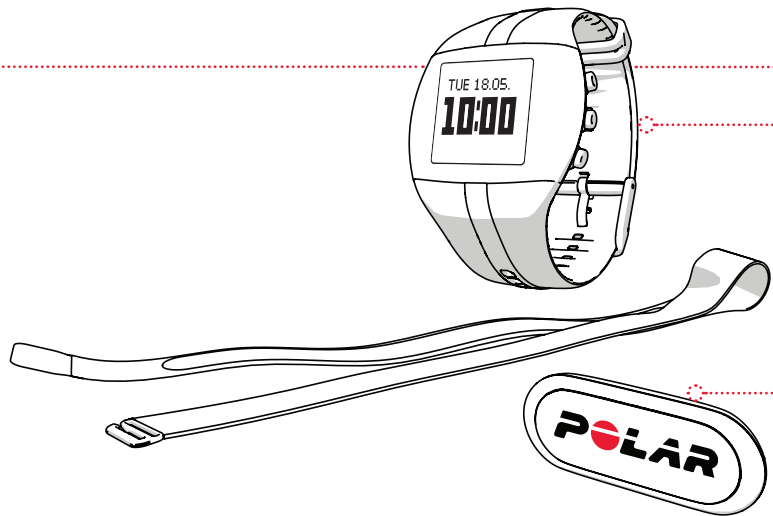


TERVEHDYS!

Kiitos, että valitsit Polarin! Tässä pikaoppaassa käydään läpi FT7-sykemittarin tärkeimmät ominaisuudet, jotta voit saavuttaa tavoitteesi sen avulla.



POLAR FT7 -SYKEMITTARI
Keskeisten sykeominaisuuksiensa ansiosta FT7 auttaa sinua pysymään haluamallasi tehoalueella ja saavuttamaan tuloksia nopeammin: mittaa sykkettäsi harjoituksen aikana, harjoittele määritetyillä tavoitesykealueilla sekä tarkista, poltatko rasvaa vai kohotatko kuntoasi ja kuinka paljon kaloreita olet kuluttanut.

POLAR-SYKESENSORI
Pue miellyttävän tuntuinen kiinnitysvyö ja lähetinyksikkö rintakehäsi ympärille, niin saat tarkat syketiedot sykemittariisi harjoituksen aikana.

Voit ladata täysimittaisen käyttöohjeen ja tämän oppaan viimeisimmän version osoitteesta support.polar.com/fi/tuotetuki/FT7. Osoitteessa polar.com/support on myös hyödyllisiä ohjevideoita.

TUTUSTU FT7-HARJOITUSTIETOKONEESEESI

VALO

- » Avaa pikavalikko
- » Sytytä näytön taustavalo

TAKAISIN

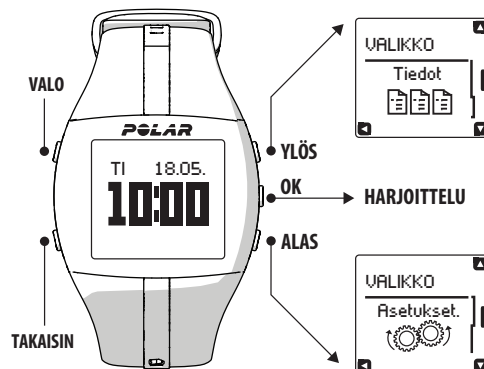
- » Palaa edelliselle tasolle
- » Peruuta valinta

YLÖS/ALAS

- » Avaa valikko ja selaa sitä
- » Säädä arvoja

OK

- » Vahvista valinta
- » Siirry harjoitustilaan



TIESITKÖ TÄMÄN?

Tarkista kellonaika viemällä sykemittari lähelle sykesensoria.

ALOITTAMINEN

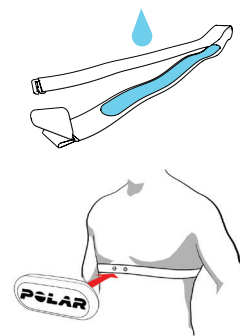
Ennen harjoittelun aloittamista FT7 edellyttää muutaman asetuksen määrittämistä. Aktivoi aluksi sykemittari painamalla mitä tahansa painiketta yhden sekunnin ajan. Määritä sitten perusasetukset.

Määritä asetukset tarkasti. Asetuksilla on suuri vaikutus siihen, miten tarkasti sykemittari laskee esimerkiksi sykerajat ja kulutetut kalorit.

SYKESENSORIN PUKEMINEN

1. Kostuta kiinnitysvyön elektrodipinnat.
2. Vie kiinnitysvyö rintakehäsi ympärille ja säädä vyön pituus niin, että se on tiukalla mutta mukavasti.
3. Kiinnitä lähetinyksikkö.

Irrota lähetinyksikkö ja huuhtele se juoksevilla vedellä jokaisen harjoituksen jälkeen. Lue tarkemmat tiedot täydellisestä käyttöohjeesta, joka on osoitteessa polar.com/support.



HARJOITTELU FT7:N KANSSA

NÄIN PÄÄSET ALKUUN

1. Pue sykemittari ja sykesensori ylläsi.
2. Avaa harjoituksen aloitustila painamalla OK-painiketta kerran ajannäyttötilassa. Odota, kunnes sykemittari löytää sykkeesi, ja aloita sitten harjoitus painamalla OK-painiketta uudelleen.

Sykkeesi, kuluttamasi kalorit, harjoituksen kesto ja sykealue tiedot näytetään reaaliajassa harjoituksen aikana. Kun seuraat lukuja harjoituksen aikana ja sen jälkeen, opit pian itsellesi sopivat tasot. Lue lisää eri tehoalueilla harjoittelun vaikutuksista osoitteesta polar.com/support.

PYSÄYTÄ JA LOPETA HARJOITUS

Voit pysäyttää harjoituksen painamalla TAKAISIN-painiketta. Voit jatkaa harjoitusta painamalla OK-painiketta. Voit lopettaa harjoituksen painamalla TAKAISIN-painiketta uudelleen.

Saat jokaisen harjoituksen päätteeksi viimeisimmän harjoituksen yhteenvetotiedot. Niissä näytetään

- » harjoituksen kesto
- » kulutetut kalorit
- » keski- ja maksimisyke
- » rasvanpoltto- ja kunnonkohotusalueilla viettämäsi aika.

TÄRKEIMMÄT OMINAISUUDET

ENERGYPOINTER



FT7 ohjaa sinua harjoittelemaan oikealla teholla, jotta saavutat tavoitteesi – pyritpä sitten pudottamaan painoasi tai parantamaan kuntoasi. EnergyPointer-ominaisuus kertoo, kohottaako harjoitus kuntoa vai polttaako se rasvaa.

ÄLYKKÄÄT KALORIT

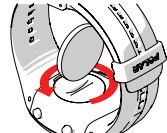


FT7-harjoitustietokoneen Älykkäät kalorit -toiminto laskee harjoituksen aikana kuluttamasi kalorit painosi, pituutesi, ikäsi, sukupuolesi ja harjoituksen intensiteetin perusteella.

Tämä on kuitenkin vasta alkua. Haluamme auttaa sinua hyötymään jokaisesta harjoituksestasi entistäkin enemmän erinomaisten Smart Coaching -ominaisuuksien avulla. Saat tarkempia ohjeita osoitteesta polar.com/support ja voit kertoa edistymisestääsi Facebookissa. Kuulemisiin!

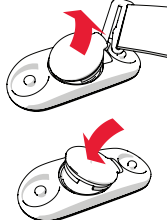
PARISTONVAIHTO ON HELPPOA

SYKEMITTARI



1. Avaa paristotilan kansi kolikon avulla.
2. Poista vanha paristo sopivan pienen, jäykän tikun avulla. Varo, ettet vaurioita sykemittaria.
3. Aseta uusi paristo paikalleen positiivinen (+) puoli ulospäin. Varmista, että tiivisterengas ei ole vaurioitunut.
4. Sulje paristotilan kansi.

SYKESENSORI



1. Avaa paristotilan kansi kiinnitysvyössä olevan soljen avulla.
2. Poista vanha paristo paristotilan kannesta.
3. Aseta uusi paristo kanteen negatiivinen (-) puoli ulospäin.
4. Kohdista paristotilan kannessa oleva uloke lähetinyksikössä olevaan uraan ja paina kansi takaisin paikalleen. Tästä kuuluu napsahdus.

Lue tarkemmat tiedot täydellisestä käyttöohjeesta osoitteesta polar.com/support.



Turvallisuussyistä käytä aina oikeanlaista paristoa.

TEKNISET TIEDOT

Sekä sykemittaria että sykesensoria voidaan käyttää peseytyessä ja uudessa (vesitiivisyys 30 m).

SYKEMITTARI

Pariston tyyppi
Pariston kesto
Käyttölämpötila
Takakansi
Rannehihna
Rannehihan solki

CR1632
11 vuotta (1 h harjoittelua päivässä)
-10 °C ... +50 °C
Polyamidi
Polyuretaani
Ruostumaton teräs

SYKESENSORI

Pariston tyyppi
Pariston kesto
Pariston tiivisterengas
Käyttölämpötila
Lähetinyksikkö
Kiinnitysvyö

CR2025
1500 käyttötuntia
O-rengas 20,0 x 0,90, materiaali silikoni
-10 °C ... +50 °C
ABS
8 % polyamidia, 29 % polyuretaania,
20 % elastaania, 13 % polyesteria

TUOTETUKI



support.polar.com/fi/tuotetuki/FT7

SEURAA POLARIN KUULUMISIA



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

Valmistaja

Polar Electro Oy
Professorintie 5
90440 KEMPELE
Puh. +358 8 5202 100
Faksi +358 8 5202 300
www.polar.com



Yhteensopiva Polar-tuotteiden ja monien kuntosalilaitteiden kanssa.
Edellytys:

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT7
PIKAOPAS