

HALLO!

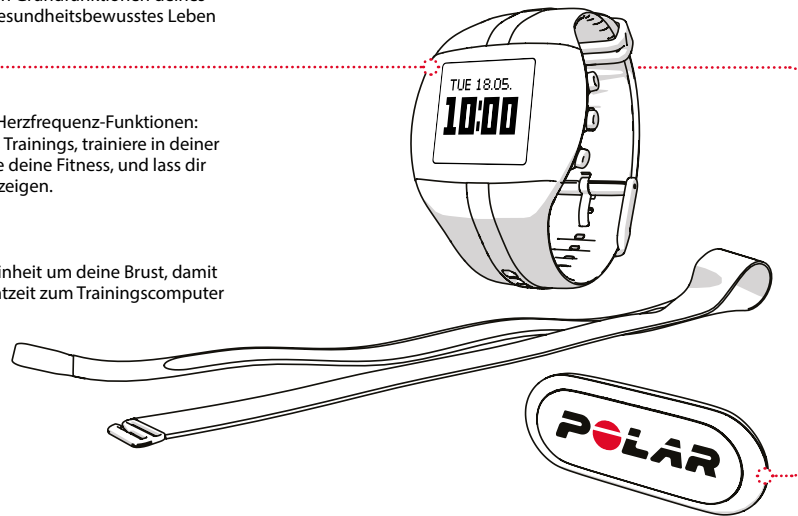
Vielen Dank, dass du dich für Polar entschieden hast! In dieser Kurzanleitung machen wir dich mit den Grundfunktionen deines neuen Begleiters für ein aktives und gesundheitsbewusstes Leben vertraut.

POLAR FT4 TRAININGSCOMPUTER

Nutze für dein Training die einfachen Herzfrequenz-Funktionen: Miss deine Herzfrequenz während des Trainings, trainiere in deiner Herzfrequenz-Zielzone und verbessere deine Fitness, und lass dir die Anzahl der verbrauchten Kalorien zeigen.

POLAR HERZFREQUENZ-SENSOR

Lege den bequemen Gurt mit Sendeeinheit um deine Brust, damit deine Herzfrequenz präzise und in Echtzeit zum Trainingscomputer übertragen wird.



Du kannst die vollständige Gebrauchsanleitung und die neueste Version dieser Kurzanleitung von polar.com/de/support herunterladen. Wenn du weitere Hilfe benötigst, stehen dir auf polar.com/de/polar_gemeinschaft/videos hilfreiche Videoanleitungen zur Verfügung.

LERNE DEN FT4 KENNEN

LICHT

- » Schnellmenü aufrufen
- » Display-Beleuchtung einschalten

ZURÜCK

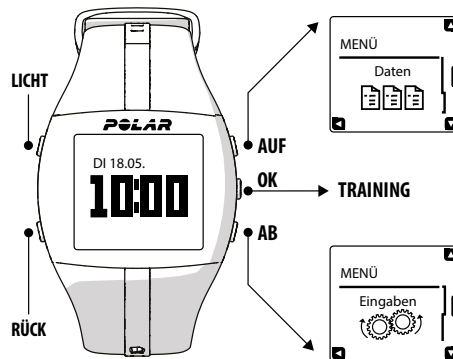
- » Zur vorherigen Ebene zurückkehren
- » Auswahl rückgängig machen

AUF/AB

- » Menüs aufrufen und in diesen navigieren
- » Werte einstellen

OK

- » Auswahl bestätigen
- » Trainingsmodus starten



WUSSTEST DU SCHON?

Du kannst die Uhrzeit ablesen, indem du den Trainingscomputer nahe an den Herzfrequenz-Sensor heranführst.

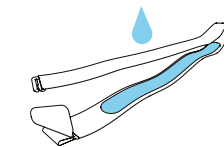
ERSTE SCHRITTE

Bevor du mit dem FT4 zu trainieren beginnst, musst du einige Einstellungen vornehmen. Halte eine beliebige Taste eine Sekunde lang gedrückt, um den Trainingscomputer zu aktivieren. Nimm dann die grundlegenden Eingaben vor.

Nimm die Einstellungen bitte so präzise wie möglich vor. Sie wirken sich erheblich auf die Genauigkeit der gemessenen Werte, wie Herzfrequenz-Grenzwerte und Kalorienverbrauch, aus.

DEN HERZFREQUENZ-SENSOR ANLEGEN

1. Befeuchte den Elektrodenbereich des Gurtes.
2. Lege den Gurt um deine Brust und befestige ihn so, dass er fest, jedoch bequem anliegt.
3. Befestige die Sendeeinheit.



Trenne nach dem Training die Sendeeinheit vom Gurt und wasche den Gurt unter fließendem Wasser ab, damit er sauber bleibt. Ausführlichere Anweisungen findest du in der vollständigen Gebrauchsanleitung auf polar.com/de/support.



MIT DEM FT4 TRAINIEREN

STARTEN

1. Lege den Trainingscomputer und den Herzfrequenz-Sensor an.
2. Drücke in der Uhrzeitanzeige einmal die Taste **OK**, um den Bereitschaftsmodus zu aktivieren. Warte, bis der Trainingscomputer deine Herzfrequenz gefunden hat, und drücke erneut die Taste **OK**, um die Aufzeichnung der Trainingseinheit zu starten.

Du kannst beim Trainieren deine Herzfrequenz, die verbrannten Kalorien, die Dauer der Trainingseinheit und Zoneninformationen in Echtzeit sehen. Unter polar.com/de/support findest du weitere Informationen zum Trainingsnutzen bei verschiedenen Intensitäten.

TRAINING UNTERBRECHEN UND BEENDEN

Um die Trainingseinheit vorübergehend zu unterbrechen, drücke die Taste **ZURÜCK**. Zum Fortsetzen des Trainings drücke die Taste **OK**. Wenn du die Trainingseinheit beenden möchtest, drücke erneut die Taste **ZURÜCK**.

Am Ende jeder Trainingseinheit kannst du eine Zusammenfassung deines letzten Trainings aufrufen. Sie enthält folgende Daten:

- » Dauer der Trainingseinheit
- » Anzahl der verbrannten Kalorien
- » Deine durchschnittliche und maximale Herzfrequenz
- » Wie lange du in der Fitnessverbesserungs-Zone trainiert hast

WICHTIGSTE FUNKTIONEN

SMARTE BERECHNUNG DES KALORIENVERBRAUCHS



Diese Funktion des FT4 ermittelt deine Kalorien während einer Trainingseinheit anhand deines Gewichts, deiner Größe, deines Geschlechts und der Intensität deines Trainings.

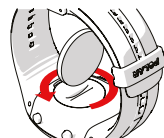
ZONE POINTER



Der FT4 lässt dich in der richtigen Herzfrequenz-Zielzone trainieren, damit du deine Fitness verbesserst. Die ZonePointer-Funktion zeigt während des Trainings dessen Intensität mit einem Herzsymbol auf einer Skala an.

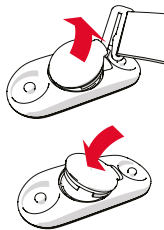
DER BATTERIEWECHSEL IST EINFACH

TRAININGSCOMPUTER



1. Öffne die Batterieabdeckung mit einer Münze.
2. Entferne mit einem kleinen festen Stift die alte Batterie. Achte darauf, dass du den Trainingscomputer nicht beschädigst.
3. Lege die neue Batterie ein. Der Pluspol (+) muss nach außen zeigen. Vergewissere dich, dass der Dichtungsring nicht beschädigt ist.
4. Schließe die Batterieabdeckung.

HERZFREQUENZ-SENSOR



1. Öffne mit dem Bügel am Gurt die Batterieabdeckung.
2. Entnimm die alte Batterie aus der Abdeckung.
3. Lege die neue Batterie in die Abdeckung. Der Minuspol (-) muss nach außen zeigen.
4. Richte den Absatz der Batterieabdeckung am Schlitz der Sendeeinheit aus und drücke die Batterieabdeckung nach unten. Es muss ein klickendes Geräusch zu hören sein.

Ausführlichere Anweisungen findest du in der vollständigen Gebrauchsanleitung auf polar.com/de/support.



Vergewissere dich aus Sicherheitsgründen, dass du die richtige Batterie verwendest.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Der Trainingscomputer und der Herzfrequenz-Sensor können beim Baden und Schwimmen getragen werden (Wasserbeständigkeit bis zu einer Tiefe von 30 m).

TRAININGSCOMPUTER

Batterietyp	CR1632
Lebensdauer der Batterie	12 Monate (bei 30 Minuten Training pro Tag)
Umgebungstemperatur	-10 °C bis +50 °C
Gehäuserückseite	Polyamid
Armband	Polyurethan
Verschluss des Armbandes	Nichtrostender Stahl

Erfüllt die EU-Richtlinie 94/27/EU und die zugehörige Änderung 1999/C 205/05 über die Freisetzung von Nickel aus Erzeugnissen, die dazu vorgesehen sind, in direkten und lange andauernden Kontakt mit der Haut zu kommen.

HERZFREQUENZ-SENSOR

Batterietyp	CR2025
Lebensdauer der Batterie	1500 Betriebsstunden
Dichtungsring der Batterie	O-Ring 20,0 x 0,90, Material: Silikon
Umgebungstemperatur	-10 °C bis +50 °C
Sendeeinheit	ABS
Gurt	38 % Polyamid, 29 % Polyurethan, 20 % Elastan, 13 % Polyester

PRODUKTSUPPORT FINDEN



polar.com/support/FT4

NEWS VON POLAR IM WEB



facebook.com/PolarDtl



twitter.com/polar_de_news



youtube.com/user/Polardeutschland



instagram.com/polarglobal

Hersteller:

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

Kompatibel mit Polar Produkten und vielen Trainingsgeräten mit



17952309.00 DEU 03/2014 10011
17952557.00 ENG/POL/RUS/DEU 03/2014 10011

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT4
ERSTE SCHRITTE