

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY



**SMART
COACHING**

since 1977

Kom igång guide

POLAR FT80

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. KOMMA IGÅNG	3	4. EFTER TRÄNING	12
Lär känna din Polar FT80		Granska träningsdata	12
träningsdator	3	Överföra data	13
Knappar och menystruktur.....	4		
Starta med grundläggande		5. VIKTIG INFORMATION	15
inställningar	5	Produktskötsel.....	15
		Säkerhetsföreskrifter.....	19
2. FÖRE TRÄNING	6	Tekniska specifikationer.....	21
Aktivera Polar Star		Begränsad internationell	
träningsprogram	6	Polar-garanti.....	22
Utföra Polar Fitness Test	7		
3. TRÄNING	8		
Börja träna	9		
Avsluta träningen.....	9		
Optimera din styrketräning med			
pulsguidning.....	10		

1. KOMMA IGÅNG

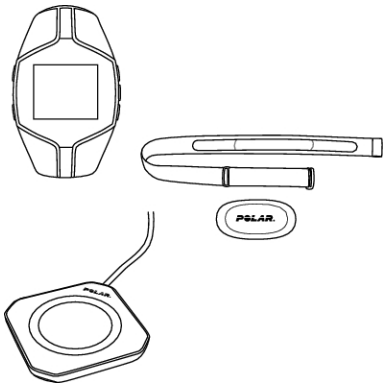
Lär känna din Polar FT80 träningsdator

Polar FT80 träningsdator registrerar och visar din puls och andra data under träning.

Polar H1 pulssensor överför pulssignalen till träningsdatorn. Pulssensorn består av en sändarenhet och ett elektrodbälte.

Du kan enkelt överföra data mellan din FT80 och webbtjänsten polarpersonaltrainer.com med hjälp av Polar FlowLink™ och programmet WebSync.

Du kan alltid hämta den senaste versionen av denna Kom igång-guide och den fullständiga användarhandboken på www.polar.com/support.



Knappar och menystruktur

▲ UPP: Gå till menyn och bläddra genom urvalslistan, justera värden

● OK: Bekräfta valen, välj träningsstyp eller träningsinställningar

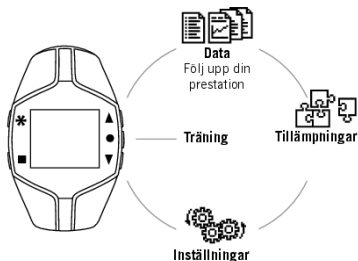
▼ NER: Gå till menyn och bläddra genom urvalslistan, justera värden

■ TILLBAKA:

- Stäng menyn
- Gå tillbaka till föregående nivå
- Avbryt val
- Lämna inställningarna oförändrade
- Återgå till Klockläget med ett långt knapptryck

* BAKGRUNDSBELYSNING:

- Tänd displayen
- Med ett långt knapptryck; öppna snabbmenyn i Klockläget (för att låsa knappar, ställa in larm eller välja tidszon) eller under träning (för att justera träningsljud eller låsa knappar)



Starta med grundläggande inställningar

För att aktivera din FT80, tryck och håll in någon av knapparna i en sekund. När FT80 är aktiverad kan den inte stängas av.

1. **Language:** (Språk) Välj **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português** eller **Suomi** med UPP/NER. Tryck på OK.
2. **Please enter basic settings** (Ange grundläggande inställningar) visas. Tryck på OK.
3. Välj **Time format** (Tidsformat).
4. Ange **Time** (Tid).
5. Ange **Date** (Datum).
6. Välj **Units** (Enheter). Välj metriska (kilogram, centimeter, KCAL) eller brittiska (pund, fot, CAL).

7. Ange **Weight** (Vikt).
8. Ange **Height** (Längd).
9. Ange **Date of birth** (Födelsedatum).
10. Välj **Sex** (Kön).
11. **Settings OK?** (Inställningar OK?) visas.

Välj **Yes** (Ja) för att godkänna och spara inställningarna. **Basic settings complete** (Grundläggande inställningar klara) visas och FT80 återgår till Klockläget.

Välj **No** (Nej) om du vill ändra inställningarna. **Please enter basic settings** (Ange grundläggande inställningar) visas. Ange dina grundläggande inställningar igen.

2. FÖRE TRÄNING

Aktivera Polar Star träningsprogram

Det personligt anpassade och integrerade träningsprogrammet Polar Star ger dig optimal intensitet och optimala tidsmål för din träning. Träningsdatorn ger feedback på dina prestationer efter varje träningspass och veckovis.

FT80 skapar ett träningsprogram baserat på din användarinformation, (vikt, längd, ålder, kön), konditionsnivå, aktivitetsnivå och träningsmål.

Genom att analysera dina veckovisa träningsresultat och utvecklingen av din kondition ger träningsdatorn dig vägledning för kommande vecka. Träningsprogrammet anpassas efter dina träningsvanor och din aktuella konditionsnivå.

1. Starta Klockläget och välj **Menu** > **Applications** > **Training program** > **Create new program** (Meny > Program > Träningsprogram > Skapa nytt program) och **Yes** (Ja).
2. Utför Polar Fitness Test. Se nästa sida för mer information.
3. Välj ditt träningsmål:
 - **Improve fitness** (Förbättra konditionen)
 - **Maximize fitness** (Maximera konditionen)
4. **Training program created!** (Träningsprogram skapat!) visas.

5. Sedan visas **View week targets?** (Se veckomål?). Välj **YES** (JA) för att se tids- och kalorimålen för din första träningsvecka. Om du väljer **No** (Nej) visas **Training program active!** (Träningsprogram aktivt!) och träningsdatorn återgår till Klockläget.
6. Tryck på **NER** och **OK** för att se ditt tidsmål för träningen, fördelat i tre olika pulszoner (intensitetsmål). Tryck på **NER** för att byta display.
7. Du har nu aktiverat ditt träningsprogram. Tryck och håll in **TILLBAKA** för att återgå till Klockläget.

För att se dina veckomål, välj **Menu** > **Applications** > **Training Program** > **View week targets** (Meny > Program > Träningsprogram > Se veckomål).

Utföra Polar Fitness Test

1. Tag på dig pulssensorn, lägg dig ner och slappna av i 1-3 minuter.
2. I Klockläget, välj **Menu** > **Applications** > **Fitness test** > **Start test** (Meny > Program > Konditionstest > Starta test). Konditionstestet börjar direkt efter att FT80 har hittat din puls.
3. Efter ca 5 minuter anger ett pip ljud att testet är avslutat och ditt testresultat visas på displayen.
4. Tryck på **OK**. **UPDATE VO_{2max}?** (UPPDATERA VO_{2max}?) visas.
5. Välj **Yes** (Ja) för att spara testresultatet i din **User information** (Användarinformation) och **OwnIndex results**. Om du vet ditt laboratorieuppmätta VO_{2max}-värde och har angivit det i **User information** (Användarinformationen), välj **No** (Nej) för att endast spara ditt testresultat i **OwnIndex results**.

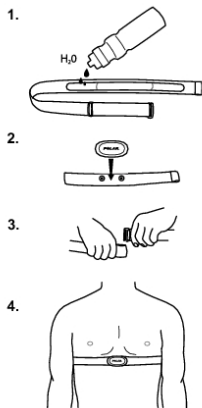
3. TRÄNING

Ta på dig pulssensorn för att mäta din puls.

1. Fukta elektrodytan på bältet.
2. Fäst sändaren på bältet.
3. Bär sändarbältet runt bröstkorgen, precis under bröstmusklerna, och fäst haken i bältets andra ända.
4. Justera bältets längd så att det sitter åt men fortfarande är bekvämt. Fukta huden där elektrodytorna har kontakt mot kroppen. Kontrollera att elektrodytorna ligger dikt an mot huden och att Polarlogotypen på sändaren är mitt fram och i upprätt läge.



Lossa sändaren från bältet och skölj bältet under rinnande vatten efter varje användning. Svett och fukt kan hålla elektroderna fuktiga och sändaren aktiverad. Detta minskar livslängden för pulssensorns batteri. För närmare instruktioner om skötsel, se Viktig information.



Börja träna

1. Tag på dig träningsdatorn och pulssensorn.
2. I Klockläget; tryck på OK och välj **Start** eller tryck in OK en gång när du vill börja registrera ditt träningspass.

För att ändra ljud, pulsvisning eller andra träningsinställningar före träningspasset, välj **Training Settings** (Träningsinställningar). Se avsnittet Inställningar för mer information.



Ditt träningspass registreras endast om stoppuret har varit igång i mer än en minut.

Avsluta träningen

För att pausa ditt träningspass, tryck på TILLBAKA en gång.

För att avsluta träningspasset, tryck på

TILLBAKA två gånger så visas **Stopped**. För att fortsätta träningsregistreringen, tryck på OK en gång.

För mer information om omedelbar feedback på träningspasset, se den fullständiga användarhandboken på www.polar.com/support.



En träningssummering visas endast om träningspasset har pågått i mer än en minut.

Optimera din styrketräning med pulsguidning.

Styrketräning med Polar FT80 hjälper dig att effektivt förbättra din muskelstyrka och kraft genom att ge vägledning om din återhämtningspuls mellan träningspass under träningen.

1. Skapa upp till tre träningspass på **polarpersonaltrainer.com** och ladda ned passen till din FT80. Se Överföra data för mer information.
2. När du har laddat ner träningspass till din FT80, tryck OK och tryck NER för att välja **Start strength training** (Starta styrketräning). Tryck OK två gånger och **Start workout?** (Starta träningspass?) visas. Välj **Yes** (Ja) och tryck på OK. Välj träningspass och tryck på OK. Välj den övning du vill utföra från listan. Tryck OK och starta ditt träningspass med första setet.
3. När du slutfört ett set kommer FT80 att ange din optimala återhämtningstid. Sätt dig ned och vänta för att se när din pulskurva når den streckade linjen på displayen och du hör ett pip ljud. Då har du återhämtat dig tillräckligt. **Start next set!** (Starta nästa set!) visas.
4. När du slutfört alla set i en övning tryck OK, och **Exercise completed?** (Är övningen slutförd?) visas. Välj **Yes** (Ja) för att spara träningsdata. Övningen tas nu bort från din övningslista för den aktuella passet.
5. Välj nästa övning och avsluta träningspasset.
6. Efter träningen överför du data till **polarpersonaltrainer.com** så att du lätt kan följa upp utvecklingen av din konditionsnivå. Se Överföra data för mer information.

Även om du ännu inte laddat ner träningspass från **polarpersonaltrainer.com**, kan FT80 bistå dig under styrketräningen med information om hur länge du behöver vila mellan varje set.

1. Tryck OK och välj **Start strength training** (Starta styrketräning).
2. När du slutfört ett set kommer FT80 att beräkna din optimala återhämtningstid. Sätt dig ned och vänta för att se när din pulskurva når den streckade linjen på displayen och du hör ett pip ljud. Då har du återhämtat dig tillräckligt. **Start next set!** (Starta nästa set!) visas. Utför övningarna och slutför ditt träningspass.
3. Efter träningen överför du data till **polarpersonaltrainer.com** så att du lätt kan följa upp utvecklingen av din konditionsnivå. Se Överföra data för mer information.

Om du aktiverat träningsprogrammet STAR kommer resultaten för styrketräningen automatiskt att läggas samman till veckovisa träningsresultat.

4. EFTER TRÄNING

Granska träningsdata

Granska dina träningsdata i **Training files** (Träningsfiler), **Week summaries** (Veckosummering) och **Totals** (Totalvärden).

Träningsfiler

Välj **Data > Training files** (Data > Träningsfiler) för att se detaljerad information om dina 100 senaste träningspass.

När minnet för **Training files** (Träningsfiler) är fullt, ersätts den äldsta filen med den senaste. Om du vill spara filerna en längre tid, överför dem till Polar webbtjänst på www.polarpersonaltrainer.com

För att ta bort en träningsfil, välj **Data > Delete files > Training files** (Data > Ta bort filer > Träningsfiler) och filen du vill ta bort. **Delete file?** (Ta bort fil?) visas. Välj **Yes** (Ja). **Remove from total?** (Ta bort totalvärden?) visas. För att även ta bort filinformationen från totalvärden, välj **Yes** (Ja).

Välj

Data > Week summaries (Data > Veckosummering) för att se träningsdata och resultat för de senaste 16 veckorna. För att nollställa veckosummeringen, välj

Data > Reset weekly summaries > Reset weeks? (Data > Nollställ veckosummering > Nollställ veckor?). Välj **Yes** (Ja) för att nollställa veckosummeringen.

Totalvärden

Välj **Data > Totals since xx.xx.xxxx** (Data > Totalvärden sedan xx.xx.xxxx) för att se den totala ackumulerade tiden, antalet träningspass och kalorier från den senaste nollställningen.

För att nollställa totalvärden, välj **Data > Reset totals** (Data > Nollställ totalvärden) och välj **Yes** (Ja).

Överföra data

Du kan använda färdiga styrketräningsövningar eller lägga till dina egna övningar till **polarpersonaltrainer.com** och överföra dem till din FT80 för att vara dig till hjälp under dina styrketräningspass. Efter träningspasset kan du lätt följa upp din utvecklingen av din konditonsnivå genom att överföra träningsdata från FT80 till **polarpersonaltrainer.com**. Instruktioner för första användningen, följ dem noga:

1. Överför styrketräningspass till din träningsdator FT80:

1. Registrera dig på polarpersonaltrainer.com.
2. Följ instruktionerna på din datorskärm och installera överföringsprogrammet WebSync på din dator. Ladda ner WebSync, om du inte redan gjort det, från **polarpersonaltrainer.com -> downloads** (nedladdningar) och följ installationsguiden.
3. Anslut FlowLink-kabeln till en USB-port på din dator.
4. Placera din FT80 på FlowLink med framsidan nedåt.
5. Följ dataöverföringen via WebSync på din datorskärm. Se **polarpersonaltrainer.com "Help" (Hjälp)** för vidare instruktioner om dataöverföring.

2. Överför träningsdata från FT80 till din dagbok på polarpersonaltrainer.com

1. Starta dataöverföringsprogrammet Web Sync på din dator.
2. Plug in the FlowLink cable onto the USB port onto your computer.
3. Placera din FT80 på FlowLink med framsidan nedåt.
4. Följ dataöverföringen från din FT80 till polarpersonaltrainer.com på din datorskärm. Se **polarpersonaltrainer.com "Help" (Hjälp)** för vidare instruktioner.

5. VIKTIG INFORMATION

Produktskötsel

Träningsdator: Håll din träningsdator ren. Rengör den med en mild tvållösning och skölj med kranvatten. Sänk inte ned träningsdatorn i vatten. Torka den noggrant med en mjuk handduk. Använd aldrig alkohol eller slipande material, som t.ex. stålull eller rengöringskemikalier.

Sändare: Lossa sändaren från bältet efter varje användning och torka den med en mjuk handduk. Rengör sändaren med en mild tvållösning när det behövs. Använd aldrig alkohol eller slipande material (t.ex. stålull eller rengöringskemikalier).

Bälte: Skölj bältet under rinnande vatten efter varje användning och häng upp för att torka. Rengör bältet varsamt med en mild tvållösning när det behövs. Använd inte en fuktighetsbevarande tvål, då den kan lämna kvar rester på bältet. Bältet får inte blötläggas, strykas, kemtvättas eller blekas. Tjänj inte på bältet och böj inte elektrodytorna kraftigt.



Kontrollera etiketten på ditt bälte för att se om det kan maskintvättas. Lägg aldrig in bältet eller sändaren i en torktumlare!

Torka och förvara bältet och sändaren åtskilda för att maximera livslängden för pulssensorns batteri. Förvara träningsdatorn och pulssensorn på en sval och torr plats. De ska inte förvaras i fuktig miljö, i tättslutande material som inte andas (såsom en plastpåse eller sportväska) eller tillsammans med elektriskt ledande material (t.ex. en blöt handduk). Utsätt dem inte för direkt solsken under längre perioder, som t.ex. genom att lämna dem i en bil eller monterade på cykelfästet.

Service

Under den två år långa garantitiden rekommenderar vi att endast ett auktoriserat Polar Service Center utför service. Garantin täcker inte skador eller följdskador som härrör från service som inte auktoriserats av Polar Electro.

Besök www.polar.com/support och landsspecifika webbsidor för kontaktinformation och alla adresser till Polar Service Center.

Registrera din Polar-produkt på <http://register.polar.fi/> så att vi kan fortsätta förbättra våra produkter och vår service för att bättre tillgodose dina behov.



Användarnamnet för ditt Polar-konto är alltid din e-postadress. Samma användarnamn och lösenord gäller för Polars produktregistrering, polarpersonaltrainer.com, Polars diskussionsforum och registrering av Polars nyhetsbrev.

Byta batterier

Träningsdatorn FT80 och Polar H1 pulssensor har båda ett utbytbart batteri. För att byta batteri, följ noga instruktionerna som anges i kapitlet Byta batterier själv.

Observera följande innan du byter batterier:

- Indikatorn för svagt batteri visas när endast 10-15 % av batterikapaciteten är kvar.
- Överdriven användning av bakgrundsbelysning försvagar batteriet snabbare.
- Bakgrundsbelysningen och ljudet stängs automatiskt av när indikatorn för svagt batteri visas. Eventuella larm som har ställts in före visningen av indikatorn för svagt batteri förblir aktiva.
- I kalla väderförhållanden kan indikatorn för svagt batteri visas, men den försvinner när temperaturen stiger.

Byta batterier själv

När du byter batteri ska du se till att förseglingsringen inte är skadad. I så fall ska du byta ut den mot en ny. Du kan köpa förseglingsringar/batteriset från Polar-återförsäljare och Polar-auktoriserade serviceverkstäder. I USA och Kanada finns extra förseglingsringar att köpa hos auktoriserade Polar-serviceverkstäder. I USA finns förseglingsringar/batteriset även tillgängliga på www.shoppolar.com.

Håll batterierna utom räckhåll för barn. Vid sväljning ska en läkare kontaktas omedelbart.

Batterier ska kasseras korrekt enligt lokala bestämmelser.

När du handskas med ett nytt fulladdat batteri; undvik att klämma på det så att det får samtidig kontakt från bägge sidor med metall eller elektriskt ledbara verktyg, exempelvis en pincett. Detta kan kortsluta batteriet så att det laddar ur mycket snabbare. Vanligtvis skadar inte kortslutning batteriet, men det kan göra att batteriets kapacitet och livslängd minskar.



Explosionsrisk förekommer om batteriet byts ut mot fel typ av batteri.

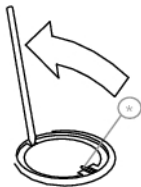
Byta batteri på träningsdatorn

1. Öppna batterilocket med ett mynt genom att vrida det från CLOSE (stäng) till OPEN (öppna) (A1).
2. Ta bort batterilocket och lyft försiktigt ut batteriet med en pinne av lämplig storlek, t.ex. en tandpetare. Ett verktyg av icke-metall är att föredra. Var försiktig så att inga delar skadas inuti klockan (*). (A2) Sätt i ett nytt batteri med den positiva (+) sidan utåt.
3. Byt den gamla förseglingsringen och fäst den nya ordentligt i lockets skåra så att träningsklockan förblir vattenresistent.
4. Sätt på locket och vrid det medurs till CLOSE (stäng).

A1



A2



B1



Byta batteri på pulssensorn

1. Lossa batterilocket genom att använda spännet på bältet. (B1)
2. Ta bort det gamla batteriet från batterifacket med en pinne i lämplig storlek, t.ex. en tandpetare. Ett verktyg av icke-metall är att föredra. Var försiktig så att inte batterilocket skadas.
3. Sätt i ett nytt batteri i batterifacket med den negativa polen (-) utåt. Se till att förseglingsringen passar i spåret för att säkra sändarens vattenresistens.
4. Rikta in kanten på batterilocket med skåran på sändaren, och tryck batterilocket på plats. Du ska höra ett klick.

Säkerhetsföreskrifter

Polar träningsdator visar dina prestationsindikatorer. Den fysiologiska ansträngningen och intensiteten visas under ditt träningspass. Ingen annan användning avses.

Minimera riskerna under träning

Träning kan medföra vissa risker. Besvara följande frågor om ditt hälsotillstånd innan du börjar träna regelbundet. Om du svarar ja på någon av dessa frågor rekommenderar vi att du kontaktar en läkare innan du börjar träna.

- Har du varit fysiskt inaktiv de senaste 5 åren?
- Har du högt blodtryck eller högt kolesterolvärde?
- Tar du något läkemedel mot högt blodtryck eller hjärtsjukdom?
- Har du tidigare haft problem med andningen?
- Har du några symtom på sjukdom?
- Återhämtar du dig efter en allvarlig sjukdom eller medicinsk behandling?
- Använder du en pacemaker eller någon annan implanterad elektronisk enhet?
- Röker du?
- Är du gravid?

Förutom träningsintensiteten kan även läkemedel för hjärtsjukdomar, blodtryck, psykologiska tillstånd, astma, andningsproblem osv. samt vissa energidrycker, alkohol och nikotin påverka pulsen.

Det är viktigt att du lyssnar på kroppens signaler när du tränar. **Om du upplever plötslig smärta eller känner dig extremt trött när du tränar, rekommenderar vi att du avbryter träningen eller övergår till en lugnare intensitet.**

Obs! Bär du pacemaker kan du använda Polars träningsdatorer. Teoretiskt ska interferens mellan Polarprodukter och pacemaker inte vara möjlig. Inga rapporter föreligger heller som visar att någon någonsin upplevt en sådan interferens. Vi kan emellertid inte garantera att alla våra produkter passar till alla pacemakers eller andra implantat på grund av det stora antalet implantat på marknaden. Om du känner dig tveksam eller upplever ovanliga sensationer när du använder produkter från Polar ska du kontakta din läkare eller tillverkaren av ditt elektroniska implantat för råd och anvisningar.

Om du är allergisk mot något ämne som kommer i kontakt med din hud eller om du misstänker en allergisk reaktion på grund av

användning av produkten, kontrollera de material som anges i Tekniska specifikationer. För att undvika allergiska reaktioner från sändarbältet kan du bära det utanpå en tröja. Fukta emellertid tröjan ordentligt under elektroderna för att mätningen ska fungera utan störningar.



Den kombinerade effekten av fukt och intensiv skavning kan leda till att en svart färg avges från sändarens yta, vilket eventuellt kan orsaka fläckar på ljusa kläder. Om du använder parfym eller insektsmedel på huden måste du se till att de inte kommer i kontakt med träningsdatorn eller pulssensorn.

Annan träningsutrustning med elektroniska komponenter kan orsaka störningar. Prova följande för att lösa dessa problem:

1. Ta bort pulssensorn från bröstkorgen och använd träningsutrustningen som du normalt skulle göra.

2. Flytta träningsdatorn runt tills du hittar ett område där inga störande signaler hittas eller där pulssymbolen inte blinkar. Störningarna är oftast värst direkt framför displaypanelen på utrustningen, medan den vänstra eller högra sidan av displayen är relativt störningsfria.
3. Sätt tillbaka pulssensorn runt bröstkorgen och håll träningsdatorn i detta störningsfria område så långt det är möjligt.

Om träningsdatorn FT80 fortfarande inte fungerar med träningsutrustningen kan dess elektromagnetiska fält vara för starkt för trådlös pulsmätning.

FT80 kan bäras under simning. För att bibehålla vattenresistensen, **tryck inte på knappar under vatten.** Besök <http://www.polar.com/support> för mer information.

Tekniska specifikationer

Träningsdator

Batterityp	CR 2025
Batterilivslängd	I genomsnitt 8 månader (träning 1 h/dag, 7 dagar i veckan)
Batteriets förseglingsring	O-ring 23,0 x 0,6 material EPDM
Driftstemperatur	Driftstemperatur -10 °C till +50 °C
Material i handledsband	Polyuretan
Skyddet på baksidan och spännet på handledsbandet	Rostfritt stål som uppfyller kraven i EU-direktiv 94/27/EU och dess tillägg 1999/C205/05 om frigörande av nickel från produkter som är i direkt och långvarig kontakt med huden.
Noggrannhet:	Bättre än $\pm 0,5$ sekunder/dag vid en temperatur på 25 °C
Pulsmätningens tillförlitlighet	± 1 % eller ± 1 slag per minut, beroende på vilket som är högst avser definitionen stabila tillstånd.
Vattenresistens	50 m (Lämplig vid bad och simning)

Sändarenhet

Batterityp	CR 2025
Batterilivslängd	I genomsnitt 1500 timmars användning
Batteriets förseglingsring	O-ring 20,0 x 0,90 material silikon
Driftstemperatur	Driftstemperatur -10 °C till +50 °C
Material i sändare	ABS
Material i elektrodbälte	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan, 13 % polyester
Vattenresistens	30 m (Lämplig vid bad och simning)

Gränsvärden

Kronometer	23 h 59 min 59 s
Puls	15-240 slag per minut
Total tid	0 - 9 999 h 59 min 59 s
Totala kalorier	0 - 999 999 kcal/kal
Totalt antal träningspass	65 535
Födelsedatum	1921 - 2020
Maxhastighet med en GPS-sensor	199,9 km/h
Maxhastighet med fotsensor	29,5 km/h

Polar FlowLink och Polar WebSync 2.1 (eller senare)

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

Polar FT80 träningsdator tillämpar följande patenterade teknologier, bl.a:

- OwnZone®-bedömning för att bestämma personliga målpulsgränser för dagen
- OwnCode® kodad överföring
- OwnIndex®-teknik för konditionstest
- OwnCal® personlig kaloriberäkning
- WearLink®-teknik för pulsmätning
- FlowLink®-dataöverföring

Begränsad internationell Polar-garanti

- Denna garanti påverkar inte kundens lagstadgade rättigheter under tillämpliga gällande nationella lagar eller delstatslagar, eller kundens rättigheter gentemot återförsäljaren, med avseende på försäljningsavtalet.
- Denna begränsade Polar internationella garanti utfärdas av Polar Electro Inc. till kunder som har köpt sin produkt i USA eller Kanada. Denna begränsade Polar internationella garanti utfärdas av Polar Electro Oy till kunder som har köpt denna produkt i andra länder.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterar den ursprungliga innehavaren av denna produkt att produkten är fri från defekter när det gäller material eller utförande i två (2) år från inköpsdatumet.
- **Det ursprungliga inköpskvittot är ditt inköpsbevis!**
- Garantin täcker inte batteriet, normalt slitage, skador p.g.a. felaktig användning, missbruk, olyckor eller icke efterlevnad av försiktighetsåtgärderna, felaktigt underhåll, kommersiell användning, spruckna, brutna eller repade fodral/displayer, armband, det elastiska bältet och Polar-kläder.

- Garantin täcker inte några skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta eller indirekta, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till produkten.
- Artiklar som har köpts i andra hand omfattas inte av garantin på två (2) år, såvida inget annat anges i den lokala lagen.
- Under garantiperioden repareras eller ersätts produkten på något auktoriserat Polar Service Center, oavsett i vilket land produkten köptes.

Garantin med avseende på alla produkter begränsas till de länder där produkten ursprungligen marknadsfördes.

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland. Med ensamrätt. Ingen del av denna bruksanvisning får användas eller reproduceras i någon form eller på något sätt utan föregående skriftligt samtycke från Polar Electro Oy.

Namn och logotyper i denna användarhandbok eller i produktförpackningen är varumärken som tillhör Polar Electro Oy. Namn och logotyper märkta med en ®-symbol i denna användarhandbok eller i produktförpackningen är registrerade varumärken som tillhör Polar Electro Oy. Windows är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation och Mac OS är ett registrerat varumärke som tillhör Apple Inc.

Polar Electro Oy är ett ISO 9001:2008 certifierat företag.

CE 0537

Detta produktet er i samsvar med EU-direktivet 93/42/EEC, 1999/5/EC og 2011/65/EU. Tillämplig försäkran om överensstämmelse finns tillgänglig på www.polar.com/support.

Legal information finns på www.polar.com/support.



Den överkorsade papperskorgen visar att Polars produkter är elektroniska enheter och omfattas av Europaparlamentets och Europarådets direktiv 2012/19/EU om avfall från elektriska och elektroniska apparater (WEEE). Batterier och ackumulatörer som används i produkter omfattas av Europaparlamentets och Europarådets direktiv 2006/66/EG från den 6 september 2006 om batterier och ackumulatörer och förbrukade batterier och ackumulatörer. Dessa produkter och batterier/ackumulatörer som finns i Polars produkter ska därför kasseras separat i EU-länderna.



Denna märkning visar att produkten är skyddad mot elstötar.

Ansvarsfriskrivning

- Materialet i denna användarhandbok tillhandahålls endast i informationssyfte. Produkterna som beskrivs kan komma att ändras utan föregående meddelande, på grund av tillverkarens kontinuerliga utvecklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ger inga garantier vad gäller denna användarhandbok eller de produkter som beskrivs häri.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy har inget ansvar för skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till användandet av detta material eller de produkter som beskrivs häri.

Tillverkad av Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE.

Tel +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