

POLAR®

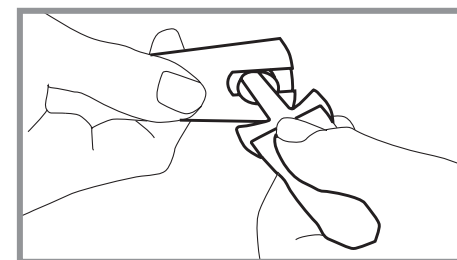
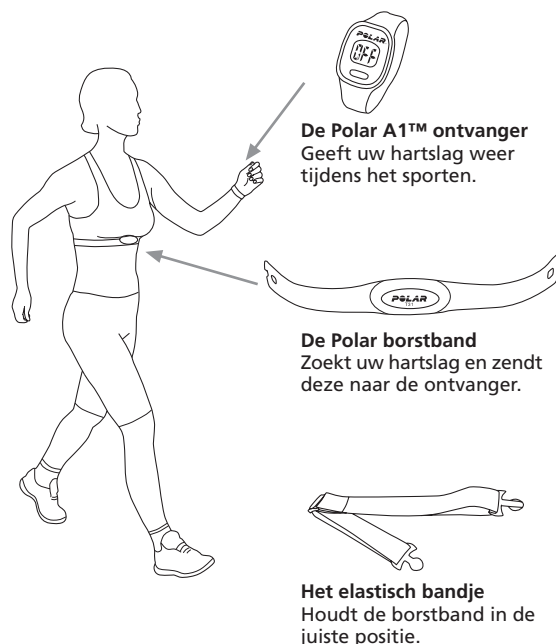


Hartslagmeter

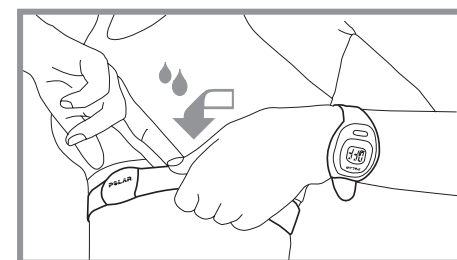
Gebruiksaanwijzing
NLD

179314 NLD C

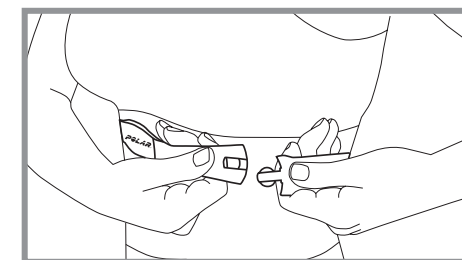
1. Aan de slag



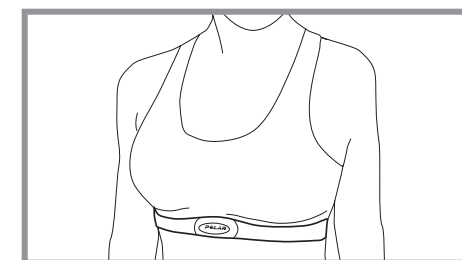
1. Bevestig het elastische bandje aan de borstband.



3. Haal de borstband iets van uw borst en maak de geribbelde elektrodeplaten aan de binnenkant vochtig.



2. Stel de lengte van het elastische bandje zo in, dat de borstband strak maar comfortabel zit. Bevestig de borstband om uw borst, onder de borstspieren. Sluit de gesp.



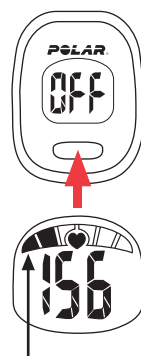
4. Controleer of de vochtige elektrodeplaten stevig tegen uw huid zitten en dat het Polar-logo rechtop in het midden zit.

Inhoud

1. Aan de slag
2. Starten van de hartslagmeting
3. Stoppen van de hartslagmeting
4. Na het sporten
5. Persoonlijke hartslagzone
6. Verkleinen van risico's tijdens het sporten met de hartslagmeter
7. Technische gegevens
8. Internationale garantie
9. Aansprakelijkheid

2. Starten van de hartslagmeting

1. Houdt de ontvanger binnen een meter van uw borstband. Controleer of u niet naast andere hartslagmeter gebruikers of een andere bron van elektromagnetische storing staat.
2. Druk op de knop om te beginnen.



3. De stopwatch gaat lopen. Uw hartslag verschijnt binnen 5 seconden. Het hartslagsymbool knippert op het ritme van uw hart.

Indicator trainingsduur
1 blokje = 10 minuten sporten,
6 blokjes = 1 uur
Na een uur, wanneer alle blokjes
zwart zijn, begint de cyclus opnieuw.

4. Als u uw trainingsduur wilt controleren, brengt u de ontvanger naar het Polar-logo op de borstband. De verstreken trainingsduur wordt gedurende drie seconden weergegeven.



3. Stoppen van de hartslagmeting

1. Druk op de knop om te stoppen.
2. Het bestand (File, stap 2-4) wordt automatisch doorlopen.
3. Gemiddelde hartslag (3 sec.)



4. Totale trainingsduur (3 sec.)
5. OFF-weergave (= uit)



De gemiddelde hartslag en de totale trainingsduur worden twee maal weergegeven.

Hierna schakelt de ontvanger zichzelf uit.

U kunt het automatisch doorlopen van het bestand beëindigen door op de knop te drukken.

Als u op een later tijdstip uw bestand wilt oproepen, drukt u op de knop en houdt deze ingedrukt.

4. Na het sporten

1. Maak de borstband voorzichtig schoon met zachte zeep en water.
2. Spoel de borstband af met schoon water.
3. Droog de borstband zorgvuldig af met een zachte handdoek.
4. Houd de ontvanger schoon en droog ook deze af.
5. Berg de hartslagmeter op, op een droge en koele plaats. Door vuil kan de elasticiteit en de functionaliteit van de borstband afnemen. Zweet en vocht houden de elektrodeplaten vochtig, waardoor de batterij in de borstband actief blijft en deze eerder leeg is.

! Door de combinatie van vocht en het schuren van de borstband kan deze afgeven en een zwarte vlek achterlaten op lichte kleding.

5. Persoonlijke hartslagzone

Als u uw persoonlijke hartslagzone wilt vinden, moet u uw maximum hartslag weten ($HF_{\max}$). Om uw $HF_{\max}$ te bepalen, gebruikt u de volgende formule:

$$HF_{\max} = 220 - \text{leeftijd}$$
$$\text{Uw } HF_{\max} = 220 - \text{_____} = \text{_____}$$

Referentie: American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Williams & Wilkins, 2000.

Voor een nauwkeurige bepaling van uw maximale hartslag dient u een inspanningstest uit te voeren.

Uw persoonlijke hartslagzone heeft een onder- en bovengrens die als percentage van uw maximale hartslag wordt weergegeven.

Wanneer u sport op 50-60% van uw $HF_{\max}$, bevindt u zich in de **lichte inspanningszone**. Dit zijn lichte activiteiten zoals dagelijkse bezigheden en lichte klusjes. Niet zwaar, maar met een gunstig effect op uw gezondheid.

Als u uw activiteiten opvoert tot 60-70% van uw $HF_{\max}$, sport u in de **lichte tot gemiddelde inspanningszone**. Dit draagt bij aan het verbeteren van uw gezondheid en fitheid. Sporten in deze zone is ook goed als u af wilt vallen en uw uithoudingsvermogen wilt verbeteren.

Op 70-85% van uw $HF_{\max}$ sport u in de **gemiddelde tot zware inspanningszone**. Dit is harder werken, maar effectief als u uw uithoudingsvermogen wilt verbeteren. Vooral bedoeld voor mensen die regelmatig sporten.



Bepaal uw inspanningszones:

Lichte inspanning:

bovengrens $0.60 \times \text{uw } HF_{\max} = \text{_____}$
ondergrens $0.50 \times \text{uw } HF_{\max} = \text{_____}$

Lichte tot gemiddelde inspanning:

bovengrens $0.70 \times \text{uw } HF_{\max} = \text{_____}$
ondergrens $0.60 \times \text{uw } HF_{\max} = \text{_____}$

Gemiddelde tot zware inspanning:

bovengrens $0.85 \times \text{uw } HF_{\max} = \text{_____}$
ondergrens $0.70 \times \text{uw } HF_{\max} = \text{_____}$

6. Verkleinen van risico's tijdens het sporten met de hartslagmeter

Sporten kan risico's met zich meebrengen, vooral als u een zittend leven leidt.

Voordat u begint met actief sporten, is het raadzaam de volgende vragen te beantwoorden om uw gezondheidstoestand te controleren. Als u een van de vragen met ja beantwoordt, raden wij aan een arts te raadplegen voordat u begint met sporten.

- Hebt u de afgelopen vijf jaar niets aan sport gedaan?
- Hebt u een hoge bloeddruk?
- Hebt u een hoog cholesterolgehalte?
- Vertoont u symptomen van een ziekte?
- Gebruikt u medicijnen voor uw bloeddruk of uw hart?
- Hebt u wel eens last van ademhalingsproblemen?
- Bent u herstellende van een zware ziekte of medische ingreep?
- Draagt u een pacemaker of een ander geïmplanteed elektronisch apparaat?
- Rookt u?
- Bent u zwanger?

Behalve de intensiteit van de training, kunnen ook medicijnen voor het hart, de bloeddruk, psychische aandoeningen, astma, de luchtwegen, enz. en sommige energiedranken, alcohol en nicotine de hartslag beïnvloeden.

Het is belangrijk te weten hoe uw lichaam tijdens het sporten reageert. Als u een plotse pijn of overmatige vermoeidheid voelt tijdens het sporten, raden wij u aan te stoppen of op een lager inspanningsniveau verder te gaan.

Waarschuwing voor dragers van pacemakers. Dragere van pacemakers gebruiken de Polar hartslagmeter op eigen risico. Het is raadzaam vóór gebruik van de hartslagmeter een gezondheidstest uit te voeren onder toezicht van een arts. Uit de test moet blijken of het veilig en verantwoord is de pacemaker en de hartslagmeter tegelijk te gebruiken.

Als u overgevoelig bent voor een stof die in contact komt met de huid, of als u een allergische reactie voorziet bij gebruik van het product, controleer dan de materialen die staan beschreven in het hoofdstuk "Technische gegevens". Om een huidreactie van de borstband te voorkomen, draagt u de borstband over een shirt dragen. Maak het shirt onder de elektrodeplaten dan wel goed vochtig voor een probleemloze werking.

7. Technische gegevens

Alle Polar hartslagmeters zijn ontwikkeld om het niveau van fysiologische inspanning en intensiteit weer te geven tijdens het sporten en trainen. Geen enkele andere toepassing is beoogd. De hartslag wordt weergegeven als het aantal hartslagen per minuut (hsm).

Borstband
Batterijtype: ingebouwde lithiumcel
Levensduur batterij: ongeveer 2500 gebruiksuren
Optimale gebruikstemperatuur: -10 °C tot +50 °C
Materiaal: polyurethaan
Waterdicht

Elastische bandje
Materiaal gesp: polyurethaan
Materiaal elastiek: nylon, polyester en natuurlijk rubber, inclusief een klein deel latex

Ontvanger
Batterijtype: CR 2025
Levensduur batterij: gemiddeld 2 jaar (2 uur/dag, 7 dagen/week)
Optimale gebruikstemperatuur: -10 °C tot +50 °C
Waterdichtheid: tot 30 meter
Polsband: polyurethaan
Gesp polsband: polyoxymethyleen
Achterkant: roestvrij staal, komt overeen met de EU Richtlijn 94/27/EU en het amendement 1999/C 205/05 over het vrijkomen van nikkel van producten die zijn bedoeld voor direct en langdurig contact met de huid.
Nauwkeurigheid van hartslagmeting: $\pm 1\%$ of ± 1 hsm, welke de grootste is, definitie is van toepassing op normale omstandigheden
Totale trainingsduur:9 uur 59 min
Weergave trainingsduur < 1 uur:mm:ss
Weergave trainingsduur > 1 uur:uu:mm
Minimale duur van geregistreerde inspanning:1 min

8. Internationale garantie

- Deze internationale garantietaart is uitgegeven door Polar Electro Inc. voor klanten die dit product hebben gekocht in Amerika of Canada en uitgegeven door Polar Electro Oy voor klanten die dit product hebben gekocht in alle andere landen.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy biedt de oorspronkelijke gebruiker/koper van deze hartslagmeter garantie tegen materiaal- en productiefouten gedurende twee jaar na de aankoopdatum.
- **Bewaer uw kassabon tezamen met de internationale garantietaart, dat is uw aankoopbewijs!**
- De garantie geldt niet voor schade en storingen die zijn ontstaan als gevolg van oneigenlijk gebruik, ongevallen of verwaarlozing. Batterijen vallen niet onder de garantie tenzij sprake is van fabricage- en/of materiaal fouten.
- De garantie geldt niet voor schade of vervolgschade die is veroorzaakt door service die niet is goedgekeurd door Polar Electro Oy.
- Gedurende de garantieperiode kan het product kosteloos worden gerepareerd of vervangen, dit naar keuze van de importeur.
- Deze garantie heeft geen invloed op de wettelijke rechten van de klant volgens de geldende nationale en Europese regelgeving, noch op de rechten van de klant ten opzichte van de dealer ten gevolge van een verkoop-/aankoopovereenkomst.

 Deze CE-markering toont aan dat het product in overeenstemming is met de richtlijnen 93/42/EEC.
Copyright© 2001, 2002 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finland.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag worden gebruikt of gereproduceerd in welke vorm of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Polar Electro Oy.

De naam en logo's gemarkeerd met een TM symbool in deze gebruiksaanwijzing of in de verpakking van dit product zijn handelsmerken van Polar Electro Oy. De naam en logo's gemarkeerd met een ® symbool in deze gebruiksaanwijzing of in de verpakking van dit product zijn geregistreerde handelsmerken van Polar Electro Oy.

Dit product is gepatenteerd door een van de volgende patenten:
FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, DE 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924, FI 100452, US 5840039, FI 4150, DE 20008882.3, FR 0006504, FI 4069, US 6272365, FR 9907823, GB 2339833, DE 29910633, FI 104463, US 6183422, FI 4157, DE 20008883.1, FR 0006778, WO 97/33512, GB 2326240.
In afwachting van andere patenten.

9. Aansprakelijkheid

- De gegevens in deze gebruiksaanwijzing dienen uitsluitend ter informatie. De hierin beschreven producten kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd in verband met het voortdurende ontwikkelingsprogramma van de fabrikant.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy geeft geen garanties voor deze gebruiksaanwijzing of de hierin beschreven producten. Op geen enkele wijze kan Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy aansprakelijk worden gesteld voor directe, incidentele of bijzondere schade die voortvloeit uit of samenhangt met het gebruik van dit materiaal of de producten die hierin worden beschreven.

Fabrikant:

Polar Electro Oy
Professorintie 5
90440 Kempele
Finland

Tel. +358-8-520 2100
Fax +358-8-520 2300

www.polar.fi

POLAR®