



**Polar FT60 Användarhandbok**

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>1. STARTA</b> .....	<b>3</b>
Bekanta dig med Polar FT60 .....	3
Börja med grundinställningar .....	3
Knappar och menystruktur .....	4
Symboler på displayen .....	4
<b>2. FÖRE TRÄNING</b> .....	<b>5</b>
Aktivera ditt Polar STAR-träningsprogram .....	5
Ändra/avsluta ditt program .....	6
Testa din konditionsnivå .....	6
<b>3. TRÄNING</b> .....	<b>8</b>
Tag på dig pulssensorn .....	8
Starta träningen .....	8
Träna med OwnZone-funktionen .....	8
Under träning .....	9
Avsluta träningen .....	10
<b>4. EFTER TRÄNING</b> .....	<b>11</b>
Träningsfeedback .....	11
Veckovis uppföljning .....	12
Programuppdatering .....	13
Viktdagbok .....	13
Följ din konditionsutveckling .....	13
Granska träningsdata .....	14
Dataöverföring .....	14
<b>5. INSTÄLLNINGAR</b> .....	<b>16</b>
Klockinställningar .....	16
Träningsinställningar .....	16
Användarinformation .....	16
Allmänna inställningar .....	17
Inställningar för tillbehör .....	17
Kalibrering av fotsensor* .....	17
<b>6. VIKTIG INFORMATION</b> .....	<b>18</b>
Produktskötsel .....	18
Service .....	18
Byta batterier .....	18
Säkerhetsföreskrifter .....	19
Felsökning: .....	20
Tekniska specifikationer .....	21
Begränsad internationell Polar-garanti .....	21

# 1. STARTA

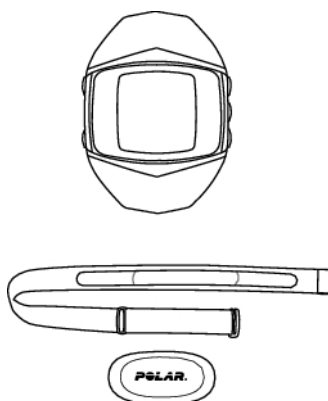
## Bekanta dig med Polar FT60

**Polar FT60 träningsdator** registrerar och visar din puls och andra data under träning.

**Polar H1 pulssensor** överför pulssignalen till träningsdatorn. Pulssensorn består av en sändarenhet och ett elektrodbälte.

Den senaste versionen av denna användarhandbok kan laddas ner från [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

Registrera din Polar-produkt på <http://register.polar.fi>, och hjälp oss att förbättra våra produkter och tjänster så att vi bättre kan tillgodose dina behov.



## Börja med grundinställningar

För att aktivera din Polar FT60, tryck och håll in någon av knapparna i en sekund. När FT60 är har aktiverats kan den inte stängas av.

1. **Language** (Språk): Välj **Deutsch** (tyska), **English** (engelska), **Español** (spanska), **Français** (franska), **Italiano** (italienska), **Português** (portugisiska) eller **Suomi** (finska) med UPP/NED. Tryck på OK.
2. **Please enter basic settings** (ange grundinställningar) visas. Tryck på OK.
3. Välj **Time format** (tidsformat).
4. Ange **Time** (tid).
5. Ange **Date** (datum).
6. Välj **Units** (enheter), ställ in metriska (KG, CM) eller engelsk/amerikanska (LBS, FT) enheter. Om du väljer lbs/ft visas kalorier som CAL, annars visas de som KCAL. *Kalorier mäts som kilokalorier.*
7. Ange **Weight** (vikt).
8. Ange **Height** (längd).
9. Ange **Date of birth** (födelsedatum).
10. Välj **Sex** (kön).
11. **Settings OK?** (Inställningar OK?) visas.  
Välj **Yes** (Ja) för att acceptera och spara inställningarna. **Basic settings complete** visas och FT60 övergår till klockfunktionen.  
Välj **No** (nej) om du vill ändra inställningarna. **Please enter basic settings** (ange grundinställningar) visas igen. Ange grundinställningarna på nytt.

Du kan även ändra dina personliga inställningar vid ett senare tillfälle, se Inställningar.

## Knappar och menystruktur

▲ UPP: Gå till menyn och bläddra genom listorna, justera värden.

● OK: Bekräfta val, välj träningstyp eller träningsinställningar

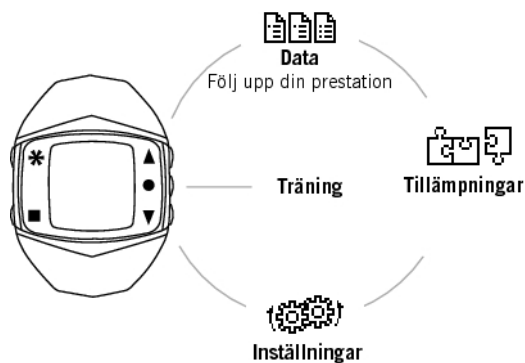
▼ NED: Gå till menyn och bläddra genom listorna, justera värden.

### ■ BAKÅT:

- Lämna menyn
- Gå tillbaka till föregående menynivå
- Avbryta val
- Lämna inställningen oförändrad
- Tryck och håll in länge för att återgå till klockfunktionen

### \* LYSE:

- Aktivera bakgrundsbelysning
- Med ett långt knapptryck kommer du till snabbvalsmenyn om du är i klockfunktionen (för att låsa knappar, ställa in alarmet eller välja tidszon) eller under träning (för att justera träningsljud eller låsa knappar)



## Symboler på displayen

Tabellen visar förklaringar av displaysymbolerna.

Symbol	Beskrivning
	Batteriet i träningsdatorn är svagt.
	Alarmet är aktiverat.
	Ljudet är av.
	Tid 2 används. En tvåa (2) visas nere till höger på displayen.
	Du har ett eller flera meddelanden.
	Knapplåset är aktiverat.
	Fotsensorn används. Om symbolen blinkar försöker FT60 att etablera kontakt med fotsensorn.
	GPS-sensorn används. Om symbolen blinkar försöker FT60 etablera kontakt med GPS-sensorn, eller så försöker GPS-sensorn etablera en anslutning med satelliterna.
	Pulsen mäts.

## 2. FÖRE TRÄNING

### Aktivera ditt Polar STAR-träningsprogram

Det personligt anpassade och integrerade träningsprogrammet Polar Star ger dig optimal intensitet och optimala tidsmål för din träning. Träningsdatorn ger feedback på dina prestationer efter varje träningspass och veckovis.

FT60 skapar ett träningsprogram baserat på din användarinformation, (vikt, längd, ålder, kön), konditionsnivå, aktivitetsnivå och träningsmål.

Genom att analysera dina veckovisa träningsresultat och utvecklingen av din kondition ger träningsdatorn dig vägledning för kommande vecka. Träningsprogrammet anpassas efter dina träningsvanor och din aktuella konditionsnivå.

1. I klockfunktionen, välj **Menu > Applications > Training program > Create new program** (meny > program > träningsprogram > skapa nytt program). Välj **Yes** för att skapa ett nytt program.
2. Utför Polar Fitness Test, om du inte redan gjort det. För mer information, se Testa din konditionsnivå.
3. Välj ditt träningsmål:
  - **Improve fitness** (förbättra konditionen) om ditt mål är att förbättra din nuvarande kardiovaskulära konditionsnivå och du kan träna regelbundet.
  - **Maximize fitness** (maximera konditionen) om ditt mål är att maximera din nuvarande kardiovaskulära konditionsnivå, och om du har tränat regelbundet minst 10-12 veckor och att träning nästan varje dag är möjligt.
  - **Lose weight** (gå ner i vikt) om ditt mål är att gå ner lite i vikt.
4. **Training program created!** (träningsprogram skapat) visas.
5. **View week targets** (se veckomål)? visas. Välj **YES** (ja) för att se tids- och kalorimålen för din första träningsvecka. Om du väljer **No** (nej) visas **Training program active** (träningsprogram aktiverat)! och träningsdatorn går tillbaka till klockfunktionen.



#### Time target (tidsmål)

Hur mycket tid du ska ägna åt träning denna vecka.

#### Calorie target (kalorimål)

Antalet kalorier du ska förbränna denna vecka.

6. Tryck på NED och OK för att se din måltid för träningen i tre olika puls zoner (intensitetsmål). Tryck på NED för att ändra information på displayen.



#### Time target for intensity zone 1 (tidsmål för intensitetszon 1)

Staplarna visar träningstiderna i olika intensiteter. Staplarna fylls när du tränar.

Träningstiden för intensitetszon 1 för veckan visas på den nedre raden.

7. Du har nu aktiverat ditt träningsprogram. Tryck på **BAKÅT** för att gå tillbaka till klockfunktionen.


För att se dina veckovisa träningsmål vid ett senare tillfälle, välj **Menu > Applications > Training program > View week targets** (meny > program > träningsprogram > se veckomål).

Zon	Intensitet i % av maxpuls	Tränings effekt
Zon 3	80-90%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fördelar: ökar den maximala prestationsförmågan</li> <li>• Upplevs som: trötthet i musklerna och tung andhämtning</li> <li>• Rekommenderas för: kortare träningspass för vältränade personer</li> </ul>

Zon 2	70-80%	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fördelar: förbättrar konditionen</li> <li>Upplevs som: bra, lätt andhämtning, måttlig svettning</li> <li>Rekommenderas för: alla för normala träningspass av medellängd</li> </ul>
Zon 1	60-70%	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fördelar: förbättrar grundläggande uthållighet och underlättar återhämtning</li> <li>Upplevs som: behaglig, lätt andhämtning, låg belastning för muskler, lätt svettning</li> <li>Rekommenderas för: alla</li> </ul>

### Felsökning

- User information missing** (användarinformation saknas) visas > Ange den användarinformation som saknas.
- Fitness test result required** (resultat från konditionstestet krävs) visas > Du måste göra konditionstestet.

 Läs mer om träning i träningsartiklar på <http://articles.polar.fi>.

### Ändra/avsluta ditt program

- För att ändra ditt konditionsmål, skapa ett nytt program i **Menu > Applications > Training program > Change program**. Till exempel, om du har börjat med ett viktningsprogram och har nått ditt mål, ändra ditt mål för att förbättra konditionen eller maximera konditionen.
- För att avsluta ditt aktiva träningsprogram, välj **Menu > Applications > Training program > End Program > End Program?** Välj **Yes** (ja).

För att se resultaten från tidigare program:

Välj **Menu > Applications > Training program > Results of past prog.** Följande information visas:

- Start date** (startdatum) och **Duration** (varaktighet): Startdatum och varaktighet för träningsprogrammet.
- Excel wks** och **Calories**: Antalet bra träningsveckor (100 % av målen har uppnåtts) jämfört med det totala antalet träningsveckor samt antalet förbrukade kalorier under perioden för träningsprogrammet.
- Before/After** (före/efter): Resultat från konditionstestet (OwnIndex) eller din vikt (vid aktivt viktningsprogram) före och efter avslutat träningsprogram.

### Testa din konditionsnivå

För att träna rätt och kontrollera dina framsteg är det viktigt att veta din aktuella konditionsnivå. Polar Fitness Test™ är ett enkelt och snabbt sätt att mäta din kondition. Testet utförs i vila.

Resultatet du får är ett värde som kallas OwnIndex. OwnIndex kan jämföras med maximal syreupptagningsförmåga ( $VO_{2max}$ ), som är ett vanligt konditionsmått. Läs mer om hur du tolkar testresultaten i [Tolka dina konditionstestresultat](#).

OwnIndex-värdet påverkar även upplägget av träningsprogrammet och noggrannheten i kaloriberäkningen under träning.

Testet är utvecklat för friska vuxna personer. För att garantera att testet ger tillförlitligt resultat, tänk på följande:

- Undvik distraktioner. Ju mer avslappnad du är och ju lugnare testmiljön är, desto exaktare blir testresultaten (till exempel, ingen tv, telefon eller inget prat).
- Undvik hård fysisk ansträngning, alkohol och mediciner den dag du utför testet och dagen före.
- Undvik att äta mycket eller röka 2-3 timmar före testet.
- Utför alltid testet under liknande förhållanden och vid samma tidpunkt.
- Se till att din användarinformation stämmer.

### Utför Polar Fitness Test

1. Tag på dig pulssensorn, lägg dig ner och slappna av i 1-3 minuter.
2. I klockfunktionen, välj **Menu** > **Applications** > **Fitness test** > **Start test** (meny > program > konditionstest > genomför test). Konditionstestet börjar direkt så fort FT60 har hittat din puls.
3. Efter ungefär 5 minuter indikerar ett pip ljud att testet är färdigt och dina testresultat kommer att visas i displayen.
4. Tryck på OK. **UPDATE VO<sub>2max</sub>?** (uppdatera VO<sub>2max</sub>?) visas.
5. Välj **Yes** för att spara testresultatet i din **User information** (användarinformation) och i **OwnIndex results** (OwnIndex-resultat). Om du vet ditt laboratorieuppmätta VO<sub>2max</sub>-värde och har angett det i **User information** (användarinformation), välj **No (nej)** för att endast spara ditt testresultat i **OwnIndex results**.

### Felsökning

- **Set activity lev. of past 3 months** (ange aktivitetsnivå för de senaste tre månaderna) visas > Ange din aktivitetsnivå (se inställningar för mer information om aktivitetsnivåer). **Activity set!** (aktivitet inställd) visas och testet startar.
- **Test Failed** (konditionstestet misslyckades) visas eller no heart rate shown > Test fails (ingen puls visas > testet misslyckades). Kontrollera att sändarbältets elektrodytor är tillräckligt fuktade och att det elastiska bältet sitter åt väl runt bröstkorgen. Om konditionstestet misslyckades uppdateras inte ditt tidigare OwnIndex-värde.

### Tolka dina resultat från konditionstestet

Tolka OwnIndex-värdena genom att jämföra enskilda värden och de förändringar som har skett över tiden. OwnIndex kan också tolkas baserat på din ålder och kön. Leta reda på ditt OwnIndex i tabellen och din konditionsnivå och jämför din kondition med andra personer av samma ålder och kön.

Denna klassificering baseras på en genomgång av 62 studier där VO<sub>2max</sub> uppmättes hos friska vuxna individer i USA, Kanada och 7 europeiska länder. Referens: 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.

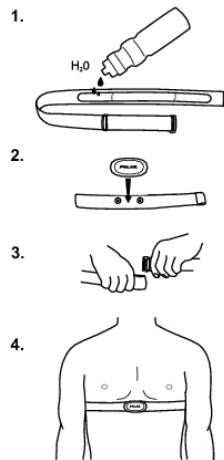
Ålder	VERY LOW	LOW	FAIR	MODERATE	GOOD	VERY GOOD	ELITE
	Mycket låg	Låg	Godkäänd	Ganska bra	Bra	Mycket bra	Elt
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	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

## 3. TRÄNING

### Tag på dig pulssensorn

**Ta på dig pulssensorn** för att mäta din puls.

1. Fukta elektrodytan på bältet.
2. Fäst sändaren på bältet.
3. Bär sändarbältet runt bröstkorgen, precis under bröstmusklerna, och fäst haken i bältets andra ända.
4. Justera bältets längd så att det sitter åt men fortfarande är bekvämt. Fukta huden där elektrodytorna har kontakt mot kroppen. Kontrollera att elektrodytorna ligger dikt an mot huden och att Polarlogotypen på sändaren är mitt fram och i upprätt läge.



**i** *Lossa sändaren från bältet och skölj bältet under rinnande vatten efter varje användning. Svett och fukt kan hålla elektroderna fuktiga och sändaren aktiverad. Detta minskar livslängden för pulssensorns batteri. För närmare instruktioner om skötsel, se Viktig information.*

För videohandledning, gå till [http://www.polar.com/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.com/en/support/video_tutorials).

### Starta träningen

1. Tag på dig träningsdatorn och pulssensorn.
2. I klockfunktionen, tryck på OK och välj **Start** eller tryck in OK i två sekunder när du vill börja registrera ditt träningspass.

För att ändra ljudet, pulsvisning eller andra träningsinställningar innan du startar träningspasset, välj **Training Settings** (träningsinställningar). Se Inställningar för mer information

**i** *Ditt träningspass registreras endast om stoppuret varit igång i mer än en minut.*

### Träna med OwnZone-funktionen

Om du börjar varje träningspass med OwnZone garanteras säkra och effektiva puls zoner för din konditionsträning. Kontrollera din OwnZone åtminstone

- när du byter träningsmiljö eller idrott.
- när du tränar för första gången efter en veckas uppehåll.
- om du inte har återhämtat dig från tidigare träning eller om du inte mår bra eller är stressad.
- efter att du ändrat användarinformation.

Att bestämma gränsvärden för OwnZone tar fem minuter och kan genomföras som en uppvärmning. Börja långsamt med att hålla din puls under 100 slag per minut/ 50 % av maxpuls. Öka din hastighet gradvis efter varje minut med ca 10 slag per minut/ 5 % av maxpuls.

Om du har aktiverat ditt träningsprogram och aktivt använder fastställandet av OwnZone tar träningsdatorn hänsyn till dina långsiktiga OwnZone-resultat när programmålen uppdateras.

1. Tag på dig träningsdatorn och pulssensorn.
2. Tryck på OK och välj **Start with OwnZone** (starta med OwnZone).
  - Gå långsamt i 1 min.
  - Gå i normal takt i 1 min.



- Gå snabbare i 1 min.
  - Jogga i 1 min.
  - Jogga snabbare i 1 min.
  - Öka takten ytterligare
3. Någon gång under fastställandet av OwnZone visas **New limits in use** (nya gränsvärden används). Fortsätt som vanligt med träningen.

### Felsökning

- Om fastställandet av OwnZone misslyckas och du har fastställt gränsvärdena för OwnZone tidigare, visas **Previous limits in use** (tidigare gränsvärden används). Om du inte har fastställt dina gränsvärden för OwnZone visas **Age-based limits in use** (åldersbaserade gränsvärden används). Fastställandet av OwnZone misslyckas om pulsen stiger för snabbt under fastställandet av OwnZone, eller om pulsen är för hög i början av testet.

## Under träning

Följande information kan visas på klockan under träningen. Tryck på UPP/NED för att ändra information på displayen. Passets varaktighet visas i alla displayalternativ.



**Heart Rate** (puls)  
Din aktuella puls under träningen.



**Calories** (kalorier)  
Antalet förbrukade kalorier.



**In zone 1, 2 or 3** (i zon 1,2 eller 3)  
Träningsstid i pulszone och din puls. Smiley innebär att fastställandet av OwnZone lyckades.  
Om din puls inte är inom zonerna visas **NOT IN ZONE** (inte i zon).



**Week target** (veckomål; visas om träningsprogrammet är aktiverat)  
Veckomål för varje zon och den aktuella träningstiden.



**Speed** (hastighet/tempo)  
GPS-sensor eller fotsensor som tillval krävs för att se hastighetsdata.



**Distance** (sträcka)  
GPS-sensor eller fotsensor som tillval krävs för att se information om sträcka.



**Time of day** (tid på dygnet)



**Låsa en zon:** Beroende på ditt mål för träningspasset kan du låsa zon 1, 2 eller 3 under passet. När pulsen är i önskad zon kan du låsa den genom att hålla in OK i en sekund. Om du exempelvis, har uppnått ditt veckomål för zonerna 2 och 3 kan du låsa pulsen för zon 1. Zonlarmet hjälper dig att hålla pulsen i den aktuella zonen. I detta exempel är zon 2 låst.

**Quick Menu** (snabbvals meny): Om du håller in LYSE under träningen kommer du till **Quick menu** (snabbvals meny). **Quick menu** (snabbvals meny) är en genväg för att låsa knappar, justera träningsljud och om fotsensorn används kan du kalibrera den.


**Heart Touch:** Kontrollera tiden under träningsregistreringen genom att föra träningsdatorn intill pulssensorn. Ställ in Heart Touch-funktionen **On/Off** (på/av) i **Settings > Training Settings > HeartTouch**. (inställningar > träningsinställningar > HeartTouch)

## Avsluta träningen

För att pausa registreringen av träningspasset, tryck på BAKÅT.

För att avsluta träningspasset, tryck två gånger på BAKÅT, **Stopped** visas.

För mer information om direkt feedback på ditt träningspass, se Efter träning.

 *Träningsfeedback visas endast om träningspasset varit 10 minuter eller längre.*

## 4. EFTER TRÄNING

### Träningsfeedback

Träningsdatorn ger dig följande feedback efter varje träningspass.

<b>Effect</b> (effekt)	Feedback om träningseffekt. Se tabell 1 för mer information.
<b>Intensity</b> (intensitet)	Tid spenderad i zonerna 1, 2, och 3.
<b>Zone Limits</b> (gränsvärden för pulszonerna)	Gränsvärden för OwnZone (visas om OwnZone-funktionen används).
<b>Calories</b> (kalorier)	Antalet förbrukade kalorier under passet och andel fett.
<b>Average /Maximum</b> (snitt /max)	Snitt- och maxpuls under träningspasset.
<b>Average /Maximum</b> (snitt /max)	Snitt- och maxhastighet för träningspasset (visas endast om GPS-/fotsensor använts).
<b>Distance</b> (sträcka)	Sträcka och varaktighet för träningspasset (visas endast om GPS-/fotsensor använts).
<b>This week</b> (denna vecka)	Dina mål för den nuvarande träningsveckan och resultaten du hittills har uppnått. Denna information är endast synlig när träningsprogrammet är aktiverat.

\*Tillbehören GPS- eller fotsensor krävs för att se data om hastighet och sträcka.  
Tabell 1.

Feedback	
<b>Fat burn improving</b> (ökad fettförbränning)	Lågintensiv träning förbättrar kroppens förmåga att förbränna fett.
<b>Fitness improving</b> (förbättra konditionen)	Medelintensiv träning förbättrar din kondition.
<b>Maximal perform. improving</b> (förbättra din maximala prestationsförmåga)	Högintensiv träning förbättrar din maximala prestationsförmåga.
Om du tränar tillräckligt mycket på mer än en intensitetsnivå kommer träningen att ha flera positiva effekter.	
<b>Fat burn and fitness improving</b> (förbättrad fettförbränning och kondition)	Träning som förbättrar framförallt din kropps förmåga att förbränna fett, men din kondition förbättras också.
<b>Fitness and fat burn improving</b> (förbättrad kondition och fettförbränning)	Träning som förbättrar framförallt din kondition, men även din kropps förmåga att förbränna fett.
<b>Max. perf. and fitness improving</b> (förbättrad maxprestation och kondition)	Träning som både förbättrar din kondition och maxprestation.

## Veckovis uppföljning


Varje lördag vid midnatt visas ett kuvert med veckans resultat på träningsdatorns display. Tryck på UPP för visning.

### Week targets achieved (veckomål uppnådda)

Talar om om du har uppnått de uppsatta veckomålen.

### Results (resultat)

Excellent (utmärkt)! / Well done (bra jobbat)! / Nice (fint)! / Fitness maintained (bibehållen kondition) / Incomplete training week (ofullständig träningsvecka) / Good recovery week (bra återhämningsvecka) / Excellent recovery week (utmärkt återhämningsvecka)

 Om ditt resultat är "utmärkt" belönar FT60 dig med en pokal. Pokalen visas på displayen i klockfunktionen.

### Achieved/Week target (uppnått/veckomål)

Uppnådd träningsmängd i förhållande till uppsatt målsättning för veckan

### Achieved/Week target (uppnått/veckomål)

Förbrukade kalorier i förhållande till uppsatt veckomål

### Sessions (träningsspass)

Antal träningspass denna vecka (visas även om du inte har aktiverat ett träningsprogram).

### Achieved time per zone (uppnådd tid per pulszone)

Tid spenderad i zonerna 1, 2, och 3.

### This week (denna vecka)

Träningsvägledning för startveckan visas endast vid återkomst från kuvertet. Se tabell 2 för mer information.

Tabell 2.

Träningsvägledning för startveckan	
<b>Train a lot more</b> (träna mycket mer)	Du måste träna mycket mer för att träningen ska ha effekt.
<b>Train more</b> (träna mer)	Du tränar inte tillräckligt mycket för att få önskad förbättring.
<b>Train more in zone x</b> (träna mer i zon X)	Du måste träna mer i denna zon.
<b>Train like last week!</b> (träna som förra veckan)	Du tränade bra under förra veckan. Fortsätt så!
<b>Train less in zone X</b> (träna mindre i zon X)	Du bör minska träning i denna zon.
<b>Train much less in zone 3</b> (träna mycket mindre i zon 3)	Du bör träna mindre i den högintensiva pulszone denna vecka.
<b>Recovery week</b> (återhämningsvecka)	Du måste återhämta dig för att undvika överansträngning.
<b>Recovery week still needed</b> (återhämningsvecka behövs fortfarande)	Du har ännu inte återhämtat dig; förra veckan var fortfarande för mycket intensiv träning.
<b>Train as planned</b> (fortsätt träna som planerat)	Du har haft en bra start, fortsätt träna enligt programmet.

### Uppdatering av vikt

Om du följer viktminskningsprogrammet kommer FT60 att påminna dig om att uppdatera din vikt genom

att visa ett kuvert på displayen en gång i veckan.

1. Time to check your weight (dags att kontrollera din vikt) visas. Tryck på OK.
2. **Set current weight?** (ange din aktuella vikt?) visas. Välj **Yes** (ja) för att uppdatera din vikt.

### Konditionstest

Så fort du når dina träningsmål kommer FT60 att visa ett kuvert på displayen för att påminna dig om att göra ett konditionstest. Testresultatet beaktas i den veckovisa programuppdateringen.

1. **Time to test fitness** (dags att testa konditionen) visas.
2. **Test fitness?** (gör konditionstest?) visas. Välj **Yes** (ja) eller **No** (nej).
3. Om du vill göra ett nytt test, se Testa din konditionsnivå för mer information.

### Programuppdatering

Polar FT60 analyserar kontinuerligt din utveckling och justerar programmet genom att öka eller minska veckomålen. Ett kuvert visas på displayen för att meddela dig när programmet har uppdaterats. Tryck på UPP för att öppna kuvertet.

1. **Program has been updated** (programmet har uppdaterats) visas: FT60 har analyserat din utveckling och anpassat dina programmål därefter.
2. **Time for a recovery week** (dags för återhämtningsvecka) visas: För att optimera din träning måste du ha en ideal balans mellan träning och återhämtning. Under återhämtningsveckan kan din kropp förbättra förmågan och anpassa sig till den stimulans som träningen gett.

### Viktdagbok

I viktdagboken kan du kontrollera din viktutveckling och följa dina framsteg under en tidsperiod. För att uppdatera din vikt, välj **Menu > Applications > Weight diary > Set current weight**. (meny > program > viktdagbok > ange nuvarande vikt) Ange din vikt och tryck på OK. Din nuvarande vikt uppdateras också i **User information** (användarinformation).

För att se din viktutveckling, välj **Menu > Applications > Weight diary > Weight trend** (meny > program > viktdagbok > viktutveckling) och tryck på OK.



#### Weight trend (viktutveckling)

Vikt och datum då det angavs.

Viktutvecklingen inkluderar den lägsta och högsta vikten.

För att radera ett värde, välj det värde du vill radera med UPP/NED. När värdet visas, tryck och håll in LYSE tills **Delete this value?** visas. Välj **Yes** (ja).

### Följ din konditionsutveckling

I genomsnitt behövs sex veckor av regelbunden träning för att få en förbättring av konditionen. För att förbättra din kondition effektivt bör du träna stora muskelgrupper. Följ din långsiktiga resultatutveckling för dina OwnIndex-test, under **OwnIndex results** visas dina 47 senaste OwnIndex-värden och datum då testen utfördes.

1. Välj **Menu > Applications > Fitness test > OwnIndex results**. (meny > program > konditionstest > OwnIndex-resultat)
2. Det senaste OwnIndex-resultatet och testdatumet visas. Tryck UPP/NED för att se föregående OwnIndex-resultat.

**OwnIndex:**

Datum och testresultat

Grafisk presentation av dina OwnIndex-resultat samt det lägsta och högsta OwnIndex-värdet visas.

För att radera ett OwnIndex-värde, välj värdet du vill radera med UPP/NED. När värdet du vill radera visas, tryck och håll in LYSE tills **Delete this value?** visas. Välj **Yes** (ja).

## Granska träningsdata

Granska dina träningsdata i **Training files** (träningsfiler), **Week summaries** (veckosummeringar) och **Totals** (totalvärden).

1. Välj **Data > Training files** (data > träningsfiler) för att se detaljerad träningsinformation för dina 100 senaste träningspass. Informationen liknar det som visas efter varje träningspass.



Varje stapel representerar ett träningspass. Välj det träningspass du vill granska.

Övre raden: Datum och tid på dygnet då träningen startade

Nedre raden: Total träningstid

När listan med **Training files** (träningsfiler) är full, raderas den äldsta filen och ersätts med den senaste. Om du vill spara filen en längre period, överför den till Polar webbtjänst på [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com). För ytterligare information, se Dataöverföring.

För att radera en träningsfil, välj **Data > Delete files** (radera filer) och filen du vill radera. **Delete file?** (radera fil) visas. Välj **Yes** (ja). **Remove from total?** (ta bort från totalvärdena?) visas. För att även ta bort filen från totalvärdena, välj **Yes** (ja).

2. Välj **Data > Week summaries** (veckosummering) för att se träningsdata och resultat för de senaste 16 veckorna.



Varje stapel representerar en träningsvecka. Välj den vecka du vill se med UPP/NED.

Övre raden: datum för när veckan startar och slutar

Nedre raden: Total träningstid

För att nollställa veckosummeringar, välj **Data > Reset weeks** (nollställa veckor)?. Välj **Yes** (ja) för att nollställa veckosummeringar.

3. Välj **Data > Totals since xx.xx.xxxx** (totalvärden sedan xx.xx.xxxx) för att se den totala träningstiden, antal träningspass och kalorier från föregående nollställning.

För att nollställa totalvärden, välj **Data > Reset totals** (nollställ totalvärden) och välj **Yes** (ja).

## Dataöverföring

### Så här överför du data från din FT60 till webbtjänsten [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com)

För långsiktig uppföljning kan du överföra dina träningsfiler från FT60 till träningsdagboken på [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com). Där kan du se grafer och mer av dina träningsdata och få en bättre förståelse för din träning. Med Polar FlowLink\* är det enkelt att överföra träningsfiler till webbtjänsten.

1. Registrera dig på [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com)
2. Följ instruktionerna för att ladda ner och installera dataöverföringsprogrammet WebSync på din dator.
3. Polar WebSync-programmet aktiveras automatiskt och instruktionerna för överföring av data visas på din datorskärm. Följ instruktionerna för att överföra dina träningsdata till webtjänsten [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com).
4. Placera din FT60 på FlowLink med displayen vänd nedåt.
5. Följ dataöverföringsprocessen från WebSync-programmet på din datorskärm. För ytterligare instruktioner om dataöverföring, se [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) "Help".

\*Polar FlowLink som tillval krävs.

## 5. INSTÄLLNINGAR

### Klockinställningar

Välj det värde du vill ändra och tryck på OK. Justera värdena med UPP/NED och acceptera med OK.


Välj **Settings** (inställningar) > **Watch, time and date** (klocka, tid och datum).

- **Alarm:** Ställ in alarmet så att det startar **Once** (en gång), **Monday to Friday** (måndag till fredag), **Every day** (varje dag), eller ställ det på **Off** (av). Tryck på BAKÅT för att stänga av alarmet eller UPP/NED för snooze-funktion i 10 minuter. Alarmet kan inte användas under träning.
- **Time** (tid): Välj **Time 1** (tid 1) och ställ in tidsformat (12/24h), timmar och minuter. Välj **Time 2** (tid 2) för att ställa in tiden för en annan tidszon genom att öka eller minska antalet timmar i förhållande till Time 1. I klockläget kan du snabbt växla mellan **Time 1** (tid 1) och **Time 2** (tid 2) genom att trycka och hålla in NED.
- **Time zone** (tidszon): Välj tidszon 1 eller 2.
- **Date** (datum): Ställ in datum.
- **Watch face** (klockdisplay): Välj **Time and logo** (tid och logotyp), **Time and trophy** (tid och pokal) eller **Time only** (endast tid).

### Träningsinställningar

Välj **Settings** > **Training settings** (inställningar > träningsinställningar).

- **Training sounds** (träningssljud): Välj **Very loud** (mycket högt), **Loud** (högt), **Soft** (dämpat) eller **Off** (av).
- **Speed sensor** (hastighetssensor): Aktivera eller avaktivera sensor för mätning av hastighet och sträcka genom att välja **GPS sensor**, **Footpod** (fotsensor) eller **Off** (av).
- **Heart rate view** (pulsvisning): Ställ in FT60 för att visa pulsen som **Beats per minute** (slag per minut) eller som **Percent of maximum** (procent av maxpuls).
- **Speed view** (hastighetsvisning): Välj **Kilometres per hour (km/h)** (kilometer per timme) / **Minutes per kilometre (min/km)** (minuter per kilometer) eller **Miles per hour (mph)** (engelska miles per timme) / **Minutes per mile (min/m)** (minuter per engelsk mile)
- **Footpod calib. factor** (kalibreringsfaktor för fotsensor): För mer information, se Inställningar för tillbehör.
- **HeartTouch:** Välj **On** (på) eller **Off** (av).
- **Zone lock** (zonlås): Välj **Zone 1** (zon 1), **2** eller **3** för att träna i en specifik pulszone eller ställ in zonlåset på **Off** (av).
- **Zone 1 limits** (gränsvärden för zon 1): Justera gränsvärdena för zon 1 manuellt. När det övre gränsvärdet anges för zon 1 ställs det nedre värdet för zon 2 in automatiskt.
- **Zone 2 limits** (gränsvärden för zon 2): Justera gränsvärdena för zon 2. När det nedre gränsvärdet anges för zon 2 justeras det övre värdet för zon 1 automatiskt. När det övre gränsvärdet anges för zon 2 ställs det nedre värdet för zon 3 in automatiskt.
- **Zone 3 limits** (gränsvärden för zon 3): Justera gränsvärdena för zon 3. När det nedre gränsvärdet anges för zon 3 justeras det övre värdet för zon 2 automatiskt.

 *Ändra gränsvärdena som angetts av Polar FT60 endast om du vet dina gränsvärden för fettförbränning, förbättrad kondition resp. maximerad kondition. Om träningsprogrammet är aktiverat kommer FT60 ta hänsyn dina nya gränsvärden för zonerna när programmålen uppdateras.*

### Användarinformation

Välj **Settings** > **User information** (inställningar > användarinformation) och tryck på OK.

- **Weight** (vikt): Ange din vikt.
- **Height** (längd): Ange din längd.
- **Date of birth** (födelsedatum): Ange ditt födelsedatum
- **Sex** (kön): Välj **MALE** (man) eller **FEMALE** (kvinna).
- **Maximum heart rate** (maxpuls) är det högsta antalet pulsslag per minut hjärtat kan slå vid maximal fysisk ansträngning. Ändra det förinställda värdet endast om du känner till ditt uppmätta maxpulsvärde.
- **Activity** (Aktivitet): Välj det alternativ som bäst beskriver frekvensen och intensiteten för din fysiska



aktivitet under de senaste tre månaderna.

1. **TOP (Eüt; 5+ timmar per vecka)**: Du ägnar dig åt någon fysiskt krävande aktivitet minst 5 gånger i veckan eller tränar för att förbättra dig inför en tävling eller ett lopp.
  2. **HIGH (Hög; 3-5 timmar per vecka)**: Du ägnar dig åt någon fysisk krävande aktivitet minst 3 gånger i veckan. Du kanske springer 20-50 km per vecka eller ägnar 3-5 timmar åt veckan åt jämförbar fysisk aktivitet.
  3. **MODERATE (Medel; 1-3 timmar per vecka)**: Du ägnar dig regelbundet åt sport, t.ex. springer 5-10 km per vecka eller tillbringar 1-3 timmar per vecka åt motsvarande fysisk aktivitet, eller också kräver ditt arbete medelhög fysisk aktivitet.
  4. **LOW (Låg; 0-1 timme per vecka)**: Du ägnar dig inte regelbundet åt planerad motion eller fysiskt krävande aktivitet, t.ex. du promenerar endast för nöjes skull eller motionerar endast någon enstaka gång så att du blir andfädd och svettig.
- **OwnIndex (VO<sub>2max</sub>)**: Innan du genomför Polar Fitness Test visas ditt OwnIndex-värde som ett standardvärde. Ändra standardvärdet endast om du vet ett laboratorieuppmätt VO<sub>2max</sub>-värde.

## Allmänna inställningar

Välj **Settings** > **General settings** (inställningar > allmänna inställningar).

- **Button sounds** (knapp ljud): Välj **Off** (av), **Soft** (dämpat), **Loud** (högt) eller **Very loud** (mycket högt).
- **Button lock** (knapp lås): Välj **Manual lock** (manuell låsning) eller **Automatic lock** (automatiskt låsning).  
**Automatic lock** (automatiskt låsning): Träningsdatorn låser automatiskt alla knappar förutom LYSE under träningen. Du kan stänga av knapplåset genom att trycka och hålla in LYSE tills **Buttons unlocked** (knappar upplåsta) visas.  
**Manual lock** (manuellt låsning): För att manuellt låsa knapparna, tryck och håll in LYSE i 2 sekunder och tryck därefter på OK. För att låsa upp knapplåset, tryck och håll in LYSE tills **Buttons unlocked** visas på displayen.
- **Units** (enheter): Välj **Metric** (metrisk (kg/km)) eller **Imperial (lb/ft)** (engelsk/amerikanska). Om du väljer lb/ft visas kalorier som Cal annars visas de som kcal.
- **Language** (språk): Välj **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português** eller **Suomi**.

## Inställningar för tillbehör

### Kalibrering av fotsensor\*

**Kalibrera fotsensorn under träning (kalibrering vid löpning)**

Se till att funktionen för fotsensor är aktiverad i Polar FT60. Välj **Settings** > **Training settings** > **Speed sensor** > **Footpod** (inställningar > träningsinställningar > hastighetssensor > fotsensor) och tryck på OK.

För att kalibrera fotsensorn under träning, välj något av följande alternativ:

1. Sluta springa, stå still och tryck och håll in **LYSE** för att gå till **Quick menu** (snabbvalsmenyn).  
ELLER
2. Sluta springa, stå still och tryck på **BAKÅT** en gång.

Välj **Calibrate footpod** (kalibrera fotsensor). Justera sträckan som visas med sträckan du precis sprang och tryck på OK. **Calibration factor set!** (kalibreringsfaktorn inställd) visas. Fotsensorn är nu kalibrerad och kan börja användas.

### Ställ in kalibreringsfaktorn manuellt

Det finns två alternativ om du vill ställa in kalibreringsfaktorn manuellt:

1. Före träning: Välj **Settings** > **Training settings** > **Footpod calib. factor**. Ställ in kalibreringsfaktorn och tryck på **OK**. Fotsensorn är nu kalibrerad.
2. Efter start av pulsmätning och före träningsregistrering: I klockfunktionen, tryck på **OK** en gång och välj sedan **Training settings** > **Footpod calib. factor**. Ställ in kalibreringsfaktorn och tryck på **OK**. Fotsensorn är nu kalibrerad. För att starta träningsregistrering, tryck en gång på **BAKÅT**, bläddra till **Start** och tryck sedan på OK.

\*Tillbehöret S1 fotsensor krävs.

## 6. VIKTIG INFORMATION

### Produktskötsel

Liksom alla andra elektroniska enheter ska Polar träningsdator hanteras varsamt. Rekommendationerna nedan hjälper dig att uppfylla garantikraven och dra nytta av denna produkt i många år framöver.

**Sändarenhet:** Lossa sändaren från bältet efter varje användning och torka den med en mjuk handduk. Rengör sändaren med en mild tvällösning när det behövs. Använd aldrig alkohol eller slipande material (t.ex. stålull eller rengöringskemikalier).

**Bälte:** Skölj bältet under rinnande vatten efter varje användning och häng upp för att torka. Rengör bältet varsamt med en mild tvällösning när det behövs. Använd inte en fuktighetsbevarande tvål, då den kan lämna kvar rester på bältet. Bältet får inte blötläggas, strykas, kemtvättas eller blekas. Tånj inte på bältet och böj inte elektrodytorna kraftigt.



*Kontrollera etiketten på ditt bälte för att se om det kan maskintvättas. Lägg aldrig in bältet eller sändaren i en torktumlare!*

**Träningsdator och sensorer:** Håll din träningsdator och sensorerna rena. För att bibehålla vattenresistensen, tvätta inte träningsdatorn eller sensorerna med högtryckstvätt. Rengör dem med vatten och mild tvällösning och skölj dem med rent vatten. Sänk inte ned dem i vatten. Torka dem noga med en mjuk handduk. Använd aldrig alkohol eller slipande material som t.ex. stålull eller rengöringskemikalier.

Förvara träningsdatorn och sensorerna på en sval och torr plats. De ska inte förvaras i fuktig miljö, i tätslutande material som inte andas (såsom en plastpåse eller sportväska) eller tillsammans med elektriskt ledande material (t.ex. en blöt handduk). Träningsdatorn och pulssensorn är vattenresistent och kan användas vid vattenaktiviteter. Andra kompatibla sensorer är vattenresistent och kan användas när det regnar. Utsätt inte träningsdatorn för direkt solsken under längre perioder, som t.ex. genom att lämna den i en bil eller monterad på en cykel.

Undvik hårda stötar mot träningsdatorn och sensorerna, eftersom det kan skada enheterna.

### Service

Under den två år långa garantiperioden rekommenderar vi att service endast utförs av ett auktoriserat Polar Service Center. Garantin täcker inte skador eller följdskador som härrör från service som inte auktoriserats av Polar Electro.

Besök [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) och landsspecifika webbsidor för kontaktinformation.

### Byta batterier

Träningsdatorn FT60 och Polar H1 pulssensor har båda ett utbytbart batteri. För att byta batteri, följ noga instruktionerna som anges i kapitlet Byta batterier själv.

Observera följande innan du byter batterier:

- Indikatorn för svagt batteri visas när endast 10-15 % av batterikapaciteten är kvar.
- Överdriven användning av bakgrundsbelysning försvagar batteriet snabbare.
- Bakgrundsbelysningen och ljudet stängs automatiskt av när indikatorn för svagt batteri visas. Eventuella larm som har ställts in före visningen av indikatorn för svagt batteri förblir aktiva.
- I kalla väderförhållanden kan indikatorn för svagt batteri visas, men den försvinner när temperaturen stiger.

#### Byta batterier själv

När du byter batteri ska du se till att förseglingsringen inte är skadad. I så fall ska du byta ut den mot en ny. Du kan köpa förseglingsringar/batteriset från Polar-återförsäljare och Polar-auktoriserade serviceverkstäder. I USA och Kanada finns extra förseglingsringar att köpa hos auktoriserade Polar-serviceverkstäder. I USA finns förseglingsringar/batteriset även tillgängliga på [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

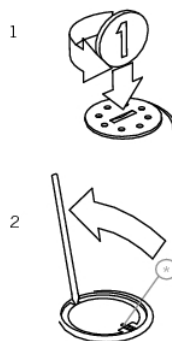
Håll batterierna utom räckhåll för barn. Vid sväljning ska en läkare kontaktas omedelbart.

Batterier ska kasseras korrekt enligt lokala bestämmelser.

När du handskas med ett nytt fulladdat batteri; undvik att klämma på det så att det får samtidig kontakt från bägge sidor med metall eller elektriskt ledbara verktyg, exempelvis en pincett. Detta kan kortsluta batteriet så att det laddar ur mycket snabbare. Vanligtvis skadar inte kortslutning batteriet, men det kan göra att batteriets kapacitet och livslängd minskar.

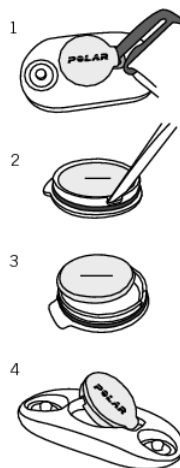
#### Byta batteri på träningsdatorn

1. Öppna batterilocket med ett mynt genom att vrida det från CLOSE (stäng) till OPEN (öppna).
2. Ta bort batterilocket och lyft försiktigt ut batteriet med en pinne av lämplig storlek, t.ex. en tandpetare. Ett verktyg av icke-metall är att föredra. Var försiktig så att inga delar skadas inuti klockan (\*). Sätt i ett nytt batteri med den positiva (+) sidan utåt.
3. Byt den gamla förseglingsringen och fäst den nya ordentligt i lockets skåra så att träningsklockan förblir vattenresistent.
4. Sätt på locket och vrid det medurs till CLOSE (stäng).
5. **Please enter basic settings** (Ange grundläggande inställningar) visas. **Tryck och håll in knappen BACK** för att hoppa över de grundläggande inställningarna. Om du öppnar Grundläggande inställningar igen, tror träningsdatorn att du är en ny användare och ev. pågående STAR-program avbryts.
6. Gå till **Inställningarna (Settings)** och justera tid och datum.
7. För att återgå till Klockläget, tryck och håll in knappen BACK. Nu kan din FT60 användas normalt igen.



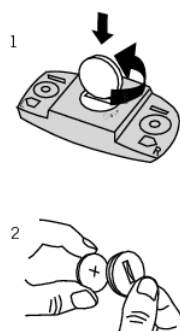
### Byta batteri på Polar H1/H2/H3 pulssensor

1. Lossa batterilocket genom att använda spännet på bältet.
2. Ta bort det gamla batteriet från batterifacket med en pinne i lämplig storlek, t.ex. en tandpetare. Ett verktyg av icke-metall är att föredra. Var försiktig så att inte batterilocket skadas.
3. Sätt i ett nytt batteri i batterifacket med den negativa polen (-) utåt. Se till att förseglingsringen passar i spåret för att säkra sändarens vattenresistens.
4. Rikta in kanten på batterilocket med skåran på sändaren, och tryck batterilocket på plats. Du ska höra ett klick.



### Byta batteri på Polar WearLink+ pulssensor

1. Öppna batterilocket med ett mynt genom att vrida moturs till OPEN.
2. Sätt i batteriet i batterifacket med den negativa polen (-) utåt. Se till att förseglingsringen passar i spåret för att säkra sändarens vattenresistens.
3. Sätt tillbaka locket på sändarenheten.
4. Använd myntet för att vrida tillbaka till CLOSE.



Explosionsrisk förekommer om batteriet byts ut mot fel typ av batteri.

### Säkerhetsföreskrifter

Polar träningsdator visar dina prestationsindikatorer. Den fysiologiska ansträngningen och intensiteten visas under ditt träningspass. Ingen annan användning avses.

## Minimera riskerna under träning

Träning kan medföra vissa risker. Besvara följande frågor om ditt hälsotillstånd innan du börjar träna regelbundet. Om du svarar ja på någon av dessa frågor rekommenderar vi att du kontaktar en läkare innan du börjar träna.

- Har du varit fysiskt inaktiv de senaste 5 åren?
- Har du högt blodtryck eller högt kolesterolvärde?
- Tar du något läkemedel mot högt blodtryck eller hjärtsjukdom?
- Har du tidigare haft problem med andningen?
- Har du några symtom på sjukdom?
- Återhämtar du dig efter en allvarlig sjukdom eller medicinsk behandling?
- Använder du en pacemaker eller någon annan implanterad elektronisk enhet?
- Röker du?
- Är du gravid?

Förutom träningsintensiteten kan även läkemedel för hjärtsjukdomar, blodtryck, psykologiska tillstånd, astma, andningsproblem osv. samt vissa energidrycker, alkohol och nikotin påverka pulsen.

Det är viktigt att du lyssnar på kroppens signaler när du tränar. **Om du upplever plötslig smärta eller känner dig extremt trött när du tränar, rekommenderar vi att du avbryter träningen eller övergår till en lugnare intensitet.**

**Obs!** Bär du pacemaker kan du använda Polars träningsdatorer. Teoretiskt ska interferens mellan Polarprodukter och pacemaker inte vara möjlig. Inga rapporter föreligger heller som visar att någon någonsin upplevt en sådan interferens. Vi kan emellertid inte garantera att alla våra produkter passar till alla pacemakers eller andra implantat på grund av det stora antalet implantat på marknaden. Om du känner dig tveksam eller upplever ovanliga sensationer när du använder produkter från Polar ska du kontakta din läkare eller tillverkaren av ditt elektroniska implantat för råd och anvisningar.

**Om du är allergisk mot något ämne som kommer i kontakt med din hud eller om du misstänker en allergisk reaktion på grund av användning av produkten,** kontrollera de material som anges i Tekniska specifikationer. För att undvika allergiska reaktioner från sändarbältet kan du bära det utanpå en tröja. Fukta emellertid tröjan ordentligt under elektroderna för att mätningen ska fungera utan störningar.



*Den kombinerade effekten av fukt och intensiv skavning kan leda till att en svart färg avges från sändarens yta, vilket eventuellt kan orsaka fläckar på ljusa kläder. Om du använder parfym eller insektsmedel på huden måste du se till att de inte kommer i kontakt med träningsdatorn eller pulssensorn.*

**Annan träningsutrustning med elektroniska komponenter kan orsaka störningar.** Prova följande för att lösa dessa problem:

1. Ta bort pulssensorn från bröstkorgen och använd träningsutrustningen som du normalt skulle göra.
2. Flytta träningsdatorn runt tills du hittar ett område där inga störande signaler hittas eller där pulssymbolen inte blinkar. Störningarna är oftast värst direkt framför displaypanelen på utrustningen, medan den vänstra eller högra sidan av displayen är relativt störningsfria.
3. Sätt tillbaka pulssensorn runt bröstkorgen och håll träningsdatorn i detta störningsfria område så långt det är möjligt.

Om träningsdatorn FT60 fortfarande inte fungerar med träningsutrustningen kan dess elektromagnetiska fält vara för starkt för trådlös pulsmätning.

**FT60 kan användas när du simmar.** För att bibehålla vattenresistensen, **tryck inte på knappar under vatten.** Besök <http://www.polar.com/support> för mer information. Vattenresistensen hos Polars produkter har testats i enlighet med den internationella standarden ISO 2281. Produkterna är indelade i tre kategorier beroende på deras vattenresistens. Titta på märkningen på baksidan av din Polar-produkt och jämför med tabellen nedan. Observera att dessa definitioner inte nödvändigtvis gäller för produkter från andra tillverkare.

Märkning på baksidan	Typ av vattenresistens
Water resistant	Skyddar mot vattenstänk, svett, regndroppar osv. Inte lämplig vid simning.
Water resistant 30 m/50 m	Lämplig när du badar och simmar
Water resistant 100 m	Lämplig vid simning och snorkling (utan lufttuber)

## Felsökning:

**Om du inte vet var du är i menyn,** tryck och håll in **BAKÅT** tills tid på dygnet visas.

**Om inget händer när du trycker på knapparna eller om avläsningen på träningsdatorn inte visas som vanligt bör du återställa träningsdatorn** genom att trycka in alla fyra hörnknappar (UPP, NED, BAKÅT och LYSE) samtidigt i fyra sekunder. Alla andra inställningar utom klockan och datumet sparas.

**Vid felaktiga pulsvärden, om värdena blir extremt höga eller noll (00),** kontrollerar du att det inte finns några andra pulssensorer inom 1 m, och att bältet/elektroderna sitter ordentligt och är fuktade, rena och oskadda.

Om pulsmätningen inte fungerar med träningskläder med insydda elektroder, försök att använda elektrodväskan istället. Om det fungerar då är det mest troligt att problemet sitter i klädesplagget. Kontakta tillverkaren/försäljaren av aktuellt plagg. Starka elektromagnetiska signaler kan orsaka felaktiga avläsningar. Elektromagnetiska störningar kan förekomma nära högspänningsledning, trafikljus, luftledning för elektriska tåg, bussar eller spårvagnar, TV-apparater, bilmotorer, cykeldatorer, vissa motordrivna träningsutrustningar, mobiltelefoner eller vid elektriskasäkerhetskontroller. Undvik instabila mätvärden genom att hålla dig på avstånd ifrån möjliga störningskällor.

Om onormala avläsningar visas trots att du undviker störningskällor, stanna och kontrollera din puls för hand. Om du upplever att den motsvarar de höga avlästa värdena på displayen, kan du ha drabbats av hjärtarytmi (oregelbunden hjärtrytm). I de flesta fall är arytm inte farligt, men du bör ändå kontakta en läkare.

Du kan ha drabbats av hjärtproblem. Kontakta i så fall en läkare.

Om pulsmätningen fortfarande inte fungerar efter ovanstående åtgärder, kan det vara pulssensorns batteri som är svagt.

## Tekniska specifikationer

### Träningsdator

Batterityp	CR2025:
Batterilivslängd	I genomsnitt 1 år (träning 1 h/dag, 7 dagar i veckan)
Driftstemperatur	-10 °C till +50 °C
Material i armbandet	Silikon (vit modell)/polyuretan (övriga modeller)
Material i baksida och spänne	Rostfritt stål som uppfyller kraven enligt EU:s direktiv 94/27/EU med tillägg 1999/C 205/05 om fällning av nickel från produkter som är avsedda för direkt och varaktig kontakt med huden.
Noggrannhet:	Bättre än ± 0,5 sekunder/dag vid 25 °C.
Pulsmätningens tillförlitlighet	± 1 % eller ± 1 slag/minut, beroende på vilket som är störst.

### Sändarenhet

Batterityp	CR 2025
Batterilivslängd (Polar WearLink)	I genomsnitt 700 timmars användning
Batterilivslängd (Polar H1)	I genomsnitt 1500 timmars användning
Batterilockets förseglingsring (Polar WearLink)	O-ring 20,0 x 1,0 material FPM
Batterilockets förseglingsring (Polar H1)	O-ring 20,0 x 0,90 material silikon
Driftstemperatur	-10 °C till +50 °C
Material i sändare (Polar WearLink)	Polyamid
Material i sändare (Polar H1)	ABS
Material i spännband (Polar WearLink)	35 % polyester, 35 % polyamid, 30 % polyuretan
Material i spännband (Polar Soft strap)	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan, 13 % polyester

### Gränsvärden

Kronometer	23 h 59 min 59 s
Puls	15 - 240 slag per minut
Totaltid	9 999 h 59 min 59 s
Total kaloriförbrukning	999 999 kcal/Cal
Totalt antal träningspass	65 535
Födelseår	1921 - 2020
Maxhastighet med en GPS-sensor	199,9 km/h
Maxhastighet med fotsensor	29,5 km/h

### Polar FlowLink och Polar WebSync 2.1 (eller senare)

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

Polar FT60 träningsdator tillämpar följande patenterade teknologier, bl.a.:

- OwnZone®-bedömning för att bestämma personliga målpulsgränser för dagen
- OwnCode® kodad överföring
- OwnIndex®-teknik för konditionstest
- OwnCal® personlig kaloriberäkning
- FlowLink®-dataöverföring

## Begränsad internationell Polar-garanti

- Denna garanti påverkar inte kundens lagstadgade rättigheter under tillämpliga gällande nationella lagar eller delstatslagar, eller kundens rättigheter gentemot återförsäljaren, med avseende på försäljningsavtalet.
- Denna begränsade Polar internationella garanti utfärdas av Polar Electro Inc. till kunder som har köpt sin produkt i USA eller Kanada. Denna begränsade Polar internationella garanti utfärdas av Polar Electro Oy till kunder som har köpt denna produkt i andra länder.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterar den ursprungliga innehavaren av denna produkt att produkten är fri från defekter när det gäller material eller utförande i två (2) år från inköpsdatumet.
- **Det ursprungliga inköpskvittot är ditt inköpsbevis!**
- Garantin täcker inte batteriet, normalt slitage, skador p.g.a. felaktig användning, missbruk, olyckor eller icke efterlevnad av försiktighetsåtgärderna, felaktigt underhåll, kommersiell användning, spruckna, brutna eller repade fodral/displayer, armband, det elastiska bältet och Polar-kläder.
- Garantin täcker inte några skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta eller indirekta, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till produkten.
- Artiklar som har köpts i andra hand omfattas inte av garantin på två (2) år, såvida inget annat anges i den lokala lagen.
- Under garantiperioden repareras eller ersätts produkten på något auktoriserat Polar Service Center, oavsett i vilket land produkten köptes.

## SVENSKA

Garantin med avseende på alla produkter begränsas till de länder där produkten ursprungligen marknadsfördes.

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Med ensamrätt. Ingen del av denna bruksanvisning får användas eller reproduceras i någon form eller på något sätt utan föregående skriftligt samtycke från Polar Electro Oy. Namn och logotyper i denna användarhandbok eller i produktförpackningen är varumärken som tillhör Polar Electro Oy. Namn och logotyper märkta med en ®-symbol i denna användarhandbok eller i produktförpackningen är registrerade varumärken som tillhör Polar Electro Oy. Windows är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation och Mac OS är ett registrerat varumärke som tillhör Apple Inc.

Polar Electro Oy är ett ISO 9001:2008 certifierat företag.

### CE 0537

Detta produktet er i samsvar med EU-direktivet 93/42/EEC, 1999/5/EC og 2011/65/EU. Tillämplig försäkran om överensstämmelse finns tillgänglig på [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

Legal information finns på [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).



Den överkorsade papperskorgen visar att Polars produkter är elektroniska enheter och omfattas av Europaparlamentets och Europarådets direktiv 2012/19/EU om avfall från elektriska och elektroniska apparater (WEEE). Batterier och ackumulatörer som används i produkter omfattas av Europaparlamentets och Europarådets direktiv 2006/66/EG från den 6 september 2006 om batterier och ackumulatörer och förbrukade batterier och ackumulatörer. Dessa produkter och batterier/ackumulatörer som finns i Polars produkter ska därför kasseras separat i EU-länderna. Disse produktene, samt batterier/akkumulatører i Polar-produktene, skal derfor avhendes separat i EU-land. Polar uppmanar dig att minimera möjliga effekter av avfall på miljö och människors hälsa även utanför Europeiska unionen, genom att följa lokala avfallsbestämmelser och, då det är möjligt, utnyttja särskild insamling av elektronisk utrustning för produkter och särskild insamling av batterier och ackumulatörer för batterier och ackumulatörer.



Denna märkning visar att produkten är skyddad mot elstötar.

### Ansvarsfriskrivning

- Materialet i denna användarhandbok tillhandahålls endast i informationssyfte. Produkterna som beskrivs kan komma att ändras utan föregående meddelande, på grund av tillverkarens kontinuerliga utvecklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ger inga garantier vad gäller denna användarhandbok eller de produkter som beskrivs här.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy har inget ansvar för skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till användandet av detta material eller de produkter som beskrivs här.

Denna produkt omfattas av följande patent: US 5486818, US6277080, US6537227, US6540686, US20090156944, US7324841, US7076291, US6104947, US5611346, US D492999SS. Andra patent är sökta.

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

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

SV 2.0 09/2013