



**Polar FT4**  
Brukerveiledning

# INNHOLDSFORTEGNELSE

1. FORDELER MED POLAR FT4 TRENINGSCOMPUTER .....	3
2. KOM I GANG .....	4
Bli kjent med Polar FT4 treningscomputer .....	4
Knapper og meny på FT4 .....	4
Start med grunnleggende innstillinger .....	5
3. TRENING .....	6
Slik bærer du senderen .....	6
Start treningen .....	6
Under treningen .....	6
Stoppe midlertidig / avslutte treningen .....	7
4. ETTER TRENING .....	8
Treningssammendrag .....	8
Gjennomgang av treningsdata .....	8
Treningsfiler .....	8
Totaler .....	9
Overføre data .....	9
5. INNSTILLINGER .....	11
Klokkeinnstillinger .....	11
Treningsinnstillinger .....	11
Brukerinformasjon .....	11
Generelle innstillinger .....	12
6. KUNDESERVICEINFORMASJON .....	13
Vedlikehold av FT4 treningscomputer .....	13
Vaskeinstruksjoner for WearLink-senderen .....	13
Service .....	13
Utskiftning av batteri .....	13
Forholdsregler .....	14
Feilsøking .....	15
Tekniske spesifikasjoner .....	16
Begrenset internasjonal Polar-garanti .....	16
Ansvarsfraskrivelse .....	17

## 1. FORDELER MED POLAR FT4 TRENINGSCOMPUTER



### TRENING ER ENKELT

*Med Polar FT4 treningscomputer får du en enkel start på pulsbasert trening.*

### MOTIVASJON

*FT4 veileder og motiverer deg til å trene i riktig sone for kondisjonsforbedring.*

### GLEDE

*Polar WearLink®-senderen i tekstilmateriale gjør treningsøkten til en glede.*

## 2. KOM I GANG

### Bli kjent med Polar FT4 treningscomputer

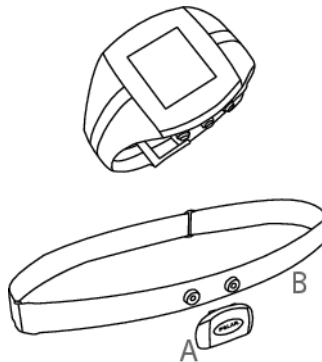
**Treningscomputeren** registrerer og viser hjertefrekvensen og andre data under trening.

**WearLink®**-senderen overfører hjertefrekvenssignalet til treningscomputeren. WearLink pulsbeltet består av en sender (A) og en stropp (B).

Den siste versjonen av denne brukerhåndboken kan lastes ned fra [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).

For videoveiledninger kan du gå til [http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials).

Registrer Polar-produktet ditt på <http://register.polar.fi/> for å hjelpe oss med å forbedre våre produkter og tjenester slik at de i større grad kan oppfylle dine behov.



### Knapper og meny på FT4

#### ▲ UP (Opp):

- Gå til menyen.
- Bla gjennom valglistene.
- Juster verdiene.
- Endre klokken utseende med et langt trykk i tidsvisningen.

#### ● OK:

- Bekreft valgene.
- Velg treningstype eller treningsinnstillinger.

#### ▼ DOWN (Ned):

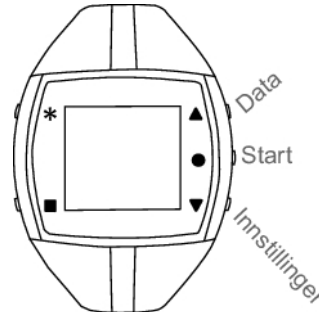
- Gå til menyen.
- Bla gjennom valglistene.
- Juster verdiene.

#### ■ BACK (Tilbake):

- Gå ut av menyen.
- Gå tilbake til forrige nivå.
- Avbryt valget.
- La innstillingene være uendrede.
- Gå tilbake til tidsvisning med et langt trykk.

#### \* LIGHT (Lys):

- Lys opp displayet.
- Med et langt trykk kan du gå til hurtigmenyen i tidsvisningen for å låse knapper, stille inn alarm eller velge



tidssone.

- Under trening kan du slå treningslydene **ON/OFF** (På/Av) eller låse knapper med et langt trykk.
- Nattmodus under trening: Trykk én gang på LIGHT (Lys) under registrering, så kan du aktivere bakgrunnslyset ved å trykke på en hvilken som helst knapp. Nattmodus slås av når FT4 går tilbake til tidsmodus.

## Start med grunnleggende innstillinger

Trykk på og hold inne en hvilken som helst knapp i ett sekund for å aktivere FT4 treningscomputer. Når FT4 er aktivert, kan den ikke slås av.

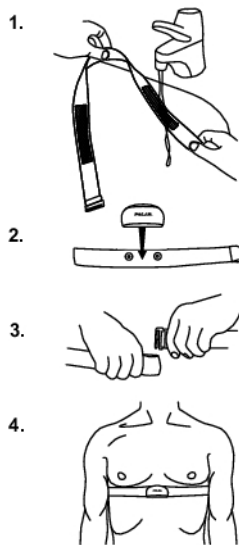
1. **Language** (Språk): Velg **Deutsch** (Tysk), **English** (Engelsk), **Español** (Spansk), **Français** (Fransk), **Italiano** (Italiensk), **Suomi** (Finsk), **Portuguêse** (Portugisisk) eller **Svenska** (Svensk) med UP (Opp) / DOWN (Ned). Trykk på OK.
2. **Please enter basic settings** (Angi grunnleggende innstillinger) vises. Trykk på OK.
3. Velg **Time format** (Tidsformat).
4. Angi **Time** (Klokkeslett).
5. Angi **Date** (Dato).
6. Velg **Units** (Enheter). Angi metriske (KG, CM) eller britiske (LBS, FT) enheter. Hvis du velger lbs/ft, vises kalorier som CAL. Ellers vises de som KCAL. *Kalorier måles som kilokalorier.*
7. Angi **Weight** (Vekt).
8. Angi **Height** (Høyde).
9. Angi **Date of birth** (Fødselsdato).
10. Velg **Sex** (Kjønn).
11. **Settings OK? (Er innstillingene OK?)** vises. Velg **Yes** (Ja) for å bekrefte og lagre innstillingene. **Basic settings complete** (Grunnleggende innstillinger fullført) vises, og FT4 går til tidsvisning. Velg **No** (Nei) hvis du vil endre innstillingene. **Please enter basic settings** (Angi grunnleggende innstillinger) vises. Angi de grunnleggende innstillingene på nytt.

Du kan endre brukerinformasjonen på et senere tidspunkt. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du se Innstillinger (side 11).

### 3. TRENING

#### Slik bærer du senderen

1. Fukt elektrodeområdene på stroppen godt under rennende vann.
2. Fest kontakten til stroppen. Juster lengden på stroppen slik at den sitter godt og er komfortabel.
3. Fest stroppen rundt brystet, rett nedenfor brystmuskulene, og fest hekten til den andre enden av stroppen.
4. Kontroller at de fuktige elektrodeområdene ligger godt mot huden og at Polar-logoen på kontakten står riktig vei, midt på brystet.



**i** Løsne kontakten fra stroppen når den ikke er i bruk for å øke levetiden til senderen.

Hvis du vil ha mer informasjon om hvordan du vedlikeholder senderen, kan du se Vaskeinstruksjoner for WearLink-senderen (side 13).

#### Start treningen

1. Ha på deg senderen og treningscomputeren.
2. Trykk på OK. Vent til hjerterefrekvensen vises, og trykk deretter på OK for å starte registreringen.

Hvis du vil endre treningslyd, hjerterefrekvensvisning, HeartTouch eller pulsgrenser før du starter registreringen av treningsøkten, velger du **Settings** > **Training Settings** (Innstillinger > Treningsinnstillinger). Hvis du vil ha mer informasjon, kan du se Treningsinnstillinger (side 11).

**i** Treningsfilen lagres bare når registreringen har pågått i mer enn ett minutt.

#### Under treningen

Følgende informasjon vises under treningsregistrering. Trykk på UP/DOWN (Opp/Ned) for å endre visning.



**HEART RATE (Hjerterefrekvens)**  
Din nåværende hjerterefrekvens.



**CALORIES (Kalorier)**  
Forbrente kalorier under treningsøkten.

**DURATION (Varighet)**

Varigheten på treningsøkten.

**TIME OF DAY (Klokkeslett)**

Klokkeslett.

**IN ZONE (I sone)**

Treningscomputeren informerer deg om du trener i sonen for kondisjonsforbedring ved å automatisk beregne din aldersbaserte hjertefrekvensgrense.

Din nåværende hjertefrekvens vises også. Hvis hjertefrekvensen ikke befinner seg innenfor de angitte pulssonegrensene, vises **NOT IN ZONE** (Utenfor sone).

**HeartTouch™**

Klokkeslettet vises når du fører treningscomputeren opp mot kontakten under trening. Bakgrunnslyset aktiveres også, så sant du har trykket på knappen LIGHT (Lys) i løpet av treningsøkten. Slå HeartTouch-funksjonen **On/Off** (På/Av) i **Settings** (Innstillinger) > **Training Settings** (Treningsinnstillinger) > **HeartTouch**.

**Stoppe midlertidig / avslutte treningen**

1. Hvis du vil stoppe registreringen av treningsøkten midlertidig, trykker du på BACK (Tilbake). Trykk på OK for å gjenoppta treningsregistreringen.  
Hvis du ikke har gjenopptatt registreringen i løpet av fem minutter, vil FT4 automatisk minne deg på å gjøre det med et lydsignal. Du hører lydsignalet hvert tiende minutt inntil registreringen av treningsøkten gjenopptas eller avsluttes.  
Merk: Hvis lyden er i av-modus, blir displayet værende i pausemodus inntil brukeren foretar et programvalg eller batteriet tømmes.
2. Hvis du vil avslutte registreringen, trykker du én gang til på BACK (Tilbake). **Stopped** (Avsluttet) vises.

Se Treningssammendrag (side 8) hvis du vil ha informasjon om tilbakemelding på treningsøkten.

 *Tilbakemelding på treningsøkten vises bare hvis registreringen har pågått i mer enn ti minutter.*

**Løsne kontakten fra stroppen og skyll stroppen under rennende vann etter hver gang den brukes. Vask stroppen regelmessig i vaskemaskin på 40°C, minst etter hver femte gang den brukes.** Hvis du vil ha mer informasjon om vedlikehold av senderen, kan du se Vaskeinstruksjoner for WearLink-senderen (side 13).

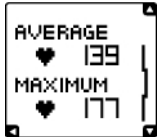
## 4. ETTER TRENING

### Treningssammendrag

Polar FT4 viser et treningssammendrag etter hver treningsøkt:



**DURATION (Varighet)**  
Varigheten på treningsøkten.  
**CALORIES (Kalorier)**  
Mengden forbrente kalorier under treningsøkten.



**AVERAGE (Gjennomsnittlig)**  
Din gjennomsnittlige hjerterefrekvens under treningsøkten.  
**MAXIMUM (Maksimal)**  
Din maksimale hjerterefrekvens under treningsøkten.



**IN ZONE (I sone)**  
Tiden du brukte i sonen for kondisjonsforbedring under treningsøkten.

### Gjennomgang av treningsdata

Gjennomgå treningsdataene ved å velge **MENU** (Meny) > **Data**. Velg deretter **Training files** (Treningsfiler), **Totals since xx.xx.xx** (Totaler siden xx.xx.xx), **Delete files** (Slett filer) eller **Reset totals** (Tilbakestill totaler).

#### Treningsfiler

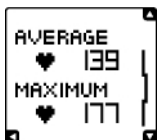
Gjennomgå tidligere treningsdata ved å velge **Menu** (Meny) > **Data** > **Training files** (Treningsfiler). Velg deretter datoen og klokkeslettet du vil vise.



Dag for filopretting: xx.xx.xx  
Klokkeslett for filopretting: xx:xx  
Hver stolpe representerer én treningsøktfil. Velg treningsøkten du vil vise.



**DURATION (Varighet)**  
Varigheten på treningsøkten.  
**CALORIES (Kalorier)**  
Mengden forbrente kalorier under treningsøkten.



**AVERAGE (Gjennomsnittlig)**  
Gjennomsnittlig hjerterefrekvens under treningsøkten.  
**MAXIMUM (Maksimal)**  
Maksimal hjerterefrekvens under treningsøkten.



**IN ZONE (I sone)**

Den totale tiden som er brukt i sonen for kondisjonsforbedring.


**Slette filer**

Det maksimale antallet treningsfiler er 10. Når minnet for **Training files** (Treningsfiler) blir fullt, overskrives den eldste treningsfilen av den nyeste. Hvis du vil lagre treningsfilen i en lengre tidsperiode, kan du overføre den manuelt til Polars webtjeneste på [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com).

- Hvis du vil slette en treningsfil, velger du **Data > Delete** (Slett) > **Training file** (Treningsfil) > OK.
- Velg filen du vil slette, og trykk på OK.
- **Delete file? (Slette fil?)** vises. Velg **Yes** (Ja).
- **Remove from totals? (Fjerne fra totaler?)** vises. Velg **Yes** (Ja) for å fjerne filen fra totalene.

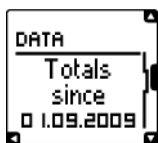
**Slette alle filer**

- Velg **Data > Delete** (Slett) > **All files** (Alle filer) > OK.
- **Delete all files? (Slette alle filer?)** vises. Velg **Yes** (Ja). **All files deleted** (Alle filer er slettet) vises.

 Hvis du vil avbryte filsletting, trykker du på **BACK** (Tilbake) inntil tidsvisningen kommer opp.

**Totaler**

Gjennomgå treningstotalene ved å velge **Menu** (Meny) > **Data > Totals since xx.xx.xxxx** (Totaler siden xx.xx.xxxx).

**DATA**

Startdato for uke.  
Treningsfiler.

**DURATION (Varighet)**

Den totale varigheten på treningsøktene.

**SESSIONS (Økter)**

Det totale antallet treningsøkter.

**CALORIES (Kalorier)**

Det totale antallet kalorier som er forbrent under treningsøktene.

**Tilbakestille totaler**

Velg **Data > Reset totals** (Tilbakestill totaler) og **Yes** (Ja) for å tilbakestille totalene.

**Overføre data**

Hvis du vil ha en langsiktig oppfølging, kan du manuelt overføre data fra FT4 til webtjenesten [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com). Der kan du vise detaljert informasjon om treningsdataene og få en bedre

## NORSK

forståelse av treningen.

Først må du registrere deg på [polarpersonaltrainer.com](https://polarpersonaltrainer.com), og etterpå kan du overføre treningsdataene manuelt. Se "Hjelp"-delen på [polarpersonaltrainer.com](https://polarpersonaltrainer.com) for ytterligere instruksjoner.


## 5. INNSTILLINGER

### Klokkeinnstillinger

Velg verdien du vil endre, og trykk på OK. Juster verdiene med UP/DOWN (Opp/Ned), og bekreft dem med OK.

Velg **Settings** (Innstillinger) > **Watch, time and date** (Klokke, tid og dato).


- **Alarm:** Sett alarmer til **Off** (Av) eller **On** (På). Hvis du velger **On** (På), må du angi timer og minutter. Trykk på BACK (Tilbake) for å stoppe alarmer eller UP/DOWN/OK (Opp/Ned/OK) for å slumre i 10 minutter. Alarmer kan ikke brukes under trening.
- **Time** (Tid): Velg **Time 1** (Tid 1), og angi tidsformat, timer og minutter. Velg **Time 2** (Tid 2) for å angi tiden for en annen tidszone ved å legge til eller trekke fra timer. I tidsvisningen kan du raskt bytte fra **Time 1** (Tid 1) til **Time 2** (Tid 2) ved å trykke på og holde inne DOWN (Ned). Når **Time 2** (Tid 2) velges, vises **2** nederst i høyre hjørne av displayet.
- **Time zone** (Tidszone): Velg tidszone 1 eller 2.
- **Date** (Dato): Legg inn datoen.
- **Watch face** (Klokkens utseende): Velg **Time only** (Bare klokkeslett), **Time and logo** (Klokkeslett og logo) eller **Birthday logo** (Bursdagslogo) (kan bare velges på bursdagen din).
- **Watch face** (Klokkens utseende): Velg **Time only** (Bare klokkeslett), **Time and logo** (Klokkeslett og logo) eller **Birthday logo** (Bursdagslogo) (kan bare velges på bursdagen din).

 Hvis du vil endre klokkens utseende raskt, trykker du på og holder inne UP (Opp). **Watch face changed** (Klokkens utseende er endret) vises.

### Treningsinnstillinger

Velg **Settings** > **Training settings** (Innstillinger > Treningsinnstillinger).

- **Training sounds** (Treningslyder): Velg **Off** (Av) eller **On** (På).
- **Heart rate view** (Hjertefrekvensvisning): Angi at FT4 skal vise hjertefrekvensen som **Beats per minute** (Slag per minutt) eller **Percent of maximum** (Prosentandel av makspuls).

 **BPM:** Målingen av arbeidet til hjertet, uttrykt i antall slag per minutt.  
**% OF MAX:** Målingen av arbeidet til hjertet, uttrykt som en prosentandel av makspuls.

- **HeartTouch:** Velg **On** (På) eller **Off** (Av). Når du fører treningscomputeren opp mot kontakten under trening, vises klokkeslettet. Bakgrunnslyset aktiveres også, så sant du har trykket på knappen LIGHT (Lys) i løpet av treningsøkten.
- **Zone limits** (Pulssonegrenser) hjelper deg til å trene innenfor din personlige pulssone. Standardgrensene er basert på alderen din eller din maksimale hjertefrekvens ( $HR_{max}$ ). Hvis du endrer én av disse verdiene eller velger nye grenser manuelt, endres pulssonen som vises, i henhold til dette.

### Brukerinformasjon

Velg **Settings** > **User Information** (Innstillinger > Brukerinformasjon), og trykk på OK.

- **Weight** (Vekt): Legg inn vekten din.
- **Height** (Høyde): Legg inn høyden din.
- **Date of birth** (Fødselsdato): Angi fødselsdatoen din.
- **Sex** (Kjønn): Velg **MALE** (Mann) eller **FEMALE** (Kvinne).
- **Maximum heart rate** (Maksimal hjertefrekvens) er høyeste antall hjerteslag per minutt (bpm) under maksimal fysisk anstrengelse. Standardverdien må kun endres hvis du vet hva din laboratoriemålte verdi er.

## Generelle innstillinger

Velg **Settings** > **General settings** (Innstillinger > Generelle innstillinger).

- **Button sounds** (Tastelyder): Sett tastelydene til **On** (På) eller **Off** (Av).
- **Units** (Enheter): Velg **Metric (kg/km)** (Metriske (kg/km)) eller **Imperial (lb/ft)** (Britiske (lb/ft)). Hvis du velger lb/ft, vises kalorier som Cal. Ellers vises de som kcal. Kalorier måles som kilokalorier.
- **Language** (Språk): Velg **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi** (Tysk, Engelsk, Spansk, Fransk, Italiensk, Portugisisk, Finsk) eller **Svenska** (Svensk).

## 6. KUNDESERVICEINFORMASJON

### Vedlikehold av FT4 treningscomputer

**Treningscomputer:** Rengjør med mildt såpevann og tørk med håndkle. Ikke trykk på noen av knappene under vann. Bruk aldri sprit eller materialer med slipeeffekt (stålull eller kjemikalier for rengjøring). Oppbevares i et tørt og kjølig miljø. Ikke oppbevar utstyret i fuktige omgivelser, i materialer som ikke puster (plastpose eller treningsbag) eller sammen med ledende materialer (våte håndklær). Må ikke utsettes for direkte sollys over lengre tid.

### Vaskeinstruksjoner for WearLink-senderen

**WearLink-sender:** Løsne kontakten fra stroppen, og skyll stroppen under rennende vann etter hver gang den brukes. Tørk kontakten med et mykt håndkle. Bruk aldri sprit eller materialer med slipeeffekt (stålull eller kjemikalier for rengjøring).

**Vask stroppen regelmessig i vaskemaskin på 40°C, minst etter hver femte gang den brukes.** Dette sikrer pålitelige målinger og maksimerer levetiden til senderen. Bruk en vaskepose. Stroppen må ikke bløtlegges, sentrifugeres, strykes, renses eller blekes. Ikke bruk vaskemiddel med blekemidler eller tøymykner. Legg aldri kontakten i vaskemaskin eller tørketrommel!

**Tørk og oppbevar stroppen og kontakten hver for seg.** Vask stroppen i vaskemaskin før den skal legges bort for lengre tid, og alltid etter bruk i svømmebasseng med høyt klorinnhold.

### Service

I løpet av garantiperioden på to år anbefaler vi at du utfører service på utstyret kun hos et godkjent Polar servicesenter. Garantien dekker ikke skade eller følgeskade forårsaket av service som ikke er godkjent av Polar Electro.

Se det separate Polar kundeservicekortet hvis du vil ha mer informasjon.

### Utskiftning av batteri

Unngå å åpne det forseglede batteridekselet i garantiperioden. Vi anbefaler at du får skiftet batteriet hos et godkjent Polar servicesenter. De tester Polar FT4 for å se om den er vanntett etter utskiftning av batteri og utfører en fullstendig periodisk kontroll. Vær oppmerksom på følgende:

- Indikatoren for lavt batterinivå vises når 10-15 % av batterikapasiteten gjenstår.
- Overdreven bruk av bakgrunnslyset tømmer batteriet raskere.
- Når det er kaldt, kan indikatoren for lavt batterinivå vises, men den forsvinner igjen når temperaturen stiger.
- Bakgrunnslyset og lydsignalene slås automatisk av når indikatoren for lavt batterinivå vises. Eventuelle alarmer som er stilt inn før indikatoren for lavt batterinivå vises, vil fortsatt være aktive.

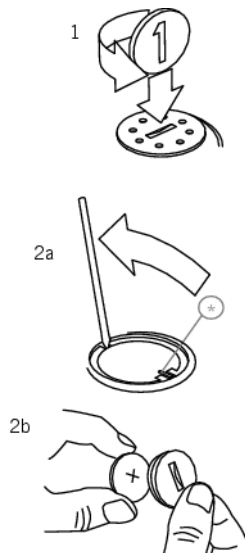
### Slik bytter du batteriet på egen hånd:

Skift ut tetningsringen på batteridekselet hver gang du bytter batteri. Sett med tetningsringer og batterier er tilgjengelig hos velutstyrte Polar-forhandlere og godkjente Polar servicesentre. I USA og Canada er ekstra tetningsringer kun tilgjengelig hos godkjente Polar servicesentre. Oppbevar batteriene utilgjengelig for barn. Ta øyeblikkelig kontakt med lege hvis batteriene svelges. Batteriene skal avhendes på forsvarlig måte i henhold til lokale bestemmelser.

Når du håndterer et nytt, fullt oppladet batteri, må du unngå kontakt med klemmene, dvs. samtidig fra begge sider med metall eller elektrisk ledende verktøy, som for eksempel en pinsett. Dette kan kortslutte batteriet, slik at det raskere lades ut. Kortslutning skader vanligvis ikke batteriet, men det kan redusere kapasiteten og dermed batteriets levetid.

## NORSK

1. Åpne batteridekselet med en mynt ved å vri fra CLOSE (Lukket) til OPEN (Åpent).
2.
  - Ved utskiftning av batteriet i treningscomputeren (2a), må du fjerne batteridekselet og løfte batteriet forsiktig ut ved hjelp av en stiv pinne av passende størrelse. Det anbefales imidlertid å bruke et verktøy som ikke er av metall til å fjerne batteriet. Vær forsiktig slik at du ikke skader metallelementet (\*) eller sporene. Sett inn inn batteriet i dekselet slik at (+)-siden vender mot dekselet.
  - Ved utskiftning av batteriet i senderen (2b), setter du inn batteriet i dekselet slik at (+)-siden vender mot dekselet.
3. Skift ut den gamle tetningsringen med en ny, og pass på at den er godt plassert i sporet på bakdekselet slik at den er vanntett.
4. Sett dekselet på igjen, og vri det med klokken til CLOSE (Lukket).
5. Angi grunninnstillingene på nytt når du har skiftet ut batteriene i treningscomputeren.



## Forholdsregler

Treningscomputeren **Polar FT4** er utviklet for å hjelpe deg med å nå dine personlige treningsmål og vise nivået av fysiologisk belastning og intensitet under treningsøkter. Den er ikke beregnet til annen bruk.

### Slik begrenser du mulige risikoer

Trening kan medføre en viss risiko. Før du starter et regelmessig treningsprogram, bør du svare på følgende spørsmål om din helsetilstand. Hvis du svarer ja på noen av spørsmålene, bør du kontakte lege før du påbegynner treningen.

- Har du vært fysisk inaktiv de siste fem årene?
- Har du høyt blodtrykk eller høyt kolesterolinnhold i blodet?
- Har du symptomer på noen sykdom?
- Tar du blodtrykks- eller hjertemedisiner?
- Har du tidligere hatt pusteproblemer?
- Er du i en rekonvalesensperiode etter alvorlig sykdom eller medisinsk behandling?
- Bruker du pacemaker eller annen implantert elektronisk enhet?
- Røyker du?
- Er du gravid?

I tillegg til treningsintensitet må du være klar over at medisiner for hjerte, blodtrykk, psykiske lidelser, astma, pustebesvær med mer, samt noen energidrikker, alkohol og nikotin, kan påvirke hjertefrekvensen.

**Det er viktig å lytte til kroppens signaler mens du trener.** Hvis du føler uventet smerte eller er svært sliten under trening, bør du avslutte treningen eller fortsette med lettere intensitet.

**Hvis du har pacemaker, defibrillator eller en annen implantert elektronisk innretning,** bruker du Polar FT4 på egen risiko. Før bruk bør du ta en treningsstresstest med maksimal belastning under tilsyn av lege. Testen skal gi en forsikring om at det er trygt og pålitelig å bruke pacemakeren og Polar FT4 samtidig.

**Hvis du er allergisk mot noen av stoffene som kommer i kontakt med huden din, eller du har mistanke om en allergisk reaksjon på grunn av produktet,** sjekker du de oppførte materialene i kapittelet Tekniske spesifikasjoner. For å unngå mulige hudreaksjoner på grunn av senderen, kan du bruke den utenpå en tynn trøye. Fukt skjorten godt under elektrodene for å sikre at senderen fungerer uten feil. Hvis du bruker insektmiddel på huden, må du sørge for at det ikke kommer i kontakt med treningscomputeren eller senderen.

**Treningsutstyr med elektroniske komponenter kan forårsake forstyrrelser.**

For å unngå disse problemene kan du prøve følgende:

1. Ta av senderen fra brystet, og bruk treningsutstyret på vanlig måte.
2. Flytt på treningscomputeren til du finner et område der den ikke viser forstyrrelser eller blinker med hjertesymbolet. Forstyrrelsene er ofte verst rett foran displaypanelet på utstyret, mens venstre eller høyre side av displayet kan være relativt fritt for forstyrrelser.
3. Ta på deg senderen igjen og forsøk å holde treningscomputeren i dette støyfrie området så langt det lar seg gjøre.

Hvis Polar FT4 fortsatt ikke virker, kan utstyret avgi for mye elektromagnetisk støy til at trådløs hjertefrekvensmåling er mulig.

### **Vanntettheten til Polar FT4 treningscomputer**

Polar FT4 kan brukes mens du svømmer. For å opprettholde vanntettheten bør du ikke trykke på noen av knappene under vann. Gå til <http://www.polar.fi/support> for mer informasjon. Vanntettheten til Polar-produktene testes i henhold til den internasjonale standarden ISO 2281. Produktene deles inn i tre kategorier med hensyn til vanntetthet. Se baksiden av ditt Polar-produkt for å finne vanntetthetskategorien, og sammenligne den med diagrammet nedenfor. Vær oppmerksom på at disse definisjonene ikke nødvendigvis gjelder for produkter fra andre produsenter.

Merking på baksiden	Vanntetthetskarakteristikker
Water resistant	Beskyttet mot sprut fra vask, svette, regndråper osv. Ikke egnet for svømming.
Water resistant 30 m / 50 m WR 30M/ WR 50M	Egnet for bading og svømming.
Water resistant 100 m WR 100M	Egnet for svømming og snorkling (uten luftflasker).

### **Feilsøking**

**Hvis du ikke vet hvor du er i menyen,** kan du trykke på og holde inne BACK (Tilbake) inntil klokkeslettet vises.

**Hvis det ikke skjer noe når du trykker på knappene eller FT4 viser uvanlige avlesninger, kan du nullstille treningscomputeren** ved å trykke inn fire knapper (UP, DOWN, BACK (Opp, Ned, Tilbake) og LIGHT (Lys)) samtidig i fire sekunder. Displayet blir tomt et øyeblikk. Trykk på OK. Da vises **Please enter basic settings** (Angi grunnleggende innstillinger) innen kort tid. Angi klokkeslett og dato. Med et langt trykk på BACK (Tilbake) går displayet tilbake til tidsvisning. Alle andre innstillinger, med unntak av klokkeslett og dato, blir lagret.

**Hvis pulsmålingen blir ujevn, ekstremt høy eller viser null (00),** må du kontrollere at det ikke finnes andre pulsmålere innenfor en radius på 1 meter samt at senderstroppen/tekstilelektrodene sitter godt og er fuktete, rene og uskadede.

**Hvis målingen av hjertefrekvens ikke fungerer med sportstøyet,** kan du prøve å bruke stroppen. Hvis dette fungerer, ligger problemet trolig i sportstøyet. Kontroller at elektrodeområdene på sportstøyet er rene. Kontroller vaskeanvisningene før vask av sportstøyet. Hvis målingen av hjertefrekvens fortsatt ikke fungerer, bør du kontakte produsenten av sportstøyet.

**Sterke elektromagnetiske signaler kan gi ujevne målinger.** Elektromagnetiske forstyrrelser kan forekomme i

## NORSK

nærheten av høyspentledninger, trafikklys, kjøreledninger til elektriske jernbaner, elektriske busser eller trikker, TV-apparater, bilmotorer, sykkeldatamaskiner, diverse motordrevet treningsutstyr, mobiltelefoner eller ved elektriske sikkerhetsporter. Beveg deg bort fra mulige støykilder for å unngå ustadige målinger.

**Hvis den ujevne målingen fortsetter til tross for at du fjerner deg fra kilden til forstyrrelsene**, setter du ned farten og kontrollerer pulsen manuelt. Hvis du føler at pulsen stemmer overens med den høye målingen på displayet, kan det være at du har hjertearytmi. Hjertearytmi er vanligvis ikke alvorlig, men rådfør deg med lege uansett.

**Hvis hjertefrekvensmålingen ikke fungerer til tross for de tidligere nevnte tiltakene**, kan batteriet i senderen være tomt.

EKG-bølgeformen kan ha blitt endret av en hjertehendelse slik at senderen ikke kan registrere den. I slike tilfeller bør du kontakte lege.

## Tekniske spesifikasjoner

### FT4 treningscomputer

Batteritype	CR 1632
Batteriets levetid	Gjennomsnittlig 12 måneder (trening 0,5 t/dag, 7 dager/uke)
Driftstemperatur	-10 °C til 50 °C
Bakdeksel	Polyamid
Materiale i remmen	Polyuretan
Spenne på remmen	Rustfritt stål i overensstemmelse med EU-direktivet 94/27/EU og tillegget 1999/C 205/05 om utskillelse av nikkel fra produkter som er i direkte og langvarig kontakt med huden.
Klokkens nøyaktighet	Bedre enn $\pm 0,5$ sekunder/dag ved temperatur på 25 °C.
Nøyaktighet for måling av hjertefrekvens	$\pm 1\%$ eller $\pm 1$ bpm, avhengig av hvilken verdi som er størst. Definisjonen gjelder under stabile forhold.
Vanntetthet	30 m (Egnet for bading og svømming)

### WearLink-sender

Batteritype	CR 2025
Batteriets levetid	Gjennomsnittlig 2 år (1 t/dag, 7 dager/uke)
Tetningsring for batteri	O-ring 20,0 x 1,0, materiale: FPM
Driftstemperatur	-10 °C til 50 °C
Kontaktmateriale	Polyamid
Materiale i stroppen	35 % polyester, 35 % polyamid, 30 % polyuretan
Vanntetthet	30 m (Egnet for bading og svømming)

### Grenseverdier

Kronometer	23 t 59 min 59 s
Hjertefrekvens	15 - 240 bpm
Totaltid	0 - 9999 t 59 min 59 s
Totalt antall kalorier	0 - 999999 kcal/Cal
Totalt antall treningsøkter	65 535
Fødselsår	1921 - 2020

## Begrenset internasjonal Polar-garanti

- Garantien påvirker ikke forbrukerens lovbestemte rettigheter i henhold til gjeldende nasjonale eller statlige bestemmelser og heller ikke forbrukerens rettigheter i forhold til forhandleren basert på salgs-/kjøpskontrakt.
- Denne begrensede internasjonale Polar-garantien er utstedt av Polar Electro Inc. til forbrukere som har kjøpt dette produktet i USA eller Canada. Denne begrensede internasjonale Polar-garantien er utstedt av Polar Electro Oy til forbrukere som har kjøpt dette produktet i andre land.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. gir den opprinnelige forbruker/kjøper av dette utstyret to (2) års garanti fra kjøpsdatoen. Garantien dekker material- og produksjonsfeil på produktet.



- **Kvitteringen fra det opprinnelige kjøpet anses som ditt kjøpsbevis!**
- Garantien dekker ikke batteriet, vanlig slitasje, skader forårsaket av feil bruk av produktet, ulykker, mislighold i henhold til produsentens anvisninger, mangelfullt vedlikehold, kommersiell bruk, ødelagt emballasje og heller ikke den elastiske stroppen eller sportstøy fra Polar.
- Garantien dekker ingen feil, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfeldige, avledede eller spesielle, som har sitt utspring i produktet eller som kan knyttes til det.
- Varer som er kjøpt brukt, dekkes ikke av garantien på to (2) år, med mindre dette på annen måte fremgår av det lokale lovverket.
- I løpet av garantiperioden reparerer et defekt produkt eller produktet byttes ut mot et nytt hos et godkjent Polar-servicesenter, uansett hvilket land det ble kjøpt i.

Garantien for et hvilket som helst produkt er begrenset til land der produktet opprinnelig ble markedsført.

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

Polar Electro Oy er et ISO 9001:2000-sertifisert selskap. Med enerett. Ingen deler av denne brukerhåndboken kan brukes eller reproduseres i noen form eller på noen måte uten skriftlig forhåndstillatelse fra Polar Electro Oy. Navnene og logoene som er merket med <sup>TM</sup>-symbol i denne brukerhåndboken eller på pakningen til dette produktet, er Polar Electro Oys varemerker. Navnene og logoene som er merket med ®-symbol i denne brukerhåndboken eller på pakningen til produktet, er Polar Electro Oys registrerte varemerker, med unntak av Windows som er Microsoft Corporations varemerke.

## Ansvarsfraskrivelse

- Innholdet i denne brukerhåndboken er kun til informasjon. Produktene som beskrives i brukerhåndboken, kan endres uten forvarsel med bakgrunn i fabrikantens kontinuerlige utviklingsprogram.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. påstår ikke og gir ingen garantier for at innholdet i denne brukerhåndboken og de produkter som er beskrevet i den, er riktige.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. står ikke ansvarlige for skader, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfeldige, avledede eller spesielle, som har sitt utspring i denne brukerhåndboken eller som er knyttet til bruken av dette materialet eller til produktene som er beskrevet i brukerhåndboken.

Dette produktet er beskyttet av Polar Electro Oys immaterielle rettigheter som angitt i 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 patentsøknader venter på godkjenning.

Produsert av Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tlf: +358 8 5202 100, Faks: +358 8 5202 300, [www.polar.fi](http://www.polar.fi)

**CE 0537**

Dette produktet er i samsvar med EU-direktivet 93/42/EEC. Den relevante samsvarserklæringen finner du på [www.support.polar.fi](http://www.support.polar.fi).



Denne overkryssede avfallsbeholderen viser at Polar-produkter er elektronisk utstyr, som er omfattet av direktivet 2002/96/EC fra EU-parlamentet og av direktivet om elektrisk og elektronisk avfall (WEEE), og at batterier og akkumulatører som brukes i produktene, omfattes av direktivet 2006/66/EC fra EU-parlamentet og av direktivet fra 6. september 2006 om batterier og akkumulatører og denne typen avfallsprodukter. Disse produktene, samt batterier/akkumulatører i Polar-produktene, skal derfor avhendes separat i EU-land. Polar oppfordrer deg til å minimere mulige effekter fra avfall på miljøet og menneskers helse også utenfor EU ved å følge lokale forskrifter for avhending av avfall, og når det er mulig, å avlevere

## NORSK

produktavfall ved egne avfallsmottak for elektronisk avfall. Batterier og akkumulatorer bør også avleveres til egnede spesialmottak.



Denne merkingen viser at produktet er beskyttet mot elektrisk sjokk.

17938103.01 NOR B

10/2009