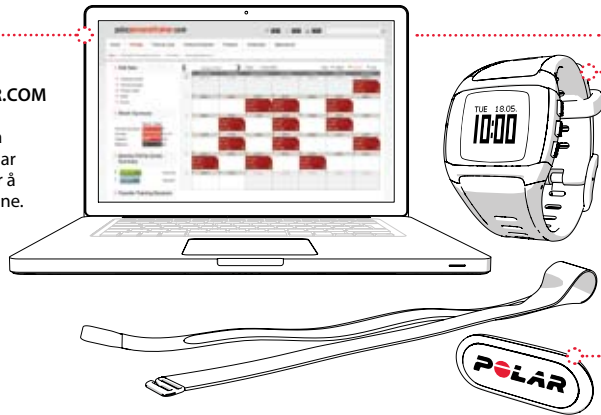


HEI!

Takk for at du har valgt Polar! I denne nyttige veiledningen gjennomgår vi det grunnleggende om FT60, din partner på vei mot bedre kondisjon.

NETTJENESTEN POLARPERSONALTRAINER.COM

Det er gratis å bruke denne nettjenesten, men du må ha dataoverføringsenheten Polar FlowLink (selges separat) for å overføre treningsdataene dine. Med denne nettjenesten kan du følge utviklingen og få smarte treningsråd.



Du kan laste ned den fullstendige brukerhåndboken og den siste versjonen av denne veiledningen på polar.com/support. Hvis du trenger mer hjelp, kan du ta en titt på noen nyttige videoveiledninger på polar.com/en/polar_community/videos.

TILGJENGELIG POLAR-TILBEHØR

- » Polar S1 fotsensor™ for trådløs måling av løpehastighet/fart og distanse
- » Polar G1 GPS-sensor for trådløs måling av hastighet/fart og distanse under utendørssport som sykling og løping
- » Polar FlowLink for overføring av treningsdata til nettjenesten polarpersonaltrainer.com

POLAR FT60 PULSKLOKKE

Hvis du trener regelmessig og vil vite hvordan du oppnår de beste resultatene, kan FT60 hjelpe deg med å opprettholde motivasjonen: Mål pulsen din og andre data under trening, få tilbakemelding på effekten av treningsøktene, opprett egne treningsprogrammer basert på målene dine, utfør Polar Fitness Test og følg med på fremgangen din.

POLAR PULSSENSOR

Ha på deg den komfortable stroppen og kontakten rundt brystet for å få nøyaktig sanntidsinformasjon om pulsen din på pulsklokken.

BLI KJENT MED FT60

LYS

- » Gå til hurtigmenyen
- » Belys displayet

TILBAKE

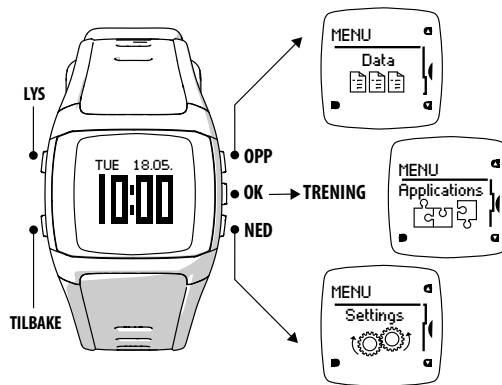
- » Gå tilbake til forrige nivå
- » Avbryt valg

OPP/NED

- » Gå til og naviger i menyer
- » Juster verdier

OK

- » Bekreft valg
- » Gå til treningsmodus



VISSTE DU?

Kontroller tiden ved å føre pulsklokken opp mot pulssensoren.

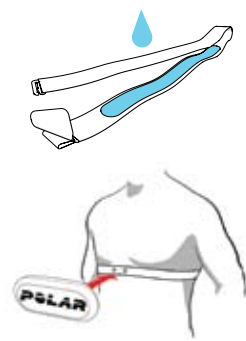
KOM I GANG

Før du starter treningen med FT60, må du gjennomgå noen trinn. Først må du trykke på og holde inne en knapp i ett sekund for å aktivere pulsklokken. Gjennomgå deretter de grunnleggende innstillingene.

- » Vær nøyaktig med innstillingene dine. De kan utgjøre en stor forskjell i hvor nøyaktig pulsklokken måler verdier som pulsgrenser og kaloriforbruk.

SLIK TAR DU PÅ DEG PULSSENSOREN

1. Fukt elektrodeområdet på stroppen.
2. Fest stroppen rundt brystet, og juster den slik at den sitter godt og er komfortabel.
3. Fest kontakten.



- » Løsne kontakten og skyll stroppen under rennende vann etter trening for å holde den ren. Les den fullstendige brukerhåndboken polar.com/support hvis du vil ha mer detaljert informasjon.

TRENING MED FT60

SLIK KOMMER DU I GANG

1. Ha på deg pulsklokken og pulssensoren.
2. Trykk én gang på **OK** i tidsmodus for å aktivere ventemodus. Vent til pulsklokken finner pulsen din, og trykk på **OK** igjen for å starte registreringen av treningsøkten.

Du kan se puls, kaloriforbruk, øktens varighet og soneinformasjon i sanntid under treningen. Ved å se på tallene under og etter trening, vil du raskt finne ut hvilke nivåer som passer for deg. Gå til polar.com/support for å lære mer om fordelene ved trening med varierende intensitet.

SLIK STOPPER DU TRENINGEN ELLER LEGGER INN EN PAUSE

Trykk på **TILBAKE** for å legge inn en pause i treningsøkten. Trykk på **OK** for å gjenoppta treningen. Trykk én gang til på **TILBAKE** for å stoppe økten.

På slutten av hver økt kan du få et sammendrag av den siste treningøkten din. Sammendraget viser følgende:

- » hvor lenge økten varte
- » effekten av treningen
- » intensiteten på treningen
- » antall forbrante kalorier
- » gjennomsnittlig og maksimal puls.

HOVEDFUNKSJONER

POLAR STAR-TRENINGSPROGRAMMET

STAR-treningsprogrammet er et personlig treningsprogram på håndleddet ditt som er utviklet for å hjelpe deg med å opprettholde motivasjonen. Det forteller deg hvor mye og hvor intenst du bør trene for å nå de langsiktige målene dine.

Når du har valgt treningsmål, gir STAR-treningsprogrammet deg et ukentlig mål. Du får deretter tilbakemelding på resultatene dine på slutten av hver treningsøkt og én gang i uken. Basert på de ukentlige resultatene og kondisjonsnivået ditt, oppretter programmet en personlig tilpasset treningsveiledning for deg også for den påfølgende uken.

Hvis du vil opprette et nytt treningsprogram, går du til **Meny > Applikasjoner > Treningsprogram > Opprett nytt program**. Hvis du trenger mer hjelp med dette, husk at du kan få mye mer informasjon på polar.com/support.

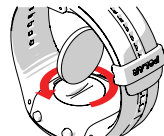
POLAR FITNESS TEST

Med Polar Fitness Test kan du fastsette kondisjonsnivået ditt på bare 5 minutter. Testen beregner ditt maksimale oksygenopptak (VO_{2max}) basert på din personlige informasjon og hvilepuls din. Ved jevnlig å sammenligne testresultatene kan du se hvordan formen din endrer seg over tid.

Start en kondisjonstest ved å velge **Meny > Applikasjoner > Kondisjonstest > Start test**.

DET ER LETT Å SKIFTE BATTERIER

PULSKLOKKE



1. Åpne batteridekselet med en mynt.
2. Fjern det gamle batteriet med en spiss, lang gjenstand i passende størrelse. Vær forsiktig slik at du ikke skader pulsklokken.
3. Sett inn det nye batteriet slik at (+)-siden vender utover. Kontroller at tetningsringen er uskadet.
4. Lukk batteridekselet.

PULSSENSOR



1. Jekk opp batteridekselet ved hjelp av klemmen på stroppen.
2. Fjern det gamle batteriet fra batteridekselet.
3. Sett batteriet inn i dekselet slik at (-)-siden vender utover.
4. Juster tappene på batteridekselet etter sporet på kontakten, og trykk batteridekselet tilbake på plass. Du skal da høre en klikkelyd.

Hvis du vil ha mer detaljert informasjon, kan du lese den fullstendige brukerhåndboken på polar.com/support.



Av sikkerhetsmessige grunner må du sørge for at du bruker riktig batteri.

TEKNISKE SPESIFIKASJONER

Både pulsklokken og pulssensoren egner seg for bading og svømming (vanntetthet til 30 meter).

PULSKLOKKE

Batteritype
Batteriets levetid
Driftstemperatur
Reim

CR2025
1 år (1 times trening per dag)
-10 °C til +50 °C
Silikon (hvit modell) /
Polyuretan (andre modeller)
Rustfritt stål
I overensstemmelse med EU-direktivet 94/27/EU og tillegget 1999/C 205/05 om utskillelse av nikkel fra produkter beregnet på å komme i direkte og varig kontakt med hud.

Bakdeksel og spenne

PULSSENSOR

Batteritype
Batteriets levetid
Tetningsring for batteri
Driftstemperatur
Kontakt
Stropp

CR2025
1500 timers bruk
O-ring 20,0 x 0,90, silikonmateriale
-10 °C til +50 °C
ABS
38 % polyamid, 29 % polyuretan,
20 % elastan, 13 % polyester

FINN PRODUKTSTØTTE



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

FØLG MED PÅ POLAR-NYHETER



[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)

Produsert av

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



Kompatibel med Polar-produkter og mange typer treningsutstyr ved hjelp av

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT60
VEILEDNING FOR Å KOMME I GANG