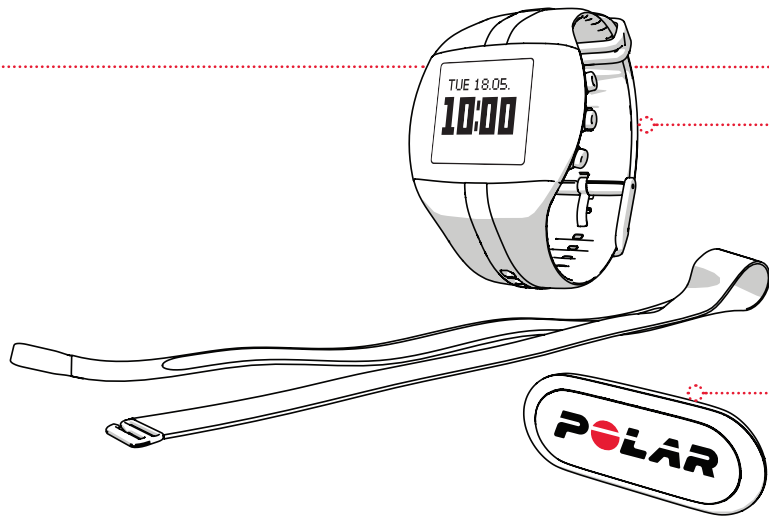


HEJ!

Tack för att du har valt Polar! I den här behändiga lilla guiden kommer vi att gå igenom grunderna i FT7, din guide för att uppnå dina mål.



Du kan hämta den fullständiga användarhandboken och den senaste versionen av denna guide på support.polar.com/en/support/FT7. Mer hjälp finns i videohandledningarna på polar.com/support.

POLAR FT7 PULSMÄTARE

Med sina väsentliga pulsfunktioner hjälper FT7 dig att hålla dig inom den önskade intensitetszonen och få snabbare resultat: Mät pulsen under träning, träna inom pulszoner, träna inom pulszoner, få reda på om du bränner fett eller förbättrar konditionen och se hur många kalorier du har förbrukat.

POLAR PULSSENSOR

Sätt det bekväma bältet och sändaren runt bröstkorgen för att mäta din puls korrekt och i realtid i pulsmätaren.

LÄR KÄNNA DIN FT7

LYSE

- » Gå till snabbmenyn
- » Tänd displayen

TILLBAKA

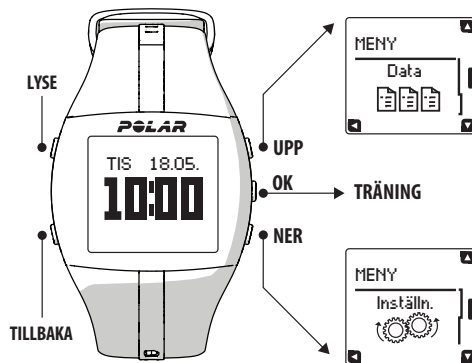
- » Återvänd till föregående nivå
- » Avbryt val

UPP/NER

- » Gå till och flytta inuti menyerna
- » Justera värden

OK

- » Bekräfta val
- » Gå till träningsläge



VISSTE DU DETTA?

Kontrollera tiden genom att föra din pulsmätare nära pulssensorn.

KOM IGÅNG

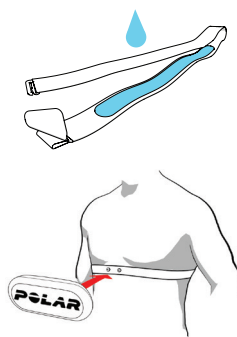
Innan du börjar träna med din FT7 måste du gå igenom några steg. Tryck först på och håll in en valfri knapp i en sekund för att aktivera pulsmätaren. Gå sedan igenom grundinställningarna.

- » Var noggrann med dina inställningar. De gör en stor skillnad i hur exakt pulsmätaren kan mäta värden som dina pulsgränser och kaloriförbrukning.

TAG PÅ DIG PULSSENSORN

1. Fukta elektrodytorna på bältet.
2. Fäst bältet runt bröstkorgen och justera bältet så att det sitter åt men fortfarande är bekvämt.
3. Fäst sändaren.

- » Efter träning, lossa sändaren och skölj bältet under rinnande vatten för att hålla det rent. Mer detaljerade instruktioner finns i den fullständiga användarhandboken på polar.com/support.



TRÄNA MED DIN FT7

SÅ HÄR KOMMER DU IGÅNG

1. Tag på pulsmätaren och pulssensorn.
2. I klockläge, tryck på OK en gång för att gå till vänteläge. Vänta till pulsmätaren hittar din puls och tryck på OK igen för att börja registrera ditt träningspass.

Du kan se din puls, förbrukade kalorier, träningstid och zoninformation i realtid när du tränar. Genom att titta på siffrorna under och efter träning, kommer du snabbt att lära dig vilka nivåer som är rätt för dig. Besök polar.com/support för mer information om fördelarna med träning på olika intensiteter.

SÅ HÄR PAUSAR OCH AVSLUTAR DU TRÄNINGEN

Du pausar träningspasset genom att trycka på TILLBAKA. Du återupptar träningen genom att trycka på OK. Du avslutar träningspasset genom att trycka på TILLBAKA igen.

Du kan få en summering av din senaste träning i slutet av varje träningspass. Den visar dig följande:

- » Hur länge du tränade
- » Hur många kalorier du har förbrukat
- » Din snitt- och maxpuls
- » Hur länge du befann dig i fettförbränningszonen eller zonen för förbättrad kondition.

HUVUDFUNKTIONER

ENERGYPOINTS



FT7 vägleder dig så att du tränar på rätt intensitet och uppnår dina mål - oavsett om du siktar på att gå ner i vikt eller förbättra din kondition. Funktionen EnergyPointer anger om huvudeffekten av din träning är att förbättra konditionen eller förbränna fett.

SMART CALORIES

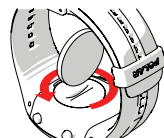


Funktionen Smart Calories i FT7 räknar dina kalorier under träningen baserat på din vikt, längd, ålder, kön och intensiteten i din träning.

Kom ihåg att detta bara är början. Vi är här för att erbjuda dig en helt ny värld av Smart Coaching, vilket hjälper dig att få ut mer av varje träningspass. Så besök polar.com/support för mer vägledning eller för att dela din utveckling med oss på Facebook. Vi vill gärna höra från dig!

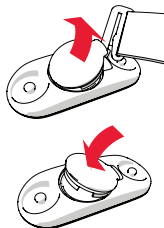
ATT BYTA BATTERIER ÄR ENKELT

PULSMÄTARE



1. Öppna batterilocket med ett mynt.
2. Ta bort det gamla batteriet med en pinne av lämplig storlek. Var försiktig så att inte pulsmätaren skadas.
3. Sätt i det nya batteriet med den positiva (+) sidan utåt. Kontrollera att förseglingsringen inte är skadad.
4. Stäng batterilocket.

PULSSENSOR



1. Öppna batterilocket med hjälp av spännet på bältet.
2. Ta bort det gamla batteriet från batterifacket.
3. Sätt i det nya batteriet i facket med den negativa (-) sidan utåt.
4. Rikta in kanten på batterilocket med skåran på sändaren, och tryck batterilocket på plats. Du ska höra ett klickjud.

Mer detaljerade instruktioner finns i den fullständiga användarhandboken på polar.com/support.



Se till att du använder rätt batteri av säkerhetsskäl.

TEKNISK SPECIFIKATION

Både pulsmätaren och pulssensorn är lämpliga vid bad och simning (vattenresistens 30 m).

PULSMÄTARE

Batterityp	CR1632
Batteritid	11 månader (1 h träning/dag)
Arbetstemperatur	-10 °C to +50 °C
Baksida	Polyamid
Armband	Polyuretan
Armbandsspänne	Rostfritt stål

PULSSENSOR

Batterityp	CR2025
Batteritid	1 500 timmars användning
Förseglingsring	O-ring 20,0 x 0,90 material silikon
Arbetstemperatur	-10 °C to +50 °C
Sändare	ABS
Bälte	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elasthan, 13 % polyester

HITTA PRODUKTSUPPORT



support.polar.com/en/support/FT7

FÅ DE SENASTE UPPDATERINGARNA FRÅN POLAR



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

Tillverkad av

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

Kompatibel med Polarprodukter samt med gymutrustning som använder



17952337.01 SWE 04/2017 10011
17952343.01 EMEA/LATAM/SCAN 04/2017 10011

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT7
KOM IGÅNG-GUIDE