



**Polar FT60 Brugervejledning**

## INDHOLDSFORTEGNELSE

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. KOM GODT I GANG</b> .....               | <b>3</b>  |
| Lær din Polar FT60 at kende .....             | 3         |
| Start med grundlæggende indstillinger .....   | 3         |
| Knapper og menustruktur .....                 | 4         |
| Symboler på displayet .....                   | 4         |
| <b>2. FØR TRÆNING</b> .....                   | <b>5</b>  |
| Aktiver dit Polar STAR Training Program ..... | 5         |
| Ændre/afslutte dit program .....              | 6         |
| Test dit konditionsniveau .....               | 6         |
| <b>3. TRÆNING</b> .....                       | <b>8</b>  |
| Tag pulsmåleren på .....                      | 8         |
| Start træningen .....                         | 8         |
| Start træning med OwnZone .....               | 8         |
| Under træning .....                           | 9         |
| Stop træningsregistrering .....               | 10        |
| <b>4. EFTER TRÆNING</b> .....                 | <b>11</b> |
| Tilbage melding om træning .....              | 11        |
| Ugentlig opfølgning .....                     | 11        |
| Programopdatering .....                       | 13        |
| Vægtkalender .....                            | 13        |
| Følg resultaterne af din konditionstest ..... | 13        |
| Gennemse træningsdata .....                   | 13        |
| Dataoverførsel .....                          | 14        |
| <b>5. INDSTILLINGER</b> .....                 | <b>15</b> |
| Urindstillinger .....                         | 15        |
| Træningsindstillinger .....                   | 15        |
| Brugeroplysninger .....                       | 15        |
| Generelle indstillinger .....                 | 16        |
| Tilbehørsindstillinger .....                  | 16        |
| Kalibrering af fodsensor* .....               | 16        |
| <b>6. VIGTIGE OPLYSNINGER</b> .....           | <b>17</b> |
| Pleje af dit produkt .....                    | 17        |
| Service .....                                 | 17        |
| Udskiftning af batterier .....                | 17        |
| Sikkerhedsforanstaltninger .....              | 19        |
| Fejlfinding .....                             | 19        |
| Tekniske specifikationer .....                | 20        |
| Begrænset international Polar-garanti .....   | 20        |

# 1. KOM GODT I GANG

## Lær din Polar FT60 at kende

### Polar FT60

#### træningscomputeren

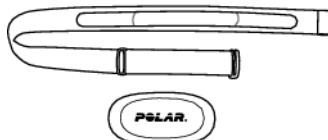
registrerer og viser din puls og andre træningsdata under træning.



### Polar H1 pulsmåler

overfører pulssignalet til træningscomputeren.

Pulsmåleren består af et sendermodul og et bælte.



Du kan hente den nyeste version af denne brugervejledning på [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

Registrer dit Polar-produkt på <http://register.polar.fi> og hjælp os med at forbedre vores produkter og service i forhold til dine behov.

## Start med grundlæggende indstillinger

For at aktivere din Polar FT60 skal du trykke på en vilkårlig knap og holde den inde i et sekund. Når FT60 er aktiveret, kan den ikke slås fra.

1. **Language** (Sprog): Vælg **Deutsch** (tysk), **English** (engelsk), **Español** (spansk), **Français** (fransk), **Italiano** (italiensk), **Português** eller **Suomi** med OP/NED. Tryk på OK.
2. **Please enter basic settings** (angiv grundlæggende indstillinger) vises. Tryk på OK.
3. Vælg **Time format** (tidsformat).
4. Angiv **Time** (tid).
5. Angiv **Date** (dato).
6. Angiv **Units** (enheder), metric (KG, CM) eller imperial (LBS, FT). Hvis du vælger lbs/ft, vises kalorier som CAL, ellers vises de som KCAL. *Kalorier måles i kilokalorier.*
7. Angiv **Weight** (vægt).
8. Angiv **Height** (højde).
9. Angiv **Date of birth** (fødselsdato).
10. Angiv **Sex** (køn).
11. **Settings OK?** (er indstillingerne OK?) vises.  
Vælg **Yes** (Ja) for at godkende og gemme indstillingerne. **Basic settings complete** (Grundlæggende indstillinger er gennemført) bliver vist, og FT60 skifter til tidstilstand.  
Vælg **No** (Nej), hvis du ikke ønsker at ændre indstillingerne. **Please enter basic settings** (angiv grundlæggende indstillinger) vises. Angiv dine grundlæggende indstillinger igen.

Se Indstillinger, hvis du ønsker at ændre dine personlige indstillinger senere.

## Knapper og menustruktur

▲ OP: Gå ind i menuen og gå gennem listerne med valgmuligheder og indstil værdier

● OK: Bekræft valg, vælg træningstype eller træningsindstillinger

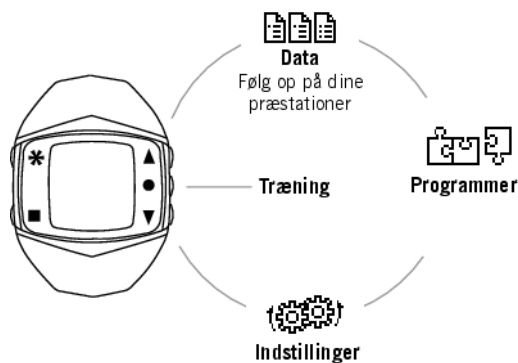
▼ NED: Gå ind i menuen og gå gennem listerne med valgmuligheder og indstil værdier

■ TILBAGE:

- Forlad menuen
- Vend tilbage til det foregående niveau
- Annuller valg
- Undlad at ændre indstillinger
- Et langt tryk skifter tilbage til tidsvisning

\* LYS:

- Oplyser displayet
- Med et langt tryk kommer du ind i hurtigmenuen i tidsvisning (for at låse knapper, indstille alarm eller vælge tidszone) eller under træning (for at indstille træningslyde eller låse knapper)



## Symboler på displayet

Den følgende tabel viser displaysymbolerne og deres beskrivelser.

| Symbol | Beskrivelse   |
|--------|---|
|        | Batteriet i træningscomputeren har lav kapacitet.   |
|        | Alarmen er aktiv.   |
|        | Lyde er slået fra.  |
|        | Tid 2 er i brug. Et 2-tal vises i nederste højre hjørne af displayet.   |
|        | Du har en eller flere nye meddelelser.  |
|        | Knaplåsen er aktiv.   |
|        | Fodsensoren er i brug. Hvis symbolet blinker, forsøger FT60 at oprette en forbindelse med fodsensoren.  |
|        | GPS-sensoren er i brug. Hvis symbolet blinker, forsøger FT60 at oprette en forbindelse med GPS-sensoren, eller GPS-sensoren forsøger at oprette en satellitforbindelse. |
|        | Pulsen bliver sendt.  |

## 2. FØR TRÆNING

### Aktiver dit Polar STAR Training Program

Det tilpassede, personlige og indbyggede Polar Star træningsprogram giver dig den optimale intensitets- og tidsmål for din træning. Træningscomputeren giver tilbagemelding om din præstation efter hvert træningspas og en gang om ugen.

FT60 opretter et træningsprogram baseret på din brugerinformation (vægt, højde, alder, køn), konditionsniveau, aktivitetsniveau og træningsmål.

Ved at analysere dine ugentlige træningsresultater og dit konditionsniveau giver træningscomputeren dig træningsvejledning for den følgende uge. Træningsprogrammet tilpasser sig dine træningsvaner og dit skiftende konditionsniveau.

1. I tidstilstand skal du vælge **Menu > Applications > Training program > Create new program** (Menu > Applikationer > Træningsprogram > Opret nyt program).
2. Udfør Polar konditionstest. Se Test dit konditionsniveau for yderligere oplysninger
3. Vælg dit træningsmål:
  - **Improve fitness** (Forbedre kondition), hvis dit mål er at forbedre dit aktuelle aerobiske (kardiovaskulære) konditionsniveau, og du er i stand til at træne regelmæssigt.
  - **Maximize fitness** (Maksimere kondition), hvis dit mål er at maksimere dit aktuelle aerobiske (kardiovaskulære) træningsniveau, hvis du har trænet regelmæssigt i mindst 10-12 uger, og hvis træning næsten hver eneste dag ikke er noget problem for dig.
  - **Lose weight** (Tab vægt), hvis dit mål er at tabe dig.
4. **Training program created!** (Træningsprogram oprettet) vises.
5. **View week targets?** vises. Vælg **YES** (ja) for at vise tids- og kaloriemål for din første træningsuge. Hvis du vælger **No**, (nej) vises **Training program active!** (Træningsprogram aktivt), og træningscomputeren vender tilbage til tidsvisning.



#### Tidsmål

Den mængde tid, du bør træne i løbet af denne uge.

#### Kaloriemål

Det antal kalorier, du bør forbrænde i løbet af denne uge.

6. Tryk på NED og OK for at se dit træningstidsmål i tre forskellige puls zoner (intensitetsmål). Tryk på NED for at ændre visningen.



#### Tidsmål for intensitetszone 1

Søjlerne angiver tidsmålene ved forskellige intensiteter. Søjlerne fyldes op, efterhånden som du træner. Tidsmålet for intensitetszone 1 for ugen vises i den nederste række.

7. Du har nu aktiveret dit træningsprogram. Tryk på **TILBAGE** for at vende tilbage til tidstilstand.


Du kan se dine ugemål senere ved at vælge **Menu > Applications > Training Program > View week targets** (Menu > Applikationer > Træningsprogram > Se ugemål).

| Zone   | Intensitet, % af max puls | Træningsfordele  |
|--------|---------------------------|--|
| Zone 3 | 80-90%                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fordele: Forøger den maksimale præstationskapacitet</li> <li>• Føles som: Træthed i muskler og tungt åndedræt</li> <li>• Anbefales til: Brugere i god form til korte træningspas</li> </ul> |

|        |        |   |
|--------|--------|---|
| Zone 2 | 70-80% | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fordele: Forbedre den aerobiske kondition</li> <li>• Føles som: Godt, let åndedræt, moderat svedproduktion</li> <li>• Anbefales til: Alle til typiske træningspas af moderat længde</li> </ul>               |
| Zone 1 | 60-70% | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fordele: Forbedrer den grundlæggende udholdenhed og støtter restitutionen</li> <li>• Føles som: Behageligt, let åndedræt, lav muskelbelastning, let svedproduktion</li> <li>• Anbefales til: Alle</li> </ul> |

### Fejlfinding

- **User information missing** (Brugeroplysninger mangler) vises > Angiv de manglende brugeroplysninger.
- **Fitness test result required** (Resultater af konditionstest kræves) vises > Du skal gennemføre konditionstesten.

 Læs mere om træning i træningsartikler på <http://articles.polar.fi>.

### Ændre/afslutte dit program

- Du ændrer dit konditions mål ved at oprette et nyt program i **Menu > Applications > Training program > Change program** (Menu > Applikationer > Træningsprogram > Ændre program). Hvis du for eksempel er begyndt på et vægttabsprogram og har opnået dit mål, kan du ændre dit mål til Forbedre kondition eller Maksimere kondition.
- Du afslutter dit aktive træningsprogram ved at vælge **Menu > Applications > Training program > End program > End Program?** (Menu > Applikationer > Træningsprogram > Afslutte program > Afslutte program?) Vælg **Yes** (ja).

Sådan ser du resultaterne af dit foregående program:

Vælg **Menu > Applications > Training program > Results of past prog.** (Menu > Applikationer > Træningsprogram > Resultater af tidl. prog.) De følgende oplysninger vises:

- **Start date** (Startdato) og **Duration**: Startdato for og varighed af træningsprogrammet.
- **Excel wks** (Excel-regneark) og **Calories** (Kalorier): Antallet af fremragende træningsuger (100% af målet nået) i forhold til det samlede antal træningsuger samt kalorier forbrændt i løbet af programmet.
- **Before/After** (Før/Efter): Resultatet af din konditionstest (OwnIndex) eller din vægt (når vægttabsprogrammet er aktivt) før og efter programmet.

### Test dit konditionsniveau

For at træne korrekt og følge dine fremskridt er det vigtigt, at du kender dit aktuelle konditionsniveau. Polar Fitness Test™ er en let og hurtig måde til at måle din kardiovaskulære kondition. Testen gennemføres i hvile.

Resultatet er en værdi, som kaldes OwnIndex. OwnIndex er sammenligneligt med den maksimale iltoptagelse ( $VO_{2max}$ ), som er et almindeligt brugt mål for aerobisk kondition. Læs mere om, hvordan du fortolker resultaterne i Forstå resultaterne af din konditionstest.

OwnIndex-værdien påvirker også nøjagtigheden af træningsprogrammet og kalorieberegning under træningen.

Testen er udviklet til sunde voksne. For at sikre pålidelige resultater skal der tages højde for følgende:

- Undgå distraktioner. Testresultatet bliver mere nøjagtigt, hvis du er afslappet og befinder dig i et fredeligt testmiljø (for eksempel intet tv, ingen telefon eller samtale).
- Undgå voldsom fysisk anstrengelse, alkoholiske drikkevarer og ikke ordinerede medicinske stimulanser på testdagen og dagen før.

- Undlad at spise meget eller ryge 2-3 timer forud for testen.
- Gennemfør altid testen under lignende forhold og på samme tid af dagen.
- Sørg for, at dine brugeroplysninger er korrekte.

#### Udfør Polar konditionstes

1. Tag pulsmåleren på, læg dig ned og slap af i 1-3 minutter.
2. I tidstilstand skal du vælge **Menu > Applications > Fitness test > Start test** (Menu > Applikationer > Konditionstest > Start test). Konditionstesten begynder med det samme FT60 har fundet din puls.
3. Cirka 5 minutter senere angiver et bip, at testen er gennemført, og dit testresultat vises på displayet.
4. Tryk på OK. **UPDATE VO<sub>2max</sub>?** (opdatere VO<sub>2max</sub>?) vises.
5. Vælg **Yes** (ja) for at gemme testresultatet i din **User information** (brugeroplysninger) og **OwnIndex results** (OwnIndex-resultater). Hvis du har en laboratoriemålt VO<sub>2max</sub>-værdi og har angivet den i **User information** (brugeroplysninger), skal du vælge **No** (nej) for kun at gemme dit testresultat i **OwnIndex-resultater**.

#### Fejlfinding

- **Set activity lev. of past 3 months** (Indstil aktivitetsniveau for de seneste tre måneder) vises > Set your activity level (se Indstillinger for flere oplysninger om aktivitetsniveauer). **Aktivitet indstillet!** (Aktivitet indstillet!) vises, og testen begynder.
- **Test Failed** (konditionstest mislykkedes) vises, eller ingen puls vist > Test mislykkes. Kontroller, at senderelektroderne er fugtige nok, og at det elastiske bælte sidder tæt nok om dit bryst. Hvis konditionstesten mislykkes, erstattes din tidligere OwnIndex-værdi ikke.

#### Forstå resultaterne af din konditionstest

Du vurderer

OwnIndex-værdierne ved at sammenligne dine enkelte værdier og deres udvikling hen over tiden. OwnIndex kan også vurderes i forhold til dit køn og din alder. Find dit OwnIndex i tabellen, og find ud af, hvordan klassen for dit konditionsniveau og dine aerobiske kondition er, sammenlignet med andre med samme køn og alder.

| Ar    | VERY LOW  | LOW   | FAIR    | MODERATE | GOOD  | VERY GOOD | ELITE |
|-------|-----------|-------|---------|----------|-------|-----------|-------|
|       | Meget lav | Lav   | Remelig | Moderat  | God   | Meget god | Elite |
| 20-24 | <32       | 32-37 | 38-43   | 44-50    | 51-56 | 57-62     | >62   |
| 25-29 | <31       | 31-35 | 36-42   | 43-48    | 49-53 | 54-59     | >59   |
| 30-34 | <29       | 29-34 | 35-40   | 41-45    | 46-51 | 52-56     | >56   |
| 35-39 | <28       | 28-32 | 33-38   | 39-43    | 44-48 | 49-54     | >54   |
| 40-44 | <26       | 26-31 | 32-35   | 36-41    | 42-46 | 47-51     | >51   |
| 45-49 | <25       | 25-29 | 30-34   | 35-39    | 40-43 | 44-48     | >48   |
| 50-54 | <24       | 24-27 | 28-32   | 33-36    | 37-41 | 42-46     | >46   |
| 55-59 | <22       | 22-26 | 27-30   | 31-34    | 35-39 | 40-43     | >43   |
| 60-65 | <21       | 21-24 | 25-28   | 29-32    | 33-36 | 37-40     | >40   |
| 20-24 | <27       | 27-31 | 32-36   | 37-41    | 42-46 | 47-51     | >51   |
| 25-29 | <26       | 26-30 | 31-35   | 36-40    | 41-44 | 45-49     | >49   |
| 30-34 | <25       | 25-29 | 30-33   | 34-37    | 38-42 | 43-46     | >46   |
| 35-39 | <24       | 24-27 | 28-31   | 32-35    | 36-40 | 41-44     | >44   |
| 40-44 | <22       | 22-25 | 26-29   | 30-33    | 34-37 | 38-41     | >41   |
| 45-49 | <21       | 21-23 | 24-27   | 28-31    | 32-35 | 36-38     | >38   |
| 50-54 | <19       | 19-22 | 23-25   | 26-29    | 30-32 | 33-36     | >36   |
| 55-59 | <18       | 18-20 | 21-23   | 24-27    | 28-30 | 31-33     | >33   |
| 60-65 | <16       | 16-18 | 19-21   | 22-24    | 25-27 | 28-30     | >30   |

Denne klassificering er baseret på gennemgang af 62 undersøgelser, hvor VO<sub>2max</sub> blev målt direkte på raske, voksne forsøgspersoner i USA, Canada og 7 europæiske lande.

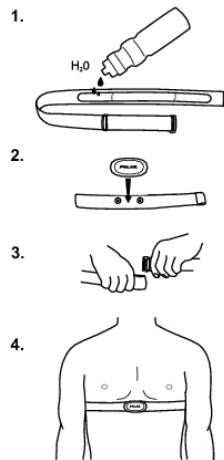
Reference: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

## 3. TRÆNING

### Tag pulsmåleren på

Tag pulsmåleren på for at måle pulsen.

1. Fugt stroppens elektrodeområde.
2. Fastgør sendermodulet til stroppen.
3. Fastgør stroppen omkring brystet, lige under brystmusklerne, og fastgør hæften til den anden ende af stroppen.
4. Juster stroppens længde, så den sidder tæt, men behageligt. Kontroller, at de fugtige elektrodeområder har god kontakt med huden, og at Polar-logoet på sendermodulet sidder midt på brystkassen og vender opad.



**i** Fjern sendermodulet fra stroppen, og skyl stroppen under rindende vand, hver gang du har brugt den. Sved og fugt kan holde elektroderne våde og pulsmåleren aktiveret. Dette mindsker levetiden af pulsmålerens batteri. Få flere detaljerede vaskeanvisninger under *Vigtige oplysninger*.

Gå til [http://www.polar.com/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.com/en/support/video_tutorials) for at se instruktionsvideoer.

### Start træningen

1. Tag træningscomputeren og pulsmåleren på.
2. I tidstilstand trykker du på OK og vælger **Start** eller trykker længe på OK én gang, når du ønsker at starte registrering af dit træningspas.

Du kan ændre lyd, visning af puls og andre træningsindstillinger, før du registrerer dit træningspas, ved at vælge **Training Settings** (Træningsindstillinger). Se *Indstillinger for flere oplysninger*

**i** Dit træningspas registreres kun, hvis stopuret har været tændt i mere end et minut.

### Start træning med OwnZone

Ved at starte hvert træningspas med OwnZone, får du sikre og effektive pulszoner til din daglige tilstand. Kontroller din OwnZone mindst:

- Når du skifter træningsomgivelser eller sport.
- Når du træner første gang efter en uges pause.
- Hvis du ikke har restitueret fra den foregående træning, eller hvis du ikke føler dig godt tilpas eller er stresset.
- Efter ændring af brugeroplysninger.

Det tager fem minutter at udregne dine OwnZone-grænser, og det kan gøres som opvarmning. Start langsomt og hold din puls under 100 bpm/ 50% HR<sub>max</sub>. Efter hvert minut øger du gradvist din hastighed med cirka 10 bpm/ 5% HR<sub>max</sub>.

Hvis du har aktiveret dit træningsprogram, og du anvender OwnZone-beregning aktivt, tager træningscomputeren højde for dine OwnZone-resultater over længere tid, når programmålene opdateres.

1. Tag træningscomputeren og pulsmåleren på.
2. Tryk på OK og vælg **Start with OwnZone** (Start med OwnZone).



- Gå langsomt i 1 min.
  - Gå i normalt tempo i 1 min.
  - Gå hurtigt i 1 min.
  - Jog i 1 min.
  - Løb i 1 min.
  - Sæt tempoet op.
3. På et tidspunkt under OwnZone-beregningen, vises **New limits in use** (Nye pulsgrænser anvendes). Fortsæt træningen som normalt.

### Fejlfinding

- Hvis OwnZone-beregningen mislykkes, og du tidligere har beregnet dine OwnZone-grænser, vises **Previous limits in use** (Tidligere grænser anvendes). Hvis du ikke har beregnet dine OwnZone-pulsgrænser, vises **Age-based limits in use** (Aldersbaserede pulsgrænser anvendes). OwnZone-beregning mislykkes, hvis pulsen stiger for hurtigt under OwnZone-beregningen, eller hvis pulsen er for høj ved starten på testen.

### Under træning

De følgende oplysninger kan vises under træningsregistrering. Tryk på OP/NED for at ændre visningen. Varigheden på træningspasset vises ved alle visninger.



#### Puls

Din puls under træning.



#### Calories

Forbrændte kalorier.



#### I zone 1, 2 eller 3

Træningstid i zone og din puls. En smiley betyder, at OwnZone-beregningen blev gennemført.

Hvis din puls ikke er inden for zonerne, vises **NOT IN ZONE** (ikke i zone).



#### Week target (ugemål) (vises, hvis træningsprogram er aktivt)

Ugens mål for hver zone og den aktuelle træningstid.



#### Hastighed

GPS-sensor eller fodsensor (ekstraudstyr) kræves for at vise hastighedsdata.



#### Distance

GPS-sensor eller fodsensor (ekstraudstyr) kræves for at vise distancedata.




---

**Klokkeslæt**


**Lås en zone:** Afhængigt af dit mål for et træningspas kan du låse zone 1, 2 eller 3 under passet. Når du træner i en ønsket zone, låser du den ved at trykke på OK i et sekund. Hvis du for eksempel har nået dit ugemål for zonerne 2 og 3, kan du låse zone 1. Zonealarmen hjælper dig med at holde dig inden for den låste zone. På dette billede er zone 2 for eksempel låst.

**Hurtigmenu:** Hvis du trykker længe på LYS under registrering, kommer du til **Quick menu** (hurtigmenu). **Quick menu** er en genvej til at låse knapper, indstille træningslyde og kalibrere en fodsensor, hvis den anvendes.


**Heart Touch:** Kontrollér tiden under træningen ved at føre træningscomputeren tæt på pulsmåleren. Slå hjertekontaktfunktionen **On/Off** (Til/Fra) i **Settings > Training Settings > HeartTouch** (Indstillinger > Træningsindstillinger > Hjertekontakt).

## Stop træningsregistrering

Du holder en pause i dit træningspas ved at trykke TILBAGE.

Du stopper et træningspas ved at trykke på TILBAGE to gange, hvorefter **Stopped** (stoppet) vises.

Se Følg op på dine resultater for flere oplysninger om øjeblikkelig tilbagemelding om dit træningspas.

 *Tilbagemelding om træning vises kun, hvis træningspasset har varet ti minutter eller længere.*

## 4. EFTER TRÆNING

### Tilbage melding om træning

Træningscomputeren giver dig følgende tilbage melding efter et træningspas.

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Effect</b>           | Tilbage melding om træningseffekt. Se Tabel 1 for flere oplysninger.  |
| <b>Intensity</b>        | Tid, du har været i zonerne 1, 2 og 3.  |
| <b>Zone limits</b>      | OwnZone-grænser (vises, hvis OwnZone er i brug).  |
| <b>Calories</b>         | Forbrændte kalorier i løbet af træningspasset samt fedtprocent.   |
| <b>Average /Maximum</b> | Gennemsnitlig og maksimal puls under træningspas.   |
| <b>Average /Maximum</b> | Gennemsnitlig og maksimal hastighed under træningspasset (vises kun ved anvendelse af GPS/fodsensoren (ekstra udstyr)).                       |
| <b>Distance</b>         | Afstand for og varighed af træningspasset (vises kun ved anvendelse af GPS/fodsensoren (ekstra udstyr)).                                      |
| <b>This week</b>        | Dine mål for den aktuelle træningsuge samt resultaterne, du har opnået indtil nu. Disse oplysninger kan kun vises, mens programmet er aktivt. |


\*GPS-sensoren eller fodsensoren (ekstra udstyr) kræves for at vise data for hastighed og afstand. Tabel 1.

| Tilbage melding   |  |
|---|--|
| <b>Fat burn improving</b>   | Træning ved lav intensitet forbedrer din krops evne til at forbrænde fedt.                         |
| <b>Fitness improving</b>  | Træning ved moderat intensitet forbedrer din kondition.  |
| <b>Maximal perform. improving</b>   | Træning ved høj intensitet forbedrer din maksimale præstation.                                     |
| Hvis du træner tilstrækkeligt ved mere end ét intensitetsniveau, vil træningen have flere virkninger. |  |
| <b>Fat burn and fitness improving</b>   | Træning forbedrer især din krops evne til at forbrænde fedt, men den forbedrer også din kondition. |
| <b>Fitness and fat burn improving</b>   | Træning forbedrer især din kondition, men også din krops evne til at forbrænde fedt.               |
| <b>Max. perf. and fitness improving</b>   | Træning forbedrer din kondition og din maksimale præstation.                                       |

### Ugentlig opfølgning

Hver søndag ved midnat vises en konvolut med ugens resultater på displayet på din træningscomputeren. Tryk på OP for at vise indholdet.

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Week targets achieved</b> | Fortæller, om du har opnået denne uges mål eller ej. |
|------------------------------|--|

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Results</b>                | Excellent! / Well done! / Nice! / Fitness maintained / Incomplete training week / Good recovery week / Excellent recovery week<br><br> Hvis dit resultat er excellent (fremragende), belønner FT60 dig med en pokal. Pokalen vises ved visning i tidstilstand. |
| <b>Achieved/Week target</b>   | Varighed af træning i forhold til ugens mål   |
| <b>Achieved/Week target</b>   | Forbrændte kalorier i forhold til ugens mål   |
| <b>Sessions</b>               | Antal af ugens træningspas (vises også uden et program).  |
| <b>Achieved time per zone</b> | Tid anvendt i intensitetszonerne 1, 2 og 3.   |
| <b>This week</b>              | Træningsvejledning for den nye uge vises kun gennem konvolutten. Se Tabel 2 for flere oplysninger.  |

Tabel 2.

| Træningsvejledning for den nye uge. |  |
|-------------------------------------|--|
| <b>Train a lot more</b>             | Du skal træne meget mere for at opnå virkninger.               |
| <b>Train more</b>                   | Du træner ikke nok til at gøre fremskridt.                     |
| <b>Train more in zone X</b>         | Du skal træne mere i denne zone.                               |
| <b>Train like last week!</b>        | Du gjorde det godt i sidste uge. Bliv ved på den måde!         |
| <b>Train less in zone X</b>         | Du bør træne mindre i denne zone.                              |
| <b>Train much less in zone 3</b>    | Du bør træne mindre i den høje intensitetszone denne uge.      |
| <b>Recovery week</b>                | Du har brug for restitution for at undgå overtræning.          |
| <b>Recovery week still needed</b>   | Du har ikke restitueret endnu, sidste uge var stadig for hård. |
| <b>Train as planned</b>             | Du havde en god start. Fortsæt med at træne efter programmet.  |

### Vægtopdatering

Hvis du følger vægttabsprogrammet, minder FT60 dig om at opdatere din vægt ved at vise en konvolut én gang om ugen.

1. Time to check your weight (Tid til at kontrollere din vægt) bliver vist. Tryk på OK.
2. **Set current weight?** (Indstil aktuel vægt?) vises. Vælg **Yes** (ja) for at opdatere din vægt.

### Konditionstest

Så snart, du har nået dine træningsmål, afleverer FT60 en konvolut, der minder dig om at tage en konditionstest. Der tages højde for testens resultat i den ugentlige opdatering af programmet.

1. **Time to test fitness** (Tid til at kontrollere kondition) vises.
2. **Test fitness?** (Kontrollere fitness?) vises. Vælg **Yes** eller **No** (nej).
3. Se Test dit konditionsniveau, hvis du ønsker at tage en ny test.

## Programopdatering

Polar analyserer FT60 løbende dine fremskridt og justerer ved at hæve eller sænke de ugentlige mål. Der vises en konvolut på displayet for at fortælle dig, når programmet er blevet opdateret. Tryk på OP for at åbne konvolutten.

1. **Program has been updated** (Program er blevet opdateret) vises: FT60 har analyseret dine fremskridt og tilpasset dine program mål herefter.
2. **Time for a recovery week** (Tid til en restitutionsuge) vises: For at optimere din træning skal du have den ideelle balance mellem træning og restitution. Restitutionsuger giver din krop mulighed for at forbedre sig og tilpasse sig den påvirkning, som træningen har udøvet.

## Vægtkalender

I vægtkalenderen kan du holde øje med dit vægttab og se dine fremskridt over en periode. Du opdaterer din vægt ved at vælge **Menu > Applications > Weight diary > Set current weight** (Menu > Applikationer > Vægtkalender > Indstil aktuel vægt). Indstil din vægt og tryk på OK. Din aktuelle vægt vil også blive opdateret i **User information** (Brugeroplysninger).

Du viser din væggtendens ved at vælge **Menu > Applications > Weight diary > Weight trend** (Menu > Applikationer > Vægtkalender > Væggtendens) og derefter trykke på OK .



### Væggtendens

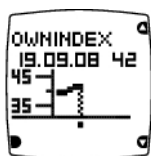
Vægten og den dato, den blev angivet.  
Væggtendensen samt laveste og højeste vægt.

Du sletter en værdi ved at vælge denne værdi med OP/NED. Når værdien vises, trykker og holder du LYS indtil **Delete this value?** (Slet denne værdi?) vises. Vælg **Yes** (ja).

## Følg resultaterne af din konditionstest

Det tager gennemsnitligt seks ugers regelmæssig træning at forbedre din aerobe kondition mærkbart. For at forbedre din aerobe kondition mest effektivt, skal du træne de store muskelgrupper. Hold øje med dine resultater over længere tid under **OwnIndex results** (OwnIndex-resultaterne), som indeholder dine seneste 47 OwnIndex-værdier og den dato, testene blev gennemført.

1. Vælg **Menu > Applications > Fitness test > OwnIndex results** (Menu > Applikationer > Konditionstest > OwnIndex-resultater).
2. Det seneste OwnIndex-resultat og datoen for testen vises. Tryk på OP/NED for at se de foregående OwnIndex-resultater.



### OwnIndex

Datoen for og resultatet af testen  
Resultatdiagram over dine OwnIndex-resultater samt laveste og højeste OwnIndex-værdi

Du sletter en OwnIndex-værdi ved at vælge denne værdi med OP/NED. Når værdien vises, trykker og holder du LYS indtil **Delete this value?** (Slet denne værdi?) vises. Vælg **Yes** (ja).

## Gennemse træningsdata

Gennemse dine træningsdata i **Training files** (Træningsfiler), **Week summaries** (Ugeoversigter) og **Totals** (Totaler).

1. Vælg **Data > Training files** (Data > Træningsfiler) for at se detaljerede træningsinformation fra dine

seneste 100 træningspas. Informationen svarer til det, der vises efter hvert træningspas.



Hver søjle viser et træningspas. Vælg et træningspas, som du ønsker at vise.

Øverste række: Dato og klokkeslæt for filens oprettelse

Nederste række: Træningstid

Når **Training files** (Træningsfiler) bliver fyldt, erstattes den ældste træningsfil med den nyeste. Hvis du ønsker at gemme filen i længere tid, kan du overføre den til Polar web service på [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com). Se Dataoverførsel for yderligere oplysninger.

Du sletter en træningsfil ved at vælge **Data > Delete files** (Data > Slet filer) og den fil, du ønsker at slette. **Delete file?** vises. Vælg **Yes** (ja). **Remove from total?** vises. Hvis du også ønsker at fjerne filen fra totalerne, skal du vælge **Yes** (ja).

- Vælg **Data > Week summaries** (Data > Ugeoversigter) for at vise træningsdata og resultater for de seneste 16 uger.



Hver søjle viser en træningsuge. Vælg en uge, du ønsker at vise, med OP/NED.

Øverste række: Dato for ugens start / slutning

Nederste række: Samlet træningstid

Du nulstiller ugeoversigter ved at vælge **Data > Reset weeks?** (Data > Nulstil uger?). Vælg **Yes** for at nulstille ugeoversigter.

- Vælg **Data > Totals since xx.xx.xxxx** (Data > Totaler siden xx.xx.xxx) for at vise den samlede, akkumulerede varighed, antal træningspas samt kalorier siden sidste nulstilling.

Du nulstiller totaler ved at vælge **Data > Reset totals** (Data > Nulstil totaler) og vælge **Yes**.

## Dataoverførsel

### Sådan overfører du data fra din FT60 til [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com)

Til langtidsopfølgning kan du lagre alle dine træningsfiler på [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com). Der kan du se diagrammer og andre oversigter over dine træningsdata og få en bedre forståelse af din træning. Med Polar FlowLink\* er det let at overføre træningsfilerne til webtjenesten.

- Registrer dig på [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com)
- Følg vejledningen i at downloade og installere WebSync dataoverførsels-softwaren på din computer.
- Polar WebSync software aktiveres automatisk til at downloade de data, der vises på din computer. Ved at følge vejledningen bliver dine træningsdata overført til [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) webtjenesten.
- Anbring din FT60 på FlowLink-displayet, så den peger nedad.
- Følg dataoverførslen fra WebSync-softwaren på skærmen på din computer. Se [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) "Help" for yderligere vejledning i dataoverførsel.

\*Polar FlowLink (ekstraudstyr) kræves.

## 5. INDSTILLINGER

### Urindstillinger

Vælg den værdi, du ønsker at ændre, og tryk på OK. Indstil værdierne med OP/NED og godkend med OK.

Vælg **Settings** > **Watch, time and date** (Indstillinger > Ur, klokkeslæt og dato).

- **Alarm**: Indstil alarmeren til at lyde **Once** (én gang), fra **mandag til fredag, Every day** (hver dag) eller slå den fra med **Off**. Tryk på TILBAGE for at stoppe alarmeren eller OP/NED for at slukke i 10 minutter. Alarmeren kan ikke anvendes under træning.
- **Time** (Klokkeslæt): Vælg **Time 1** og indstil tidsformat, timer og minutter. Vælg **Time 2** for at indstille klokkeslæt for en anden tidszone ved at lægge timer til eller trække dem fra. I tidsvisning kan du hurtigt ændre fra **Time 1** til **Time 2** ved at trykke på NED og holde knappen inde.
- **Time zone** (Tidszone): Vælg tidszone 1 eller 2.
- **Date** (Dato): Indstil datoen.
- **Watch face** (Urskive): Vælg **Time and logo** (Klokkeslæt og logo), **Time and trophy** (Time og pokal) eller **Time only** (Kun klokkeslæt).

### Træningsindstillinger

Vælg **Settings** > **Training settings** (Indstillinger > Træningsindstillinger).

- **Training sounds** (Træningslyde): Vælg **Very loud** (Meget høj), **Loud** (Høj), **Soft** (Svag) eller **Off** (Ingen lyd).
- **Speed sensor** (Hastighedssensor): Aktiver eller deaktiver hastigheds- og distancesensor ved at vælge **GPS sensor**, **Footpod** (Fodsensor) eller **Off**.
- **Heart rate view** (Pulsvisning): Indstil FT60 til at vise din puls som **Beats per minute** (Slag pr. minut) eller som **Percent of maximum** (% af maksimum).
- **Speed view** (Hastighedsvisning): Vælg **Kilometres per hour (KM/H)** (km/t) / **Minutes per kilometre (MIN/KM)** (min./km) eller **Miles per hour (MPH)** (mil/t) / **Minutes per mile (MIN/M)** (min./mil)
- **Footpod calib. factor** (Fodsensor-kalibreringsfaktor): Se Tilbehørsindstillinger for flere oplysninger.
- **HeartTouch** (Hjertekontakt): Vælg **On** eller **Off**.
- **Zone lock** (Zonelås): Vælg **Zone 1, 2** eller **3** for at træne en bestemt pulszone, eller slå zonelås fra med **Off**.
- **Zone 1 Limits** (Zone 1-pulsgrænser): Indstil dine grænser for zone 1 manuelt. Når du indstiller øvre pulsgrænse, indstilles nedre grænse for zone 2 automatisk.
- **Zone 2 Limits** (Zone 2-pulsgrænser): Indstil dine grænser for zone 2 manuelt. Når du indstiller nedre pulsgrænse, indstilles øvre grænse for zone 1 automatisk. Når du indstiller øvre pulsgrænse, indstilles nedre grænse for zone 3 automatisk.
- **Zone 3 Limits** (Zone 3-pulsgrænser): Indstil dine grænser for zone 3 manuelt. Når du indstiller nedre pulsgrænse, indstilles øvre grænse for zone 2 automatisk.

 *Du bør kun ændre de pulszonegrænser, som Polar FT60 definerer, hvis du kender dine pulszonegrænser for fedtforbrænding, forbedret kondition og maksimering af kondition. Hvis træningsprogrammet er aktivt, vil FT60 anvende dine nye pulszonegrænser, når programmet bliver opdateret.*

### Brugeroplysninger

Vælg **Settings** > **User Information** (Indstillinger > Brugeroplysninger) og tryk på OK.

- **Weight** (Vægt): Angiv din vægt.
- **Height** (Højde): Angiv din højde.
- **Date of birth** (Fødselsdato): Angiv din fødselsdato
- **Sex** (Køn): Vælg **MALE** (mand) eller **FEMALE** (kvinde).
- **Maximum heart rate** (maksimal puls) er det højeste antal pulsslag pr. minut (bpm) ved maksimal fysisk anstrengelse. Du bør kun ændre standardværdien, hvis du kender din laboratoriemålte værdi.
- **Activity** (Aktivitet): Vælg den mulighed, der bedst beskriver omfanget og intensiteten af din fysiske aktivitet de sidste tre måneder.

1. **TOP (5+ hours per week)** (Top): Du træner med høj intensitet mindst 5 gange om ugen, eller du træner for at forbedre formen til konkurrencer.
  2. **HIGH (3-5 hours per week)** (Høj): Du træner mindst 3 gange om ugen ved høj intensitet. Du løber f.eks. 20-50 km om ugen eller bruger 3-5 timer pr. uge på tilsvarende fysisk aktivitet.
  3. **MODERATE (1-3 hours per week)** (Moderat): Du deltager jævnligt i fritidssport. Du løber f.eks. 5-10 km om ugen eller bruger 1-3 timer om ugen på tilsvarende fysiske aktiviteter, eller dit arbejde kræver moderat fysisk aktivitet.
  4. **LOW (0-1 hours per week)** (Lav): Du deltager ikke regelmæssigt i fritidssport eller kraftig fysisk aktivitet. Du spadserer f.eks. kun for fornøjelsens skyld, og kun en gang i mellem træner du så meget, at du bliver forpustet eller sveder.
- **OwnIndex (VO<sub>2max</sub>):** Når du gennemfører Polar konditionstest, vises din OwnIndex-værdi som standard. Du bør kun ændre standardværdien, hvis du kender din laboratoriemålte VO<sub>2max</sub>-værdi.

## Generelle indstillinger

Vælg **Settings** > **General settings** (Indstillinger > Generelle indstillinger).

- **Button sounds** (Knaplyde): Vælg **Off** (Ingen), **Soft** (Svag), **Loud** (Høj) eller **Very loud** (Meget høj).
- **Button lock** (Knaplås): Vælg **Manual lock** (Manuel lås) eller **Automatic lock** (Automatisk lås).  
**Automatic lock** (Automatisk lås): Træningscomputeren låser automatisk alle knapper undtagen LYS funktionen under træning. Du kan slå knaplåsen fra ved at trykke på LYS og holde den inde, indtil **Buttons unlocked** (Knapper låst op) vises.  
**Manual lock** (Manuel lås): For at låse knapperne manuelt, hold LYS-knappen nede og bekræft med OK. For at låse knapperne op, hold LYS-knappen nede indtil **Buttons unlocked** (knapper låst) op vises i displayet.
- **Units** (Enheder): Vælg **Metric (kg/km)** (metrisk) eller **Imperial (lb/ft)** (imperisk). Hvis du vælger lb/ft, vises kalorier som Cal, ellers vises de som kcal.
- **Language** (Sprog): Vælg **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português** eller **Suomi**.

## Tilbehørsindstillinger

### Kalibrering af fodsensør\*

#### Kalibrering af fodsensør under træning (kalibrering undervejs)

Sørg for, at fodsensorfunktionen er slået til på FT60. Vælg **Settings** > **Training settings** > **Footpod** (Indstillinger > Træningsindstillinger > Hastighedssensor > Fodsensør) og tryk på OK.

Du kan kalibrere fodsensoren under træning på to forskellige måder:

1. Hold op med at løbe, stå stille og tryk på LYS og hold knappen inde for at gå til **Quick menu** (Hurtigmenu).  
ELLER
2. Hold op med at løbe, stå stille og tryk på TILBAGE én gang.

Vælg **Calibrate footpod** (Kalibrer fodsensør). Ret den viste distance til den distance, du rent faktisk har løbet, og tryk på OK. **Calibration factor set!** vises. Fodsensoren er nu kalibreret og klar til brug.

#### Manuel indstilling af kalibreringsfaktor

Kalibreringsfaktoren kan indstilles manuelt på to forskellige måder:

1. Før træning: Vælg **Settings** > **Training settings** > **Footpod calib. factor** (Indstillinger > Træningsindstillinger > Hastighedssensor > Fodsensør kalib.-faktor). Indstil kalibreringsfaktoren og tryk på **OK**. Fodsensoren er nu kalibreret.
2. Efter at pulsmåling er startet, men før registrering af træning påbegyndes, trykker du i tidstilstand på **OK** og vælger derefter **Training settings** > **Footpod calib. factor** (Træningsindstillinger > Fodsensør kalib.-faktor). Indstil kalibreringsfaktoren og tryk på **OK**. Tryk TILBAGE en gang og vælg **Start** for at starte pulstræningen.

\*Fodsensør (ekstraudstyr) kræves.



## 6. VIGTIGE OPLYSNINGER

### Pleje af dit produkt

Lige som alle andre elektroniske enheder skal Polar træningscomputeren behandles med omhu. De nedenstående anbefalinger vil hjælpe dig med at opfylde garantiforpligtelserne og nyde dette produkt i mange år fremover.

**Sendermodul:** Fjern sendermodulet fra stroppen, og tør sendermodulet med et blødt håndklæde, hver gang du har brugt det. Rengør om nødvendigt sendermodulet med en mild sæbeopløsning. Benyt aldrig sprit eller slibende materiale (f.eks. ståluld eller renskemikalier).

**Strop:** Skyl stroppen under rindende vand, hver gang du har brugt den, og hæng den til tørre. Rengør om nødvendigt stroppen forsigtigt med en mild sæbeopløsning. Brug ikke fugtgivende sæber, da de kan efterlade rester på stroppen. Stroppen må ikke lægges i blød, stryges, renses kemisk eller afbleges. Stroppen må ikke strækkes ud, og elektrodeområderne må ikke bøjes kraftigt.



*Se efter på stropens mærke, om den kan vaskes i vaskemaskine. Læg aldrig stroppen eller sendermodulet i en tørretumbler!*

**Træningscomputer og sensorer:** Hold din træningscomputer og sensorerne rene. For at bevare vandtætheden bør du ikke vaske træningscomputeren eller sensorerne med en højtryksspuler. Rengør dem med en mild sæbeopløsning, og skyl dem i rent vand. De må ikke nedsænkes i vand. Tør dem forsigtigt med et blødt håndklæde. Benyt aldrig sprit eller slibende materiale, som for eksempel ståluld eller renskemikalier.

Opbevar din træningscomputer og sensorerne køligt og tørt. Opbevar ikke delene i fugtige omgivelser, i lufttæt materiale (en plastikpose eller sportspose) eller sammen med ledende materiale (et vådt håndklæde). Træningscomputeren og pulsmåleren er vandtætte og kan anvendes i vandaktiviteter. Andre kompatible sensorer er vandtætte og kan bruges i regnvej. Undlad at udsætte træningscomputeren for direkte sollys i længere perioder, som for eksempel ved at efterlade den i en bil eller monteret på cykelbeslaget.

Undgå hårde stød på træningscomputeren og sensorerne, da disse kan beskadige sensorenhederne.

### Service

I løbet af den toårige garantiperiode anbefaler vi, at du kun får foretaget et serviceeftersyn af dit udstyr hos et autoriseret Polar-servicecenter. Garantien dækker ikke direkte skader eller følgeskader, som skyldes et serviceeftersyn, der ikke er godkendt af Polar Electro.

Klik ind på [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) og landespecifikke websteder for at se kontaktinformation.

### Udskiftning af batterier

FT60 træningscomputeren og Polar H1 pulsmåleren har begge et batteri, der kan udskiftes af brugeren. For selv at udskifte batteriet bedes du følge de anvisninger, der er angivet i kapitlet Udskift selv batterier, omhyggeligt.

Inden du udskifter batterierne, bedes du bemærke følgende:

- Indikatoren for lavt batteriniveau vises, når 10-15 % af batterikapaciteten er tilbage.
- Hvis baggrundsbelysningen bruges for meget, aflades batteriet hurtigere.
- Baggrundsbelysningen og lyden slukkes automatisk, når indikatoren for lavt batteriniveau vises. Eventuelle alarmer, der er indstillet inden visningen af indikatoren for lavt batteriniveau, forbliver aktive.
- Under kolde vejrforhold vises indikatoren for lavt batteriniveau muligvis, men den forsvinder, når temperaturen stiger.

#### Udskift selv batterier

Når du udskifter batteriet, bør du kontrollere, at pakningen ikke er beskadiget. I så fald bør du udskifte den med en ny. Pakninger/batterisæt kan fås hos veludstyrede Polar-forhandlere og autoriserede Polar-servicecentre. I USA og Canada kan du få pakninger hos autoriserede Polar-servicecentre. I USA kan man også få sæt med pakninger/batteri på [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

Hold batterierne væk fra børn. Kontakt straks en læge, hvis de sluges.

Batterier bør bortskaffes korrekt i overensstemmelse med de lokale regler.

Når du håndterer et nyt, helt opladet batteri, skal du undgå at røre ved begge sider samtidigt, med metal- eller elektrisk ledende værktøj, som for eksempel en pincet. Dette kan kortslutte batteriet og få det til at aflade hurtigere. Normalt beskadiger en kortslutning ikke batteriet, men det kan formindske kapaciteten og dermed batteriets levetid.

#### Udskiftning af træningscomputerens batteri

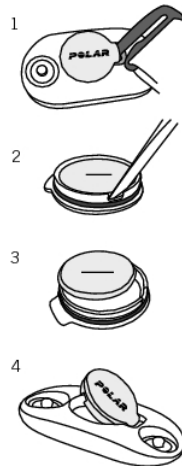
## DANSK

1. Åbn batteridækslet med en mønt ved at dreje det fra CLOSE (Luk) til OPEN (Åbn).
2. Fjern batteridækslet og fjern forsigtigt batteriet med en lille ubøjelig stav eller stang, som f.eks. en tandstik. Det er bedst at bruge et ikke-metallisk værktøj. Pas på ikke at beskadige metalelementet (\*) eller rillerne. Indsæt et nyt batteri med den positive (+) side udad.
3. Udskift den gamle pakning med en ny (hvis tilgængelig), og sæt den godt ind i dækslets rille for at sikre vandtæthed.
4. Sæt dækslet tilbage igen, og drej det med uret til CLOSE (Luk).
5. **Please enter basic settings** (Angiv grundlæggende indstillinger) vises. Tryk på knappen **BACK** (Tilbage) og hold den inde for at springe de grundlæggende indstillinger over.  
Hvis du angiver de grundlæggende indstillinger igen, tror træningscomputeren, at der er en ny bruger, og STAR-programmet slukkes.
6. Åbn **Settings mode** (Indstillingstilstand), og indstil tid og dato.
7. Tryk på knappen **BACK** (Tilbage) og hold den inde for at vende tilbage til tidsvisning. Nu kan din FT60 bruges normalt.



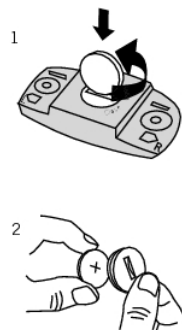
### Udskiftning af Polar H1/H2/H3 pulsmålerens batteri

1. Løft batteridækslet åbent ved hjælp af klemmen på stroppen.
2. Fjern det gamle batteri fra batteridækslet med en lille ubøjelig pind, som f.eks. en tandstik. Det er bedst at bruge et ikke-metallisk værktøj. Pas på ikke at beskadige batteridækslet.
3. Sæt batteriet ind i dækslet med den negative (-) side udad. Sørg for, at pakningen sidder i rillen, for at sikre vandtæthed.
4. Sæt dækslet så det passer i hullet på sendermodulet, og tryk batteridækslet på plads igen. Du burde høre et klik.



### Udskiftning af Polar WearLink+ pulsmålerens batteri

1. Brug en mønt til at åbne batteridækslet ved at dreje det mod uret til OPEN (Åbn).
2. Sæt batteriet ind i dækslet med den negative (-) side udad. Sørg for, at pakningen sidder i rillen, for at sikre vandtæthed.
3. Tryk dækslet tilbage i sendermodulet.
4. Brug mønten til at dreje dækslet med uret til CLOSE (Luk).



Fare for eksplosion, hvis batteriet udskiftes med den forkerte type.

## Sikkerhedsforanstaltninger

Polar pulsur indikerer din præstation. Den angiver niveauet af fysiologisk belastning og intensitet under dit træningspas. Ingen anden brug er tilsigtet eller antydnet.

### Begrænsning af risici under træning

Der kan være visse risici ved at træne. Før du påbegynder et regelmæssigt træningsprogram, bør du besvare følgende spørgsmål om din helbredstilstand. Hvis du svarer ja til et eller flere af disse spørgsmål, bør du kontakte en læge, før du påbegynder et træningsprogram.

- Har du været fysisk inaktiv i de sidste 5 år?
- Har du forhøjet blodtryk eller forhøjet kolesteroltal?
- Tager du nogen form for blodtryks- eller hjertemedicin?
- Har du tidligere haft åndedrætsproblemer?
- Har du symptomer på nogen form for sygdom?
- Har du netop overstået en alvorlig sygdom eller medicinsk behandling?
- Bruger du en pacemaker eller andre indopererede elektroniske apparater?
- Ryger du?
- Er du gravid?

Ud over træningsintensiteten kan hjertemedicin, blodtryk, mentaltilstand, astma, åndedræt, osv. samt visse energidrikke, alkohol og nikotin påvirke din puls.

Det er vigtigt, at du er opmærksom på din krops reaktioner under træningen. **Hvis du oplever uventet smerte eller bliver meget træt under træningen, bør du stoppe eller fortsætte med en lavere intensitet.**

**Bemærk!** Hvis du bruger en pacemaker, kan du bruge Polar træningscomputere. I teorien bør der ikke kunne opstå interferens hos en pacemaker forårsaget af Polar-produkter. I praksis findes der ingen rapporter, der antyder, at nogen nogensinde har oplevet interferens. Vi kan dog ikke udstede en officiel garanti for, at vores produkter er velegnede med alle pacemakere eller andre indopererede anordninger, på grund af den tilgængelige mangfoldighed af anordninger. Hvis du bliver i tvivl eller oplever en eller anden form for mærkelig følelse, mens du bruger Polar-produkter, bedes du henvende dig til din læge eller kontakte fabrikanten af den indopererede anordning for at fastslå, om det er sikkert for dig.

**Hvis du er allergisk over for materiale, der kommer i kontakt med huden, eller hvis du har mistanke om, at du vil få en allergisk reaktion ved at benytte produktet,** kan du tage et kig på listen med tekniske specifikationer. For at undgå hudreaktion med pulsmåleren kan den bæres uden på en t-shirt, men denne skal gennemfuges godt under elektroderne for at sikre problemfri benyttelse.



*Den kombinerede påvirkning af fugt og intens slid kan resultere i, at der kommer en sort farve på pulsmålerens overflade, hvilket muligvis kan forårsage pletter på tøj i lyse farver. Hvis du bruger parfume eller insektbalsam på din hud, skal du sørge for, at den ikke kommer i kontakt med træningscomputeren eller pulsmåleren.*

**Træningsudstyr med elektroniske komponenter kan forårsage forstyrrelser i form af forkerte målinger.** Prøv følgende for at løse disse problemer:

1. Fjern pulsmåleren fra dit bryst og brug træningsudstyret, som du normalt ville gøre.
2. Bevæg træningscomputeren rundt, indtil du finder et område, hvor den ikke viser forkert måling, eller hvor hjertesymbolet ikke blinker. Interferens er som regel værst lige foran udstyrets displaypanel, mens displayets venstre eller højre side er relativt fri for forstyrrelser.
3. Sæt pulsmåleren tilbage på brystet, og hold træningscomputeren i dette interferensfrie område så længe som muligt.

Hvis FT60 stadigvæk ikke fungerer, kan udstyret stadig være for elektrisk støjende til trådløs pulsmåling.

**Polar FT60 kan bæres under svømning.** For at bevare vandtætheden bør du ikke trykke på knapperne under vandet. Se <http://www.polar.com/support> for yderligere information. Polar-produkters vandtæthed er testet i overensstemmelse med den internationale standard ISO 2281. Produkter er opdelt i tre kategorier efter deres vandtæthed. Se bag på Polar-produktet for at finde kategorien af vandtæthed, og sammenlign den med nedenstående oversigt. Bemærk, at disse definitioner ikke nødvendigvis gælder andre producenters produkter.

| Mærke på bagsiden           | Egenskaber for vandtæthed  |
|-----------------------------|--|
| Water resistant             | Beskyttet mod vandsprøjt, sved, regndråber osv. Ikke egnet til svømning. |
| Water resistant 30 m / 50 m | Egnet til badning og svømning  |
| Water resistant 100 m       | Egnet til svømning og snorkling (uden luftflaske)                        |

## Fejlfinding

Hvis du ikke ved, hvor du er i menuen, skal du trykke på TILBAGE og holde den inde, indtil klokkeslættet vises.

Hvis der ikke er nogen reaktion ved tryk på knapper, eller hvis træningscomputeren viser usædvanlige oplysninger, skal du nulstille træningscomputeren ved at trykke på fire knapper (OP, NED, TILBAGE og LYS) samtidig i fire sekunder. Alle andre indstillinger bortset fra klokkeslæt og dato vil blive gemt.

Hvis pulsmålingen bliver uregelmæssig, ekstremt høj eller viser nul (00), skal du kontrollere, at der ikke er andre pulsmålere inden for 1 meter, og at bæltet/stofelektroderne sidder godt fast og er fugtige, rene og ubeskadigede.

## DANSK

Hvis pulsmålingen ikke virker med dit sportstøj, kan du prøve at måle pulsen med bæltet. Hvis det fungerer, ligger problemet højst sandsynligt i sportstøjet. Kontakt sportstøjets forhandler/producent. Stærke elektromagnetiske signaler kan give forkerte målinger. Elektromagnetiske forstyrrelser kan forekomme i nærheden af højspændingskabler, trafiklys, kørestrømsledninger til elektrificerede jernbaner, trolleybusser eller sporvogne, fjernsyn, biler, trådløse cykelcomputere, visse former for træningsudstyr eller mobiltelefoner, eller ved elektriske sikkerhedsporte. Bevæg dig væk fra mulige kilder til forstyrrelser for at undgå forkerte målinger.

Hvis den unormale måling fortsætter selvom du flytter dig væk fra den forstyrrende kilde, skal du nedsætte tempoet og tage din puls manuelt. Hvis du synes, at pulsen svarer til den høje måling på displayet, kan det være, at du har hjertearytmi. De fleste tilfælde af hjertearytmi er ikke alvorlige, men kontakt din læge alligevel.

Hvis du har haft problemer med hjertet, kan dette have ændret kurven på dit hjertekardiogram. I dette tilfælde skal du kontakte din læge.

Hvis pulsmålingen mislykkes trods de tidligere nævnte foranstaltninger, kan pulsmålerens batteri være afladet.

## Tekniske specifikationer

### Træningscomputer

|  |   |
|--|---|
| Batteritype                                      | CR2025  |
| Batteriets levetid                               | Gennemsnitligt 1 år (træning 1 t/dag, 7 dage/uge)   |
| Driftstemperatur                                 | -10 °C til +50 °C   |
| Materiale til håndledsrem                        | Silikone (hvid model) / Polyuretan (andre modeller)   |
| Materiale til bagplade og spænder på håndledsrem | Rustfrit stål i overensstemmelse med EU-direktiv 94/27/EU og ændringen 1999/C 205/05 om frigivelse af nikkel fra produkter, der kommer i direkte og længerevarende kontakt med huden. |
| Nøjagtighed af ur                                | Bedre end $\pm 0,5$ sekunder/dag ved en temperatur på 25 °C.  |
| Nøjagtighed ved pulsmåling                       | $\pm 1\%$ eller $\pm 1$ slag i minuttet, hvad end der måtte være størst. Definitionen gælder, når pulsen når et stabilt niveau.   |

### Pulsmåler

|   |   |
|---|---|
| Batteritype                                     | CR 2025   |
| Batteriets levetid (Polar WearLink)             | Gennemsnitligt 700 timers brug                            |
| Batteriets levetid (Polar H1)                   | Gennemsnitligt 1500 timers brug                           |
| Tætningsring til batterilåg (Polar WearLink)    | O-ring 20,0 x 1,0 Materiale FPM                           |
| Tætningsring til batterilåg (Polar H1)          | O-ring 20,0 x 0,90 materiale silikone                     |
| Driftstemperatur                                | -10 °C til +50 °C   |
| Forbindelsesmodulets materiale (Polar WearLink) | Polyamid  |
| Forbindelsesmodulets materiale (Polar H1)       | ABS   |
| Bæltmateriale (Polar WearLink)                  | 35% Polyester, 35% Polyamid, 30% Polyurethan              |
| Bæltmateriale (Polar Soft strap)                | 38% polyamid, 29% polyuretan, 20% elasthan, 13% polyester |

### Grænseværdier

|                                   |                             |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kronometer                        | 23 t. 59 min. 59 sek.       |
| Puls                              | 15 - 240 slag i minuttet    |
| Samlet tid                        | 0 - 9999 t. 59 min. 59 sek. |
| Samlet antal kalorier             | 0 - 999999 kcal/Cal         |
| Samlet antal træningspas          | 65 535                      |
| Fødselsår                         | 1921 - 2020                 |
| Maksimal hastighed med GPS-sensor | 199,9 km/t                  |
| Maksimal hastighed med fødsensor  | 29,5 km/t                   |

### Polar FlowLink og Polar WebSync 2.1 (eller nyere)

|             |   |
|-------------|---|
| Systemkrav: | PC MS Windows (7/XP/Vista), 32 bit, Microsoft .NET Framework Version 2.0<br>Intel Mac OS X 10.5 eller nyere |
|-------------|---|

Polar FT60 træningscomputer anvender bl.a. de følgende patenterede teknologier:

- OwnZone®-beregner din daglige optimale træningszone
- OwnCode®-kodet overførsel
- OwnIndex®-teknologi til konditionstest
- OwnCal® personlig kalorieberegning
- FlowLink®-dataoverførsel

## Begrænset international Polar-garanti

- Denne garanti påvirker hverken forbrugerens juridiske rettigheder under den gældende nationale eller regionale lovgivning eller forbrugerens rettigheder over for forhandleren, der er opstået fra deres salgs-/købskontrakt.
- Denne begrænsede internationale Polar-garanti er udstedt af Polar Electro Inc. til forbrugere, der har købt dette produkt i USA eller Canada. Denne begrænsede internationale Polar-garanti er udstedt af Polar Electro Oy for kunder, som har købt produktet i andre lande.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterer over for den oprindelige bruger/køber af dette produkt, at det vil være fri for materiale- eller fabrikationsfejl i to (2) år fra købsdatoen.
- Den oprindelige købskvittering er dit garantibevis!

- Garantien dækker ikke batteriet, normalt slid, skader forårsaget af forkert brug, misbrug, ulykker eller manglende overensstemmelse med forholdsreglerne; forkert vedligeholdelse, kommerciel brug, revnede, ødelagte eller ridsede æsker/displays, stropper, elastisk rem og Polar-beklædning.
- Garantien dækker ikke eventuelle skade(r), tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller tilfældige, deraf følgende eller specielle, der er opstået fra eller er relateret til produktet.
- Produkter, der er købt brugte, er ikke dækket af den toårige (2) garanti, med mindre andet er påkrævet af den lokale lovgivning.
- Under garantiperioden vil produktet enten blive repareret eller udskiftet på hvilket som helst af de autoriserede Polar-serviceværksteder, uanset hvilket land det er købt i.

Garantien på ethvert produkt vil være begrænset til lande, hvor produktet oprindeligt blev markedsført.

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Alle rettigheder forbeholdes. Ingen dele af denne brugervejledning må anvendes eller gengives i nogen form eller på nogen måde uden forudgående skriftlig tilladelse fra Polar Electro Oy.

Navne og logoer i denne brugervejledning eller på produktemballagen er varemærker tilhørende Polar Electro Oy. Navne og logoer, der er markeret med symbolet ® i denne brugervejledning eller på produktemballagen, er registrerede varemærker tilhørende Polar Electro Oy. Windows er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation, og Mac OS er et registreret varemærke tilhørende Apple Inc.

Polar Electro Oy er en ISO 9001:2008-certificeret virksomhed.

### CE 0537

Dette produkt er i overensstemmelse med direktiv 93/42/EEC, 1999/5/EC og 2011/65/EU. Den relevante Erklæring om overensstemmelse findes på adressen [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

Regulatoriske oplysninger er tilgængelige på [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).



Denne overstregede affaldsspand på hjul viser, at Polar-produkter er elektronisk udstyr, som er indeholdt i direktiv 2012/19/EU fra Europaparlamentet og Rådet om elektrisk og elektronisk affald (WEEE), og batterier og akkumulatører anvendt i produkter er indeholdt i direktiv 2006/66/EC fra Europaparlamentet og Rådet den 6. September 2006 om batterier og akkumulatører og batteri- og akkumulatoraffald. Disse produkter og batterier/akkumulatører inden i Polar-produkter bør kasseres separat i EU-landene. Polar opfordrer dig til at minimere mulige effekter af affald på miljøet og menneskers helbred, også uden for den Europæiske Union, ved at følge lokale affaldsregler og om muligt at aflevere det på særlige indsamlingssteder for elektroniske produkter samt for batterier og akkumulatører.



Dette mærke viser, at produktet er beskyttet mod elektrisk stød.

### Ansvarsfraskrivelse

- Materialet i denne vejledning er kun til informationsbrug. De beskrevne produkter kan ændres uden varsel, i overensstemmelse med producentens fortsatte udviklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy giver ingen garantier med hensyn til denne vejledning eller med hensyn til produkterne beskrevet heri.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy kan ikke stilles til ansvar for eventuelle skader, tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller ved uheld som følge af eller specielt opstået af eller som kan relateres til brug af dette materiale eller produkter beskrevet heri.

Dette produkt er beskyttet af immaterielle rettigheder: US 5486818, US6277080, US6537227, US6540686, US20090156944, US7324841, US7076291, US6104947, US5611346, US D492999SS. Andre patenter under behandling.

Fremstillet af Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE.

Tlf +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

DA 2.0 09/2013