

POLAR®



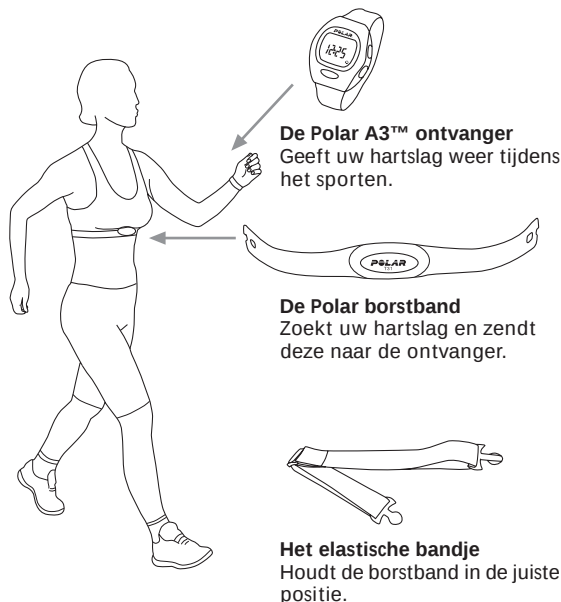
Hartslagmeter

Gebruiksaanwijzing
NLD

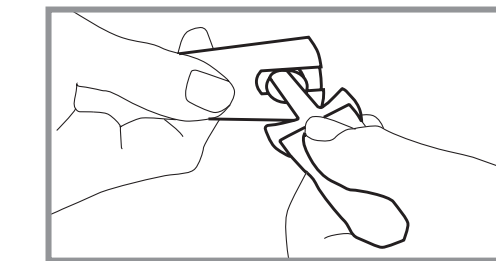
Inhoud

1. Aan de slag
2. Functies van de Polar A3 hartslagmeter
3. Starten en stoppen van de hartslagmeting
4. Functies tijdens het sporten
5. Na het sporten
6. Opvragen van de opgeslagen trainingsgegevens
7. Instellingen
8. Persoonlijke hartslagzone
9. Resetten
10. Verkleinen van risico's tijdens het sporten met de hartslagmeter
11. Technische gegevens
12. Internationale garantie
13. Aansprakelijkheid

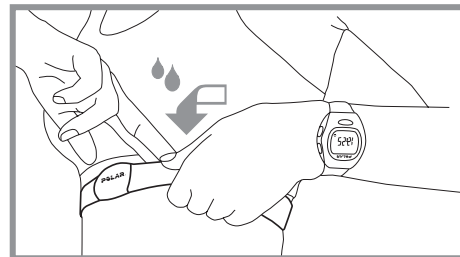
1. Aan de slag



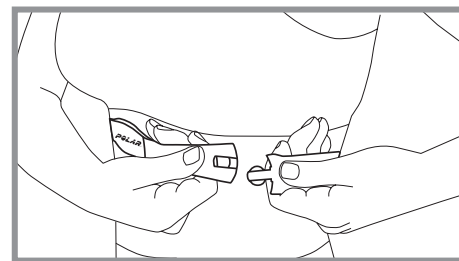
Houdt de ontvanger binnen een meter van uw borstband. Controleer of u niet naast andere hartslagmeter gebruikers of een andere bron van elektromagnetische storing staat.



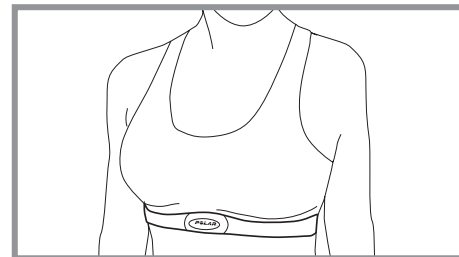
1. Bevestig het elastische bandje aan de borstband.



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.

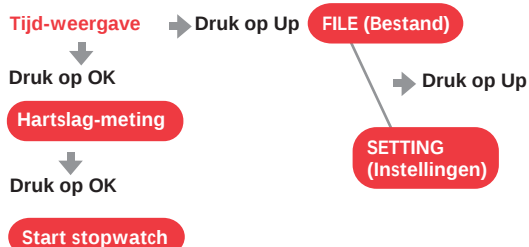


4. Controleer of de vochtige elektrodeplaten stevig tegen uw huid zitten en dat het Polar-logo recht op in het midden zit.



2. Functies van de Polar A3 hartslagmeter

- Om naar de volgende of vorige functie te gaan, druk op Up en Down.
- Druk op OK om te beginnen met het aanpassen van de waarde. De waarde die moet worden ingesteld knippert.
- Druk op Up of Down om de waarde aan te passen. (De cijfers wisselen sneller als u bij het aanpassen van de waarde de knop Up of Down ingedrukt houdt.)
- Druk op OK om uw keuze op te slaan.
- Als u wilt terugkeren naar de tijdweergave houdt u OK ingedrukt.



Bestand (File)

- geeft de tijdens de training geregistreerde gegevens weer

Instellingen (Setting)

- 24-uurs of 12-uurs instelling
- geboortedatum
- limieten persoonlijke hartslagzone
- horlogefuncties: alarm, tijd, datum

Tijd

- beginpunt voor alle functies
- geeft datum en tijd weer

Houdt de OK-knop ingedrukt om terug te keren naar de tijdweergave. Dit kunt u op elk moment doen.

Wanneer het geluidssignaal is ingeschakeld, verschijnt het symbool in de tijdweergave. Wanneer het alarm afgaat, piept het een minuut lang. U kunt het uitschakelen door één van de vier knoppen in te drukken.

Trainingsduur registreren (Exercise)

- in de Exercise-functie meet u uw hartslag en registreert u uw trainingsgegevens in een bestand
- tijdens de hartslagmeting kunt u in de bovenste rij de gewenste informatie oproepen

3. Starten en stoppen van de hartslagmeting

De ontvanger voor het eerst gebruiken

1. Druk tweemaal op één van de vier knoppen om de ontvanger te activeren. Op het display wordt de aanduiding TIME weergegeven. De instelling 12h knippert.
2. De ontvanger leidt u door de benodigde instellingen.

Druk op Up of Down om de juiste waarden in te stellen.
Druk op OK om uw selectie op te slaan.

Stel de volgende gegevens in:
24-uurs of 12-uurs instelling
Tijd
Datum
Geboortedatum

Nadat u uw geboortedatum heeft ingesteld, wordt uw persoonlijke hartslagzone - gebaseerd op uw leeftijd - automatisch berekend.

Nadat u alle gegevens heeft ingesteld, verschijnt automatisch de tijdweergave op de ontvanger.

U kunt het instellen annuleren door OK ingedrukt te houden. Maar u kunt niet starten met de hartslagmeting voordat u alle gegevens heeft ingevoerd.

Starten van de hartslagmeting

1. Begin met de tijdweergave op het display. Druk op OK. Uw hartslag verschijnt na enkele seconden.
2. Druk opnieuw op OK. De stopwatch begint te lopen zodat u met sporten kunt beginnen. De trainingsgegevens worden alleen opgeslagen als u de stopwatch heeft gestart.



Stoppen van de hartslagmeting

1. Druk op OK om de stopwatch te stoppen. De aanduiding QUIT verschijnt op het display en de stopwatch stopt. De hartslagmeting is onderbroken. Uw trainingsgegevens worden niet langer opgeslagen.
2. Druk op de knop Up of Down om terug te keren naar de tijdweergave. Indien u vergeet om op Up of Down te drukken nadat u de stopwatch heeft gestopt en de borstband afdoet, verschijnt binnen vijf minuten de tijdweergave op het display.



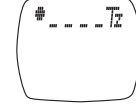
4. Functies tijdens het sporten

1. Druk op Signal en houdt deze ingedrukt om het geluidssignaal van de hartslagzone in of uit te schakelen.
2. Controleer de tijd door de ontvanger naar het Polar-logo op de borstband te brengen.
3. Druk op Up om de informatie in de bovenste rij in te stellen:

1. Uw hartslag in uw persoonlijke hartslagzone wordt weergegeven
 - a) in absolute hartslagen
 - b) in percentage van uw maximum hartslag volgens selectie in de onderste rij.



2. Scorebolletjes
= 10 min in uw persoonlijke hartslagzone



4. Druk op Down om de informatie op de onderste rij van het display te wijzigen:

1. Hartslag in slagen per minuut.



2. Hartslag als percentage van uw maximum hartslag.



3. Trainingsduur



4. Tijd



5. U kunt de stopwatch stoppen door op OK te drukken. Door opnieuw op OK te drukken, start u de stopwatch weer.

Na het herstarten van de stopwatch ziet u de hartslag op de onderste rij.

