

## TERVEHDYS!

Kiitos, että valitsit Polarin! Tässä pikaoppaassa käydään läpi FT60-sykemittarin tärkeimmät ominaisuudet, jotta voit parantaa kuntoasi sen avulla.

### POLARPERSONALTRAINER.COM-VERKKOPALVELU

Verkkopalvelun käyttäminen on maksutonta, mutta harjoitustietojen siirtäminen palveluun edellyttää erikseen myytävää Polar FlowLink-tiedonsiirtoyksikköä. Verkkosivustolla voit seurata edistymistäsi ja saat älykstä ohjausta harjoitteluusi.

Voit ladata täysimittaisen käyttöohjeen ja tämän oppaan viimeisimmän version osoitteesta [polar.com/fi/tuki](http://polar.com/fi/tuki). Osoitteesta [polar.com/fi/polar\\_yhteiso/videot](http://polar.com/fi/polar_yhteiso/videot) on myös hyödyllisiä ohjevideoita.

### SAATAVILLA OLEVAT POLAR-LISÄTARVIKKEET

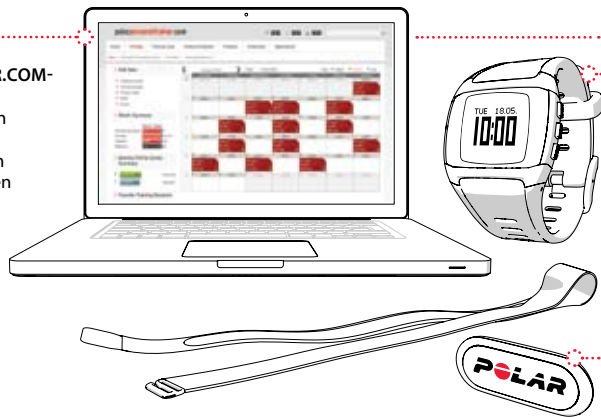
- » Polar S1 -juoksusensori™ mittaa langattomasti juoksunopeutta/-vauhtia ja matkaa.
- » Polar G1 -GPS-sensori mittaa langattomasti nopeutta/vauhtia ja matkaa ulkolajeissa, kuten pyöräilyssä ja juostessa.
- » Polar FlowLink -tiedonsiirtoyksikkö siirtää harjoitustiedot polarpersonaltrainer.com-verkkopalveluun.

### POLAR FT60 -SYKEMITTARI

Jos harjoittelet säännöllisesti ja haluat saavuttaa mahdollisimman hyviä tuloksia, FT60 auttaa ylläpitämään motivaatiota: voit mitata sykettä ja muita tietoja harjoituksen aikana, saat palautetta kunkin harjoituksen vaikutuksesta, voit luoda omiin tavoitteisiisi perustuvan harjoitusohjelman, tehdä Polar-kuntotestin ja seurata edistymistäsi.

### POLAR-SYKESENSORI

Pue miellyttävän tuntuinen kiinnitysvyö ja lähetinyksikkö rintakehäsi ympärille, niin saat tarkat syketiedot sykemittariisi harjoituksen aikana.



## TUTUSTU FT60-HARJOITUSTIETOKONEESEESI

### VALO

- » Avaa pikavalikko
- » Sytytä näytön taustavalo

### TAKAISIN

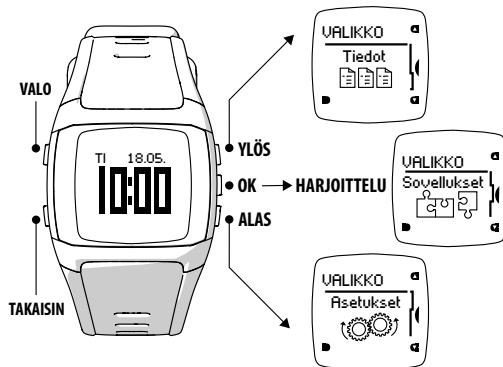
- » Palaa edelliselle tasolle
- » Peruuta valinta

### YLÖS/ALAS

- » Avaa valikko ja selaa sitä
- » Säädä arvoja

### OK

- » Vahvista valinta
- » Siirry harjoitustilaan



### TIESITKÖ TÄMÄN?

Tarkista kellonaika viemällä sykemittari lähelle sykesensoria.

## ALOITTAMINEN

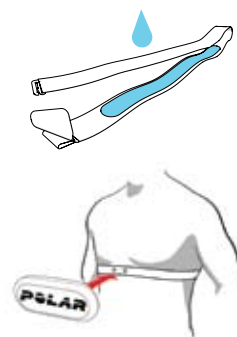
Ennen harjoittelun aloittamista FT60 edellyttää muutaman asetuksen määrittämistä. Aktivoi aluksi sykemittari painamalla mitä tahansa painiketta yhden sekunnin ajan. Määritä sitten perusasetukset.

Määritä asetukset tarkasti. Asetuksilla on suuri vaikutus siihen, miten tarkasti sykemittari laskee esimerkiksi sykerajat ja kulutetut kalorit.

## SYKESENSORIN PUKEMINEN

1. Kostuta kiinnitysvyön elektrodipinnat.
2. Vie kiinnitysvyö rintakehäsi ympärille ja säädä vyön pituus niin, että se on tiukalla mutta mukavasti.
3. Kiinnitä lähetinyksikkö.

Irrota lähetinyksikkö ja huuhtelee se juoksevilla vedellä jokaisen harjoituksen jälkeen. Lue tarkemmat tiedot täydellisestä käyttöohjeesta osoitteesta [polar.com/fi/tuki](http://polar.com/fi/tuki).



## HARJOITTELU FT60:N KANSSA

### NÄIN PÄÄSET ALKUUN

1. Pue sykemittari ja sykesensori ylläsi.
2. Avaa harjoituksen aloitustila painamalla **OK**-painiketta kerran ajannäyttötilassa. Odota, kunnes sykemittari löytää sykkeesi, ja aloita sitten harjoitus painamalla **OK**-painiketta uudelleen.

Sykkeesi, kuluttamasi kalorit, harjoituksen kesto ja sykealue tiedot näytetään reaaliajassa harjoituksen aikana. Kun seuraat lukuja harjoituksen aikana ja sen jälkeen, opit pian itsellesi sopivat tasot. Lue lisää eri tehoalueilla harjoittelun vaikutuksista osoitteesta [polar.com/fi/tuki](http://polar.com/fi/tuki).

### PYSÄYTÄ JA LOPETA HARJOITUS

Voit pysäyttää harjoituksen painamalla **TAKAISIN**-painiketta. Voit jatkaa harjoitusta painamalla **OK**-painiketta. Voit lopettaa harjoituksen painamalla **TAKAISIN**-painiketta uudelleen.

Saat jokaisen harjoituksen päätteeksi viimeisimmän harjoituksen yhteenvotiedot. Niissä näytetään

- » harjoituksen kesto
- » harjoituksen vaikutus
- » harjoituksen intensiteetti
- » kulutetut kalorit
- » keski- ja maksimisyke.

## TÄRKEIMMÄT OMINAISUUDET

### POLAR STAR -HARJOITUSOHJELMA

STAR-harjoitusohjelma on henkilökohtainen, motivoiva harjoitusohjelmasi, joka kulkee mukana ranteessasi. Se kertoo, kuinka paljon ja kuinka intensiivisesti sinun on harjoitettava saavuttaaksesi pitkän aikavälin tavoitteesi.

Valitse harjoittelullesi tavoite, niin STAR-harjoitusohjelma määrittää sinulle viikkotavoitteet. Saat palautetta jokaisen harjoituksen jälkeen ja kerran viikossa. Ohjelma antaa sinulle henkilökohtaisia harjoitteluohjeita seuraavaa viikkoa varten viikoittaisen suoritumisesi ja kuntotasosi perusteella.

Luo uusi harjoitusohjelma valitsemalla **Valikko > Sovellukset > Harjoitusohjelma > Luo uusi ohjelma**. Jos tarvitset lisää ohjeita, löydät paljon lisätietoa osoitteesta [polar.com/fi/tuki](http://polar.com/fi/tuki).

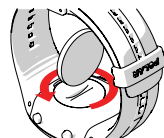
### POLAR-KUNTOTESTI

Polar-kuntotestin avulla saat kuntotasosi selville viidessä minuutissa. Testi laskee maksimaalisen hapenottokykyysi ( $VO_{2max}$ ) henkilökohtaisten tietojesi ja leposykkeesi perusteella. Kun vertaat testituloksiasi säännöllisesti, näet kunnossasi ajan mittaan tapahtuvat muutokset.

Aloita kuntotesti valitsemalla **Valikko > Sovellukset > Kuntotesti > Aloita testi**.

## PARISTONVAIHTO ON HELPPOA

### SYKEMITTARI



1. Avaa paristotilan kansi kolikon avulla.
2. Poista vanha paristo sopivan pienen, jäykän tikun avulla. Varo, ettet vaurioita sykemittaria.
3. Aseta uusi paristo paikalleen positiivinen (+) puoli ulospäin. Varmista, että tiivisterengas ei ole vaurioitunut.
4. Sulje paristotilan kansi.

### SYKESENSORI



1. Avaa paristotilan kansi kiinnitysvyössä olevan soljen avulla.
2. Poista vanha paristo paristotilan kannesta.
3. Aseta uusi paristo kanteen negatiivinen (-) puoli ulospäin.
4. Kohdistaa paristotilan kannessa oleva uloke lähetinyksikössä olevaan uraan ja paina kansi takaisin paikalleen. Tästä kuuluu napsahdus.

Lue tarkemmat tiedot täydellisestä käyttöohjeesta osoitteesta [polar.com/fi/tuki](http://polar.com/fi/tuki).



Turvallisuussyistä käytä aina oikeanlaista paristoa.

## TEKNISET TIEDOT

Sekä sykemittaria että sykesensoria voidaan käyttää peseytyessä ja uudessa (vesitiivisyys 30 m).

### SYKEMITTARI

Pariston tyyppi  
Pariston kesto  
Käyttölämpötila  
Rannehihna

CR2025  
1 vuotta (1 h harjoittelua päivässä)  
-10 °C ... +50 °C  
Silikoni (valkoinen malli) /  
polyuretaani (muut mallit)

Takakansi ja  
rannehihan solki

Ruostumaton teräs  
Täyttää direktiivin 94/27/EU ja lisäyksen 1999/C  
205/05 (nikkelin vapautuminen suoraan ja pitkitettyyn  
ihokontaktiin tarkoitetuista tuotteista) vaatimukset.

### SYKESENSORI

Pariston tyyppi  
Pariston kesto  
Pariston tiivisterengas  
Käyttölämpötila  
Lähetinyksikkö  
Kiinnitysvyö

CR2025  
1500 käyttötuntia  
O-rengas 20,0 x 0,90, materiaali silikoni  
-10 °C ... +50 °C  
ABS  
8 % polyamidia, 29 % polyuretaania,  
20 % elastaania, 13 % polyesteria

## TUOTETUKI



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

### SEURAA POLARIN KUULUMISIA



[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)

Valmistaja

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
90440 KEMPELE  
Puh. +358 8 5202 100  
Faksi +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)



Yhteensopiva Polar-tuotteiden ja  
monien kuntosalilaitteiden kanssa.  
Edellytys:

**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY



**Polar FT60**  
PIKAOPAS