DANSK

Polar FT7

Brugervejledning

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

INDHOLDSFORTEGNELSE

1. FORDELE VED DIN POLAR FT7 TRÆNINGSCOMPUTER 3

2. KOM I GANG 4
Lær din Polar FT7 Træningscomputer at kende 4
FT7-knapper og menu 4
Start med de grundlæggende indstillinger 5

3. TRÆNING 6
Bær senderen 6
Start træning 6
Forbrænd fedt eller forbedr din kondition. 6
Under træning 7
Afbryd/stands træningen 8

4. EFTER TRÆNING 9
Træningsopsummering 9
Gennemse træningsdata 9
Træningsfiler 9
Ugeopsummeringer 10
Totaler 10
Overfør data 11

5. INDSTILLINGER 12
Indstillinger af ur 12
Træningsindstillinger 12
Brugerinformation 12
Generelle indstillinger 12

6. VIGTIGE OPLYSNINGER 14
Pleje af din FT7 træningscomputer 14
Vaskeanvisninger til WearLink+ -sender 14
Service 14
Udskiftning af batterier 14
Sikkerhedsforanstaltninger 15
Fejlfinding 16
Tekniske specifikationer 17
Begrænset international Polar garanti 18
Ansvarsfraskrivelse 18

1. FORDELE VED DIN POLAR FT7 TRÆNINGSCOMPUTER

LETHED VED TRÆNING

Med Polar FT7 træningscomputer vil du få en nem start på pulsbaseret træning.

MOTIVATION

Energypointer motiverer dig til at træne i den rigtige fitness zone, eller fedtforbrændingszone.

GLÆDE

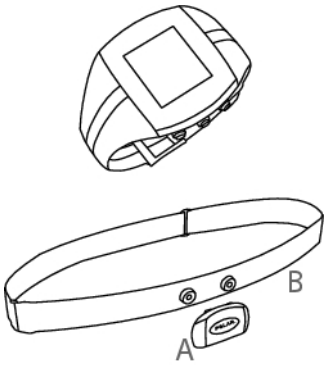
Polar WearLink®-tekstilsender gør din træning behagelig.

2. KOM I GANG

Lær din Polar FT7 Træningscomputer at kende

Træningcomputer måler og viser din puls og andre data under træning.

WearLink®+ -sender sender pulssignalet til træningscomputeren. WearLink+ -sender består af et forbindelsesmodul (A) og et bælte (B).

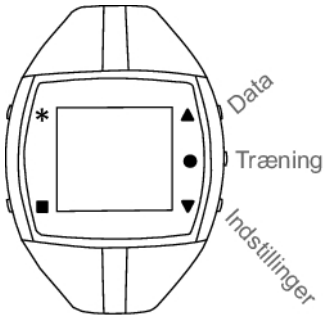


Du kan hente den nyeste version af denne brugervejledning på www.polar.fi/support.

Gå til http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials for at se instruktionsvideoer.

FT7-knapper og menu

▲ UP (Op):
- Åbn menuen
- Juster værdier
- Gå gennem valglister
- Skift display visning ved at holde øverste højre knap inde i længere tid



● OK:
- Bekræft valg
- Vælg træningstype eller træningsindstillinger

▼ DOWN (Ned):
- Åbn menuen
- Gå gennem valglister
- Juster værdier

■ BACK (Tilbage):
- Gå ud af menuen
- Gå tilbage til det forrige niveau
- Annuller valg
- Lad indstillingerne være uændrede
- Gå tilbage til tidsvisning med et langt tryk

✱ LIGHT (Lys):
- Tænd displayets lys
- Åbn hurtigmenuen i tidsvisning med et langt tryk, lås knapper, indstil alarm eller vælg tidszone
- Slå træningslydene **ON/OFF** (Til/Fra) eller lås knapper under træning
- Natvisning under træning: Tryk én gang på LIGHT (Lys) under måling, og baggrundsbelysningen vil blive aktiveret, når der trykkes på en vilkårlig knap. Natvisning slås fra, når FT7 går tilbage til tidsvisning.

Start med de grundlæggende indstillinger

Tryk på en vilkårlig knap og hold den nede i et sekund for at aktivere din Polar FT7 træningscomputer. Når FT7 er aktiveret, kan der ikke slukkes for den.

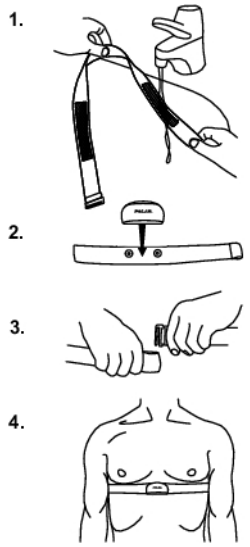
1. **Language (Sprog):** Vælg **tysk**, **engelsk**, **spansk**, **fransk**,**italiensk**, **portugisisk**, **finsk** eller **svensk** med UP/DOWN (Op/Ned). Tryk på OK.
2. **Please enter basic settings** (Indtast de grundlæggende indstillinger) vises. Tryk på OK.
3. Vælg **Time format** (Tidsformat).
4. Vælg **Time** (Tid).
5. Indtast **Date** (Dato).
6. Vælg **Units** (Enheder). Angiv metriske (KG, CM) eller britiske (LBS, FT). Hvis du vælger lb/ft, vises kalorier som CAL, i modsat fald vises de som KCAL. *Kalorier måles som kilokalorier.*
7. Indtast **Weight** (Vægt).
8. Indtast **Height** (Højde).
9. Indtast **Date of birth** (Fødselsdato).
10. Vælg **Sex** (Køn).
11. **Settings OK?** (Er indstillingerne i orden?) vises. Vælg **Yes** (Ja) for at bekræfte og gemme indstillingerne. **Basic settings complete** (Grundlæggende indstillinger udført) vises, og FT7 går ind i tidsvisning. Vælg **No** (Nej) for at ændre indstillingerne. **Please enter basic settings** (Indtast de grundlæggende indstillinger) vises. Indtast de grundlæggende indstillinger igen.

Du kan senere hen ændre din brugerinformation. For yderligere oplysninger henvises til Indstillinger (side ?).

3. TRÆNING

Bær senderen

1. Fugt bæltets elektrodeområder godt under løbende vand.
2. Fastgør forbindelsesmodulet til bæltet. Juster bæltelængden, så den sidder tæt, men behageligt..
3. Fastgør bæltet omkring brystet, lige under brystmusklerne, og forbind låsekrogen med den anden ende af bæltet.
4. Kontroller, at de fugtige elektrodeområder har god kontakt med huden, og at Polar-logoet på forbindelsesmodulet sidder på midten af brystkassen og vender opad.



Fjern sendermodulet fra bæltet, hver gang du har brugt det, for at forlænge batteriets levetid. Sved og fugt kan holde elektroderne våde og senderen aktiveret. Dette forkorter batteriets levetid.

For flere detaljerede oplysninger om vedligeholdelse af senderen henvises til Vaskeanvisninger til WearLink+ -sender (side 14).

Start træning

1. Tag senderen og pulsuret på.
2. Tryk på OK og vælg **Start**. Vent, indtil din puls vises, og tryk dernæst på OK for at starte målingen.

For at ændre træningslyd, pulsvisning, heart touch eller zonegrænser, før du begynder målingen af træningen, skal du vælge **Settings** > **Training Settings** (Indstillinger > Træningsindstillinger). Se Træningsindstillinger (side 12) for flere oplysninger.

Din træningsfil gemmes kun, når målingen har varet i over et minut.

Timer for træningsvarighed

FT7 har en timer for træningsvarigheden, som gør det muligt blot at registrere træningstiden uden at bruge senderen.

1. Tryk to gange på OK for at registrere træningstiden. **Started** (Startet) vises.
2. Tryk på DOWN (Ned), indtil du kan se visningen af **DURATION/ TIME OF DAY** (Varighed/ Klokkeslæt) .
3. Du kan følge den tid, der er gået. Når **Check heart rate transmitter!** (Kontroller pulssender!) vises, skal du trykke på OK for at fortsætte tidsmålingen.
4. Tryk to gange på BACK (Tilbage) for at standse tidsmålingen.
5. Opsummeringen vil følge, og du kan kontrollere den tid, der er forløbet.

Forbrænd fedt eller forbedr din kondition.

Mens du træner, viser Polar FT7 din optimale træningsintensitet for forbrænding af fedt og forbedring af konditionen. Disse intensiteter kan variere alt efter din daglige fysiske og psykiske tilstand . Når du

begynder en træning analyserer FT7 din aktuelle tilstand og justerer intensiteten herefter, hvis det er nødvendigt.

Dette intelligente pulsur kan registrere din krops daglige tilstand ud fra din puls og pulsvaribilitet. Når din krop har restitueret fra tidligere træning og hverken er træt eller stresset, er du klar til mere intensiv træning.

Virkningen af din træning vises på pulsuret med det samme. Zonerne for fedtforbrænding og konditionsintensitet adskilles af en vertikal stiplet linie. Denne linie bliver automatisk opfanget af FT7 og skifter efter din nuværende tilstand.

EFFECT (Effekt) på displayet vil blive ændret til **FATBURN** (Fedtforbrænding) eller **FITNESS** (Kondition) alt efter hvilken zone, du befinder dig i.

1. Din nuværende puls
2. Grænsepulsværdi mellem zoner for fedtforbrænding og konditionsintensitet. ~ forsvinder, efterhånden som FT7 justerer intensitetszonerne, så de svarer til din nuværende tilstand, når det er nødvendigt.

FATBURN (Fedtforbrænding) (hjertesymbolet befinder sig på den venstre side af linien)
I fedtforbrændingszonen er træningsintensiteten lavere, og energikilden er hovedsageligt fedt. Derfor forbrændes fedt effektivt, og din forbrænding, hovedsageligt fedtiltning, øges.

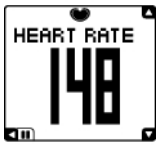
FITNESS (Kondition) (hjertesymbolet befinder sig på den højre side af linien)
I konditionszonen er træningsintensiteten højere, og du forbedrer din kardiovaskulære kondition, dvs. styrker dit hjerte og forbedrer blodstrømningen til muskler og lunger. Hovedenergikilden er kulhydrater.

Du kan låse zonerne til fedtforbrænding eller kondition alt efter dit mål for den bestemte træningssession.

Tryk på OK i et sekund for at låse, når du er i den ønskede zone. Fat burning zone locked (Fedtforbrændingszone låst) eller Fitness zone locked (Konditionszone låst) vises. Pulsuret bipper, hvis du træner for hårdt eller for let. På dette billede er fedtforbrændingszonen for eksempel låst. Tryk på OK i ét sekund for at låse op for zonen.

Under træning

De følgende oplysninger vises under træningen. Tryk på UP/DOWN (Op/Ned) for at ændre visningen.



HEART RATE (Puls)
Din nuværende puls

CALORIES (Kalorier)
Forbrændte kalorier under træningen.

DURATION (Varighed)
Varigheden af din træning
TIME OF DAY (Klokkeslæt)
Klokkeslæt.

Fitness (Kondition) (hjertesymbolet er på den højre side af linjen)
Din nuværende puls. Du træner i en konditionsforbedrende zone.

FT7 har en display hukommelsesfunktion, som husker den sidste visning (for eksempel kalorievisningen), du har brugt under din træning. Næste gang du begynder en træning, vil displayet automatisk vælge kalorievisningen.

Heart Touch™

Når du bringer træningscomputeren tæt på forbindelsesmodulet under træning, vises klokkeslættet.
Baggrundsbelysningen lyser også op, hvis du har trykket på knappen LIGHT (Lys) under træningen. Sæt HeartTouch-funktionen på **On/Off** (Til/Fra) i **Settings** (Indstillinger) > **Training Settings** (Træningsindstillinger) > **HeartTouch**.

Afbryd/stands træningen

1. For at afbryde målingen af træningen midlertidigt skal du trykke på BACK (Tilbage). **Continue/ Exit** (Fortsæt/ Afslut) vises. For at fortsætte målingen skal du trykke på OK.
   Hvis du ikke har fortsat målingen inden for fem minutter, vil FT7 automatisk minde dig om at gøre det ved at bippe. Du vil høre lyden hvert tiende minut, indtil målingen af sessionen enten fortsættes eller standses.
   Bemærk: Hvis lyden er i fra-tilstand, vil displayet forblive i pause-tilstand, indtil brugeren foretager det næste valg, sætter FT7 på FlowLink, eller batteriet er afladet.
2. Tryk en gang til på BACK (Tilbage) for at standse målingen. **Stopped** (Standset) vises.

Se Træningsopsummering (side 9) for oplysninger om feedback til træningen.

Der vil kun blive vist feedback om træningssessionen, hvis målingen har varet i over ti minutter.

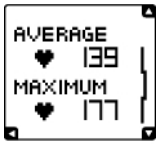
Fjern forbindelsesmodulet fra bæltet, og rens bæltet under rindende vand, hver gang du har brugt det. Vask bæltet jævnligt i en vaskemaskine ved 40ºC eller som minimum hver gang, det er blevet brugt fem gange. For yderligere oplysninger om, hvordan senderen bæres, henvises til Vaskeanvisninger til WearLink+ -sender (side 14)

4. EFTER TRÆNING

Træningsopsummering

Polar FT7 viser en træningsopsummering efter hver træning:

DURATION (Varighed)
Varigheden af din træning
CALORIES (Kalorier)
Mængden af forbrændte kalorier under træningen.



AVERAGE (Gennemsnit)
Din gennemsnitspuls for træningen
MAXIMUM
Din maksimale puls for træningen

FAT BURN (Fedtforbrænding)
Brugt tid i fedtforbræningszonen
FITNESS (Kondition)
Brugt tid i konditionsforbedringszonen

Gennemse træningsdata

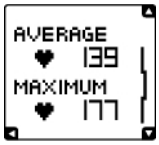
Vælg **MENU** > **Data** for at gennemse dine træningsdata. Vælg dernæst **Training files** (Træningsfiler), **Week summaries** (Ugeopsummeringer), **Totals since xx.xx.xx** (Totaler siden xx.xx.xx), **Delete files** (Slet filer) eller **Reset totals** (Nulstil totaler).

Træningsfiler

For at se dine sidste træninger, vælg **MENU** > **Data** > **Training files** (Træningsfiler) Vælg dernæst datoen og tidspunktet, du ønsker at se.

Dato for filoprettelse: xx.xx.xx
Tidspunkt for filoprettelse: xx:xx
Hver bjælke repræsenterer én træningsfil. Vælg den træning, du ønsker at se

DURATION (Varighed)
Varigheden af din træning
CALORIES (Kalorier)
Mængden af forbrændte kalorier under træningen.



AVERAGE (Gennemsnit)
Gennemsnitspuls for træningen
MAXIMUM
Maksimal puls for træningen

FAT BURN (Fedtforbrænding)
Brugt tid i fedtforbræningszonen
FITNESS (Kondition)
Brugt tid i konditionsforbedringszonen

Slet filer

Det maksimale antal træningsfiler er 99. Når hukommelsen for **Training files** (Træningsfiler) bliver fuld, bliver den ældste træningsfil erstattet af den nyeste. For at gemme træningsfilen i en længere tidsperiode skal du overføre den manuelt til Polar webservice på www.polarpersonaltrainer.com.

- For at slette en træningsfil skal du vælge **Data** > **Delete** (Slet) > **Training file** (Træningsfil) > OK.
- Vælg den fil, du ønsker at slette, og tryk på OK.
- **Delete file? (Slet fil?)** vises . Vælg **Yes** (Ja).
- **Remove from totals? (Fjern fra totaler?)** vises. For at fjerne filen fra totaler skal du vælge **Yes** (Ja).

Slet alle filer

- Vælg **Data** > **Delete** (Slet) > **All files** (Alle filer) > OK.
- **Delete all files? (Slet alle filer?)** vises. Vælg **Yes** (Ja), **All files deleted** (Alle filer slettes) vises.

For at annullere filsletningen skal du trykke på BACK (Tilbage), indtil klokkeslætsvisningen vises.

Ugeopsummeringer

Vælg **MENU** > **Data** > **Week summaries** (Ugeopsummeringer)
for at gennemse din ugentlige træningsopsummering.

WEEK (Uge)
Ugens start- og slutdato
Filbrowser

DURATION (Varighed)
Den samlede varighed af dine træninger
SESSIONS (Sessioner)
Antal træninger i løbet af den valgte uge.

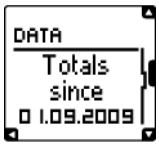
CALORIES (Kalorier)
Antallet af forbrændte kalorier i løbet af ugen

Reset Week Summaries (Nulstil ugeopsummeringer)

For at nulstille ugeopsummeringer skal du vælge **Data** > **Reset week summaries** (Nulstil ugeopsummeringer) > OK. **Reset weeks?** (Nulstil uger?) vises. Vælg **Yes** (Ja) for at nulstille ugeopsummeringer.

Totaler

For at gennemse dine træningstotaler skal du vælge **MENU** > **Data** > **Totals since xx.xx.xxxx** (Totaler siden xx.xx.xxxx)



DATA
Dato for ugestart

DURATION (Varighed)
Den samlede varighed af dine træninger
SESSIONS (Sessioner)
Det samlede antal træninger

CALORIES (Kalorier)
Det samlede antal kalorier, du har forbrændt under dine træninger

Nulstil totaler

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

Overfør data

Gem alle dine træningsfiler på webtjenesten polarpersonaltrainer.com for at kunne udføre en langvarig opfølgning. Der kan du få vist detaljerede oplysninger om dine træningsdata og få en bedre forståelse af din træning. Med Polar FlowLink* er det nemt at overføre træningsfiler til webtjenesten. Alternativt kan du overføre din træningsdata manuelt til polarpersonaltrainer.com.

Sådan indstilles din pc til dataoverførsel

1. Registrer dig på polarpersonaltrainer.com
2. Hent og installer Polar WebSync-softwaren på din computer fra polarpersonaltrainer.com.
3. WebSync-softwaren aktiveres automatisk, når feltet "Start Polar WebSync" markeres i slutningen af installationen.
4. Sæt din FlowLink ind i en USB-port på computeren. DATA-symbolet bliver gult, når FlowLink er sluttet til computeren. Anbring dit pulsur på FlowLink, så displayet vender nedad.
5. Følg dataoverførselsprocessen og instruktionerne til at hente dataene fra WebSync-softwaren på din computerskærm. Se polarpersonaltrainer.com "Hjælp" for yderligere oplysninger om dataoverførsel.

For at overføre data fremover bør du følge punkt 4 og 5 som angivet herover.

* Ekstraudstyret Polar FlowLink påkrævet.

5. INDSTILLINGER

Indstillinger af ur

Vælg den værdi, du ønsker at ændre, og tryk på OK. Juster værdierne med UP/DOWN (Op/Ned), og bekræft med OK.

Vælg **Settings** (Indstillinger) > **Watch, time and date** (Ur, klokkeslæt og dato).

- **Alarm**: Stil alarm på **Off** (Fra) eller **On** (Til). Hvis du vælger **On** (Til), skal du indstille timerne og minutterne. Tryk på BACK (Tilbage) for at standse alarmen eller UP/DOWN/OK (Op/Ned/OK) for at slumre i 10 minutter. Alarmen kan ikke anvendes under træning.
- **Time** (Tid): Vælg **Time 1** (Tid 1), og indstil tidsformat, timer og minutter. Vælg **Time 2** (Tid 2) for at indstille tiden til en anden tidszone ved at tilføje eller trække timer fra. I tidsvisningen kan du hurtigt ændre fra **Time 1** (Tid 1) til **Time 2** (Tid 2) ved at trykke på DOWN (Ned) og holde den nede. Når der er valgt **Time 2** (Tid 2), vises **2** i det nederste højre hjørne af displayet.
- **Time zone** (Tidszone): Vælg tidszone 1 eller 2.
- **Date** (Dato): Indstil datoen.
- **Watch face** (Ur): Vælg **Time only** (Kun tid), **Time and logo** (Tid og logo) eller **Birthday logo** (Fødselsdagslogo) (Kan kun vælges på fødselsdag). For at skifte urskiven hurtigt skal du trykke på UP (Op) og holde den nede. **Watch face changed** (Display ændret) vises.

Du kan oprette et logo med et billedredigeringsprogram og overføre det til din Polar FT7 pulsur ved hjælp af Polar WebSync-softwaren. Gå til polar.fi/support for yderligere oplysninger

Træningsindstillinger

Vælg **Settings** > **Training settings** (Indstillinger > Træningsindstillinger)

- **Training sounds** (Træningslyde): Vælg **Off** (Fra) eller **On** (Til).
- **Heart rate view** (Pulsvisning): Indstil FT7 til at vise din puls som **Beats per minute (BPM)** (Slag i minuttet) eller som **Percent of maximum (% OF MAX)** (Procentdel af max pulsen).

***BPM**: Målingen af det arbejde, dit hjerte udfører, udtrykt som antal slag i minuttet.*
***% OF MAX** (% af max): Målingen af det arbejde, dit hjerte udfører, udtrykt som % af din pulsreserve.*

- **HeartTouch**: Vælg **On** (Til) eller **Off** (Fra). Når du sætter pulsuret tæt på sendermodulet under træning, vises klokkeslættet. Baggrundsbelysningen tændes også, hvis du har trykket på knappen LIGHT (Lys) under træningen.
- **Heart rate upper limit** (Øvre pulsgrænse) hjælper dig med at træne inden for din personlige målpulszone (f.eks. anbefalet af en læge). Slå den øvre pulsgrænse **On** (Til), og juster grænsen med OP/NED og tryk på OK.

Brugerinformation

Vælg **Settings** > **User Information** (Indstillinger > Brugeroplysninger)

- **Weight** (Vægt): Angiv din vægt.
- **Height** (Højde): Indtast din højde.
- **Date of birth** (Fødselsdato): Indtast din fødselsdato
- **Sex** (Køn): Vælg **MALE** (Mand) eller **FEMALE** (Kvinde).
- **Maximum heart rate** (Maksimalpuls) er det højeste antal slag i minuttet (bpm) under maksimal fysisk anstrengelse. Du bør kun ændre standardværdien, hvis din kender din laboratoriemålte værdi.

Generelle indstillinger

Vælg **Settings** (Indstillinger) > **General settings** (Generelle indstillinger).

- **Button sounds** (Knaplyde): Slå knaplyde **On** (Til) eller **Off** (Fra).
- **Units** (Måleenheder): Vælg **Metric (kg/km)** (Metriske (kg/km)) eller **Imperial (lb/ft)** (Britiske (lb/ft)). Hvis du vælger lb/ft, bliver kalorier vist som Cal, ellers vises de som kcal. Kalorier måles som kilokalorier.
- **Week's start day** (Ugens startdag): Vælg ugens startdag **Monday** (Mandag), **Saturday** (Lørdag) eller **Sunday** (Søndag).
- **Language** (Sprog): Vælg **tysk, engelsk, spansk, fransk, italiensk, portugisisk, finsk** eller **svensk**.

6. VIGTIGE OPLYSNINGER

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 gå dine behov i møde.

Brugernavnet til din Polar-konto er altid din e-mailadresse. Det samme brugernavn og den samme adgangskode gælder for Polar-produktregistrering, polarpersonaltrainer.com, Polar debatforum og registrering til nyhedsbrevet.

Pleje af din FT7 træningscomputer

Træningscomputer: Rengør med en mild sæbeopløsning, og tør den af med et håndklæde. Tryk ikke på knapper under vand. Benyt aldrig sprit eller slibende materiale (ståluld eller rensekemikalier). Opbevares køligt og tørt. Opbevar ikke delene i fugtige omgivelser, i lufttæt materiale (en plastikpose eller sportspose) eller sammen med ledende materiale (et vådt håndklæde). Må ikke udsættes for direkte sollys over længere perioder.

Vaskeanvisninger til WearLink+ -sender

WearLink+ -sender: **Tag bæltet af forbindelsesmodulet og skyl bæltet under løbende vand, hver gang du har brugt det.** Tør forbindelsesmodulet med et blødt håndklæde. Benyt aldrig sprit eller slibende materiale (ståluld eller rensekemikalier).

Vask bæltet jævnligt i en vaskemaskine ved 40ºC eller mindst efter hver 5. træning. Dette sikrer nøjagtige resultater og maximal levetid af senderen. Brug en vaskepose. Bæltet må ikke lægges i blødt, tørres i en centrifuge, tørretumbler eller stryges. Brug ikke vaskepulver med syntetiske stoffer, blegemiddel eller skyllemiddel. Læg aldrig bæltet eller forbindelsesmodulet i en vaskemaskine eller tørretumbler!

Tør og opbevar bæltet og sendermodulet separat, så senderbatteriets levetid bliver så lang som muligt. Vask bæltet i vaskemaskine hvis du har brugt senderen i en pool, vand med højt klorin-indhold, eller hvis bæltet skal opmagasineres i længere tid.

Service

I løbet af den toårige garantiperiode anbefaler vi, at du kun får foretaget et serviceeftersyn af dit udstyr hos et autoriseret Polar-servicecenter. Garantien dækker ikke direkte skader eller følgeskader, som skyldes et serviceeftersyn, der ikke er godkendt af Polar Electro.

Udskiftning af batterier

Både FT7 og WearLink+ indeholder et batteri, som kan udskiftes af brugeren. Følg anvisningerne omhyggeligt for selv at udskifte batteriet.

Bemærk venligst følgende:

- Indikatoren for lavt batteri bliver vist, når der er 10-15% af batterikapaciteten tilbage.
- Overdreven brug af baggrundslyset aflader batteriet hurtigere.
- Under kolde forhold kan indikatoren for lavt batteri blive vist, men vil forsvinde igen, når du vender tilbage til et varmere miljø.
- Der bliver automatisk slukket for baggrundslys og lyd, når batteriindikatoren vises. Hvis der indstilles alarmer før visningen af indikatoren for lavt batteri, vil de forblive aktive.

Sådan udskifter du selv batteriet:

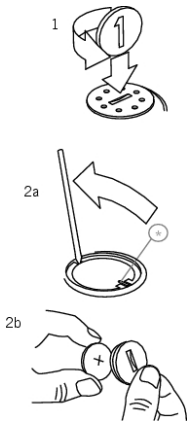
Når du udskifter batteriet, bør du sørge for, at tætningsringen ikke er beskadiget. I så fald bør du udskifte den med en ny. Du kan købe sættene med tætningsring/batteri hos veludstyrede Polar-forhandlere og autoriserede Polar-servicecentre.

Hold batterierne væk fra børn. Hvis de sluges, skal du øjeblikkeligt kontakte en læge.

Brugte batterier skal bortskaffes i henhold til lokale regler om affald.

Når du håndterer et nyt, helt opladet batteri, skal du undgå spændelignende kontakt, dvs. fra begge sider, 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.

1. Åbn batteridækslet med en mønt ved at dreje det fra CLOSE (Luk) til OPEN (Åbn).
2.
   - Når træningscomputerens batteri (2a) udskiftes, skal du fjerne batteridækslet og forsigtigt fjerne batteriet. Hvis du bruger en lille pind til at vippe batteriet op med skal du sørge for at den ikke er af metal. Pas på ikke at beskadige metalelementet(*) eller rillerne. Indsæt et nyt batteri i dækslet med den positive (+) side mod dækslet.
   - Når modtagerens batteri (2b) udskiftes, skal du anbringe batteriet inden i dækslet med den positive (+) side mod dækslet.
3. Udskift den gamle tætningsring med en ny, 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).
5. Genindtast de grundlæggende indstillinger, hvis du udskiftede træningscomputerens batterier.



⚠

Fare for eksplosion, hvis batteriet udskiftes med den forkerte type.

Sikkerhedsforanstaltninger

Dit Polar FT7 pulsur er beregnet til at hjælpe dig med at nå dine personlige konditionsmål og indikere niveauet af fysiologisk belastning og intensitet under træninger. Anden brug er hverken tilsigtet eller antydet.

Minimering af mulige risici

Træning kan indebære visse risici. 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 fem år?
- Har du højt blodtryk eller forhøjet kolesteroltal?
- Har du symptomer på nogen form for sygdom?
- Tager du nogen form for blodtryks- eller hjertemedicin?
- Har du tidligere haft åndedrætsproblemer?
- Har du netop overstået en alvorlig sygdom eller medicinsk behandling?
- Bruger du pacemaker eller andre indopererede elektroniske apparater?
- Ryger du?
- Er du gravid?

Bemærk, at ud over træningsintensiteten, hjertemedicin/blodtryk/mentaltilstand/astma/åndedræt/osv. kan også 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.

Hvis du har en pacemaker, defibrillator eller andre indopererede elektroniske apparater, bruger du Polar

FT7 på egen risiko. Før du går i gang, bør du få foretaget en test, hvor du anstrenger dig maksimalt under overvågning af en læge. Testen skal godtgøre, at det er sikkert at anvende pacemakeren og Polar FT7 samtidig.

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, bedes du læse listen med tekniske specifikationer. For at undgå hudreaktion med senderen, kan den bæres uden på en t-shirt. 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 senderens 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 pulsuret eller senderen.

Træningsudstyr med eletroniske komponenter kan være årsag til forstyrrende omflakkende signaler.

Prøv følgende for at komme uden om disse problemer:

1. Fjern senderen fra brystet, og brug træningsudstyret som normalt.
2. Flyt træningscomputeren rundt, indtil du finder et område, hvor den ikke viser omstrejfende registreringer, og hjertesymbolet ikke blinker. Interferensen er ofte værst lige foran udstyrets displaypanel, mens den venstre eller højre side af displayet er relativ fri for forstyrrelse.
3. Sæt senderen tilbage på brystet, og lad træningscomputeren blive i det interferensfrie område så meget som muligt.

Hvis Polar FT7 fortsat ikke virker, kan dette udstyr være for elektrisk støjende til trådløs måling af pulsen.

Vandtæthed for Polar FT7 træningscomputer

Polar FT7 kan bæres under svømning. For at bevare vandtætheden **bør du ikke trykke på knapperne under vandet.** For at få yderligere oplysninger bedes du klikke ind på http://www.polar.fi/support.
Polar-produkters vandtæthed er testet i overensstemmelse med den internationale standard ISO 2281. Produkter er opdelt i tre kategorier efter deres vandtæthed. Se bag på Polar-produktet for at finde kategorien af vandtæthed, og sammenlign den med nedenstående oversigt. Bemærk, at disse definitioner ikke nødvendigvis gælder andre producenters produkter.

Mærke på æskens bagside	Karakteristika for vandtæthed
Water resistant	Beskyttet mod vandsprøjt, sved, regndråber osv. Ikke egnet til svømning.
Water resistant 30 m/50 m WR 30M/ WR 50M	Egnet til badning og svømning
Water resistant 100 m WR 100M	Egnet til svømning og snorkling (uden lufttanke)

Fejlfinding

Hvis du ikke ved, hvor du er i menuen, skal du trykke på BACK (Tilbage), og holde den nede, indstil klokkeslættet vises.

Hvis der ikke er reaktioner på knapperne, eller FT7 viser afvigende aflæsninger, bør pulsuret nulstilles ved at trykke på fire knapper (UP, DOWN, BACK (Op, Ned, Tilbage) og LIGHT (Lys)) på samme tid i fire sekunder. Displayet bliver blankt i et øjeblik. Tryk på OK, og **Please enter basic settings** (Indtast de grundlæggende indstillinger) vises kort efter. Angiv tid og dato. Med et langt tryk på BACK (Tilbage) vender displayet tilbage til klokkeslætsvisningen. Alle andre indstillinger bortset fra klokkeslæt og dato vil blive gemt.

Hvis pulsmålingen er forkert, ekstremt høj eller viser nul (00), skal du sikre dig, at der ikke er andre pulsmålere inden for1 meter, og at bæltet til senderen/tekstilelektroderne sidder bekvemt og er fugtige,

rene og ubeskadigede.

Såfremt pulsmålingen ikke virker med sportstøjet, kan du prøve at bruge bæltet. Hvis det virker, ligger problemet sandsynligvis i tøjet. Kontrollér, at elektrodeområderne på tøjet er rene. Se vaskeanvisningerne, før du vasker tøjet. Såfremt pulsmålingen fortsat ikke virker, bedes du kontakte forhandleren/producenten af tøjet.

Stærke elektromagnetiske signaler kan give forkerte målinger. Elektromagnetiske forstyrrelser kan forekomme nær højspændingskabler, trafiklys,kørestrømsledninger til elektrificerede jernbaner, trolleybusser eller sporvogne, fjernsyn, bilermotorer, cykelcomputere, visse former for motordrevet udstyr eller mobiltelefoner, eller ved elektriske sikkerhedsporte. Flyt væk fra mulige kilder til forstyrrelser for at undgå forkerte målinger.

Hvis den unormale måling fortsætter, selvom du flytter dig væk fra den forstyrrende kilde, skal du nedsætte tempoet og tage din puls manuelt. Hvis du synes, at pulsen svarer til den høje måling på displayet, kan det være, at du har hjertearytmi. De fleste tilfælde af hjertearytmi er ikke alvorlige, men kontakt din læge alligevel.

Hvis pulsmålingen ikke virker på trods af de tidligere nævnte handlinger, kan senderens batteri være tomt.

Hvis du har haft problemer med hjertet, kan dette have ændret kurven på dit hjertekardiogram, så senderen ikke er i stand til at måle den. I dette tilfælde skal du kontakte din læge.

Tekniske specifikationer

FT7 Træningscomputer

Batteritype	CR1632
Batteriets levetid	Gennemsnitligt 11 måneder (træning 1 t/dag, 7 dage/uge)
Driftstemperatur	-10 °C til +50 °C
Materiale til bagplade	Polyamid
Materiale til håndledsrem	Polyuretan
Spænder på håndledsrem	Rustfrit stål i overensstemmelse med EU-direktiv 94/27/EU og ændringen 1999/C 205/05 om frigivelse af nikkel fra produkter, der kommer i direkte og længerevarende kontakt med huden.
Nøjagtighed af ur	Bedre end ± 0,5 sekunder/dag ved en temperatur på 25 °C.
Nøjagtighed ved pulsmåling	± 1% eller ± 1 slag i minuttet, hvad end der måtte være størst, definitionen gælder, når pulsen når et stabilt niveau.
Vandtæthed	30m (Egnet til badning og svømning)

WearLink+ -sender

Batteritype	CR 2025
Batteriets levetid	Gennemsnitligt 700 timer i brug
Tætningsring til batteri	O-ring 20,0 x 1,0 Materiale FPM
Driftstemperatur	-10 °C til +50 °C
Forbindelsesmodulets materiale	Polyamid
Bæltemateriale	35% Polyester, 35% Polyamid, 30% Polyuretan
Vandtæthed	30m (Egnet til badning og svømning)

Grænseværdier

Kronometer	23 t. 59 min. 59 sek.
Puls	15 - 240 slag i minuttet
Samlet tid	0 - 9999 t. 59 min. 59 sek.
Samlet antal kalorier	0 - 999999 kcal/Cal
Samlet antal træningspas	65 535
Fødselsår	1921 - 2020

Polar FlowLink og Polar WebSync 2.1 (eller nyere)

Systemkrav:	PC MS Windows (2000/XP/Vista), 32bit, Microsoft .NET Framework Version 2.0
	Intel Mac OS X 10.5 eller nyere

Polar FT7 træningscomputer anvender bl.a. de følgende patenterede teknologier:

- OwnZone®-vurdering til fastsættelse af dagens personlige målpulsgrænser
- OwnCode®-kodet overførsel
- OwnCal® personlig kalorieberegning
- WearLink®-teknologi til pulsmåling
- FlowLink®-dataoverførsel

Begrænset international Polar garanti

- Denne garanti påvirker hverken forbrugerens juridiske rettigheder under den gældende nationale eller regionale lovgivning eller forbrugerens 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 til forbrugere, som har købt dette produkt i andre lande.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. giver den oprindelige forbruger/køber af denne enhed garanti for, at produktet vil være fri for fejl i materiale og fremstilling i to (2) år fra købsdatoen.
- **Kvitteringen for det originale køb er dit købsbevis!**
- 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, 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.

© 2010 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.

Polar Electro Oy er et ISO 9001:2008-certificeret firma. 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, der er markeret med symbolet ™ 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, dog undtaget Windows , der er et varemærke tilhørende Microsoft Corporation.

Ansvarsfraskrivelse

- Materialet i denne vejledning er kun til informationsbrug. De beskrevne produkter kan ændres uden varsel, i overensstemmelse med producenten 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.

Dette produkt er beskyttet af de immaterielle rettigheder af Polar Electro Oy som defineret af de følgende

dokumenter: FI115084, US7418237, EP1543769, FI110915, US7324841, EP1361819, FI23471, EU00046107-0001, USD492783S, USD492784S, USD492999S, FI96380, JP3568954, US5611346, EP665947, DE69414362, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 114202, US 6537227, EP1147790, HK1040065, DE60128746.0, FI 115289, EP 1127544, US 6540686, HK 1041188, FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI111215, EP0747003, US5690119. Andre patenter under behandling.

Fremstillet af Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tlf +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi

CE 0537

Dette produkt er i overensstemmelse med direktiv 93/42/EEC. Den relevante Erklæring om overensstemmelse findes på adressen www.support.polar.fi.

Denne overstregede affaldsspand på hjul viser, at Polar-produkter er elektronisk udstyr, som er indeholdt i direktiv 2002/96/EC 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. Polar opfordrer dig til at minimere mulige effekter af affald på miljøet og menneskers helbred også uden for EU ved at følge lokale affaldsregler og om muligt aflevere produktet på særlige indsamlingssteder for elektronik samt aflevere batterier og akkumulatorer på særlige indsamlingssteder for batterier og akkumulatorer.

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

17938095.02 DNK C

12/2010