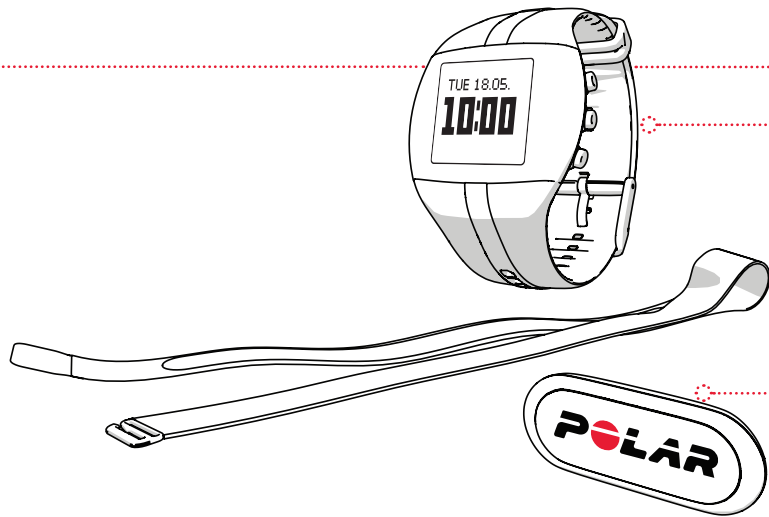


HALLO!

Vielen Dank, dass du dich für Polar entschieden hast! In dieser Kurzanleitung machen wir dich mit den Grundfunktionen deines FT7 vertraut, der dich beim Erreichen deiner Ziele unterstützt.



Du kannst die vollständige Gebrauchsanleitung und die neueste Version dieser Kurzanleitung von support.polar.com/de/support/ft7 herunterladen. Wenn du weitere Hilfe benötigst, stehen dir auf polar.com/support hilfreiche Videoanleitungen zur Verfügung.

POLAR FT7 TRAININGSCOMPUTER

Der FT7 hilft dir mit seinen grundlegenden Herzfrequenz-Funktionen, in der gewünschten Intensitätszone zu bleiben und schneller Ergebnisse zu erzielen: Miss deine Herzfrequenz während des Trainings, trainiere in deinen Herzfrequenz-Zielzonen, ermittle, ob du deinen Fettstoffwechsel oder deine Fitness verbesserst, und lass dir zeigen, wie viele Kalorien du verbrannt hast.

POLAR HERZFREQUENZ-SENSOR

Lege den bequemen Gurt mit Sendeeinheit um deine Brust, damit deine Herzfrequenz präzise und in Echtzeit zum Trainingscomputer übertragen wird.

LERNE DEINEN FT7 KENNEN

LICHT

- » Schnellmenü aufrufen
- » Display-Beleuchtung einschalten

ZURÜCK

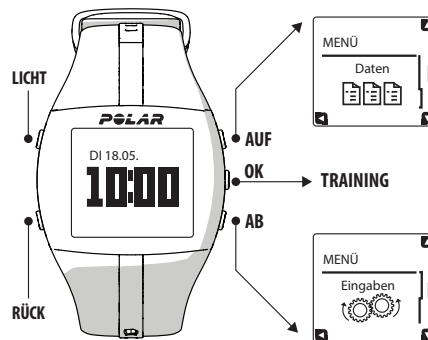
- » Zur vorherigen Ebene zurückkehren
- » Auswahl rückgängig machen

AUF/AB

- » Menüs aufrufen und in diesen navigieren
- » Werte einstellen

OK

- » Auswahl bestätigen
- » Trainingsmodus starten



WUSSTEST DU SCHON?

Du kannst die Uhrzeit ablesen, indem du den Trainingscomputer nahe an den Herzfrequenz-Sensor heranführst.

ERSTE SCHRITTE

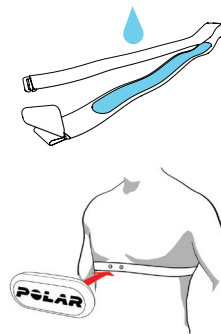
Bevor du mit dem FT7 zu trainieren beginnst, musst du einige Einstellungen vornehmen. Halte eine beliebige Taste eine Sekunde lang gedrückt, um den Trainingscomputer zu aktivieren. Nimm dann die grundlegenden Eingaben vor.

Nimm die Einstellungen bitte so präzise wie möglich vor. Sie wirken sich erheblich auf die Genauigkeit der gemessenen Werte, wie Herzfrequenz-Grenzwerte und Kalorienverbrauch, aus.

DEN HERZFREQUENZ-SENSOR ANLEGEN

1. Befeuchte den Elektrodenbereich des Gurtes.
2. Lege den Gurt um deine Brust und befestige ihn so, dass er fest, jedoch bequem anliegt.
3. Befestige die Sendeeinheit.

Trenne nach dem Training die Sendeeinheit vom Gurt und wasche den Gurt unter fließendem Wasser ab, damit er sauber bleibt. Ausführlichere Anweisungen findest du in der vollständigen Gebrauchsanleitung auf polar.com/support.



MIT DEM FT7 TRAINIEREN

STARTEN

1. Lege den Trainingscomputer und den Herzfrequenz-Sensor an.
2. Drücke in der Uhrzeitanzeige einmal die Taste OK, um den Bereitschaftsmodus zu aktivieren. Warte, bis der Trainingscomputer deine Herzfrequenz gefunden hat, und drücke erneut die Taste OK, um die Aufzeichnung der Trainingseinheit zu starten.

Du kannst beim Trainieren deine Herzfrequenz, die verbrannten Kalorien, die Dauer der Trainingseinheit und Zoneninformationen in Echtzeit sehen. Unter polar.com/support findest du weitere Informationen zum Trainingsnutzen bei verschiedenen Intensitäten.

TRAINING UNTERBRECHEN UND BEENDEN

Um die Trainingseinheit vorübergehend zu unterbrechen, drücke die Taste ZURÜCK. Zum Fortsetzen des Trainings drücke die Taste OK. Wenn du die Trainingseinheit beenden möchtest, drücke erneut die Taste ZURÜCK.

Am Ende jeder Trainingseinheit kannst du eine Zusammenfassung deines letzten Trainings aufrufen. Sie enthält folgende Daten:

- » Dauer der Trainingseinheit
- » Anzahl der verbrannten Kalorien
- » Deine durchschnittliche und maximale Herzfrequenz
- » Wie lange du in der Fettverbrennungs- oder Fitnessverbesserungs-Zone trainiert hast

WICHTIGSTE FUNKTIONEN

ENERGYPOINTER



Der FT7 hilft dir, mit der richtigen Intensität zu trainieren, damit du deine Ziele erreichst – egal, ob du dein Gewicht reduzieren oder deine Fitness verbessern willst. Der EnergyPointer zeigt dir, ob der Haupteffekt deines Trainings die Verbesserung deiner Fitness oder deines Fettstoffwechsels ist.

SMARTE BERECHNUNG DES KALORIENVERBRAUCHS

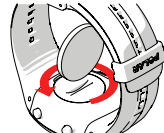


Diese Funktion des FT7 berechnet deine Kalorien während einer Trainingseinheit anhand deines Gewichts, deiner Größe, deines Geschlechts und der Intensität deines Trainings.

Dies ist jedoch nur der Anfang. Wir bieten dir eine vollständig neue Smart Coaching-Welt, damit du aus jeder Trainingseinheit den maximalen Nutzen ziehst. Gehe zu polar.com/support, um weitere Anleitung zu erhalten, oder teile deinen Fortschritt mit uns auf Facebook. Wir freuen uns darauf, von dir zu hören!

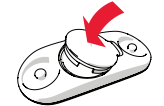
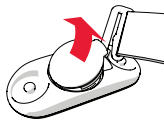
DER BATTERIEWECHSEL IST EINFACH

HERZFREQUENZ-MESSGERÄT



1. Öffne die Batterieabdeckung mit einer Münze.
2. Entferne mit einem kleinen festen Stift die alte Batterie. Achte darauf, dass du den Trainingscomputer nicht beschädigst.
3. Lege die neue Batterie ein. Der Pluspol (+) muss nach außen zeigen. Vergewissere dich, dass der Dichtungsring nicht beschädigt ist.
4. Schließe die Batterieabdeckung.

HERZFREQUENZ-SENSOR



1. Öffne mit dem Bügel am Gurt die Batterieabdeckung.
2. Entnimm die alte Batterie aus der Abdeckung.
3. Lege die neue Batterie in die Abdeckung. Der Minuspol (-) muss nach außen zeigen.
4. Richte den Absatz der Batterieabdeckung am Schlitz der Sendeeinheit aus und drücke die Batterieabdeckung nach unten. Es muss ein klickendes Geräusch zu hören sein.

Ausführlichere Anweisungen findest du in der vollständigen Gebrauchsanleitung auf polar.com/support.



Vergewissere dich aus Sicherheitsgründen, dass du die richtige Batterie verwendest.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Der Trainingscomputer und der Herzfrequenz-Sensor können beim Baden und Schwimmen getragen werden (Wasserbeständigkeit bis zu einer Tiefe von 30 m).

TRAININGSCOMPUTER

| | |
|--------------------------|-----------------------------------------|
| Batterietyp | CR1632 |
| Lebensdauer der Batterie | 11 Monate (bei 1 Std. Training pro Tag) |
| Umgebungstemperatur | -10 °C bis +50 °C |
| Gehäuserückseite | Polyamid |
| Armband | Polyurethan |
| Verschluss des Armbandes | Nichtrostender Stahl |

HERZFREQUENZ-SENSOR

| | |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Batterietyp | CR2025 |
| Lebensdauer der Batterie | 1500 Betriebsstunden |
| Dichtungsring der Batterie | O-Ring 20,0 x 0,90, Material: Silikon |
| Umgebungstemperatur | -10 °C bis +50 °C |
| Sendeeinheit | ABS |
| Gurt | 38 % Polyamid, 29 % Polyurethan, 20 % Elastan, 13 % Polyester |

PRODUKTSUPPORT FINDEN



support.polar.com/de/support/ft7

NEWS VON POLAR IM WEB



facebook.com/PolarDtI



twitter.com/polar_de_news



youtube.com/Polardeutschland



instagram.com/polarglobal

Hersteller:

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

Kompatibel mit Polar Produkten und vielen Trainingsgeräten mit



POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT7
ERSTE SCHRITTE