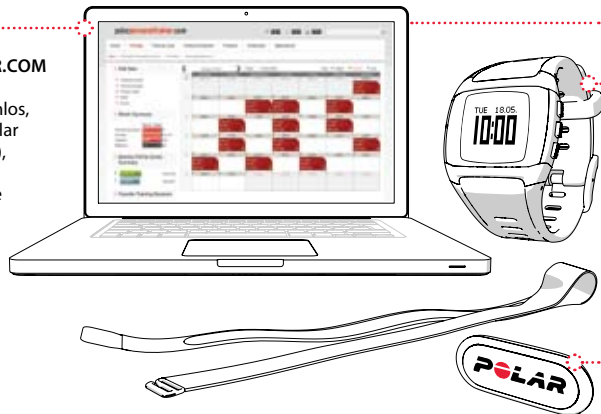


HALLO!

Vielen Dank, dass du dich für Polar entschieden hast! In dieser Kurzanleitung machen wir dich mit den Grundfunktionen deines FT60 vertraut, der dich beim Verbessern deiner Fitness unterstützt.

POLARPERSONALTRAINER.COM WEBSERVICE

Dieser Webservice ist kostenlos, du benötigst jedoch den Polar FlowLink (separat erhältlich), um deine Trainingsdaten zu übertragen. Auf der Website kannst du auch deinen Fortschritt verfolgen und Trainingsanleitungen erhalten.



Du kannst die vollständige Gebrauchsanleitung und die neueste Version dieser Kurzanleitung von polar.com/de/support herunterladen. Wenn du weitere Hilfe benötigst, stehen dir auf polar.com/de/polar_gemeinschaft/videos hilfreiche Videoanleitungen zur Verfügung.

ERHÄLTliches POLAR ZUBEHÖR

- » Der Polar S1 Laufsensormisst kabellos Laufgeschwindigkeit/Tempo und Distanz.
- » Der Polar G1 GPS-Sensormisst kabellos Geschwindigkeit/Tempo und Distanz bei Outdoor-Sportarten wie Radfahren und Laufen.
- » Der Polar FlowLink überträgt deine Trainingsdaten zum Webservice polarpersonaltrainer.com.

POLAR FT60 TRAININGSCOMPUTER

Wenn du regelmäßig trainierst und wissen möchtest, wie du optimale Ergebnisse erzielst, fördert der FT60 deine Motivation: Miss beim Training deine Herzfrequenz und weitere Daten, erhalte Feedback zum Effekt deines Trainings, erstelle basierend auf deinen Zielen eigene Trainingsprogramme, führe den Polar Fitness Test durch und verfolge deine Fortschritte.

POLAR HERZFREQUENZ-SENSOR

Lege den bequemen Gurt mit Sendeeinheit um deine Brust, damit deine Herzfrequenz präzise und in Echtzeit zum Trainingscomputer übertragen wird.

LERNE DEINEN FT60 KENNEN

LICHT

- » Schnellmenü aufrufen
- » Display-Beleuchtung einschalten

ZURÜCK

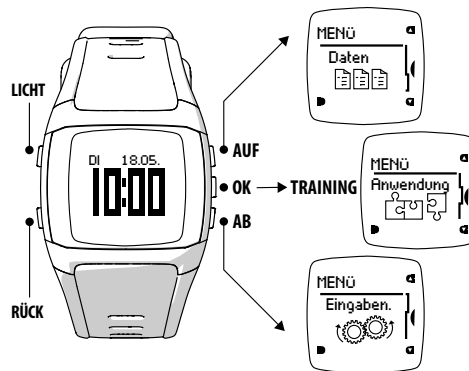
- » Zur vorherigen Ebene zurückkehren
- » Auswahl rückgängig machen

AUF/AB

- » Menüs aufrufen und in diesen navigieren
- » Werte einstellen

OK

- » Auswahl bestätigen
- » Trainingsmodus starten



WUSSTEST DU SCHON?

Du kannst die Uhrzeit ablesen, indem du den Trainingscomputer nahe an den Herzfrequenz-Sensor heranführst.

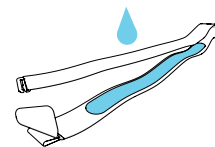
ERSTE SCHRITTE

Bevor du mit dem FT60 zu trainieren beginnst, musst du einige Einstellungen vornehmen. Halte eine beliebige Taste eine Sekunde lang gedrückt, um den Trainingscomputer zu aktivieren. Nimm dann die grundlegenden Eingaben vor.

- » Nimm die Einstellungen bitte so präzise wie möglich vor. Sie wirken sich erheblich auf die Genauigkeit der gemessenen Werte, wie Herzfrequenz-Grenzwerte und Kalorienverbrauch, aus.

DEN HERZFREQUENZ-SENSOR ANLEGEN

1. Befeuchte den Elektrodenbereich des Gurtes.
2. Lege den Gurt um deine Brust und befestige ihn so, dass er fest, jedoch bequem anliegt.
3. Befestige die Sendeeinheit.



- » Trenne nach dem Training die Sendeeinheit vom Gurt und wasche den Gurt unter fließendem Wasser ab, damit er sauber bleibt. Ausführlichere Anweisungen findest du in der vollständigen Gebrauchsanleitung auf polar.com/de/support.



MIT DEM FT60 TRAINIEREN

STARTEN

1. Lege den Trainingscomputer und den Herzfrequenz-Sensor an.
2. Drücke in der Uhrzeitanzeige einmal die Taste **OK**, um den Bereitschaftsmodus zu aktivieren. Warte, bis der Trainingscomputer deine Herzfrequenz gefunden hat, und drücke erneut die Taste **OK**, um die Aufzeichnung der Trainingseinheit zu starten.

Du kannst beim Trainieren deine Herzfrequenz, die verbrannten Kalorien, die Dauer der Trainingseinheit und Zoneninformationen in Echtzeit sehen. Unter polar.com/de/support findest du weitere Informationen zum Trainingsnutzen bei verschiedenen Intensitäten.

TRAINING UNTERBRECHEN UND BEENDEN

Um die Trainingseinheit vorübergehend zu unterbrechen, drücke die Taste **ZURÜCK**. Zum Fortsetzen des Trainings drücke die Taste **OK**. Wenn du die Trainingseinheit beenden möchtest, drücke erneut die Taste **ZURÜCK**.

Am Ende jeder Trainingseinheit kannst du eine Zusammenfassung deines letzten Trainings aufrufen. Sie enthält folgende Daten:

- » Dauer der Trainingseinheit
- » Effekt deines Trainings
- » Intensität deines Trainings
- » Anzahl der verbrannten Kalorien
- » Deine durchschnittliche und maximale Herzfrequenz

WICHTIGSTE FUNKTIONEN

POLAR STAR TRAININGSPROGRAMM

Das persönlich auf dich abgestimmte STAR Trainingsprogramm in deinem Trainingscomputer sorgt dafür, dass deine Motivation erhalten bleibt. Es teilt dir mit, wie viel und wie lange du trainieren musst, um deine langfristigen Ziele zu erreichen.

Nachdem du dein Trainingsziel gewählt hast, gibt es dir ein wöchentliches Ziel vor. Am Ende jedes Trainings und einmal pro Woche erhältst du Feedback zu deiner Leistung. Das Programm erstellt anhand deiner wöchentlichen Leistung und Fitness individuelle Trainingsvorgaben für die nächste Woche.

Zum Erstellen eines neuen Trainings-Programms wählst du **Menü > Anwendung > Trainings-Programm > Neues Pro. erstellen**. Wenn du hierzu Hilfe benötigst, findest du umfassende Informationen auf polar.com/de/support.

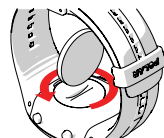
POLAR FITNESS TEST

Mit dem Polar Fitness Test kannst du in nur fünf Minuten dein Fitness-Level bestimmen. Der Test ermittelt deine maximale Sauerstoffaufnahme (VO_{2max}) basierend auf deinen persönlichen Eingaben sowie deiner Herzfrequenz in Ruhe. Durch den regelmäßigen Vergleich deiner Testergebnisse kannst du sehen, wie sich deine Fitness über die Zeit verändert.

Zum Starten eines Fitness Tests wählst du **Menü > Anwendung > Fitness-Test > Start test**.

DER BATTERIEWECHSEL IST EINFACH

TRAININGSCOMPUTER

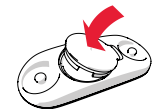


1. Öffne die Batterieabdeckung mit einer Münze.
2. Entferne mit einem kleinen festen Stift die alte Batterie. Achte darauf, dass du den Trainingscomputer nicht beschädigst.
3. Lege die neue Batterie ein. Der Pluspol (+) muss nach außen zeigen. Vergewissere dich, dass der Dichtungsring nicht beschädigt ist.
4. Schließe die Batterieabdeckung.

HERZFREQUENZ-SENSOR



1. Öffne mit dem Bügel am Gurt die Batterieabdeckung.
2. Entnimm die alte Batterie aus der Abdeckung.
3. Lege die neue Batterie in die Abdeckung. Der Minuspol (-) muss nach außen zeigen.
4. Richte den Absatz der Batterieabdeckung am Schlitz der Sendeeinheit aus und drücke die Batterieabdeckung nach unten. Es muss ein klickendes Geräusch zu hören sein.



Ausführlichere Anweisungen findest du in der vollständigen Gebrauchsanleitung auf polar.com/de/support.



Vergewissere dich aus Sicherheitsgründen, dass du die richtige Batterie verwendest.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Der Trainingscomputer und der Herzfrequenz-Sensor können beim Baden und Schwimmen getragen werden (Wasserbeständigkeit bis zu einer Tiefe von 30 m).

TRAININGSCOMPUTER

Batterietyp CR2025
Lebensdauer der Batterie 1 Jahre (bei 1 Std. Training pro Tag)
Umgebungstemperatur -10 °C bis +50 °C
Armband Silikon (Modell in weiß) / Polyurethan (andere Modelle)

Gehäuserückseite und Verschluss des Armbandes Nichtrostender Stahl
Erfüllt die EU-Richtlinie 94/27/EU und die zugehörige Änderung 1999/C 205/05 über die Freisetzung von Nickel aus Erzeugnissen, die dazu vorgesehen sind, in direkten und lange andauernden Kontakt mit der Haut zu kommen.

HERZFREQUENZ-SENSOR

Batterietyp CR2025
Lebensdauer der Batterie 1500 Betriebsstunden
Dichtungsring der Batterie O-Ring 20,0 x 0,90, Material: Silikon
Umgebungstemperatur -10 °C bis +50 °C
Sendeeinheit ABS
Gurt 38 % Polyamid, 29 % Polyurethan, 20 % Elastan, 13 % Polyester

PRODUKTSUPPORT FINDEN



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

NEWS VON POLAR IM WEB



[facebook.com/
PolarDtl](https://facebook.com/PolarDtl)



[twitter.com/
polar_de_news](https://twitter.com/polar_de_news)



[youtube.com/
Polardeutschland](https://youtube.com/Polardeutschland)



[instagram.com/
polarglobal](https://instagram.com/polarglobal)

Hersteller:

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

Kompatibel mit Polar Produkten und vielen Trainingsgeräten mit



POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT60
ERSTE SCHRITTE