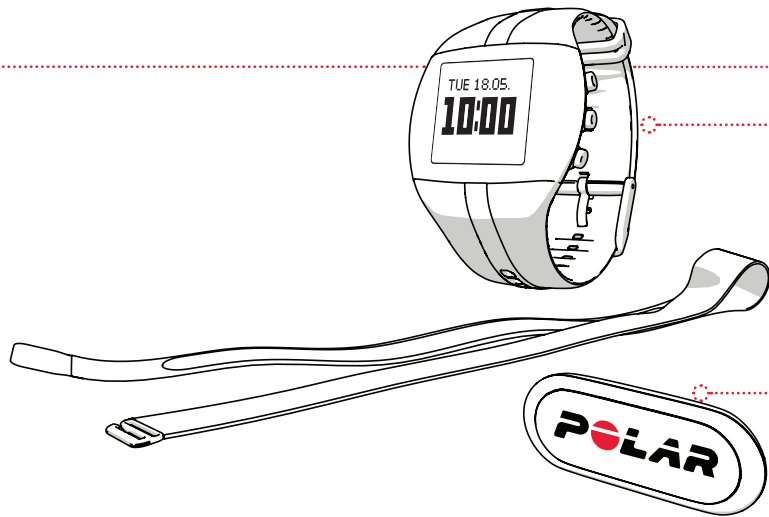


HEJ

Tak for dit valg af Polar! I denne lille, praktiske vejledning fører vi dig gennem det basale i FT7, din vejledning til at nå dine mål.



POLAR FT7 PULSMÅLER

Med dens essentielle pulsfunktioner hjælper FT7 dig med at forblive inden for den ønskede intensitetszone og opnå hurtigere resultater: mål din puls under træning, træn inden for dine målpulszoner, find ud af, om du forbrænder fedt eller får en bedre kondition, og se hvor mange kalorier, du har forbrændt.

POLAR PULSSENSOR

Tag den behagelige strop og sendermodulet om brystet for at se din puls nøjagtigt og i realtid i pulsmåleren.

Du kan downloade hele brugervejledningen og den nyeste version af denne vejledning på support.polar.com/en/support/FT7. Du kan finde yderligere hjælp i form af nogle fantastiske videovejledninger på polar.com/support, som kan være en idé at se.

LÆR DIN FT7 AT KENDE

LYS

- » Åbn hurtigmenuen
- » Tænd displaylyset

TILBAGE

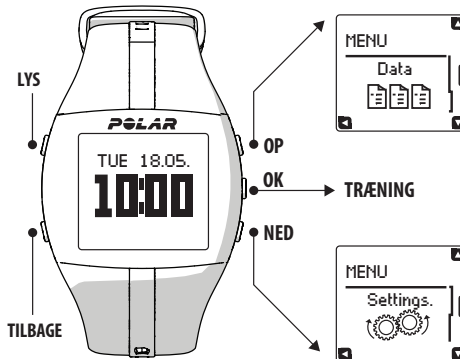
- » Tilbage til forrige niveau
- » Annullér valg

OP/NED

- » Åbn og gå rundt i menuer
- » Justér værdier

OK

- » Bekræft valg
- » Åbn træningstilstand



VIDSTE DU DET?

Se tiden ved at tage pulsmåleren tæt på pulssensoren.

KOM I GANG

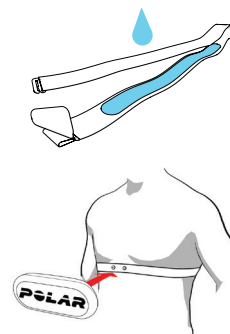
Inden du går i gang med at træne med din FT7, skal du gennemgå nogle trin. Tryk først på en vilkårlig knap og hold den nede i et sekund for at aktivere din pulsmåler. Gå derefter igennem de grundlæggende indstillinger.

- » Angiv de nøjagtige indstillinger. De gør en stor forskel for, hvor nøjagtigt din pulsmåler kan måle værdier, som f.eks. dine pulsgrænser og dit kalorieforbrug.

TAG PULSSENSOREN PÅ

1. Fugt stropens elektrodeområde.
2. Tag stroppen omkring brystet og justér stroppen, så den sidder stramt, men behageligt.
3. Fastgør sendermodulet.

- » Tag sendermodulet af efter træning, og skyl stroppen under rindende vand for at holde den ren. Se hele brugervejledningen på polar.com/support for mere detaljerede oplysninger.



TRÆNING MED DIN FT7

SÅDAN KOMMER DU I GANG

1. Tag din pulsmåler og pulssensor på.
2. I tidstilstand skal du trykke én gang på OK for at åbne ventetilstanden. Vent, til din pulsmåler finder din puls, og tryk igen på OK for at begynde målingen af dit træningspas.

Du kan se din puls, forbrændte kalorier, varigheden af træningen og zoneinformation i realtid under træningen. Ved at kigge på tallene under og efter træning finder du hurtigt ud af hvilke niveauer, der er de rette for dig. Gå ind på polar.com/support for at lære mere om fordelene ved at træne ved forskellige intensitetsniveauer.

SÅDAN AFBRYDER DU TRÆNINGEN MIDLERTIDIGT OG STOPPER DEN

Tryk på TILBAGE for at afbryde dit træningspas midlertidigt. Tryk på OK for at fortsætte træningen. Tryk igen på TILBAGE for at stoppe passet.

Du kan få en opsummering af din seneste træning i slutningen af hvert pas. Den viser:

- » hvor længe det har varet
- » hvor mange kalorier, du har forbrændt
- » din gennemsnitlige og maksimale puls
- » hvor længe du befandt dig i de fedtforbrændende eller konditionsforbedrende zoner.

NØGLEFUNKTIONER

ENERGYPOINTS



FT7 vejleder dig, så du træner ved den rette intensitet og dermed når din mål - uanset om du ønsker at tabe vægt eller forbedre din kondition. EnergyPointer-funktionen fortæller dig, om hovedvirkningen ved din træning er en forbedret kondition eller fedtforbrænding.

SMART CALORIES

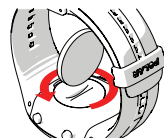


Funktionen Smart Calories i FT7 tæller dine kalorier under træning på baggrund af din vægt, højde, alder, køn og træningsintensitet.

Husk, at dette er bare starten. Vi er klar til at tilbyde dig en hel ny verden med smart træning, så du kan få mere ud af hvert eneste træningspas. Så gå ind på polar.com/support for at få mere vejledning, eller del dine fremskridt med os på Facebook. Vi vil rigtig gerne høre fra dig!

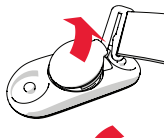
DET ER NEMT AT UDSKIFTE BATTERIERNE

PULSMÅLER



1. Åbn batteridækslet med en mønt.
2. Fjern det gamle batteri med en lille ubøjelig pind, som f.eks. en tandstik. Pas på, du ikke beskadiger pulsmåleren.
3. Indsæt det nye batteri med den positive (+) side udad. Kontrollér, om pakningen er ubeskadiget.
4. Luk batteridækslet.

PULSSENSOR



1. Løft batteridækslet op vha. hægten på stropen.
2. Tag det gamle batteri ud af batteridækslet.
3. Sæt det nye batteri ind i dækslet med den negative (-) side udad.
4. Anbring fremspringet på batteridækslet ud for sprækken på sendermodulet, og tryk batteridækslet på plads. Du burde høre et klik.

Se hele brugervejledningen på polar.com/support.



Af sikkerhedsmæssige årsager bedes du sørge for at bruge det rigtige batteri.

TEKNISKE SPECIFIKATIONER

Både pulsmåleren og pulssensoren egner sig til badning og svømning (vandtæthed 30 m).

PULSMÅLER

Batteritype
Batteriets levetid
Driftstemperatur
Bagdæksel
Urrem
Urremmens spænde

CR1632
11 måneder (1 t. træning om dagen)
-10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F
Polyamid
Polyurethan
Rustfrit stål

PULSSENSOR

Batteritype
Batteriets levetid
Batteriets tætningsring
Driftstemperatur
Sendermodulet
Strop

CR2025
1500 timers brug
O-ring 20,0 x 0,90 Materiale Silikone
-10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F
ABS
38 % polyamid, 29 % polyurethan,
20 % elasthan, 13 % polyester

FÅ SUPPORT TIL PRODUKTET



support.polar.com/en/support/FT7

HOLD DIG AJOUR MED POLAR



[facebook.com/
polarglobal](https://facebook.com/polarglobal)



[twitter.com/
polarglobal](https://twitter.com/polarglobal)



[youtube.com/
polar](https://youtube.com/polar)



[instagram.com/
polarglobal](https://instagram.com/polarglobal)

Fremstillet af

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

Kompatibel med Polar-produkter
samt de fleste fitness maskiner



POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT7
KOM I GANG-VEJLEDNING