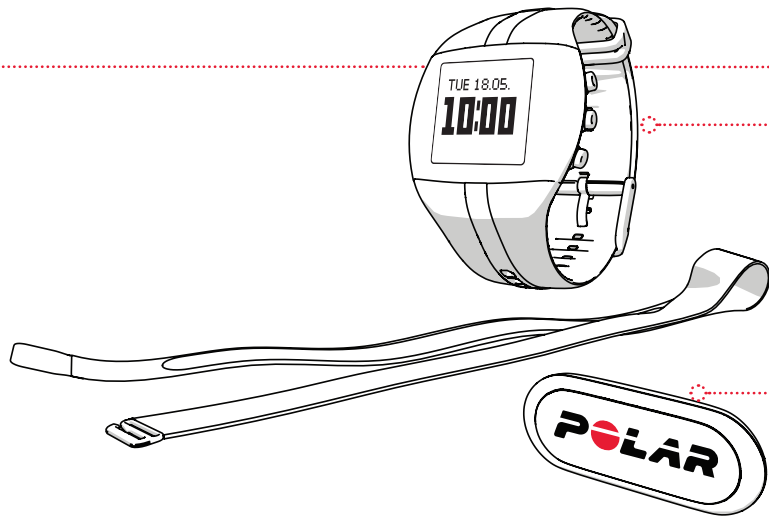


WELKOM!

Bedankt voor het kiezen voor Polar! In deze handige gids begeleiden wij je bij de eerste stappen bij het in gebruik nemen van de FT7, jouw coach voor het behalen van je doelen.



De volledige gebruiksaanwijzing en de laatste versie van deze handleiding kun je downloaden op support.polar.com/en/support/FT7. Voor meer hulp bekijk je de handige video-instructies op polar.com/support.

POLAR FT7 HARTSLAGMETER

Met zijn essentiële hartslagfuncties helpt de FT7 je om binnen de gewenste intensiteitszone te blijven en sneller resultaat te behalen: meet tijdens je training je hartslag, train binnen de juiste hartslagzones, zie of je op dat moment vet verbrandt of je conditie verbetert en bekijk hoeveel calorieën je hebt verbrand.

POLAR HARTSLAGSENSOR

Doe de comfortabele hartslagsensor en zender om je borst voor een nauwkeurige hartslag die rechtstreeks op de hartslagmeter verschijnt.

MAAK KENNIS MET JE FT7

VERLICHTING

- » Snelmenu openen
- » Het display verlichten

TERUG

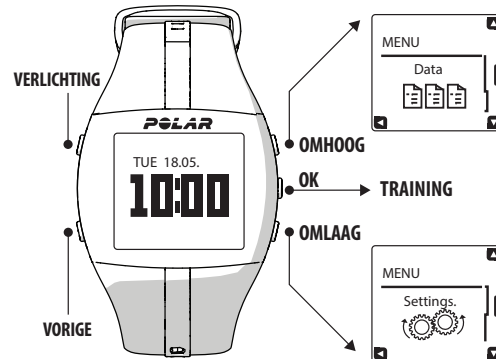
- » Terug naar het vorige niveau
- » Keuze annuleren

OMHOOG / OMLAAG

- » Menu's openen en selecteren
- » Waarden aanpassen

OK

- » Selectie bevestigen
- » Trainingsmodus



WIST JE DAT?

Check de tijd door je hartslagmeter naar je hartslagsensor te brengen.

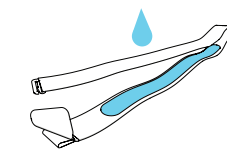
AAN DE SLAG

Voordat je start met trainen met de FT7, dien je enkele stappen te doorlopen. Houd eerst een knop één seconde ingedrukt om je hartslagmeter te activeren. Stel vervolgens de basisinstellingen in.

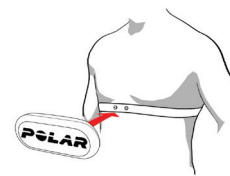
- Wees zo nauwkeurig mogelijk met het invoeren van alle basisinstellingen. Op deze manier worden je hartslaglimieten en calorieverbruik zo accuraat mogelijk weergegeven.

HARTSLAGSENSOR OMDOEN

1. Maak de elektroden van de band vochtig.
2. Doe de band om je borst en pas de band aan, zodat deze strak maar comfortabel zit.
3. Bevestig de zender.



- Maak na het trainen de zender los en spoel de band af onder stromend water om hem schoon te houden. Zie de volledige gebruiksaanwijzing op polar.com/support voor gedetailleerde instructies.



TRAINEN MET JE FT7

OM JE OP WEG TE HELPEN

1. Doe je hartslagmeter en hartslagsensor om.
2. Druk in de tijdweergave éénmaal op OK om de wachtmodus te openen. Wacht tot je hartslagmeter je hartslag heeft gevonden en druk nogmaals op OK om de registratie van je trainingssessie te starten.

Tijdens een training kun je direct je hartslag, de verbruikte calorieën, de sessieduur en de zonegegevens zien. Door tijdens en na de training de getallen te bekijken zul je snel inzien welke niveaus geschikt zijn voor je. Ga naar polar.com/support voor meer bijzonderheden over het trainingseffect van de verschillende hartslagzones.

TRAINING ONDERBREKEN EN STOPPEN

Druk op TERUG om een trainingssessie te onderbreken. Druk op OK om de training te hervatten. Druk nogmaals op TERUG om de sessie te stoppen.

Aan het einde van de sessie ontvang je een samenvatting van je laatste training. Deze laat je zien:

- » hoe lang deze geduurd heeft
- » hoeveel calorieën u verbruikt hebt
- » wat je gemiddelde en maximale hartslag was
- » hoe lang je in de zone vetverbranding of conditieverbetering bent geweest.

BELANGRIJKSTE FUNCTIES

ENERGY POINTER



FT7 begeleidt je bij het trainen op de juiste intensiteit voor het bereiken van je doelstellingen – ongeacht of je doel gewicht verliezen of je conditie verbeteren is. De functie EnergyPointer begeleidt je naar het gewenste trainingseffect; vetverbranding of conditieverbetering.

SMART CALORIES

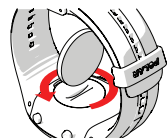


De functie Smart Calories in de FT7 telt je calorieën tijdens het trainen op basis van je gewicht, lengte, leeftijd, geslacht en de intensiteit van je training.

Dit is slechts het begin. Wij bieden je een compleet nieuwe wereld van Smart Coaching, die je helpt om meer uit elke trainingssessie te halen. Ga daarom naar polar.com/support voor meer begeleiding, of deel je vorderingen met ons op Facebook. We horen het graag!

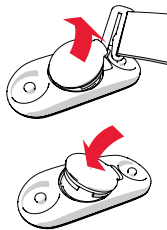
BATTERIJEN VERVANGEN IS EENVOUDIG

HARTSLAGMETER



1. Open het batterijklepje met een munt.
2. Verwijder de oude batterij met een stevig stokje van geschikte afmeting. Pas op dat je de hartslagmeter niet beschadigt.
3. Plaats de nieuwe batterij met de positieve (+) pool naar buiten gericht. Zorg dat de afsluiting onbeschadigd is.
4. Sluit het batterijklepje.

HARTSLAGSENSOR



1. Til het batterijklepje omhoog met het bevestigingshaakje van de borstband.
2. Verwijder de oude batterij uit het batterijklepje.
3. Plaats de nieuwe batterij in het klepje met de negatieve (-) pool naar buiten gericht.
4. Plaats het batterijklepje in de juiste positie terug in de uitsparing van de zender en druk het batterijklepje weer op zijn plaats. Je dient een klikgeluid te horen.

Zie de volledige gebruiksaanwijzing op polar.com/support.



Zorg vanwege de veiligheid dat je de juiste batterij gebruikt.

TECHNISCHE SPECIFICATIE

Zowel de hartslagmeter als de hartslagsensor kunnen bij baden en zwemmen worden gebruikt (waterbestendigheid 30 m).

HARTSLAGMETER

Batterijtype	CR1632
Levensduur batterij	11 maanden (1 u training per dag)
Gebruikstemperatuur	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Achterzijde	Polyamide
Polsband	Polyurethaan
Polsbandgesp	Roestvrij staal

HARTSLAGSENSOR

Batterijtype	CR2025
Levensduur batterij	1500 gebruiksuren
Afsluiting voor batterij	O-ring 20,0 x 0,90, materiaal siliconen
Gebruikstemperatuur	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Zender	ABS
Elastisch bandje	38% polyamide, 29% polyurethaan, 20% elastaan, 13% polyester

PRODUCTONDERSTEUNING ZOEKEN



support.polar.com/en/support/FT7

VOLG POLAR



facebook.com/polarglobal



youtube.com/polar



twitter.com/polarglobal



instagram.com/polarglobal

Gefabriceerd door

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

Compatibel met diverse Polar producten en fitnessapparatuur.



POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT7
BEKNOPTE GEBRUIKSAANWIJZING