

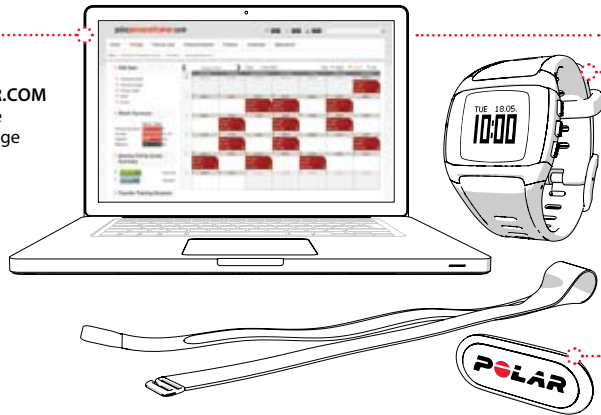
HEJ

Tak for dit valg af Polar! I denne lille, praktiske vejledning fører vi dig gennem det basale i FT60, din vejledning til bedre kondition.

WEBSERVICEN POLARPERSONALTRAINER.COM

Det er gratis at bruge denne websevice men du skal bruge dataoverførselsenheden Polar FlowLink (sælges separat) til at overføre din træningsinformation. Websitet giver dig mulighed for at følge din udvikling og få smart træningsvejledning.

Du kan downloade hele brugervejledningen og den nyeste version af denne vejledning på polar.com/support. Du kan finde yderligere hjælp i form af nogle fantastiske videovejledninger på polar.com/en/polar_community/videos, som kan være en idé at se.



POLAR FT60 PULSMÅLER

Hvis du træner regelmæssigt og ønsker at vide, hvordan du opnår de bedste resultater, hjælper FT60 dig med at holde motivationen: mål din puls og andre oplysninger under træning, få feedback om din træningsvirkning, opret dine egne træningsprogrammer baseret på dine mål, tag Polar Konditionstest og følg din udvikling.

POLAR PULSSENSOR

Tag den behagelige strop og sendermodulet om brystet for at se din puls nøjagtigt og i realtid i pulsmåleren.

TILGÆNGELIGT POLAR-TILBEHØR

- » Polar S1 sko sensor™ måler din løbehastighed/-tempo og distance trådløst
- » Polar G1 GPS sensor måler trådløst din hastighed/tempo og distance i udendørs sportsgrene, som f.eks. cykling og løb
- » Polar FlowLink overfører dine træningsdata til webtjenesten polarpersonaltrainer.com

LÆR DIN FT60 AT KENDE

LYS

- » Åbn hurtigmenuen
- » Tænd displaylyset

TILBAGE

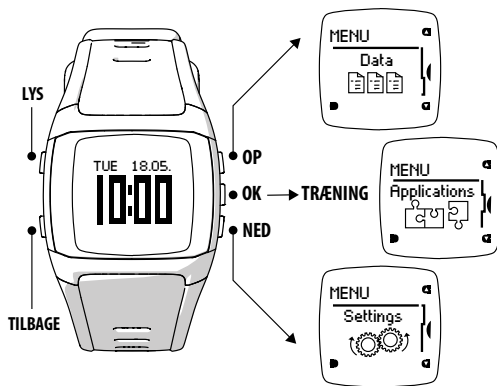
- » Tilbage til forrige niveau
- » Annullér valg

OP/NED

- » Åbn og gå rundt i menuer
- » Justér værdier

OK

- » Bekræft valg
- » Åbn træningstilstand



VIDSTE DU DET?

Se tiden ved at tage pulsmåleren tæt på pulssensoren.

KOM I GANG

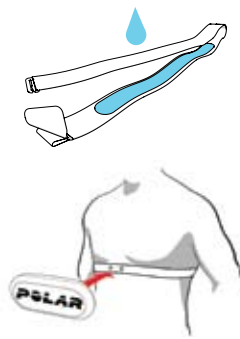
Inden du går i gang med at træne med din FT60, skal du gennemgå nogle trin. Tryk først på en vilkårlig knap og hold den nede i et sekund for at aktivere din pulsmåler. Gå derefter igennem de grundlæggende indstillinger.

- » Angiv de nøjagtige indstillinger. De gør en stor forskel for, hvor nøjagtigt din pulsmåler kan måle værdier, som f.eks. dine pulsgrænser og dit kalorieforbrug.

TAG PULSSENSOREN PÅ

1. Fugt stroppens elektrodeområde.
2. Tag stroppen omkring brystet og justér stroppen, så den sidder stramt, men behageligt.
3. Fastgør sendermodulet.

- » Tag forbindelsesmodulet af efter træning, og skyl stroppen under rindende vand for at holde den ren. Se hele brugervejledningen på polar.com/support for mere detaljerede oplysninger.



TRÆNING MED DIN FT60

SÅDAN KOMMER DU I GANG

1. Tag din pulsmåler og pulssensor på.
2. I tidstilstand skal du trykke én gang på **OK** for at åbne ventetilstanden. Vent, til din pulsmåler finder din puls, og tryk igen på **OK** for at begynde målingen af dit træningspas.

Du kan se din puls, forbrændte kalorier, varigheden af træningen og zoneinformation i realtid under træningen. Ved at kigge på tallene under og efter træning finder du hurtigt ud af hvilke niveauer, der er de rette for dig. Gå ind på polar.com/support for at lære mere om fordelene ved at træne ved forskellige intensitetsniveauer.

SÅDAN AFBRYDER DU TRÆNINGEN MIDLERTIDIGT OG STOPPER DEN

Tryk på **TILBAGE** for at afbryde dit træningspas midlertidigt. Tryk på **OK** for at fortsætte træningen. Tryk igen på **TILBAGE** for at stoppe passet.

Du kan få en opsummering af din seneste træning i slutningen af hvert pas. Den viser:

- » hvor længe det har varet
- » virkningen af din træning
- » intensiteten af din træning
- » hvor mange kalorier, du har forbrændt
- » din gennemsnitlige og maksimale puls.

NØGLEFUNKTIONER

POLAR STAR TRÆNINGSPROGRAM

STAR træningsprogrammet er et personligt træningsprogram på dit håndled, der er udformet til at holde dig motiveret. Det fortæller dig hvor meget og hvor intenst, du skal træne for at nå dine langsigtede mål.

Når du har valgt dit træningsmål, giver STAR træningsprogrammet dig et ugentligt mål. Du får derefter feedback om din præstation i slutningen af hver træning og en gang om ugen. Baseret på din ugentlige præstation og konditionsniveau, skaber programmet også personlig træningsvejledning for dig for den følgende uge.

For at oprette et træningsprogram skal du gå ind under Menu > Applications (Programmer) > Training program (Træningsprogram) > Create new program (Opret et nyt program). Glem ikke, at du kan finde mange flere oplysninger på polar.com/support, hvis du har brug for mere hjælp til dette.

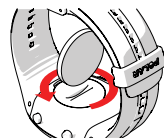
POLAR KONDITIONSTEST

Med Polar Konditionstest kan du fastslå dit konditionsniveau på blot 5 minutter. Testen beregner dit maksimale iltoptag (VO_{2max}) baseret på dine personlige oplysninger og din hvilepuls. Ved regelmæssigt at sammenligne dine testresultater kan du se, hvordan din kondition ændrer sig med tiden.

Start en konditionstest ved at vælge Menu > Applications (Programmer) > Fitness test (Konditionstest) > Start test.

DET ER NEMT AT UDSKIFTE BATTERIERNE

PULSMÅLER

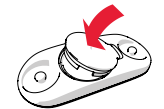


1. Åbn batteridækslet med en mønt.
2. Fjern det gamle batteri med en lille ubøjelig pind, som f.eks. en tandstik. Pas på, du ikke beskadiger pulsmåleren.
3. Indsæt det nye batteri med den positive (+) side udad. Kontrollér, om pakningen er ubeskadiget.
4. Luk batteridækslet.

PULSSENSOR



1. Løft batteridækslet op vha. hægten på stroppen.
2. Tag det gamle batteri ud af batteridækslet.
3. Sæt det nye batteri ind i dækslet med den negative (-) side udad.
4. Anbring fremspringet på batteridækslet ud for sprækken på sendermodulet, og tryk batteridækslet på plads. Du burde høre et klik.



Se hele brugervejledningen på polar.com/support.



Af sikkerhedsmæssige årsager bedes du sørge for at bruge det rigtige batteri.

TEKNISKE SPECIFIKATIONER

Både pulsmåleren og pulssensoren egner sig til badning og svømning (vandtæthed 30 m).

PULSMÅLER

Batteritype
Batteriets levetid
Driftstemperatur
Urrem

CR2025
1 år (1 t. træning om dagen)
-10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F
Silikone (hvid model) /
polyurethan (andre modeller)
Rustfrit stål
I overensstemmelse med EU-direktiv 94/27/EU og
ændring 1999/C 205/05 om frigivelse af nikkel fra
produkter, der kommer i direkte og længerevarende
kontakt med huden.

Bagdæksel og urrem

PULSSENSOR

Batteritype
Batteriets levetid
Batteriets tætningsring
Driftstemperatur
Sendermodul
Strop

CR2025
1500 timers brug
O-ring 20,0 x 0,90 Materiale Silikone
-10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F
ABS
38 % polyamid, 29 % polyurethan,
20 % elastan, 13 % polyester

FÅ SUPPORT TIL PRODUKTET



[polar.com/
support/FT60](http://polar.com/support/FT60)

HOLD DIG AJOUR MED POLAR



[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)

Fremstillet af

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tlf. +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

Kompatibel med Polar-produkter
samt de fleste fitness maskiner



POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT60
KOM I GANG-VEJLEDNING