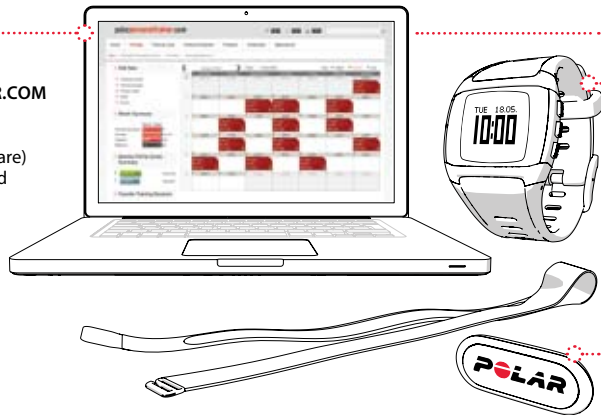


WELKOM!

Bedankt voor het kiezen voor Polar! In deze handige gids begeleiden wij je bij de eerste stappen bij het in gebruik nemen van de FT60, jouw coach voor een betere conditie.

WEBSERVICE POLARPERSONALTRAINER.COM

Het gebruik van deze webservice is gratis, maar je hebt de (afzonderlijk leverbare) gegevensoverdrachteenheid Polar FlowLink nodig om je trainingsgegevens over te dragen. Op de website kun je je vorderingen volgen en slimme trainingsbegeleiding krijgen.



De volledige gebruiksaanwijzing en de laatste versie van deze handleiding kun je downloaden op polar.com/support. Voor meer hulp kun je enkele fraaie video-instructies bekijken op polar.com/en/polar_community/videos.

BESCHIKBARE POLAR ACCESSOIRES

- » De Polar S1™ foot pod meet draadloos je loopsnelheid, -tempo en -afstand
- » De Polar G1 GPS-sensor meet draadloos je snelheid, tempo en afstand bij outdoor sporten als fietsen en hardlopen
- » Met de Polar FlowLink kun je je trainingsgegevens overdragen naar de webservice polarpersonaltrainer.com.

POLAR FT60 HARTSLAGMETER

Als je regelmatig traint en wilt weten hoe je de beste resultaten kunt behalen, helpt de FT60 je gemotiveerd te blijven: meet je hartslag en andere gegevens tijdens het trainen, ontvang feedback over het effect van je training, maak je eigen trainingsprogramma's op basis van je doelen en doe de Polar Fitness Test en volg of je conditie verbetert.

POLAR HARTSLAGSENSOR

Doe de comfortabele hartslagsensor en zender om je borst voor een nauwkeurige hartslag die rechtstreeks op de hartslagmeter verschijnt.

MAAK KENNIS MET JE FT60

VERLICHTING

- » Snelmenu openen
- » Het display verlichten

TERUG

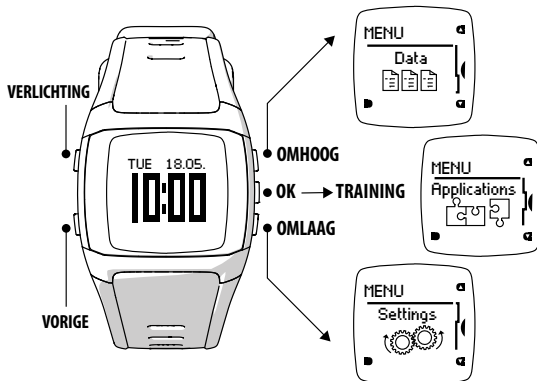
- » Terug naar het vorige niveau
- » Keuze annuleren

OMHOOG / OMLAAG

- » Menu's openen en selecteren
- » Waarden aanpassen

OK

- » Selectie bevestigen
- » Trainingsmodus



WIST JE DAT?

Check de tijd door je hartslagmeter naar je hartslagsensor te brengen.

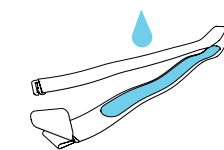
AAN DE SLAG

Voordat je start met trainen met de FT60, dien je enkele stappen te doorlopen. Houd eerst een knop één seconde ingedrukt om uw hartslagmeter te activeren. Stel vervolgens de basisinstellingen in.

Wees zo nauwkeurig mogelijk met het invoeren van alle basisinstellingen. Op deze manier worden je hartslaglimieten en calorieverbruik zo accuraat mogelijk weergegeven.

HARTSLAGSENSOR OMDOEN

1. Maak de elektroden van de band vochtig.
2. Doe de band om je borst en pas de band aan, zodat deze strak maar comfortabel zit.
3. Bevestig de zender.



Maak na het trainen de zender los en spoel de band af onder stromend water om hem schoon te houden. Zie de volledige gebruiksaanwijzing op polar.com/support voor gedetailleerde instructies.



TRAINEN MET JE FT60

OM JE OP WEG TE HELPEN

1. Doe je hartslagmeter en hartslagsensor om.
2. Druk in de tijdweergave éénmaal op **OK** om de wachtmodus te openen. Wacht tot je hartslagmeter je hartslag heeft gevonden en druk nogmaals op **OK** om de registratie van je trainingssessie te starten.

Tijdens een training kun je direct je hartslag, de verbruikte calorieën, de sessieduur en de zonegegevens zien. Door tijdens en na de training de getallen te bekijken zul je snel inzien welke niveaus geschikt zijn voor je. Ga naar polar.com/support voor meer bijzonderheden over het trainingseffect van de verschillende hartslagzones.

TRAINING ONDERBREKEN EN STOPPEN

Druk op **TERUG** om een trainingssessie te onderbreken. Druk op **OK** om de training te hervatten. Druk nogmaals op **TERUG** om de sessie te stoppen.

Aan het einde van de sessie ontvang je een samenvatting van je laatste training. Deze laat je zien:

- » hoe lang deze geduurd heeft
- » wat het effect van uw training is
- » wat de intensiteit van je training is
- » hoeveel calorieën je verbrand hebt
- » wat je gemiddelde en maximale hartslag was.

BELANGRIJKSTE FUNCTIES

POLAR STAR TRAININGSPROGRAMMA

Het STAR-trainingsprogramma is een persoonlijk trainingsprogramma om je pols en ontwikkeld om je gemotiveerd te houden. Het vertelt je hoe veel en hoe intensief je moet trainen om je doelstellingen op lange termijn te bereiken.

Nadat je je trainingsdoel hebt gekozen, geeft het STAR-trainingsprogramma je een wekelijks doel. Aan het eind van elke training en eens per week krijg je feedback over je prestaties. Op basis van je wekelijkse prestaties en conditieniveau biedt het programma je ook voor de volgende week een persoonlijke trainingsbegeleiding.

Om een nieuw trainingsprogramma op te stellen ga je naar **Menu > Toepassingen > Trainingsprogramma > Nieuw programma maken**. Als je hiervoor meer hulp nodig hebt, dan kun je op polar.com/support meer informatie vinden.

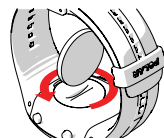
POLAR FITNESS TEST

Met de Polar Fitness Test kun je in slechts vijf minuten jouw conditieniveau bepalen. De test berekent je maximale zuurstofopname (VO_{2max}) op basis van je persoonlijke gegevens en je rusthartslag. Door geregeld je testresultaten te vergelijken kun je zien hoe je conditie in de loop der tijd verandert.

Selecteer **Menu > Toepassingen > Fitness Test > Test starten** om een conditietest te starten.

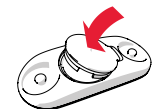
BATTERIJEN VERVANGEN IS EENVOUDIG

HARTSLAGMETER



1. Open het batterijklepje met een munt.
2. Verwijder de oude batterij met een stevig stokje van geschikte afmeting. Pas op dat je de hartslagmeter niet beschadigt.
3. Plaats de nieuwe batterij met de positieve (+) pool naar buiten gericht. Zorg dat de afsluiting onbeschadigd is.
4. Sluit het batterijklepje.

HARTSLAGSENSOR



1. Til het batterijklepje omhoog met het bevestigingshaakje van de borstband.
2. Verwijder de oude batterij uit het batterijklepje.
3. Plaats de nieuwe batterij in het klepje met de negatieve (-) pool naar buiten gericht.
4. Plaats het batterijklepje in de juiste positie terug in de uitsparing van de zender en druk het batterijklepje weer op zijn plaats. Je dient een klikgeluid te horen.

Zie de volledige gebruiksaanwijzing op polar.com/support.



Zorg vanwege de veiligheid dat je de juiste batterij gebruikt.

TECHNISCHE SPECIFICATIES

Zowel de hartslagmeter als de hartslagsensor kunnen bij baden en zwemmen worden gebruikt (waterbestendigheid 30 m).

HARTSLAGMETER

Batterijtype CR2025
Levensduur batterij 1 jaar (1 u training per dag)
Gebruikstemperatuur -10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Polsband Siliconen (wit model) / Polyurethaan (andere modellen)

Achterklepje en polsbandgesp

Roestvrij staal
Dit voldoet aan EU-richtlijn 94/27/EU en het amendement 1999/C 205/05 inzake het vrijkomen van nikkel uit producten die bedoeld zijn voor een direct en langdurig contact met de huid.

HARTSLAGSENSOR

Batterijtype CR2025
Levensduur batterij 1500 gebruiksuren
Afsluiting voor batterij O-ring 20,0 x 0,90, materiaal siliconen
Gebruikstemperatuur -10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Zender ABS
Elastisch bandje 38% polyamide, 29% polyurethaan, 20% elastaan, 13% polyester

PRODUCTONDERSTEUNING ZOEKEN



polar.com/support/FT60

VOLG POLAR



facebook.com/polarglobal



youtube.com/polar



twitter.com/polarglobal



instagram.com/polarglobal

Gefabriceerd door

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



Compatibel met diverse Polar producten en fitnessapparatuur.

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT60
BEKNOPTTE GEBRUIKSAANWIJZING