

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY



**SMART
COACHING**

since 1977

Start Guide

POLAR FT80

INDHOLDSFORTEGNELSE

1. KOM I GANG	3	4. EFTER TRÆNING	12
Lær din Polar FT80		Gennemse træningsdata	12
træningscomputer at kende.....	3	Overfør data	13
Knapper og menustruktur.....	4		
Start med grundlæggende		5. VIGTIGE OPLYSNINGER	15
indstillinger	5	Pleje af dit produkt	15
2. INDEN TRÆNING	6	Sikkerhedsforanstaltninger	19
Aktivér dit Polar Star		Tekniske specifikationer	21
træningsprogram	6	Begrænset international	
Udfør Polar konditionstest	7	Polar-garanti.....	22
3. TRÆNING	8		
Start træning	9		
Stop træning	9		
Optimér din styrketræning med			
pulsvejledning.....	10		

1. KOM I GANG

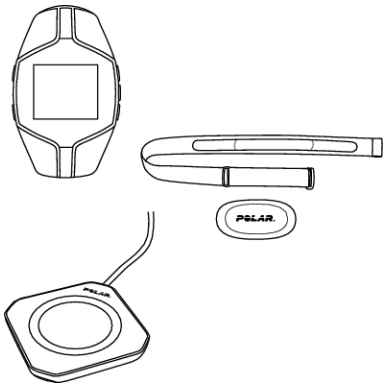
Lær din Polar FT80 træningscomputer at kende

Polar FT80 træningscomputeren måler og viser din puls og andre data under træning.

Polar H1 pulsmåler overfører pulssignalet til træningscomputeren. Pulsmåleren består af et sendermodul og et bælte.

Det er nemt at overføre data mellem din FT80 og webtjenesten polarpersonaltrainer.com med Polar FlowLink™ og softwaren WebSync.

Du kan hente den nyeste version af denne introduktionsvejledning og hele brugervejledningen på www.polar.com/support.



Knapper og menustruktur

▲ OP: Åbn menuen og gå gennem valglister, juster værdier

● OK: Bekræft valg, vælg træningstype eller træningsindstillinger

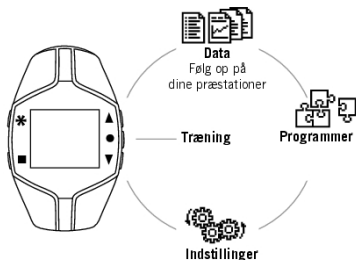
▼ NED: Åbn menuen og gå gennem valglister, juster værdier

■ TILBAGE:

- Afslut menuen
- Vend tilbage til det foregående niveau
- Annullér valg
- Bevar indstillinger
- Hold knap nede for at vende tilbage til tidsvisning

* LYS:

- Oplys displayet
- Hold knappen nede for at åbne hurtigmenuen i tidsvisning (f.eks. for at låse knapper, indstille alarm eller vælge tidszone) eller under træning (f.eks. for at justere træningslydene eller låse knapper)



Start med grundlæggende indstillinger

Tryk på en vilkårlig knap i et sekund og hold den inde for at aktivere din FT80. Når FT80 er blevet aktiveret, kan den ikke slukkes.

1. **Language:** Vælg **Deutsch** (tysk), **English** (engelsk), **Español** (spansk), **Français** (fransk), **Italiano** (italiensk), **Português** (portugisisk) eller **Suomi** (finsk) med OP/NED. Tryk på OK.
2. **Please enter basic settings** (Angiv grundlæggende indstillinger) vises. Tryk på OK.
3. Vælg **Time format** (Tidsformat).
4. Angiv **Time** (Tid).
5. Angiv **Date** (Dato).
6. Vælg **Units** (Enheder). Vælg metriske (kilogram, centimeter, KCAL) eller britiske (pund, fod, CAL).

7. Angiv **Weight** (Vægt).
8. Angiv **Height** (Højde).
9. Angiv **Date of birth** (Fødselsdato).
10. Vælg **Sex** (Køn).
11. **Settings OK?** (Indstillinger OK?) vises.

Vælg **Yes** (Ja) for at to acceptere og gemme indstillingerne. **Basic settings complete** (Grundlæggende indstillinger udført) vises, og FT80 skifter til tidsvisning.

Vælg **No** (Nej), hvis du ønsker at ændre indstillingerne. **Please enter basic settings** (Angiv grundlæggende indstillinger) vises. Angiv dine grundlæggende indstillinger igen.

2. INDEN TRÆNING

Aktivér dit Polar Star træningsprogram

Det tilpassede, personlige og indbyggede Polar Star træningsprogram giver dig den optimale intensitets- og tidsmål for din træning. Træningscomputeren giver tilbagemelding om din præstation efter hvert træningspas og en gang om ugen.

FT80 opretter et træningsprogram baseret på din brugerinformation (vægt, højde, alder, køn), konditionsniveau, aktivitetsniveau og træningsmål.

Ved at analysere dine ugentlige træningsresultater og dit konditionsniveau giver træningscomputeren dig træningsvejledning for den følgende uge. Træningsprogrammet tilpasser sig dine træningsvaner og dit skiftende konditionsniveau.

1. I tidsvisning vælger du **Menu** > **Applications** > **Training program** > **Create new program** (Menu > Programmer > Træningsprogram > Opret nyt program) og **Yes** (Ja).
2. Udfør Polar konditionstest. Se den næste side for yderligere information.
3. Vælg dit træningsmål:
 - **Improve fitness** (Forbedre kondition)
 - **Maximize fitness** (Optimere kondition)
4. **Training program created!** (Træningsprogram oprettet!) vises.

5. Derefter vises **View week targets?** (Vis egentlige mål?). Vælg **YES** (Ja) for at se tids- og kaloriemålene for din første træningsuge. Hvis du vælger **No** (Nej), vises **Training program active!** (Træningsprogram aktivt!), og FT80 vender tilbage til tidsvisning.
6. Tryk på NED og OK for at se dit træningstidsmål i tre forskellige pulszoner (intensitetsmål). Tryk på NED for at ændre displayet.
7. Du har nu aktiveret dit træningsprogram. Tryk på TILBAGE og hold den inde for at vende tilbage til tidsvisning.

For at se dine egentlige mål senere skal du vælge **Menu > Applications > Training Program > View week targets** (Menu > Programmer > Træningsprogram > Vis egentlige mål).

Udfør Polar konditionstest

1. Tag pulsmåleren på, læg dig ned og slap af i 1-3 minutter.
2. I tidsvisning vælger du **Menu > Applications > Fitness test > Start test** (Menu > Programmer > Konditionstest > Start test). Konditionstesten begynder, så snart FT80 har fundet din puls
3. Ca. 5 minutter senere indikerer et bip afslutningen på testen, og dit testresultat vises på displayet.
4. Tryk på OK. **UPDATE VO_{2max}?** (Opdater VO_{2max}?) vises.
5. Vælg **Yes** (Ja) for at gemme testresultatet i din **User information** (Brugerinformation) og **OwnIndex results** (OwnIndex-resultater). Hvis du kender værdien af din laboratoriemålte VO_{2max} og har indtastet den i **User information** (Brugerinformation), skal du vælge **No** (Nej) for kun at gemme dit testresultat i **OwnIndex results** (OwnIndex-resultater).

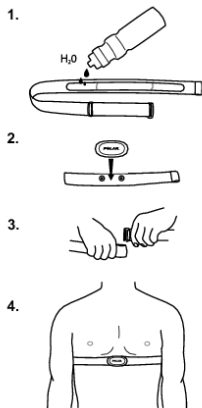
3. TRÆNING

Tag pulsmåleren på for at måle pulsen.

1. Fugt stroppens elektrodeområde.
2. Fastgør sendermodulet til stroppen.
3. Fastgør stroppen omkring brystet, lige under brystmusklerne, og fastgør hæften til den anden ende af stroppen.
4. Juster stroppens længde, så den sidder tæt, men behageligt. Kontroller, at de fugtige elektrodeområder har god kontakt med huden, og at Polar-logoet på sendermodulet sidder midt på brystkassen og vender opad.



Fjern sendermodulet fra stroppen, og skyl stroppen under rindende vand, hver gang du har brugt den. Sved og fugt kan holde elektroderne våde og pulsmåleren aktiveret. Dette mindsker levetiden af pulsmålerens batteri. Få flere detaljerede vaskeanvisninger under Vigtige oplysninger.



Start træning

1. Tag træningscomputeren og pulsmåleren på.
2. Tryk på OK og vælg **Start** (Start), eller hold OK nede, når du ønsker at starte målingen af dit træningspas.

Vælg **Training Settings**

(Træningsindstillinger) for at ændre lyd, pulsvisning eller andre træningsindstillinger, inden du starter dit træningspas. Se afsnittet Indstillinger for yderligere oplysninger.



Dit træningspas gemmes kun, når målingen har været i gang i over ét minut.

Stop træning

Tryk på TILBAGE for at afbryde dit træningspas midlertidigt.

Tryk på OK én gang for at fortsætte målingen af træningen.

Tryk to gange på TILBAGE for at stoppe træningspasset, og **Stoppet** (Stoppet) vises.

Se hele brugervejledningen på www.polar.com/support for at få mere information om øjeblikkelig tilbagemelding om træningspas.



Der vises kun en opsummering af træningen, hvis træningspasset har varet i over ét minut.

Optimér din styrketræning med pulsvejledning

Styrketræning med Polar FT80 hjælper dig med at forbedre din muskelstyrke effektivt ved at oplyse din restitutionpuls mellem træningssæt under træning.

1. Opret op til tre styrketræninger på **polarpersonaltrainer.com** og download styrketræning(erne) til din FT80. Se Overfør data for yderligere oplysninger.
2. Når du har downloadet styrketræninger til din FT80, skal du trykke på OK og trykke på NED for at vælge **Start strength training** (Start styrketræning). Tryk to gange på OK, og **Start workout?** (Start styrketræning?) vises. Vælg **Yes** (Ja), og tryk på OK. Vælg styrketræningen, og tryk på OK. Vælg den øvelse, du ønsker at udføre, på listen. Tryk på OK, og start din styrketræning med det første sæt.
3. Når du har afsluttet et sæt, fortæller FT80 dig den optimale restitutionstid. Sæt dig ned for at vente og se, hvornår din pulsgraf rammer den stiplede linje på displayet, og du hører et bip. Du har nu restitueret nok. **Start next set!** (Start næste sæt) vises.
4. Når du har afsluttet alle sæt i en øvelse, skal du trykke på OK, og **Exercise completed?** (Øvelse afsluttet?) vises. Vælg **Yes** (Ja) for at gemme træningsdataene. Træningssættet fjernes nu fra din øvelsesliste i dette pas.
5. Vælg den øvelse, du ønsker at udføre derefter, og afslut din styrketræning.
6. Efter styrketræning kan du overføre data til **polarpersonaltrainer.com** for nemt at kunne følge op på udviklingen af dit konditionsniveau. Se Overfør data for yderligere oplysninger.

Selvom du endnu ikke har downloadet styrketræninger fra **polarpersonaltrainer.com**, kan FT80 stadigvæk vejlede dig med information om, hvor længe du skal hvile dig mellem hvert sæt.

1. Tryk på OK og vælg **Start strength training** (Start styrketræning).
2. Når du har afsluttet et sæt, fortæller FT80 dig den optimale restitutionstid. Sæt dig ned for at vente og se, hvornår din pulsgraf rammer den stiplede linje på displayet, og du hører et bip. Du har nu restitueret nok. **Start next set!** (Start næste sæt!) vises. Udfør øvelserne, og afslut din styrketræning.
3. Efter styrketræning kan du overføre data til **polarpersonaltrainer.com** for nemt at kunne følge udviklingen af dit konditionsniveau. Se Overfør data for yderligere oplysninger.

Hvis du har aktiveret STAR-træningsprogrammet, akkumuleres de udførte styrketræninger automatisk til de ugentlige træningsresultater.

4. EFTER TRÆNING

Gennemse træningsdata

Gennemse dine træningsdata i **Training files** (Træningsfiler), **Week summaries** (Ugentlige opsummeringer) og **Totals** (Totaler).

Training Files (Træningsfiler)

Vælg **Data > Training files** (Data > Træningsfiler) for at se detaljerede træningsoplysninger om dine 100 seneste træningspas.

Når **Training files** (Træningsfiler) bliver fuld, erstattes den ældste træningsfil af den nyeste. Hvis du ønsker at gemme filen i en længere periode, kan du overføre den til www.polarpersonaltrainer.com.

For at slette en træningsfil skal du vælge **Data > Delete files > Training files**

(Data > Slet filer > Træningsfiler) og den fil, du ønsker at slette. **Delete file?** (Slet fil?) vises. Vælg **Yes** (Ja). **Remove from total?** (Fjern fra total?) vises. Vælg **Yes** (Ja) for også at fjerne filen fra totaler.

Week Summaries (Ugentlige opsummeringer)

Vælg **Data > Week summaries** (Data > Ugentlige opsummeringer) for at se træningsdataene og resultaterne for de seneste 16 uger.

For at nulstille ugentlige opsummeringer skal du vælge **Data > Reset weekly summaries > Reset weeks?** (Data > Nulstil ugentlige opsummeringer > Nulstil uger?). Vælg **Yes** (Ja) for at nulstille ugentlige opsummeringer.

Totals (Totaler)

Vælg **Data** > **Totals since xx.xx.xxxx** (Data > Totaler siden xx.xx.xxxx) for at se den samlede varighed, antal træningspas og kalorier fra den sidste nulstilling.

For at nulstille totaler skal du vælge **Data** > **Reset totals** (Data > Nulstil totaler) og vælge **Yes** (Ja).

Overfør data

Brug styrketræningsøvelser, der er klar til brug, eller tilføj dine egne styrketræningsøvelser i **polarpersonaltrainer.com**, og overfør dem til din FT80 for at vejlede dig under dit styrketræningspas. Lav en nem opfølgning af udviklingen af dit konditionsniveau ved at overføre træningsdata fra FT80 til **polarpersonaltrainer.com** efter træningspas. Følg anvisningerne omhyggeligt den første gang:

1. Overfør styrketræningsøvelser til din FT80:

1. Registrér dig på polarpersonaltrainer.com.
2. Følg anvisningerne på din computerskærm for at downloade og installere dataoverførselssoftwaren WebSync på din computer. Hvis du allerede har registreret dig, men ikke downloadet WebSync, kan du downloade det på **polarpersonaltrainer.com -> downloads** og følge installationsguiden.
3. Sæt FlowLink-kablet ind i din computers USB-port.
4. Læg din FT80 på FlowLink, så den vender nedad.
5. Følg dataoverførselsprocessen fra softwaren WebSync på din computerskærm. Se **polarpersonaltrainer.com "Help"** ("Hjælp") for yderligere anvisninger til dataoverførsel.

2. Overfør træningsdata fra FT80 til din dagbog på polarpersonaltrainer.com

1. Åbn dataoverførselssoftwaren WebSync på din computer.
2. Sæt FlowLink-kablet ind i din computers USB-port.
3. Læg din FT80 på FlowLink, så den vender nedad.
4. Følg dataoverførslen fra din FT80 på polarpersonaltrainer.com på din computerskærm. Se **polarpersonaltrainer.com "Help"** ("Hjælp") for yderligere anvisninger.

5. VIGTIGE OPLYSNINGER

Pleje af dit produkt

Træningscomputer: Hold din træningscomputer ren. Rengør den med en mild sæbeopløsning, og skyl den i rent vand. Træningscomputeren må ikke nedsænkes i vand. Tør den forsigtigt med et blødt håndklæde. Benyt aldrig sprit eller slibende materiale, som f.eks. ståluld eller renskemikalier.

Sendermodul: Fjern sendermodul fra stroppen, og tør sendermodul med et blødt håndklæde, hver gang du har brugt det. Rengør om nødvendigt sendermodul med en mild sæbeopløsning. Benyt aldrig sprit eller slibende materiale (f.eks. ståluld eller renskemikalier).

Strop: Skyl stroppen under rindende vand, hver gang du har brugt den, og hæng den til tørre. Rengør om nødvendigt stroppen forsigtigt med en mild sæbeopløsning. Brug ikke fugtgivende sæber, da de kan efterlade rester på stroppen. Stroppen må ikke lægges i blød, stryges, renses kemisk eller afbleges. Stroppen må ikke strækkes ud, og elektrodeområderne må ikke

bøjes kraftigt.



Se efter på stroppens mærke, om den kan vaskes i vaskemaskine. Læg aldrig stroppen eller sendermodul i en tørretumbler!

Tør og opbevar stroppen og sendermodul separat for at maksimere pulsmålerbatteriets levetid. Opbevar træningscomputeren og pulsmåleren tørt og køligt. Opbevar dem ikke i fugtige omgivelser, i lufttæt materiale (en plastikpose eller sportspose) eller sammen med ledende materiale (et vådt håndklæde). Undlad at udsætte dem for direkte sollys i længere perioder, som for eksempel ved at efterlade dem i en bil eller monteret på cykelbeslaget.

Service

I løbet af den toårige garantiperiode anbefaler vi, at du kun får foretaget service, bortset fra udskiftning af batteriet, hos et autoriseret Polar-servicecenter. Garantien dækker ikke skade eller deraf følgende skade, der er

forårsaget af service, som ikke er autoriseret af Polar Electro.

Klik ind på www.polar.com/support og landespecifikke websteder for at få kontaktinformation og adresser på alle Polar-servicecentre.

Registrer dit Polar-produkt på <http://register.polar.fi/> for at sikre, at vi kan blive ved med at forbedre vores produkter og ydelser for bedre at imødegå dine behov.



Brugernavnet til din Polar-konto er altid din e-mail-adresse. Det samme brugernavn og den samme adgangskode gælder til Polar produktregistrering, polarpersonaltrainer.com, Polar debatforum og registrering til nyhedsbrev.

Udskiftning af batterier

FT80 træningscomputeren og Polar H1 pulsmåleren har begge et batteri, der kan udskiftes af brugeren. For selv at udskifte batteriet bedes du følge de anvisninger, der er angivet i kapitlet Udskift selv batterier, omhyggeligt.

Inden du udskifter batterierne, bedes du bemærke følgende:

- Indikatoren for lavt batteriniveau vises, når 10-15 % af batterikapaciteten er tilbage.
- Hvis baggrundsbelysningen bruges for meget, aflades batteriet hurtigere.
- Baggrundsbelysningen og lyden slukkes automatisk, når indikatoren for lavt batteriniveau vises. Eventuelle alarmer, der er indstillet inden visningen af indikatoren for lavt batteriniveau, forbliver aktive.
- Under kolde vejrforhold vises indikatoren for lavt batteriniveau muligvis, men den forsvinder, når temperaturen stiger.

Udskift selv batterier

Når du udskifter batteriet, bør du kontrollere, at pakningen ikke er beskadiget. I så fald bør du udskifte den med en ny. Pakninger/batterisæt kan fås hos veludstyrede Polar-forhandlere og autoriserede Polar-servicecentre. I USA og Canada kan du få pakninger hos autoriserede Polar-servicecentre. I USA kan man også få sæt med pakninger/batteri på www.shoppolar.com.

Hold batterierne væk fra børn. Kontakt straks en læge, hvis de sluges.

Batterier bør bortskaffes korrekt i overensstemmelse med de lokale regler.

Når du håndterer et nyt, helt opladet batteri, skal du undgå at røre ved begge sider samtidigt, med metal- eller elektrisk ledende værktøj, som for eksempel en pincet. Dette kan kortslutte batteriet og få det til at aflade hurtigere. Normalt beskadiger en kortslutning ikke batteriet, men det kan formindske kapaciteten og dermed batteriets levetid.



Fare for eksplosion, hvis batteriet udskiftes med

den forkerte type.

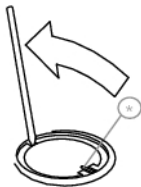
Udskiftning af træningscomputerens batteri

1. Åbn batteridækslet med en mønt ved at dreje det fra CLOSE (Luk) til OPEN (Åbn).
2. Fjern batteridækslet og fjern forsigtigt batteriet med en lille ubøjelig stav eller stang, som f.eks. en tandstik. Det er bedst at bruge et ikke-metallisk værktøj. Pas på ikke at beskadige metalelementet (*) eller rillerne. (A2) Indsæt et nyt batteri med den positive (+) side udad.
3. Udskift den gamle pakning med en ny (hvis tilgængelig), og sæt den godt ind i dækslets rille for at sikre vandtæthed.
4. Sæt dækslet tilbage igen, og drej det med uret til CLOSE (Luk).

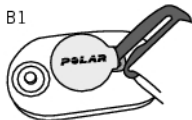
A1



A2



B1



Udskiftning af pulsmålerens batteri

1. Løft batteridækslet åbent ved hjælp af klemmen på stroppen. (B1)
2. Fjern det gamle batteri fra batteridækslet med en lille ubøjelig pind, som f.eks. en tandstik. Det er bedst at bruge et ikke-metallisk værktøj. Pas på ikke at beskadige batteridækslet.
3. Sæt batteriet ind i dækslet med den negative (-) side udad. Sørg for, at tætningsringen sidder i rillen, for at sikre vandtæthed.
4. Sæt dækslet så det passer i hullet på sendermodulet, og tryk batteridækslet på plads igen. Du burde høre et klik.

Sikkerhedsforanstaltninger

Polar pulsur indikerer din præstation. Den angiver niveauet af fysiologisk belastning og intensitet under dit træningspas. Ingen anden brug er tilsigtet eller antydet.

Begrænsning af risici under træning

Der kan være visse risici ved at træne. Før du påbegynder et regelmæssigt træningsprogram, bør du besvare følgende spørgsmål om din helbredstilstand. Hvis du svarer ja til et eller flere af disse spørgsmål, bør du kontakte en læge, før du påbegynder et træningsprogram.

- Har du været fysisk inaktiv i de sidste 5 år?
- Har du forhøjet blodtryk eller forhøjet kolesteroltal?
- Tager du nogen form for blodtryks- eller hjertemedicin?
- Har du tidligere haft åndedrætsproblemer?
- Har du symptomer på nogen form for sygdom?
- Har du netop overstået en alvorlig sygdom eller medicinsk behandling?
- Bruger du en pacemaker eller andre indopererede elektroniske apparater?
- Ryger du?
- Er du gravid?

Ud over træningsintensiteten kan hjertemedicin, blodtryk, mentaltilstand, astma, åndedræt, osv. samt visse energidrikke, alkohol og nikotin påvirke din puls.

Det er vigtigt, at du er opmærksom på din krops reaktioner under træningen. **Hvis du oplever uventet smerte eller bliver meget træt under træningen, bør du stoppe eller fortsætte med en lavere intensitet.**

Bemærk! Hvis du bruger en pacemaker, kan du bruge Polar træningscomputere. I teorien bør der ikke kunne opstå interferens hos en pacemaker forårsaget af Polar-produkter. I praksis findes der ingen rapporter, der antyder, at nogen nogensinde har oplevet interferens. Vi kan dog ikke udstede en officiel garanti for, at vores produkter er velegnede med alle pacemakere eller andre indopererede anordninger, på grund af den tilgængelige mangfoldighed af anordninger. Hvis du bliver i tvivl eller oplever en eller anden form for mærkelig følelse, mens du bruger Polar-produkter, bedes du henvende dig til din læge eller kontakte fabrikanten af den indopererede anordning for at fastslå, om det er sikkert for dig.

Hvis du er allergisk over for materiale, der kommer i kontakt med huden, eller hvis du har mistanke om, at du vil få en allergisk reaktion ved at benytte produktet, kan du tage et kig på listen med tekniske specifikationer. For at undgå hudreaktion med pulsmåleren kan den bæres uden på en t-shirt, men denne skal gennemfugtes godt under elektroderne for at sikre problemfri benyttelse.



Den kombinerede påvirkning af fugt og intens slid kan resultere i, at der kommer en sort farve på pulsmålerens overflade, hvilket muligvis kan forårsage pletter på tøj i lyse farver. Hvis du bruger parfume eller insektbalsam på din hud, skal du sørge for, at den ikke kommer i kontakt med træningscomputeren eller pulsmåleren.

Træningsudstyr med elektroniske komponenter kan forårsage forstyrrelser i form af forkerte målinger. Prøv følgende for at løse disse problemer:

1. Fjern pulsmåleren fra dit bryst og brug træningsudstyret, som du normalt ville gøre.

2. Bevæg modtageren rundt, indtil du finder et område, hvor den ikke viser forkert måling, eller hvor hjertesymbolet ikke blinker. Interferens er som regel værst lige foran udstyrets displaypanel, mens displayets venstre eller højre side er relativt fri for forstyrrelser.
3. Sæt pulsmåleren tilbage på brystet, og hold modtageren i dette interferensfrie område så længe som muligt.

Hvis FT80 stadigvæk ikke fungerer, kan udstyret stadig være for elektrisk støjende til trådløs pulsmåling.

FT80 kan bruges, når du svømmer. For at bevare vandtætheden **må du ikke trykke på knapper under vand.** Klik ind på <http://www.polar.com/support> for at få flere oplysninger.

Tekniske specifikationer

Træningscomputer

Batteritype	CR 2025
Batteriets levetid	Gennemsnitligt 8 måneder (træning 1t/dag 7 gange om ugen)
Batteridækslets tætningsring	O-ring 23,0 x 0,6 materiale EPDM
Driftstemperatur	-10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F
Urremmens materiale	Polyuretan
Bagdæksel og urremmens spænde	Rustfrit stål i overensstemmelse med EU-direktiv 94/27/EU og ændring 1999/C 205/05 om frigørelse af nikkel fra produkter, der er beregnet til at komme i direkte og forlænget kontakt med huden.
Nøjagtighed af ur	Bedre end $\pm 0,5$ sekunder/dag ved en temperatur på 25 °C / 77 °F.
Nøjagtighed ved pulsmåling	$\pm 1\%$ eller ± 1 bpm, hvad der end er størst. Definitionen gælder under stabile forhold.
Vandtæthed	50 meter (Velegnet til badning og svømning)

Pulsmåler

Batteritype	CR 2025
Batteriets levetid	Gennemsnitligt 1500 timers brug
Batteriets tætningsring	O-ring 20,0 x 0,90 materiale silikone
Driftstemperatur	-10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F
Sendermodulets materiale	ABS
Bæltmateriale	38% polyamid, 29% polyuretan, 20% elastan, 13% polyester
Vandtæthed	30 m (egnet til badning og svømning)

Grænseværdier

Kronometer	23 t 59 min 59 s
Puls	15 - 240 slag i minuttet
Samlet tid	0 - 9999 t 59 min 59 s
Samlet antal kalorier	0 - 999999 kcal/Cal
Samlet antal træningspas	65 535
Fødselsår	1921 - 2020
Maksimal hastighed med en GPS-sensor	199,9 km/t
Maksimal hastighed med fodsensoren	29,5 km/t

Polar FlowLink og Polar WebSync 2.1 (eller nyere)

Systemkrav: PC MS Windows (7/XP/Vista), 32 bit,
Microsoft .NET Framework Version
2.0
Intel Mac OS X 10.5 eller nyere

Polar FT80 træningscomputer anvender bl.a. de følgende patenterede teknologier:

- OwnZone®-beregner din daglige optimale træningszone
- OwnCode®-kodet overførsel
- OwnIndex®-teknologi til konditionstest
- OwnCal® personlig kalorieberegning
- FlowLink®-dataoverførsel

Begrænset international Polar-garanti

- Denne garanti påvirker hverken forbrugers juridiske rettigheder under den gældende nationale eller regionale lovgivning eller forbrugers rettigheder over for forhandleren, der er opstået fra deres salgs-/købskontrakt.
- Denne begrænsede internationale Polar-garanti er udstedt af Polar Electro Inc. til forbrugere, der har købt dette produkt i USA eller Canada. Denne begrænsede internationale Polar-garanti er udstedt af Polar Electro Oy for kunder, som har købt produktet i andre lande.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterer over for den oprindelige bruger/køber af dette produkt, at det vil være fri for materiale- eller fabrikationsfejl i to (2) år fra købsdatoen.
- **Den oprindelige købskvittering er dit garantibevis!**
- Garantien dækker ikke batteriet, normalt slid, skader forårsaget af forkert brug, misbrug, ulykker eller manglende overensstemmelse med forholdsreglerne; forkert vedligeholdelse, kommerciel brug, revnede, ødelagte eller ridsede æsker/displays, stropper, elastisk rem og Polar-beklædning.

- Garantien dækker ikke eventuelle skade(r), tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller tilfældige, deraf følgende eller specielle, der er opstået fra eller er relateret til produktet.
- Produkter, der er købt brugte, er ikke dækket af den toårige (2) garanti, med mindre andet er påkrævet af den lokale lovgivning.
- Under garantiperioden vil produktet enten blive repareret eller udskiftet på hvilket som helst af de autoriserede Polar-serviceværksteder, uanset hvilket land det er købt i.

Garantien på ethvert produkt vil være begrænset til lande, hvor produktet oprindeligt blev markedsført.

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland. Alle rettigheder forbeholdes. Ingen dele af denne brugervejledning må anvendes eller gengives i nogen form eller på nogen måde uden forudgående skriftlig tilladelse fra Polar Electro Oy.

Navne og logoer i denne brugervejledning eller på produktemballagen er varemærker tilhørende Polar Electro Oy. Navne og logoer, der er markeret med symbolet ® i denne brugervejledning eller på produktemballagen, er registrerede varemærker tilhørende Polar Electro Oy. Windows er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation, og Mac OS er et registreret varemærke tilhørende Apple Inc.

Polar Electro Oy er en ISO 9001:2008-certificeret virksomhed.

CE 0537

Dette produkt er i overensstemmelse med direktiv 93/42/EEC, 1999/5/EC og 2011/65/EU. Den relevante Erklæring om overensstemmelse findes på adressen www.polar.com/support.

Regulatoriske oplysninger er tilgængelige på www.polar.com/support.



Denne overstregede affaldsspand på hjul viser, at Polar-produkter er elektronisk udstyr, som er indeholdt i direktiv www.polar.com/support fra Europaparlamentet og Rådet om elektrisk og elektronisk affald (WEEE), og batterier og akkumulatorer anvendt i produkter er indeholdt i direktiv 2006/66/EC fra Europaparlamentet og Rådet den 6 September 2006 om batterier og akkumulatorer og batteri- og akkumulatoraffald. Disse produkter og batterier/akkumulatorer inden i Polar-produkter bør kasseres separat i EU-landene.



Dette mærke viser, at produktet er beskyttet mod elektrisk stød.

Ansvarsfraskrivelse

- Materialet i denne vejledning er kun til informationsbrug. De beskrevne produkter kan ændres uden varsel, i overensstemmelse med producentens fortsatte udviklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy giver ingen garantier med hensyn til denne vejledning eller med hensyn til produkterne beskrevet heri.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy kan ikke stilles til ansvar for eventuelle skader, tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller ved uheld som følge af eller specielt opstået af eller som kan relateres til brug af dette materiale eller produkter beskrevet heri.

Fremstillet af Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE.

Tlf +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

Download full user manual



<http://www.polar.com/en/support/FT80>

Compatible with:



Manufactured by

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



Strength
Training
Guidance



STAR
Training
Program



Fitness
Test



Training
Load