hjertet, kan dette have ændret kurven på dit hjertekardiogram, så senderen ikke er i stand til at måle den. I dette tilfælde skal du kontakte din læge.

Tekniske specifikationer

FT4 Træningscomputer

Batteritype	CR 1632
Batteriets levetid	Gennemsnitligt 12 måneder (træning 0,5 t/dag, 7 dage/uge)
Driftstemperatur	-10 °C til +50 °C
Materiale til bagplade	Polyamid
Materiale til håndledsrem	Polyuretan
Materiale til spænder på håndledsrem	Rustfrit stål i overensstemmelse med EU-direktiv 94/27/EU og ændringen 1999/C 205/05 om frigivelse af nikkel fra produkter, der kommer i direkte og længerevarende kontakt med huden.
Nøjagtighed af ur	Bedre end ± 0,5 sekunder/dag ved en temperatur på 25 °C.
Nøjagtighed ved pulsmåling	± 1% eller ± 1 slag i minuttet, hvad end der måtte være størst, definitionen gælder, når pulsen når et stabilt niveau.
Vandtæthed	30m (Egnet til badning og svømning)

WearLink-sender

Batteritype	CR 2025
Batteriets levetid	Gennemsnitligt 2 år (1 t/dag, 7 dage/uge)
Tætningsring til batteri	O-ring 20,0 x 1,0 Materiale FPM
Driftstemperatur	-10 °C til +50 °C
Forbindelsesmodulets materiale	Polyamid
Bæltmateriale	35% Polyester, 35% Polyamid, 30% Polyuretan
Vandtæthed	30m (Egnet til badning og svømning)

Grænseværdier

Kronometer	23 t. 59 min. 59 sek.
Puls	15 - 240 slag i minuttet
Samlet tid	0 - 9999 t. 59 min. 59 sek.
Samlet antal kalorier	0 - 999999 kcal/Cal
Samlet antal træningspas	65 535
Fødselsår	1921 - 2020

Garanti og ansvarsfraskrivelse

Begrænset international Polar garanti

- Denne garanti påvirker hverken forbrugerens juridiske rettigheder under den gældende nationale eller regionale lovgivning eller forbrugerens rettigheder over for forhandleren, der er opstået fra deres salgs-/købskontrakt.
- Denne begrænsede internationale Polar-garanti er udstedt af Polar Electro Inc. til forbrugere, der har købt dette produkt i USA eller Canada. Denne begrænsede internationale Polar-garanti er udstedt af Polar Electro Oy til forbrugere, som har købt dette produkt i andre lande.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. giver den oprindelige forbruger/køber af denne enhed garanti for, at produktet vil være fri for fejl i materiale og fremstilling i to (2) år fra købsdatoen.
- **Kvitteringen for det originale køb er dit købsbevis!**

- Garantien dækker ikke batteriet, normalt slid, skader forårsaget af forkert brug, misbrug, ulykker eller manglende overensstemmelse med forholdsreglerne; forkert vedligeholdelse, kommerciel brug, revnede, ødelagte eller ridsede æsker/displays, elastisk rem og Polar-beklædning.
- Garantien dækker ikke eventuelle skade(r), tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller tilfældige, deraf følgende eller specielle, der er opstået fra eller er relateret til produktet.
- Produkter, der er købt brugte, er ikke dækket af den toårige (2) garanti, med mindre andet er påkrævet af den lokale lovgivning.
- Under garantiperioden vil produktet enten blive repareret eller udskiftet på hvilket som helst af de autoriserede Polar-serviceværksteder, uanset hvilket land det er købt i.

Garantien på ethvert produkt vil være begrænset til lande, hvor produktet oprindeligt blev markedsført.

© 2009 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.

Polar Electro Oy er et ISO 9001:2000-certificeret firma. Alle rettigheder forbeholdes. Ingen dele af denne brugervejledning må anvendes eller gengives i nogen form eller på nogen måde uden forudgående skriftlig tilladelse fra Polar Electro Oy. Navne og logoer, der er markeret med symbolet TM i denne brugervejledning eller på produktemballagen, er varemærker tilhørende Polar Electro Oy. Navne og logoer, der er markeret med symbolet © i denne brugervejledning eller på produktemballagen, er registrerede varemærker tilhørende Polar Electro Oy, dog undtaget Windows, der er et varemærke tilhørende Microsoft Corporation.

Ansvarsfraskrivelse

- Materialet i denne vejledning er kun til informationsbrug. De beskrevne produkter kan ændres uden varsel, i overensstemmelse med producenten fortsatte udviklingsprogram.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy giver ingen garantier med hensyn til denne vejledning eller med hensyn til produkterne beskrevet heri.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy kan ikke stilles til ansvar for eventuelle skader, tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller ved uheld som følge af eller specielt opstået af eller som kan relateres til brug af dette materiale eller produkter beskrevet heri.

Dette produkt er beskyttet af de immaterielle rettigheder af Polar Electro Oy som defineret af de følgende dokumenter: FI115084, US7418237, EP1543769, FI110915, US7324841, EP1361819, FI23471, EU00046107-0001, USD492783S, USD492784S, USD492999S, FI96380, JP3568954, US5611346, EP665947, DE69414362, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 114202, US 6537227, EP1147790, HK1040065, DE60128746.0, FI 115289, EP 1127544, US 6540686, HK 1041188, FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139,8, FR 92,09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818. Andre patenter venter.

Fremstillet af Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi

CE 0537

Dette produkt er i overensstemmelse med direktiv 93/42/EEC. Den relevante Erklæring om overensstemmelse findes på adressen www.support.polar.fi.



Denne overstregede affaldsspand på hjul viser, at Polar-produkter er elektronisk udstyr, som er indeholdt i direktiv 2002/96/EC fra Europaparlamentet og Rådet om elektrisk og elektronisk affald (WEEE), og batterier og akkumulatører anvendt i produkter er indeholdt i direktiv 2006/66/EC fra Europaparlamentet og Rådet den 6 September 2006 om batterier og akkumulatører og batteri- og akkumulatoraffald. Disse produkter og batterier/akkumulatører inden i Polar-produkter bør kasseres separat i EU-landene. Polar opfordrer dig til at minimere mulige effekter af affald på miljøet og menneskers helbred også uden for EU ved at følge lokale affaldsregler og om muligt aflevere produktet på særlige indsamlingssteder for

elektronik samt aflevere batterier og akkumulatorer på særlige indsamlingssteder for batterier og akkumulatorer.



Dette mærke angiver, at produktet er beskyttet mod elektrisk stød.

17938106.01 DNK B

10/2009