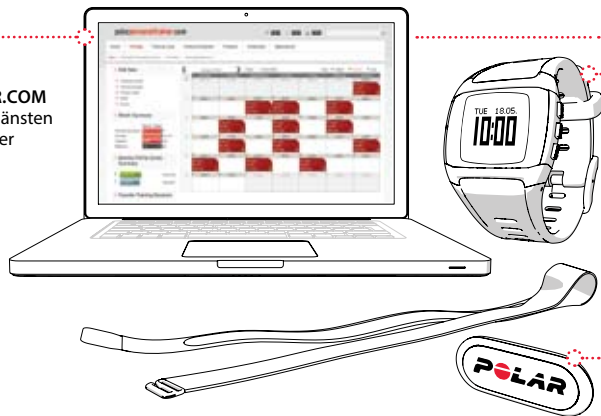


HEJ!

Tack för att du har valt Polar! I den här behändiga lilla guiden kommer vi att gå igenom grunderna i FT60, din guide till bättre kondition.

WEBBTJÄNSTEN POLARPERSONALTRAINER.COM

Att använda den här webbtjänsten är gratis, även om du behöver dataöverföringsenheten Polar Flowlink (säljs separat) för att överföra dina träningsinformation. Från webbplatsen kan du följa din utveckling och få smart träningsvägledning.



Du kan hämta den fullständiga användarhandboken och den senaste versionen av denna guide på polar.com/support. Mer hjälp finns i videohandledningarna på polar.com/en/polar_community/videos.

TILLGÄNGLIGA POLAR-TILLBEHÖR

- » Polar S1 fotsensor™ mäter din löphastighet/löp tempo och sträcka trådlöst
- » Polar G1 GPS-sensor mäter din hastighet/tempo och sträcka trådlöst i utomhussporter, som cykling och löpning
- » Polar FlowLink överför dina träningsdata till webbtjänsten polarpersonaltrainer.com

POLAR FT60 PULSMÄTARE

Om du tränar regelbundet och vill veta hur du kan få de bästa resultaten hjälper FT60 dig att hålla dig motiverad: Mät din puls och andra data under träning, få feedback på effekten av din träning, skapa dina egna träningsprogram baserat på dina mål, ta Polar Fitness Test och följ din utveckling.

POLAR PULSSENSOR

Sätt det bekväma bältet och sändaren runt bröstkorgen för att mäta din puls korrekt och i realtid i pulsmätaren.

LÄR KÄNNA DIN FT60

LYSE

- » Gå till snabbmenyn
- » Tänd displayen

TILLBAKA

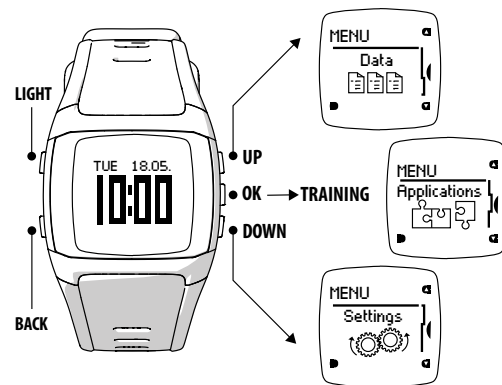
- » Återvänd till föregående nivå
- » Avbryt val

UPP/NER

- » Gå till och flytta inuti menyerna
- » Justera värden

OK

- » Bekräfta val
- » Gå till träningsläge



VISSTE DU DETTA?

Kontrollera tiden genom att föra din pulsmätare nära pulssensorn.

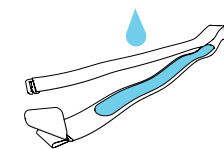
KOM IGÅNG

Innan du börjar träna med din FT60 måste du gå igenom några steg. Tryck först på och håll in en valfri knapp i en sekund för att aktivera pulsmätaren. Gå sedan igenom grundinställningarna.

Var noggrann med dina inställningar. De gör en stor skillnad i hur exakt pulsmätaren kan mäta värden som dina pulsgränser och kaloriförbrukning.

TAG PÅ DIG PULSSENSORN

1. Fukta elektrodytorna på bältet.
2. Fäst bältet runt bröstkorgen och justera bältet så att det sitter åt men fortfarande är bekvämt.
3. Fäst sändaren.



Efter träning, lossa sändaren och skölj bältet under rinnande vatten för att hålla det rent. Mer detaljerade instruktioner finns i den fullständiga användarhandboken på polar.com/support.

TRÄNA MED DIN FT60

SÅ HÄR KOMMER DU IGÅNG

1. Tag på pulsmätaren och pulssensorn.
2. I klockläge, tryck på **OK** en gång för att gå till vänteläge. Vänta till pulsmätaren hittar din puls och tryck på **OK** igen för att börja registrera ditt träningspass.

Du kan se din puls, förbrukade kalorier, träningstid och zoninformation i realtid när du tränar. Genom att titta på siffrorna under och efter träning, kommer du snabbt att lära dig vilka nivåer som är rätt för dig. Besök polar.com/support för mer information om fördelarna med träning på olika intensiteter.

SÅ HÄR PAUSAR OCH AVSLUTAR DU TRÄNINGEN

Du pausar träningspasset genom att trycka på **TILLBAKA**. Du återupptar träningen genom att trycka på **OK**. Du avslutar träningspasset genom att trycka på **TILLBAKA** igen.

Du kan få en summering av din senaste träning i slutet av varje träningspass. Den visar dig följande:

- » Hur länge du tränade
- » Effekten av din träning
- » Intensiteten i din träning
- » Hur många kalorier du har förbrukat
- » Din snitt- och maxpuls.

HUVUDFUNKTIONER

POLAR STAR TRÄNINGSPROGRAM

STAR träningsprogram är ett personligt träningsprogram på din handled och utformat för att hålla dig motiverad. Det anger hur mycket och hur intensivt du ska träna för att nå dina långsiktiga mål.

När du har valt ditt träningsmål får du ett veckomål av STAR träningsprogram. Du får sedan feedback på din prestation i slutet av varje träningspass och en gång i veckan. Baserat på din veckoprestation och konditionsnivå skapar programmet personlig vägledning för dig även för den kommande veckan.

Du skapar ett nytt träningsprogram genom att gå till **Menu > Applications > Training program > Create new program** (Meny > Applikationer > Träningsprogram > Skapa nytt program). Om du behöver mer hjälp med detta, glöm inte att du kan hitta mer information på polar.com/support.

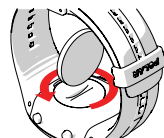
POLAR FITNESS TEST

Med Polar Fitness Test kan du fastställa din konditionsnivå på bara 5 minuter. Testet beräknar din maximala syreupptagningsförmåga (VO_{2max}) baserat på din personliga information samt din vilopuls. Genom att regelbundet jämföra dina testresultat kan du se hur din kondition förändras över tiden.

Starta ett konditionstest genom att välja **Menu > Applications > Fitness test > Start test** (Meny > Applikationer > Konditionstest > Starta test).

ATT BYTA BATTERIER ÄR ENKELT

PULSMÄTARE



1. Öppna batterilocket med ett mynt.
2. Ta bort det gamla batteriet med en pinne av lämplig storlek. Var försiktig så att inte pulsmätaren skadas.
3. Sätt i det nya batteriet med den positiva (+) sidan utåt. Kontrollera att förseglingsringen inte är skadad.
4. Stäng batterilocket.

PULSSENSOR



1. Öppna batterilocket med hjälp av spännet på bältet.
2. Ta bort det gamla batteriet från batterifacket.
3. Sätt i det nya batteriet i facket med den negativa (-) sidan utåt.
4. Rikta in kanten på batterilocket med skåran på sändaren, och tryck batterilocket på plats. Du ska höra ett klickljud.

Mer detaljerade instruktioner finns i den fullständiga användarhandboken på polar.com/support.



Se till att du använder rätt batteri av säkerhetsskäl.

TEKNISK SPECIFIKATION

Både pulsmätaren och pulssensorn är lämpliga vid bad och simning (vattenresistens 30 m).

PULSMÄTARE

Batterityp CR2025
Batteritid 1 år (1 h träning/dag)
Arbetstemperatur -10 °C to +50 °C
Armband Silikon (vit modell) / Polyuretan (andra modeller)

Baksida och armbandsspänne

Rostfritt stål
Överensstämmer med EU-direktiv 94/27/EU med tillägg 1999/C 205/05 om utfällning av nickel från produkter som är avsedda att komma i direkt och långvarig kontakt med huden.

PULSSENSOR

Batterityp CR2025
Batteritid 1 500 timmars användning
Förseglingsring O-ring 20,0 x 0,90 material silikon
Arbetstemperatur -10 °C to +50 °C
Sändare ABS
Bälte 38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elasthan, 13 % polyester

HITTA PRODUKTSUPPORT



polar.com/support/FT60

FÅ DE SENASTE UPPDATERINGARNA FRÅN POLAR



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

Tillverkad av

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

Kompatibel med Polarprodukter samt med gymutrustning som använder



17952354.00 SWE 03/2014 10011
17952360.00 EMEA/LATAM/SCAN 03/2014 10011

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT60
KOM IGÅNG-GUIDE