

Polar FT60 Brukerhåndbok

INNHOLDSFORTEGNELSE

| | |
|---|-----------|
| 1. KOM I GANG | 3 |
| Bli kjent med Polar FT60 | 3 |
| Start med grunninnstillingene | 3 |
| Knapper og menystruktur | 4 |
| Symboler på Displayet | 4 |
| 2. FØR TRENINGEN | 5 |
| Aktiver ditt Polar STAR treningsprogram | 5 |
| Endre/avslutt programmet | 6 |
| Test kondisjonsnivået ditt | 6 |
| 3. TRENING | 8 |
| Ha på deg pulssensoren | 8 |
| Start treningen | 8 |
| Start Trening med OwnZone | 8 |
| Mens du trener | 9 |
| Slik stopper du Treningsregistreringen | 10 |
| 4. ETTER TRENINGEN | 11 |
| Tilbakemelding fra treningen | 11 |
| Ukentlig oppfølging | 11 |
| Programoppdatering | 13 |
| Vektdagbok | 13 |
| Slik tolker du resultatene fra kondisjonstesten | 13 |
| Slik ser du gjennom treningsdataene | 13 |
| Overfør data | 14 |
| 5. INNSTILLINGER | 15 |
| Klokkeinnstillinger | 15 |
| Treningsinnstillinger | 15 |
| Brukerinformasjon | 15 |
| Generelle innstillinger | 16 |
| Tilbehørsinnstilling | 16 |
| Kalibrering av fotsensor* | 16 |
| 6. VIKTIG INFORMASJON | 18 |
| Ta vare på produktet | 18 |
| Service | 18 |
| Skifte batterier | 18 |
| Forholdsregler | 19 |
| Feilsøking | 20 |
| Tekniske spesifikasjoner | 21 |
| Begrenset internasjonal Polar-garanti | 21 |

1. KOM I GANG

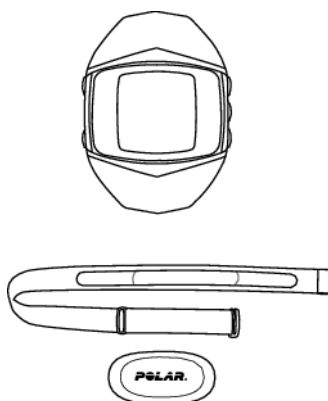
Bli kjent med Polar FT60

Polar FT60 treningscomputer registrerer og viser hjerterefrekvens og andre data under trening.

Polar H1 pulssensor overfører hjerterefrekvenssignalet til treningscomputeren. Pulssensoren består av en kontakt og en stropp.

Den siste versjonen av denne brukerhåndboken kan lastes ned fra www.polar.com/support.

Registrer Polar-produktet ditt på <http://register.polar.fi>, og hjelp oss med å forbedre våre produkter og tjenester slik at de dekker behovene dine på en bedre måte.



Start med grunninnstillingene

Trykk på og hold nede en hvilken som helst knapp i ett sekund for å aktivere Polar FT60. Når FT60 er aktivert, kan den ikke slås av.

1. **Language** (Språk): Velg **Deutsch** (Tysk), **English** (Engelsk), **Español** (Spansk), **Français** (Fransk) eller **Italiano** (Italiensk), **Português** (Portugisisk) eller **Suomi** (Finsk) med OPP / NED. Trykk på OK.
2. **Please enter basic settings** (Legg inn grunninnstillingene) kommer opp. Trykk på OK.
3. Velg **Time format** (Tidsformat).
4. Legg inn **Time** (Tid).
5. Legg inn **Date** (Dato)
6. Velg **Units** (Enheter), metrisk (KG, CM) eller imperial (LBS, FT). Når du velger lbs/ft, vises kaloriene som CAL, ellers vises de som KCAL. *Kalorier måles som kilokalorier.*
7. Legg inn **Weight** (Vekt).
8. Legg inn **Height** (Høyde).
9. Legg inn **Date of birth** (Fødeselsdato).
10. Legg inn **Sex** (Kjønn).
11. **Er innstillingene OK?** kommer opp.
Velg **Yes** (Ja) for å godta og lagre innstillingene. **Basic settings complete** (Grunnleggende innstillinger fullført) vises, og FT60 går til tidsmodus.
Velg **No** (Nei) hvis du vil endre innstillingene. **Please enter basic settings** (Legg inn grunninnstillingene) kommer opp. Legg inn grunninnstillingene på nytt.

For å endre de personlige innstillingene senere kan du se på Innstillinger.

Knapper og menystruktur

▲ OPP: Gå til menyen og bla gjennom valglistene, og juster verdiene.

● OK: Bekreft valgene, og velg treningstype eller treningsinnstillinger.

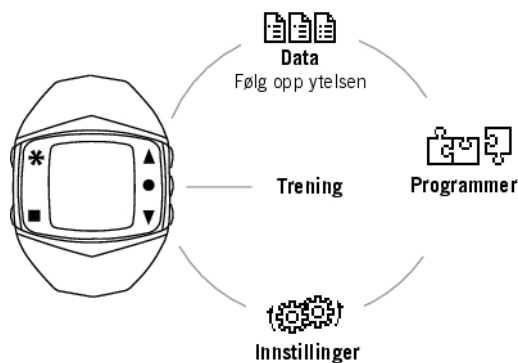
▼ NED: Gå til menyen og bla gjennom valglistene, og juster verdiene.

■ TILBAKE:

- Gå ut av menyen
- Gå tilbake til forrige nivå
- Avbryt valg
- La innstillingene være uendret
- Med et langt trykk går du tilbake til Tidsvisningen

* LYS:

- Lyser på displayet
- Med et langt trykk går du inn i Tidsvisningen (for å låse knappene, stille inn alarmen eller velge tidssoner) eller under trening (for å justere lyden eller låse knappene)



Symboler på Displayet

Følgende tabell viser displaysymbolene og en beskrivelse av dem.

| Symbol | Beskrivelse |
|--------|---|
| | Batterikapasiteten på treningscomputeren er lav. |
| | Alarmen er aktiv. |
| | Lydene er av. |
| | Tid 2 er i bruk. Nummer to vises i det nederste høyre hjørnet på displayet. |
| | Du har en eller flere nye meldinger. |
| | Tastelåsen er aktiv. |
| | Fotsensoren er i bruk. Hvis symbolet blinker prøver FT60 å etablere en forbindelse med fotsensoren. |
| | GPS sensoren er i bruk. Hvis symbolet blinker prøver FT60 å etablere en forbindelse med GPS sensoren eller så prøver GPS sensoren å etablere en forbindelse med satellittene. |
| | Hjertefrekvensen sendes. |

2. FØR TRENINGEN

Aktiver ditt Polar STAR treningsprogram

Det adaptive, personlig tilpassede og innebygde Polar Star-treningsprogrammet gir deg optimal intensitet og tidsmål for treningen. Treningscomputeren gir deg tilbakemelding om ytelsen etter hver treningsøkt og én gang per uke.

FT60 oppretter et treningsprogram basert på din brukerinformasjon (vekt, høyde, alder og kjønn) samt kondisjonsnivå, aktivitetsnivå og treningsmål.

Ved å analysere ukentlige treningsresultater og kondisjonsnivået gir treningscomputeren deg treningsveiledning for påfølgende uke. Treningsprogrammet tilpasser seg treningsvanene dine og hvordan kondisjonsnivået endrer seg.

1. I Tidsmodus velger du **Menu > Applications > Training program > Create new program** (Meny > Applikasjoner > Treningsprogram > Opprett nytt program)
2. Ta Polars kondisjonstest. For mer informasjon, se Testkondisjonsnivået ditt.
3. Velg treningsmålet ditt:
 - **Improve fitness** (Forbedre kondisjonen) hvis målet ditt er å forbedre ditt nåværende kardiovaskulære kondisjonsnivå og du kan trene regelmessig.
 - **Maximize fitness** (Maksimaliser kondisjonen) hvis målet ditt er å maksimalisere ditt nåværende kardiovaskulære kondisjonsnivå, og hvis du har trent regelmessig i minst 10-12 uker og trening hver dag ikke er noe problem for deg.
 - **Lose weight** (Gå ned i vekt) hvis målet er å redusere vekten.
4. **Treningsprogrammet er opprettet!** kommer opp.
5. Neste, **View week targets?** (Se på ukesmål?) kommer opp. Velg **YES** (Ja) for å se tids- og kalorimålene for den første treningsuken. Hvis du velger **NO** (NEI) vises **Training program active!** (Treningsprogram aktivt!) og treningscomputere går tilbake til Tidsvisning.



Tidsmål

Den tiden du bør trene denne uken.

Kalorimål

Antall kalorier du bør forbrenne denne uken.

6. Trykk på NED og OK for å se målene for treningstiden i tre ulike pulssonene (intensitetsmål). Trykk på NED for å endre visningen.



Tidsmål for intensitetszone 1

Stolpene indikerer tidsmålene for ulik intensitet. Stolpene fylles opp etter hvert som du trener. Tidsmålet for intensitetszone 1 for uken vises i den nederste raden.

7. Du har nå aktivert treningsprogrammet ditt. Trykk på **TILBAKE** for å gå tilbake til Tidsmodus.


For å se på de ukentlige målene senere velger du **Menu > Applications > Training program > View weekly targets**. (Meny > Applikasjoner > Treningsprogram > Se på ukesmål)

| Sone | % av makspuls | Treningsfordeler |
|--------|---------------|--|
| Sone 3 | 80-90% | <ul style="list-style-type: none"> • Fordeler: øker den maksimale ytelseskapasiteten • Opplevs som: Tretthet i musklene og tung pusting • Anbefales for: Brukere i god form for korte treningsøkter |

| | | |
|--------|--------|---|
| Sone 2 | 70-80% | <ul style="list-style-type: none"> • Fordeler: Bedrer den aerobe kondisjonen • Opplevs som: God, lett pusting, moderat svetting • Anbefales for: Alle som ønsker treningsøkter med moderat lengde |
| Sone 1 | 60-70% | <ul style="list-style-type: none"> • Fordeler: Forbedrer den grunnleggende utholdenheten og bidrar til restitueringen • Opplevs som: Komfortabel, lett pusting, lav belastning for musklene, lett svetting • Anbefales for: Alle |

Feilsøking

- **User information missing** (Brukerinformasjon mangler) kommer opp > Legg inn den manglende brukerinformasjonen.
- **Fitness test result required** (Resultat fra Kondisjonstest må oppgis) kommer opp > Du må gjennomføre kondisjonstesten.

 Les mer om trening i Treningsartikler på <http://articles.polar.fi>.

Endre/avslutt programmet

- For å endre kondisjonsmålet oppretter du et nytt program i **Menu > Applications > Training program > Change program**. (Meny > Applikasjoner > Reningsprogram > Endre program). For eksempel hvis du har begynt med et vekttap program og har nådd målet ditt kan du endre målet ditt for å Forbedre kondisjonen eller Maksimalisere kondisjonen.
- Når du vil avslutte ditt aktive treningsprogram, velger du **Menu > Applications > Training program > End program > End Program?** (Meny > Programmer > Treningsprogram > Avslutte program > Avslutte program?) Velg **Yes** (Ja).

Slik ser du resultatetne fra tidligere programmer:

Velg **Menu > Applications > Training program > Results of past prog.** (Meny > Applikasjoner > Treningsprogram > Resultater fra tidligere progr.) Følgende informasjon kommer opp:

- **Start date** (Startdato) og **Duration** (Varighet): Startdatoen og varigheten av treningsprogrammet.
- **Excel wks** (Gode uker) og **Calories** (Kalorier): Antallet gode treningsuker (100 % av målet nådd) vs. det totale antall treningsuker og de kaloriene som er brukt i løpet av programmet.
- **Before/After** (Før/Etter): Resultatene fra kondisjonstesten (OwnIndex) eller vekten din (når vekttapprogrammet er aktivt) før og etter programmet.

Test kondisjonsnivået ditt

For å trene riktig og å overvåke framgangen er det viktig å kjenne ditt nåværende kondisjonsnivå. Polar Fitness Test™ er en enkel og hurtig måte å måle din kardiovaskulære kondisjon på. Testen utføres i hviletilstand.

Som et resultat vil du få en verdi som kalles OwnIndeks. OwnIndex er sammenlignbart med maksimalt oksygenopptak (VO_{2max}), som er et vanlig mål for aerob kondisjon. Les mer om hvordan du skal tolke resultatene i Slik tolker du kondisjonsnivåresultatene.

OwnIndex-verdien påvirker også nøyaktigheten av treningsprogrammet og kaloriberegningen under trening. Testen er utarbeidet for voksne med god helse. For å sikre at testen er pålitelig må du ta hensyn til følgende problemstillinger:

- Unngå forstyrrelser. Jo mer avslappet du er og jo roligere testmiljøet er, desto mer nøyaktig blir testresultatet (for eksempel, ikke TV, telefon eller prating).
- Unngå harde fysiske anstrengelser, alkohol og stimulerende legemidler som du ikke har fått resept på, på

testdagen og dagen før.

- Unngå å spise et tungt måltid eller røyke de siste 2 til 3 timene før testen.
- Gjennomfør testen alltid under like forhold og til samme tidspunkt.
- Pass på at brukerinformasjonen er korrekt.

Slik utfører du Polar Fitness Test

1. Ha på deg pulssensoren, legg deg ned og slapp av i 1–3 minutter.
2. I Tidsmodus velger du **Menu** > **Applications** > **Fitness test** > **Start test**. (Meny > Applikasjoner > Kondisjonstest > Start test). Kondisjonstesten starter umiddelbart når FT60 har funnet hjerterefrekvensen.
3. Om lag 5 minutter senere vil en pipelyd indikere at testen er avsluttet og testresultatet kommer opp på skjermen.
4. Trykk på OK. **UPDATE VO_{2max}?** kommer opp.
5. Velg **Yes** (Ja) for å lagre testresultatet i **User Information** (Brukerinformasjon) og **OwnIndex results** (OwnIndex-resultatene). Hvis du kjenner til din laboratoriemålte VO_{2max} verdi og har lagt den inn i **User information** (Brukerinformasjon), velger du **No** (Nei) for å lagre testresultatene bare i **OwnIndex results** (OwnIndex-resultatene).

Feilsøking

- **Set activity lev. of past 3 months** (Still inn aktivitetsnivået i de tre siste månedene) kommer opp > Still inn aktivitetsnivået (se Innstillinger for mer informasjon om aktivitetsnivåer). **Activity set!** (Aktivitet innstilt!) vises, og testen starter.
- **Test Failed** (Kondisjonstesten mislyktes) vises, eller det vises ingen hjerterefrekvens > Testen mislyktes. Kontroller at elektrodene på senderen er fuktige nok, og at den elastiske stroppen sitter stramt nok rundt brystet. Hvis kondisjonstesten mislykkes, erstattes ikke den forrige OwnIndex-verdien.

Slik tolker du resultatene fra kondisjonstesten

Tolk OwnIndex verdiene ved å sammenligne de individuelle verdiene dine og framgangen over tid. OwnIndex kan også tolkes på grunnlag av kjønn og alder. Lokaliser din OwnIndex på tabellen og finn ut kondisjonsnivået klasse og hvordan din aerobe kondisjon er sammenlignet med andre av samme kjønn og alder.

| År | 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 |

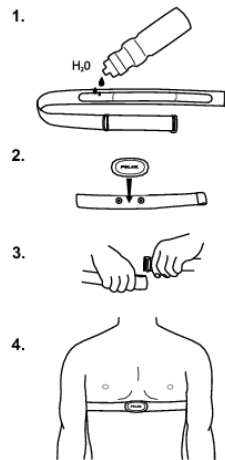
Denne klassifiseringen er basert på en gjennomgang av 62 studier hvor VO_{2max} ble målt direkte hos friske, voksne personer i USA, Canada og sju europeiske land. Kilde: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

3. TRENING

Ha på deg pulssensoren

Ta på deg pulssensoren for å måle hjerterefrekvensen.

1. Fukt elektrodeområdet på stroppen.
2. Fest kontakten til stroppen.
3. Fest stroppen rundt brystet, rett nedenfor brystmuskulene, og fest hekten til den andre enden av stroppen.
4. Juster lengden på stroppen slik at den sitter godt og er komfortabel. Kontroller at de fuktige elektrodeområdene ligger godt mot huden og at Polar-logoen på kontakten står riktig vei, midt på brystet.



i Koble kontakten fra stroppen og skyll stroppen under rennende vann etter hver gangs bruk. Svette og fukt kan holde elektrodene våte og pulssensoren aktivert. Dette vil redusere levetiden på batteriet i pulssensoren. Du finner mer detaljerte vaskeanvisninger under Viktig informasjon.

For videoveiledninger kan du gå til http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

Start treningen

1. Ha på deg treningscomputeren og pulssensoren.
2. I Tidsmodus trykker du på OK og velger **Start** eller trykker lenge på OK en gang når du vil starte å registrere trenings- økten.

For å modifisere lyden, visningen av hjerterefrekvensen eller andre trenings- innstillinger før du begynner registrere treningsøkten velger du **Training Settings** (Treningsinnstillinger). Se Innstillinger for mer informasjon

i Treningsinformasjonen blir bare lagret hvis stoppeklokken har vært på i mer enn ett minutt.

Start Trening med OwnZone

Hvis du strater hver treningsøkt med OwnZone får du garantert sikre og sunne hjerterefrekvenssoner for din daglige kondisjon. Du bør kontrollere din OwnZone:

- når du endrer treningsmiljø eller sport.
- når du trener for første gang etter en ukes pause.
- Hvis du ikke har kommet deg etter den forrige treningen eller hvis du ikke føler deg bra eller er stresset.
- etter at du har endret brukerinformasjon.

Det tar fem minutter å bestemme grensene for OwnZone og det kan utføres som oppvarming. Start langsomt og hold hjerterefrekvensen til under 100 spm/ 50 % HR_{max}. Etter hver minutt øker du hastigheten gradvis med om lag 10 spm/ 5 % HR_{max}.

Hvis du har aktivert treningsprogrammet og du aktivt bruker OwnZone tar treningscomputeren hensyn til dette i dine langsiktige OwnZone resultater når program mål oppdateres.

1. Ha på deg treningscomputeren og pulssensoren.
2. Trykk på OK og velg **Start with OwnZone** (Start med OwnZone).

- Gå langsomt i 1 min.
 - Gå i normalt tempo i 1 min.
 - Gå raskt i 1 min.
 - Jogg i 1 min.
 - Løp i 1 min.
 - Øk hastigheten.
3. På et eller annet sted under fastsettelse av OwnZone kommer meldingen **New limits in use** (Nye grenser i bruk) opp. Fortsett med treningen som normalt.

Feilsøking

- Hvis fastsettelsen av OwnZone mislykkes og du har bestemt OwnZone grensene dine tidligere kommer meldingen **Previous limits in use** (Tidligere grenser i bruk) opp. Hvis du ikke har bestemt OwnZone grensene dine ennå kommer meldingen **Age-based limits in use** (Aldersbasert grenser i bruk) opp. OwnZone bestemmelsen mislykkes hvis hjerterefrekvensen stiger for raskt under fastsettingen av OwnZone eller hvis hjerterefrekvensen er for høy ved starten av testen.

Mens du trener

Følgende informasjon kan komme opp mens du registrerer treningen. Trykk på OPP/NED for å endre visningen. Øktens varighet vises i alle visningene.



Hjerterefrekvens

Hjerterefrekvensen din mens du trener.



Kalorier

Forbrukte kalorier.



I sone 1, 2 eller 3

Treningstiden i sonen og hjerterefrekvensen din. Smiley ansikter betyr at bestemmelsen av din OwnZone var vellykket.

Hvis hjerterefrekvensen din ikke er innenfor sonene kommer meldingen **NOT IN ZONE** (IKKE I SONE) opp.



Week target (Ukesmål) kommer opp hvis treningsprogrammet er aktivt

Det ukentlige målet for hver sone og den faktiske treningstiden.



Hastighet

Tilbehør: GPS sensor eller fotsensor kreves for å se hastighetsdata.



Distanse

Tilvalg GPS sensor eller fotsensor er nødvendig for å se distansedata.



Klokkeslett



Lock a zone: (Lås en sone) Avhengig av målet ditt for en treningsøkt kan du låse sone 1, 2 eller 3 under økten. Når du trener i en ønsket sone låser du den ved å trykke OK i et sekund. For eksempel når du har oppnådd ditt ukentlige mål for sone 2 og 3 kan du låse sone 1. Sonealarmen hjelper deg med å holde deg innenfor den låste sonen.

For eksempel er sone 2 låst i denne illustrasjonen.

Quick Menu: (Hurtigmeny) Når du trykker lenge på LYS under registrering kommer du til **Quick menu** (Hurtigmeny). **Quick menu** (Hurtigmeny) er en snarvei til låsing av knapper, justering av treningslydene og hvis du bruker fotsensoren kan du kalibrere den.

Heart Touch: (Hjertekontakt): Kontrollerer tiden under treningsregistrering ved å føre treningscomputeren opp mot pulssensoren. Still inn Heart Touch funksjonen **On/Off** (På/Av) i **Settings > Training Settings > HeartTouch** (Innstillinger > Treningsinnstillinger > Hjertekontakt).

Slik stopper du Treningsregistreringen

For å lage en pause i treningsøkten trykker du på TILBAKE.

For å stoppe treningsøkten trykker du på TILBAKE to ganger og meldingen **Stopped** (Stanset) kommer opp.

For mer informasjon i øyeblikkelig tilbakemelding fra treningsøkten kan du se Følg opp resultatene dine.

 *Treningsfeedback vil bare bli vist hvis treningsøkten har vart i 10 minutter eller lenger.*

4. ETTER TRENINGEN

Tilbakemelding fra treningen

Treningscomputeren gir deg følgende tilbakemelding etter en treningsøkt.

| | |
|--|--|
| Effekt | Tilbakemelding om treningseffekt. Se Tabell 1 for mer informasjon. |
| Intensitet | Tid som er brukt i sone 1, 2 og 3. |
| Sonegrenser | OwnZone grenser (vises hvis OwnZone er i bruk). |
| Kalorier | Forbrukte kalorier under treningsøkten samt fettprosent. |
| Average /Maximum (Gjennomsnitt/Maksimum) | Gjennomsnittlig og maksimal hjerterefrekvens under treningsøkten. |
| Average /Maximum (Gjennomsnitt/Maksimum) | Gjennomsnittlig og maksimal hastighet i treningsøkten (vises bare hvis tilbehøret GPS/fotsensor er i bruk). |
| Distanse | Distanse og varighet av treningsøkten (vises bare hvis tilbehøret GPS/fotsensor er i bruk). |
| Denne uken | Dine mål for denne treningsuken og resultatene du har oppnådd så langt. Denne informasjonen vises bare når programmet er aktivt. |


*Tilbehør: GPS sensor eller Fotsensor er nødvendig for å se data for hastighet og distanse. Tabell 1.

| Tilbakemelding | |
|--|---|
| Forbedring i forbrenning av fett | Trening med lav intensitet forbedrer kroppens evne til å forbrenne fett. |
| Kondisjonsforbedring | Trening ved moderat intensitet forbedrer kondisjonen din. |
| Forbedring av din maksimale kondisjon | Trening med høy intensitet forbedrer din maksimale ytelse. |
| Hvis du trener nok med mer enn et intensitetsnivå vil treningen ha flere effekter. | |
| Fettforbrenningen og kondisjonen blir bedre | Treningen forbedrer primært kroppens evne til å forbrenne fett, men forbedrer også kondisjonen. |
| Forbedring av kondisjon og fettforbrenning | Treningen forbedrer primær kondisjonen, men også kroppens evne til å forbrenne fett. |
| Maks. ytelse og kondisjonsforbedring | Treningen forbedrer kondisjonen og din maksimale ytelse. |

Ukentlig oppfølging

Hver søndag ved midnatt kommer det opp en konvolutt med ukens resultater på displayet på treningscomputeren. Trykk på OPP for å se den.

| | |
|------------------------------------|---|
| De ukentlige målene er nådd | Forteller om du har nådd de ukentlige målene. |
|------------------------------------|---|

| | |
|-----------------------------|---|
| Resultater | Perfekt! / Godt gjort! / Bra! / Kondisjonen er opprettholdt / Ikke komplett treningsuke / God restitusjonsuke / Perfekt restitusjonsuke  Hvis resultatene dine er perfekte belønner FT60 deg med et trofé. Trofeet kommer opp i tidsmodusvisning. |
| Oppnådd/Ukentlig mål | Oppnådd treningsvarighet vs. det varigheten i det ukentlige målet |
| Oppnådd/Ukentlig mål | Brente kalorier vs. det ukentlige målet |
| Økter | Antall treningsøkter som er gjennomført denne uken (vises også uten program). |
| Oppnådd tid per sone | Tid som er brukt i intensitetszone 1, 2 og 3. |
| Denne uken | Treningstips fra uken som kommer vises bare når de leses fra konvolutten. Se Tabell 2 for mer informasjon. |

Tabell 2.

| Treningstips for kommende uke | |
|--|--|
| Tren mye mer | Du må trene mye mer for å få noen virkning. |
| Tren mer | Du trener ikke nok for å få noen forbedring. |
| Tren mer i sone X | Du må trene mer i denne sonen. |
| Tren som du gjorde i den siste uken! | Du gjorde en god jobb siste uke. Fortsett slik! |
| Tren mindre i sone X | Du bør redusere treningen i denne sonen. |
| Tren mye mindre i sone 3 | Du bør trene mindre i soner med høy intensitet denne uken. |
| Resitusjonsuke | Du må ta deg igjen for å unngå å overanstrenge deg. |
| Recovery week still needed (Du trenger ennå en restitusjonsuke) | Du har ikke restituert deg ennå; den siste uken var for hard. |
| Tren som planlagt | Du har hatt en god start; fortsett å trene i samsvar med dette programmet. |

Vektoppdatering

Hvis du følger vekttapsprogrammet vil FT60 minne deg på å oppdatere vekten din ved å vise en konvolutt en gang i uken.

1. Tid for å sjekke vekten kommer opp. Trykk på OK.
2. **Legge inn den aktuelle vekten?** kommer opp. Velg **Yes** (Ja) for å oppdatere vekten din.

Kondisjonstest

Så snart du når treningsmålene din vil FT60 vise en konvolutt som minner deg på å ta en kondisjonstest. Det tas hensyn til resultatet fra den forrige testen i den ukentlige programoppdateringen.

1. **Time to test fitness** (Tid for å teste kondisjonen) kommer opp.
2. **Tests kondisjonen?** kommer opp. Velg **Yes** (Ja) eller **No** (Nei).

3. Hvis du bestemmer deg for å ta en ny test kan du se på Test ditt kondisjonsnivå for mer informasjon.

Programoppdatering

Polar FT60 analyserer kontinuerlig din framgang og justerer ved å øke eller redusere de ukentlige målene. En konvolutt vises på displayet for å varsle deg når programmet er oppdatert. Trykk på OPP for å åpne konvoluttet.

1. **Program has been updated** (Programmet er oppdatert) kommer opp: FT60 har analysert framgangen din og tilpasset programmålene i forhold til analysen.
2. **Time for recovery week** (Tid for restitusjonsuke) kommer opp: For å optimalisere treningen trenger du en ideell balanse mellom trening og restitusjon. Restitusjonsukene lar kroppen din forbedre og tilpasse seg til de stimuliene som treningen har gitt.

Vektdagbok

I vektdagboken kan du overvåke vekttapet og se framgangen din over en tidsperiode. For å oppdatere vekten din velger du **Menu > Applications > Weight diary > Set current weight** (Meny > Applikasjoner > Vekt > Still inn gjeldende vekt). Legg inn vekten din og trykk på OK. Den aktuelle vekten din blir også oppdatert i **User Information** (Brukerinformasjon).

For å se på vektutviklingen din velger du **Menu > Applications > Weight diary > Weight trend** (Meny > Applikasjoner > Vekt > Vekttrend) og trykker på OK.



Vektutvikling

Vekten og datoen den ble lagt inn.

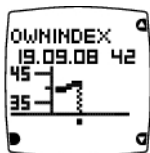
Vektutviklingen inkludert den laveste og høyeste vekten.

For å slette en verdi velger du den verdien du vil slette med OPP/NED. Når verdien vises trykker og holder du LYS til **Delete this value?** (Slett denne verdien?) kommer opp. Velg **Yes** (Ja).

Slik tolker du resultatene fra kondisjonstesten

I gjennomsnitt tar det seks uker med regelmessig trening å forbedre din aerobe kondisjon merkbart. For å forbedre den aerobe kondisjonen din så effektivt som mulig må du trene store muskelgrupper. Overvåk dine langsiktige testresultater under **OwnIndex results** (OwnIndex-resultater), som inneholder 47 av dine siste OwnIndex-verdier og datoene for når testene ble utført.

1. Velg **Menu > Applications > Fitness test > OwnIndex results** (Meny > Applikasjoner > Kondisjonstest > OwnIndex-resultater).
2. Det siste OwnIndex resultatet og datoen for testen kommer opp. Trykk på OPP/NED for å se de foregående OwnIndex resultatene.



OwnIndex

Datoen og resultatet av testen

Din OwnIndex resultatgraf med laveste og høyeste OwnIndex verdi

For å slette en verdi velger du den verdien du vil slette med OPP/NED. Når verdien vises trykker og holder du LYS til **Delete this value?** (Slett denne verdien?) kommer opp. Velg **Yes** (Ja).

Slik ser du gjennom treningsdataene

Se på treningsdataene dine i **Training files** (Treningsfiler), **Week summaries** (Ukessammendrag) og **Totals** (Totaler).

1. Velg **Data > Training files** (Data > Treningsfiler) for å se detaljert treningsinformasjon om dine siste 100 treningsøkter. Informasjonen er den samme som den som vises etter hver treningsøkt.



Hver stolpe representerer en treningsøkt. Velg en treningsøkt som du vil se på.

Øvre rad: Dato og tidspunkt for når filen ble opprettet

Nedre rad: Treningstid

Når **Training files** (Treningsfiler) blir fulle blir de eldste treningsfilene erstattet med de nyeste. Hvis du ønsker å lagre filen i en lengre periode kan du overføre den til to Polar web-tjeneste på www.polarpersonaltrainer.com. For mer informasjon, se [Overføring av data](#).

For å slette en treningsfil velger du **Data > Delete files** (Data > Slette filer) og den filen du vil slette. **Slett fil?** kommer opp. Velg **Yes** (Ja). **Fjerne fra Totaler?** kommer opp. For å fjerne filen fra totaler velger du **Yes** (Ja).

2. Velg **Data > Week summaries** (Data > Ukessammendrag) for å se treningsdataene og resultatene for de siste 16 ukene.



Hver strek representerer en treningsuke. Velg en uke du ønsker å se på med OPP/NED.

Øvre rad: Dato for ukestart / ukeslutt

Nedre rad: Total treningstid

For å tilbakestille de ukentlige sammendragene velger du **Data > Reset weeks?** (Data > Tilbakestill uker?) Velg **Yes** for å tilbakestille sammendragene.

3. Velg **Data > Totals since xx.xx.xxxx** (Data > Totaler siden xx.xx.xxxx) for å se den totale sammenlagte varigheten, antall treningsøkter og kalorier med start fra forrige tilbakestilling.

For å tilbakestille totalen velger du **Data > Reset totals** (Data > Tilbakestill totaler) og velger **Yes** (Ja).

Overfør data

Slik overfører du data fra FT60 til polarpersonaltrainer.com

For langsiktig oppfølging kan du lagre alle treningsfilene i polarpersonaltrainer.com. Der kan du se grafer og flere av treningsdataene dine og få en bedre forståelse av treningen din. Med Polar FlowLink* er det enkelt å overføre treningsfilene til webtjenesten.

1. Registrer deg i polarpersonaltrainer.com
2. Følg instruksjonene og installer WebSync dataoverføringsprogrammet på PC-en din.
3. Polar WebSync programvare aktiverer automatisk og instruksjonene for nedlasting av dataene vises på PC-en. Følg instruksjonene så blir treningsdataene dine overført til polarpersonaltrainer.com web tjeneste.
4. Plasser FT60 på FlowLink med displayet vendt ned.
5. Følg dataoverføringsprosessen fra WebSync Software på PC-skjermen. For ytterligere instruksjoner om dataoverføring kan du se på polarpersonaltrainer.com "Help".

*Du må ha tilbehørsutstyret Polar FlowLink.

5. INNSTILLINGER

Klokkeinnstillinger

Velg den verdien du vil endre og trykk på OK. Juster verdiene med OPP/NED og aksepter med OK.


Velg **Settings** > **Watch, time and date** (Innstillinger > Klokke, tid og dato).

- **Alarm:** Still inn alarmen slik at den aktiveres **Once** (En gang), fra **Monday to Friday** (Mandag til fredag), **Every day** (Hver dag), eller skru den **Off** (Av). Trykk på TILBAKE for å slå av alarmen eller OPP/NED for å slumre i 10 minutter. Alarmen kan ikke brukes mens du trener.
- **Time (Tid):** Velg **Time 1** og still inn tidsformatet, timer og minutter. Velg **Time 2** for å stille inn tiden for en annen tidssone ved å legge til eller trekke fra timer. I Tidsvisning kan du hurtig endre fra **Time 1** til **Time 2** ved å trykke og holde NED.
- **Time zone** (Tidssone): Velg tidssone 1 eller 2.
- **Date** (Dato): Legg inn datoen.
- **Watch face** (Se klokken): Velg **Time and logo** (Tid og logo), **Time and trophy** (Tid og trofé eller **Time only** (Bare tid).

Treningsinnstillinger

Velg **Settings** > **Training settings** (Innstillinger > Treningsinnstillinger).

- **Training sounds** (Treningslyder): Velg **Very loud** (Svært kraftig), **Loud** (Kraftig), **Soft** (Dempet) eller **Off** (Av).
- **Speed sensor** (Hastighetssensor) Aktiver eller deaktiver hastighets- og distansesensoren ved å velge **GPS sensor**, **Footpod** (Fotsensor) eller **Off** (Av)
- **Heart rate view** (Visning av hjerterefrekvens): Angi at FT60 skal vise hjerterefrekvensen som **Beats per minute** (Slag per minutt) eller **Percent of maximum** (Prosentandel av maksimal).
- **Speed view** (Hastighetsvisning): Velg **Kilometer per hours (KM/H)** (Kilometer per time (KM/T) / **Minutes per kilometer (MIN/KM)** (Minutter per kilometer (MIN/KM) eller **Miles per hour (MPH)** (Miles per time) / **Minutes per mile (MIN/M)** (Minutter per mile (MIN/M)
- **Footpod calib. factor** (Kalibreringsfaktor for fotsensor): Se Innstillinger for tilbehør for mer informasjon.
- **HeartTouch**: Velg **On** (På) eller **Off** (Av).
- **Zone lock** (Sonelås): Velg **Zone 1, 2** eller **3** for å trene på en spesifikk hjertesone eller sett sonelåsen til **Off** (Av).
- **Zone 1 Limits** (Sone 1 Grenser): Juster grensene for sone 1 manuelt. Når du stiller inn den øvre grensen stilles den nedre grensen for sone 2 inn automatisk.
- **Zone 2 Limits** (Sone 2 Grenser): Juster grensene for sone 2 manuelt. Når du stiller inn den nedre grensen stilles den øvre grensen for sone 1 inn automatisk. Når du stiller inn den øvre grensen stilles den nedre grensen for sone 3 inn automatisk.
- **Zone 3 Limits** (Sone 3 Grenser): Juster grensene for sone 3 manuelt. Når du stiller inn den nedre grensen stilles den øvre grensen for sone 2 inn automatisk.

 *Endre sonegrensene som er definert av Polar FT60 bare hvis du kjenner til dine egne grenser for fettforbrenning, kondisjonsforbedring og maksimalisering av kondisjonen. Hvis treningsprogrammet er aktivt vil FT60 inkorporere de nye sonegrensene under oppdatering av program målene.*

Brukerinformasjon

Velg **Settings** > **User Information** (Innstillinger > Brukerinformasjon) og trykk på OK.

- **Weight** (Vekt): Legg inn vekten din.
- **Height** (Høyde): Legg inn høyden din.
- **Date of birth** (Fødselsdato): Legg inn fødselsdatoen din
- **Sex** (Kjønn): Velg **MALE** (Mann) eller **FEMALE** (Kvinne).
- **Maximum heart rate** (Maksimal hjerterefrekvens) er det høyeste antallet hjerterefrekvenser (spm) under maksimal fysisk anstrengelse. Endre standardverdien bare hvis du kjenner til din egen laboratoriemålte verdi.

- **Activity** (Aktivitet): Velg det alternativet som best beskriver det generelle antallet og intensiteten av din fysiske aktivitet i løpet av de tre siste månedene.
 1. **TOP (5+ hours per week)** (Topp 5- timer per uke): Du deltar regelmessig i hard fysisk trening minst 5 ganger i uken, eller du trener for å oppnå bedre yteevne i konkurranseøyemed.
 2. **HIGH (3-5 hours per week)** (HØY (3-5 timer per uke) Du deltar minst 3 ganger i uken i tung fysisk trening, det vil si at du løper 20-50 km per uke eller bruker 3-5 timer per uke i tilsvarende fysisk aktivitet.
 3. **MODERATE (1-3 hours per week)** (Moderat 1-3 timer per uke): Du deltar regelmessig i mosjonsaktiviteter, dvs. du løper 5-10 km per uke eller bruker 1-3 timer per uke på tilsvarende fysisk aktivitet, eller du har et arbeid som krever moderat fysisk aktivitet.
 4. **LOW (0-1 thours per week)** (Lav 0-1 time per uke): Du deltar ikke regelmessig i mosjonsaktiviteter eller krevende fysiske aktiviteter, dvs. at du går turer bare for hyggens skyld eller kun trener hardt nok til at du får opp pulsen og blir varm av og til.
- **OwnIndex (VO_{2max})**: Når du utfører Polar Fitness Test, blir din OwnIndex verdi brukt som standard. Endre standardverdien bare hvis du kjenner til din egen laboratoriemålte VO_{2max} verdi.

Generelle innstillinger

Velg **Settings** > **Training settings** (Innstillinger > Trningsinnstillinger)

- **Button Sounds** (Knappelyder): Velg **Off** (Av), **Soft** (Lagt), **Loud** (Høyt) eller **Very Loud** (Svært høyt).
- **Button Lock** (Tastelås): Velg **Manual lock** (Manuell lås) eller **Automatic lock** (Automatisk lås).
Automatic lock (Automatisk lås): Treningscomputeren låser automatisk alle knappene bortsett fra LYS mens du trener. Du kan skru av tastelåsen ved å trykke og holde LYS til **Buttons unlocked** (Knapper låst opp) kommer opp.
Manual lock (Manuell lås): For å aktivere knappelåsen mauelt, trykk og hold LYS knappen og bekreft med OK. Trykk LYS knappen til **Buttons unlocked** (knapper låst opp) vises i displayet.
- **Units** (Enheter) Velg **Metric (kg/km)** (Metrisk (kg/m)) eller **Imperial (lb/ft)** (Britiske (lb/ft)). Hvis du velger LB/FT, vises kalorier som Cal. Ellers vises de som kcal.
- **Language** (Språk): Velg **Deutsch, English, Español, Francais, Italiano, Português** eller **Suomi** (tysk, engelsk, spansk, fransk, italiensk, portugisisk eller finsk).

Tilbehørsinnstilling

Kalibrering av fotsensor*

Calibrer Footpod during training (on-the-fly calibration) (Kalibrer fotsensoren under treningen (kalibrering underveis))

Pass på at fotsensorfunksjonen i Polar FT60 er på. Velg **Settings** > **Training settings** > **Speed sensor** > **Footpod** (Innstillinger > Treningsinnstillinger > Hastighetssensor > Fotsensor) og trykk OK.

For å kalibrere fotsensoren under trening velger du en av alternativene:

1. Stopp å løpe. stå stille og trykk og hold LYS for å gå tilbake til **Quick menu** (Hurtigmeny).
ELLER
2. Stopp å løpe, stå stille og trykk på TILBAKE en gang.

Velg **Calibrate Footpod** (Kalibrer fotsensor). Still inn den viste distansen som den faktiske distansen du nettopp har løpt og trykk på OK. **Kalibreringsfaktoren er stilt inn!** kommer opp. Fotsensoren er nå kalibrert og klar til bruk.

Still inn kalibreringsfaktoren manuelt

Det er to muligheter for å stille inn kalibreringsfaktoren manuelt:

1. Før treningen: Velg **Settings** > **Training settings** > **Footpod calib. factor** (Innstillinger > Treningsinnstillinger > Hastighetssensor > Fotsensor kalibreringsfaktor). Still inn kalibreringsfaktoren og trykk **OK**. Fotsensoren er nå kalibrert.
2. Etter at du har startet hjertefrekvensmålingen og før registreringen av treningen: I tidsmodus trykker du **OK** og velger så **Training settings** > **Footpod calib. factor** (Treningsinnstillinger > Fotsensor

kalibreringsfaktor). Still inn kalibreringsfaktoren og trykk **OK**. Fotsensor er nå kalibrert. For å starte treningsregistreringen trykk TILBAKE en gang og velg **Start**.

*Tilbehør: Du trenger S1 fotsensor.

6. VIKTIG INFORMASJON

Ta vare på produktet

Som alt annet elektronisk utstyr må Polar-treningscomputer behandles med forsiktighet. Anbefalingene nedenfor vil hjelpe deg med å oppfylle garantikravene slik at du kan ha glede av produktet i mange år fremover.

Kontakt: Løsne kontakten fra stroppen etter hver gangs bruk, og tørk kontakten med et mykt håndkle. Rengjør kontakten med mildt såpevann ved behov. Bruk aldri alkohol eller stoff som sliper eller etser (f.eks. stålull eller rengjøringskjemikalier).

Stropp: Skyll stroppen under rennende vann etter hver gangs bruk, og la den tørke hengende. Rengjør stroppen forsiktig med mildt såpevann ved behov. Bruk ikke fuktgivende såpe, da slik såpe kan legge igjen rester på stroppen. Stroppen må ikke bløtlegges, strykes, renses eller blekes. Ikke strekk stroppen eller bøy elektrodeområdene hardt.



Kontroller etiketten på stroppen for å se om den kan vaskes i maskin. Legg aldri stroppen eller kontakten i tørketrommel!

Treningscomputer og sensorer: Hold treningscomputeren og sensorene rene. For at delene skal fortsette å være vanntette er det viktig at du ikke vasker treningscomputeren eller sensorene med vann under trykk. Rengjør dem med mildt såpevann, og skyll med rent vann. Ikke senk dem ned i vann. Tørk dem forsiktig med et mykt håndkle. Bruk aldri alkohol eller stoff som sliper eller etser, som stålull eller rengjøringskjemikalier.

Oppbevar treningscomputeren og sensorene på et tørt og kjølig sted. Ikke oppbevar dem i fuktige omgivelser, i materialer som ikke puster (plastpose eller treningsbag) eller sammen med ledende materialer (våte håndklær). Treningscomputeren og pulssensoren er vanntette, og du kan derfor bruke dem også til vannaktiviteter. Andre kompatible sensorer er vanntette, og kan brukes når det regner. Treningscomputeren må ikke utsettes for direkte sollys over lengre tid, for eksempel ved å ha den liggende i bilen eller montert på sykkelstet.

Beskytt treningscomputeren og sensorene mot harde støt som kan skade sensorenehetene.

Service

I løpet av garantiperioden på to år anbefaler vi at du utfører service på utstyret kun hos et godkjent Polar-servicesenter. Garantien dekker ikke skade eller følgeskade forårsaket av service som ikke er godkjent av Polar Electro.

Hvis du vil ha kontaktinformasjon og adresser til alle Polar-servicesentre, kan du gå til www.polar.com/support og landspesifikke nettsteder.

Skifte batterier

Både FT60 treningscomputer og Polar H1 pulssensor har et batteri som brukeren selv kan skifte. Instruksjonene i kapittelet Slik skifter du batterier på egen hånd må følges nøye når du skal skifte et batteri selv.

Vær oppmerksom på følgende før utskiftning av batterier:

- Indikatoren for lavt batterinivå vises når bare 10-15 % av batterikapasiteten gjenstår.
- Hyppig bruk av bakgrunnsbelysningen tapper batteriet fortere.
- Bakgrunnsbelysningen og lyden slås automatisk av når indikatoren for lavt batterinivå vises. Eventuelle alarmer som er innstilt forut for visningen av indikatoren for lavt batterinivå, vil fortsatt være aktive.
- Når det er kaldt, kan indikatoren for lavt batterinivå vises, men den forsvinner igjen så snart temperaturen stiger.

Slik skifter du batterier på egen hånd

Ved utskiftning av batteriet må du kontrollere at tetningsringen ikke er skadet. I så fall må den skiftes ut med en ny. Sett med tetningsringer og batterier er tilgjengelige hos velutstyrte Polar-forhandlere og godkjente Polar-servicesentre. I USA og Canada er ekstra tetningsringer tilgjengelige hos godkjente Polar-servicesentre. I USA kan sett med tetningsringer og batterier også kjøpes fra www.shopppolar.com.

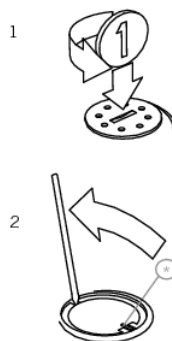
Oppbevar batteriene utilgjengelig for barn. Ta øyeblikkelig kontakt med lege hvis de svelges.

Batterier skal avhendes i overensstemmelse med lokale forskrifter.

Unngå klemmekontakt (dvs. kontakt fra begge sider) med metallverktøy eller elektrisk ledende verktøy, f.eks. pinsett, ved håndtering av et nytt, fullt oppladet batteri. Dette kan kortslutte batteriet, slik at det lades ut raskere. Kortslutning vil vanligvis ikke skade batteriet, men det vil redusere batteriets kapasitet og levetid.

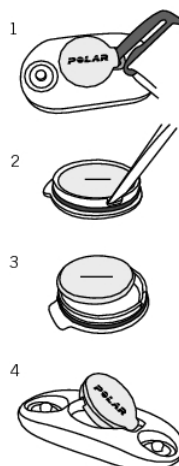
Skifte batteriet i treningscomputeren

1. Åpne batteridekselet ved å vri det fra CLOSE (Lukk) til OPEN (Åpne) med en mynt.
2. Fjern batteridekselet og løft batteriet forsiktig ut ved hjelp av en liten stikke eller pinne av passende størrelse, for eksempel en tannstikker. Vi anbefaler bruk av et verktøy som ikke er av metall. Vær forsiktig slik at du ikke skader metallelementet (*) eller sporene. Sett inn et nytt batteri slik at (+)-siden vender utover.
3. Skift ut den gamle tetningsringen med en ny (ved tilgjengelighet), og pass på at den er godt plassert i sporet slik at den er vanntett.
4. Sett dekselet på igjen, og vri det med klokken til CLOSE (Lukk).
5. **Please enter basic settings** (Angi grunnleggende innstillinger) vises. **Trykk på og hold nede TILBAKE-knappen** for å hoppe over grunnleggende innstillinger.
Hvis du angir grunnleggende innstillinger på nytt, vil treningscomputeren tro at den har en ny bruker, og STAR-programmet vil slås av.
6. Gå til **modus for innstillinger** og juster klokkeslett og dato.
7. Trykk på og hold nede TILBAKE-knappen for å gå tilbake til tidsmodus. FT60 kan nå brukes på vanlig måte.



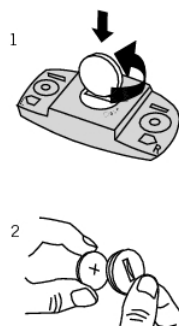
Skifte batteri i Polar H1/H2/H3 pulssensor

1. Jekk opp batteridekselet ved hjelp av klemmen på stroppen.
2. Fjern det gamle batteriet fra batteridekselet med en spiss gjenstand i passende størrelse, for eksempel en tannpirker. Vi anbefaler bruk av et verktøy som ikke er av metall. Vær forsiktig slik at du ikke skader batteridekselet.
3. Sett batteriet inn i dekselet slik at den negative (-) siden vender utover. Pass på at tetningsringen sitter på plass i sporet for å sikre vanntetthet.
4. Juster tappene på batteridekselet etter sporet på kontakten, og trykk batteridekselet tilbake på plass. Du skal da høre en klikkelyd.



Skifte batteri i Polar WearLink+ pulssensor

1. Bruk en mynt til å åpne batteridekselet ved å dreie det mot klokken til OPEN (Åpne).
2. Sett batteriet inn i dekselet slik at den negative (-) siden vender utover. Pass på at tetningsringen sitter på plass i sporet for å sikre vanntetthet.
3. Trykk dekselet tilbake på plass.
4. Bruk mynten til å dreie dekselet med klokken til CLOSE (Lukk).



Eksplosjonsfare kan oppstå hvis batteriet skiftes ut med feil type.

Forholdsregler

Treningscomputeren fra Polar viser prestasjonsindikatorer. Den viser nivået av fysiologisk belastning og intensitet under

treningsøkten. Den er ikke beregnet til annen bruk.

Slik reduserer du risiko under trening

Trening kan medføre en viss risiko. Før du starter et regelmessig treningsprogram, bør du svare på følgende spørsmål om din helsetilstand. Hvis du svarer ja på noen av disse spørsmålene, bør du kontakte lege før du påbegynner et treningsprogram.

- Har du vært fysisk inaktiv de siste fem årene?
- Har du høyt blodtrykk eller høyt kolesterolinnhold i blodet?
- Tar du blodtrykks- eller hjertemedisiner?
- Har du tidligere hatt pusteproblemer?
- Har du symptomer på noen sykdom?
- Er du i en rekonvalesensperiode etter alvorlig sykdom eller medisinsk behandling?
- Bruker du pacemaker eller en annen implantert elektronisk innretning?
- Røyker du?
- Er du gravid?

I tillegg til treningsintensitet må du være klar over at medisiner for hjerte, blodtrykk, psykiske lidelser, astma, pustebesvær med mer, samt noen energidrikker, alkohol og nikotin, også kan påvirke hjerterytmen.

Det er viktig å lytte til kroppens signaler mens du trener. **Hvis du føler uventet smerte, eller du føler deg svært sliten under trening, anbefales det at du avslutter treningen eller fortsetter med lettere intensitet.**

Obs! Hvis du bruker pacemaker, kan du bruke Polar treningscomputere. I teorien skal ikke Polar-produkter kunne forårsake forstyrrelser på pacemakere. I praksis finnes det ingen dokumentasjon som kan tyde på at noen noensinne har opplevd forstyrrelser. På grunn av det store mangfoldet av utstyr som er tilgjengelig, kan vi imidlertid ikke utstede en offisiell garanti om at våre produkter er egnet til bruk med alle pacemakere eller annet implantert utstyr. Hvis du er i tvil, eller du opplever uvanlige symptomer mens du bruker Polar-produktene, råder vi deg til å konsultere lege eller kontakte produsenten av det implanterte utstyret for å verifisere sikkerheten i ditt tilfelle.

Hvis du er allergisk mot noen av stoffene som kommer i kontakt med huden din, eller du har mistanke om en allergisk reaksjon på grunn av produktet, bør du sjekke de oppførte materialene i kapitlet Tekniske spesifikasjoner. For å unngå at huden skal reagere på pulssensoren, kan du bære den over en skjorte, men fukt skjorten godt under elektrodene for å sikre at sensoren fungerer uten feil.



Den kombinerte virkningen av fukt og intens slitasjekontakt kan føre til at noe av den svarte fargen smitter av fra overflaten på pulssensoren og setter flekker på lyse klær. Hvis du bruker parfyme eller insektmiddel på huden, må du passe på at det ikke kommer i kontakt med treningscomputeren eller pulssensoren.

Treningsutstyr med elektroniske eller elektriske komponenter kan forårsake forstyrrelser. Prøv følgende for å løse disse problemene:

1. Ta av pulssensoren fra brystet, og bruk treningsutstyret på vanlig måte.
2. Flytt på treningscomputeren til du finner et område der den ikke viser forstyrrelser eller blinker med hjertesymbolet. Forstyrrelsene er ofte verst rett foran displaypanelet på utstyret, mens venstre eller høyre side av displayet kan være relativt fritt for forstyrrelser.
3. Ta på deg pulssensoren igjen og hold treningscomputeren i dette forstyrrelsesfrie området så langt det lar seg gjøre.

Hvis FT60 fortsatt ikke fungerer, kan utstyret avgis for mye elektromagnetisk støy til at trådløs hjerterefrekvensmåling er mulig.

FT60 kan brukes mens du svømmer. For at den skal holde seg vanntett må du **ikke trykke på knapper under vann**. Gå til <http://www.polar.com/support> hvis du vil ha mer informasjon. Vanntettheten til Polar-produktene testes i henhold til den internasjonale standarden ISO 2281. Produktene deles inn i tre kategorier med hensyn til vanntetthet. Se baksiden av ditt Polar-produkt for å finne vanntetthetskategorien, og sammenligne den med diagrammet nedenfor. Vær oppmerksom på at disse definisjonene ikke nødvendigvis gjelder for produkter fra andre produsenter.

| Merking på baksiden av klokken | Vanntetthetskarakteristikk |
|--------------------------------|---|
| Water resistant | Beskyttet mot vannsprut, svette, regndråper etc. Ikke egnet for svømming. |
| Water resistant 30 m/50 m | Egnet for bading og svømming |
| Water resistant 100 m | Egnet for svømming og snorkling (uten surstofftanker) |

Feilsøking

Hvis du ikke vet hvor du er i menyen trykker og holder du TILBAKE til klokkevisningen kommer opp.

Hvis det ikke er noen reaksjoner på noen av knappene eller treningscomputeren viser uvanlige data tilbakestiller du treningscomputeren ved å trykke på de fire knappene (OPP, NED, TILBAKE og LYS) samtidig i fire sekunder. Alle andre innstillinger, med unntak av klokkeslett og dato, blir lagret.

Hvis hjerterefrekvensmålingen blir ujevn, svært høy eller viser null (00), må du kontrollere at det ikke er andre pulssensorer innen en avstand på 1 meter og at stroppen/tekstilelektrodene sitter godt og er fuktige, rene og uskadede.

Hvis målingen av hjerterefrekvens ikke fungerer med sportstøy, kan du prøve å måle med stroppen. Hvis dette fungerer, ligger problemet trolig i sportstøyet. Ta kontakt med produsenten av trøyen.

Sterke elektromagnetiske signaler kan også forårsake ujevne målinger. Elektromagnetiske forstyrrelser kan finnes i nærheten av høyspentlinjer, trafikklys, luftledningene for elektrisk drevet jernbane, elektriske busslinjer eller trikker, TV-apparater, bilmotorer, motorsykler, datamaskiner, noe motordrevet trenings- utstyr, mobiltelefoner eller ved elektriske sikkerhetsporter. Beveg deg bort fra mulige støykilder for å unngå ustadige målinger.

Hvis de unormale målingene vedvarer til tross for at du beveger deg bort fra kildene for forstyrrelsene bør du stoppe og kontrollere pulsen manuelt. Hvis du følger at pulsen stemmer overens med den høye målingen på displayet, kan det være at du har hjertearytmi. Hjertearytmi er vanligvis ikke alvorlig, men rådfør deg med lege uansett.

EKG-bølgeformen kan ha blitt endret av en hjertehendelse. I slike tilfeller bør du kontakte lege.

Hvis hjertefrekvensmålingen ikke fungerer til tross for tiltakene ovenfor, kan batteriet i pulssensoren være tomt.

Tekniske spesifikasjoner

Treningscomputer

| | |
|--|---|
| Batteritype | CR2025 |
| Batteriets levetid | Gjennomsnittlig 1 år (trening 1 t/dag, 7 dager/uke) |
| Driftstemperatur | -10 °C til 50 °C |
| Materiale i remmen | Silikon (hvit modell) / polyuretan (andre modeller) |
| Bakdeksel og spenne på remmen | Rustfritt stål i overensstemmelse med EU-direktivet 94/27/EU og tillegget 1999/C 205/05 om utskillelse av nikkel fra produkter som er i direkte og langvarig kontakt med huden. |
| Klokkens nøyaktighet | Bedre enn ± 0,5 sekunder/dag ved temperatur på 25 °C. |
| Nøyaktighet for måling av hjertefrekvens | ± 1 % eller ± 1 spm, avhengig av hvilken verdi som er størst. Definisjonen gjelder ved stabile forhold. |

Pulssensor

| | |
|--|--|
| Batteritype | CR 2025 |
| Batteriets levetid (Polar WearLink) | Gjennomsnittlig 700 timers bruk |
| Batteriets levetid (Polar H1) | Gjennomsnittlig 1500 timers bruk |
| Tetningsring på batterideksel (Polar WearLink) | O-ring 20,0 x 1,0, materiale: FPM |
| Tetningsring på batterideksel (Polar H1) | O-ring 20,0 x 0,90, silikonmateriale |
| Driftstemperatur | -10 °C til 50 °C |
| Kontaktmateriale (Polar WearLink) | Polyamid |
| Kontaktmateriale (Polar H1) | ABS |
| Materiale i stroppen (Polar WearLink) | 35% Polyester, 35% Polyamid, 30% Polyuretan |
| Materiale i stroppen (Polar Soft strap) | 38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan, 13 % polyester |

Grenseverdier

| | |
|-----------------------------------|------------------------|
| Kronometer | 23 t 59 min 59 s |
| Hjertefrekvens | 15 - 240 spm |
| Totaltid | 0 - 9999 t 59 min 59 s |
| Totalt antall kalorier | 0 - 999999 kcal/Cal |
| Totalt antall treningsøkter | 65 535 |
| Fødselsår | 1921 - 2020 |
| Maksimal hastighet med GPS sensor | 199,9 km/t |
| Maksimal hastighet med fotsensor | 29,5 km/t |

Polar FlowLink og Polar WebSync 2.1 (eller nyere)

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

Polar FT60-treningscomputeren innbefatter bruk av følgende patenterte teknologier:

- OwnZone®-vurdering for å fastsette personlige målgrenser for hjertefrekvens for den aktuelle dagen.
- OwnCode®-kodet overføring.
- OwnIndex®-teknologi for kondisjonstest.
- OwnCal® personlig kaloriberegning.
- FlowLink®-dataoverføring.

Begrenset internasjonal Polar-garanti

- Garantien påvirker ikke forbrukerens lovbestemte rettigheter i henhold til gjeldende nasjonale eller statlige bestemmelser og heller ikke forbrukerens rettigheter i forhold til forhandleren basert på salgs-/kjøpskontrakt.
- Denne begrensede internasjonale Polar-garantien er utstedt av Polar Electro Inc. til forbrukere som har kjøpt dette produktet i USA eller Canada. Denne begrensede internasjonale Polar-garantien er utstedt av Polar Electro Oy til forbrukere som har kjøpt dette produktet i andre land.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. gir den opprinnelige forbruker/kjøper av dette utstyret to (2) års garanti fra kjøpsdatoen. Garantien dekker material- og produksjonsfeil på produktet.
- **Kvitteringen fra det opprinnelige kjøpet anses som ditt kjøpsbevis!**
- Garantien dekker ikke batteriet, vanlig slitasje, skader forårsaket av feil bruk av produktet, ulykker, mislighold i henhold til produsentens anvisninger, mangelfullt vedlikehold, kommersiell bruk, ødelagt emballasje og heller ikke armbindet, den elastiske stroppen eller sportstøy fra Polar.
- Garantien dekker ingen feil, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfeldige, avledede eller spesielle, som har sitt utspring i produktet eller som kan knyttes til det.

NORSK

- Varer som er kjøpt brukt, dekkes ikke av garantien på to (2) år, med mindre dette på annen måte fremgår av det lokale lovverket.
- I løpet av garantiperioden repareres et defekt produkt eller produktet byttes ut mot et nytt hos et godkjent Polar-servicesenter, uansett hvilket land det ble kjøpt i.

Garantien for et hvilket som helst produkt er begrenset til land der produktet opprinnelig ble markedsført.

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Med enerett. Ingen deler av denne brukerhåndboken kan brukes eller reproduseres i noen form eller på noen måte uten skriftlig forhåndstillatelse fra Polar Electro Oy. Navnene og logoene i denne brukerhåndboken eller på pakningen til produktet er varemerker tilhørende Polar Electro Oy. Navnene og logoene som er merket med ®-symbol i denne brukerhåndboken eller på pakningen til produktet, er registrerte varemerker tilhørende Polar Electro Oy. Windows er et registrert varemerke tilhørende Microsoft Corporation, og Mac OS er et registrert varemerke tilhørende Apple Inc.

Polar Electro Oy er et ISO 9001:2008-sertifisert selskap.

CE 0537

Dette produktet er i samsvar med EU-direktivet 93/42/EEC, 1999/5/EC og 2011/65/EU. Den relevante samsvarserklæringen finner du på www.polar.com/support.

Informasjon om regelverk er tilgjengelig på www.polar.com/support.



Denne overkryssede avfallsbeholderen viser at Polar-produkter er elektronisk utstyr, som er omfattet av direktivet 2012/19/EU fra EU-parlamentet og av direktivet om elektrisk og elektronisk avfall (WEEE), og at batterier og akkumulatører som brukes i produktene, omfattes av direktivet 2006/66/EC fra EU-parlamentet og av direktivet fra 6. september 2006 om batterier og akkumulatører og denne typen avfallsprodukter. Disse produktene, samt batterier/akkumulatører i Polar-produktene, skal derfor avhendes separat i EU-land. Polar oppfordrer deg til å minimere mulige effekter fra avfall på miljøet og menneskers helse også utenfor EU ved å følge lokale forskrifter for avhending av avfall, og når det er mulig, å avlevere produktavfall ved egne avfallsmottak for elektronisk avfall. Batterier og akkumulatører bør også avleveres til egnede spesialmottak.



Denne merkingen viser at produktet er beskyttet mot elektrisk støt.

Ansvarsfraskrivelse

- Innholdet i denne brukerhåndboken er kun til informasjon. Produktene som beskrives i brukerhåndboken, kan endres uten forvarsel med bakgrunn i fabrikantens kontinuerlige utviklingsprogram.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. påstår ikke og gir ingen garantier for at innholdet i denne brukerhåndboken og de produkter som er beskrevet i den, er riktige.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. står ikke ansvarlige for skader, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfeldige, avledede eller spesielle, som har sitt utspring i denne brukerhåndboken eller som er knyttet til bruken av dette materialet eller til produktene som er beskrevet i brukerhåndboken.

Dette produktet er dekket av følgende patentdokumenter: US 5486818, US6277080, US6537227, US6540686, US20090156944, US7324841, US7076291, US6104947, US5611346, US D492999SS. Andre patentsøknader venter på godkjenning.

Produsert av Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE.

Tlf: +358 8 5202 100, Faks: +358 8 5202 300, www.polar.com

NO 2.0 09/2013