

Fabrikant:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel. +358-8-520 2100
Fax +358-8-520 2300
www.polar.fi

179167 NLD A

Gedrukt op gerecycled papier. Gedrukt in Nederland. Ontwerp CIS, Kajaani, Finland.

NLD

POLAR M91ti™ HARTSLAGMETER GEBRUIKSAANWIJZING

POLAR®

POLAR®

SNEL VAN START

Signal/Light

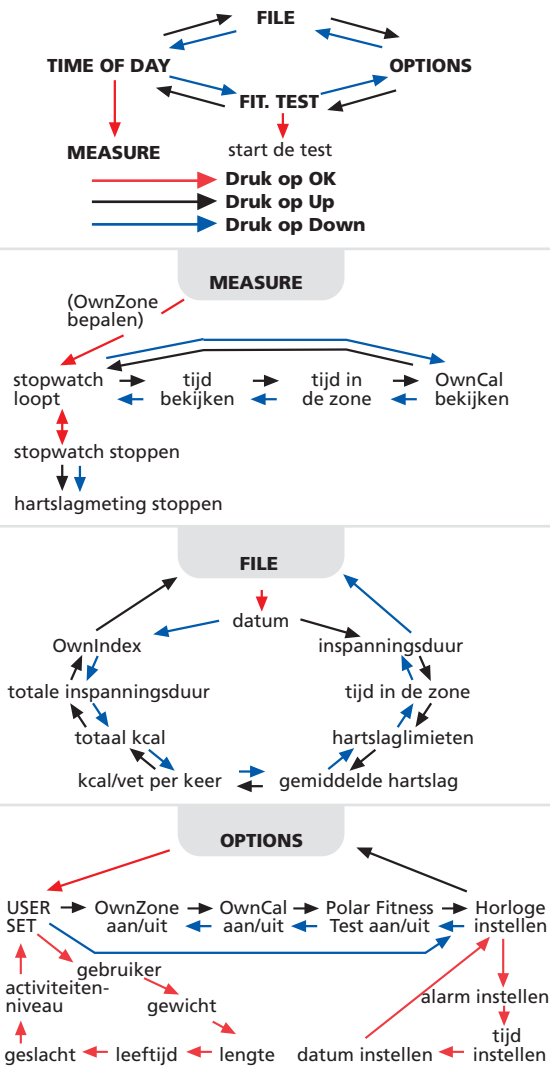


Starten van de hartslagmeting

1. Bevestig de borstband om uw borst en maak de geribbelde elektrodeplaten aan de binnenkant van de borstband vochtig. Draag de ontvanger als een gewoon horloge.
2. Houd OK ingedrukt om de hartslagmeting te starten. De stopwatch begint te lopen en de registratie van de training start. Binnen max. 15 seconden wordt uw hartslag weergegeven.

Stoppen van de hartslagmeting

1. Druk op de OK-knop. De stopwatch en andere berekeningen worden gestopt. De hartslag wordt nog steeds gemeten maar de trainingsgegevens worden niet langer geregistreerd.
2. Druk op de Up-knop. U keert terug naar de tijdweergave.



Gefeliciteerd met de aanschaf van uw Polar hartslagmeter. Wij zijn er trots op om u te mogen helpen bij het bereiken van uw persoonlijke doelen op het gebied van conditie en prestaties. Als u tijdens het sporten nog meer uit uw nieuwe Polar M91 ti wilt halen, bezoek dan www.polar-nederland.nl voor uw persoonlijke trainingstips (Polar Personal Trainer).



De Polar M91 ti bepaalt met de OwnZone functie automatisch uw juiste inspanningszone. OwnZone maakt een fitness sessie naar uw eigen behoefte mogelijk. De OwnCal functie telt hoeveel calorieën u verbruikt tijdens het sporten. Met het gebruik van de Polar Fitness Test ziet u meteen hoe fit u bent. U blijft in beweging als u ziet dat uw fitheid vooruitgaat.

Lees deze gebruiksaanwijzing goed door zodat u op de hoogte bent van alle functies die de Polar M91 ti u biedt en hoe u deze optimaal kunt benutten. Tevens leest u hierin de informatie over het gebruik en onderhoud van de hartslagmeter.

De functiewegwijzer op de voorkant van de gebruiksaanwijzing leidt u snel langs de veelzijdigheid aan functies van de Polar M91 ti; scheur de wegwijzer van de gebruiksaanwijzing af.

Raadpleeg de woordenlijst voor uitleg over speciale terminologie, display-symbolen en -tekst. De alfabetische index geeft snel antwoord op vragen die tijdens het gebruik van de Polar M91 ti kunnen rijzen.

Welkom bij Polar!

POLAR®



INHOUD

Aan de slag	4	Starten/stoppen van de stopwatch	31
Onderdelen van de hartslagmeter en hun functies	4	Bekijken van de hartslaginformatie	32
Gebruik van de knoppen	5	Bekijken van de hartslaglimieten	33
Snel van start	6	Bekijk hoeveel bolletjes u scoort tijdens het	33
Voorbereiden van de ontvanger	6	Wisselen van de hartslaglimieten	33
Dragen van de borstband	7	Stoppen van de hartslagmeting	34
Starten van de hartslagmeting	7	Opvragen van de hartslaginformatie	34
Stoppen van de hartslagmeting	8	Datum	35
Na het sporten	8	Tijd doorgebracht	35
Gebruik van de functies	9	Inspanningsduur in de inspanningszone	35
Instellingen	11	Hartslaglimieten	35
Instellen van de gebruikersgegevens	11	Gemiddelde hartslag	35
Instellen van gebruiker 1 of 2	11	Calorieverbruik tijdens het sporten	36
Instellen van het gewicht	12	Totaal calorieverbruik	36
Instellen van de lengte	13	Totale inspanningsduur	37
Instellen van de leeftijd	13	Vorige OwnIndex	37
Instellen van het geslacht	14	OwnIndex	38
Instellen van het activiteitsniveau	14	Instellen van de Polar Fitness Test	38
Instellen van de meetopties	15	Uitvoeren van de Polar Fitness Test	40
Aan-/uitzetten van de OwnZone functie	15	Resultaten van de Polar Fitness Test	42
Handmatig instellen van de hartslaglimieten	16	Onderhoud	44
Aan-/uitzetten van het OwnCal calorieverbruik ..	17	Onderhoud van de Polar hartslagmeter	44
Aan-/uitzetten van de Polar Fitness Test	19	Batterijen	45
Instellen van het horloge	20	Service	45
Instellen van het alarm	20	Voorzorgsmaatregelen	46
Instellen van de tijd	21	Polar hartslagmeter onder water	46
Instellen van de datum	22	Polar hartslagmeter en interferentie	46
Starten van de hartslagmeting	24	Het verkleinen van risico's tijdens het sporten met de hartslagmeter	47
OwnZone	26	Veelgestelde vragen	49
Hoe bepaalt u uw OwnZone?	26	Technische gegevens	53
OwnZone methoden	28	Garantie	55
Gebruik van uw vorige OwnZone	29	Aansprakelijkheid	56
Functies tijdens de hartslagmeting	30	Polar verklarende woordenlijst	56
Bekijken van de hartslag	30	Index	59
Verlichten van het display	30		
In- en uitschakelen van het geluidssignaal	30		
Wisselen van gebruiker	31		

AAN DE SLAG

ONDERDELEN VAN DE HARTSLAGMETER EN HUN FUNCTIES

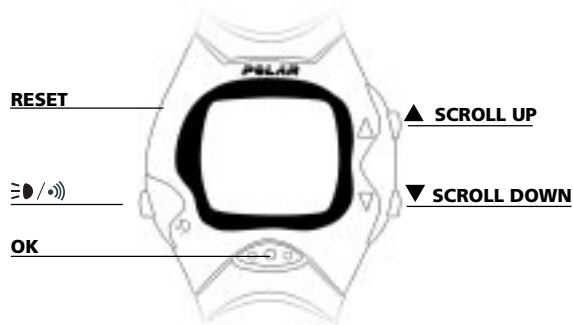
Het elastische bandje houdt de borstband gemakkelijk en goed op de juiste plaats.

De Polar T61™ borstband registreert uw hartslag en zendt deze naar de ontvanger.

De Polar M91™ ontvanger geeft tijdens het sporten de hartslag en andere gegevens weer. Voer uw gebruikersgegevens in de ontvanger in en analyseer de trainingsgegevens als u klaar bent.



GEBRUIK VAN DE KNOPPEN



OK

- De hartslagmeting starten
- De stopwatch starten
- De stopwatch stoppen
- De functies activeren
- De selectie vastleggen

▲ Scroll Up (=naar boven)

- Naar de volgende functie
- Selecteer de gewenste waarde

▼ Scroll Down (=naar beneden)

- Naar de vorige functie
- Selecteer de gewenste waarde



- De verlichting aanzetten
- Het geluidssignaal aan- of uitzetten

Reset

- Reset de gegevens in de hartslagmeter



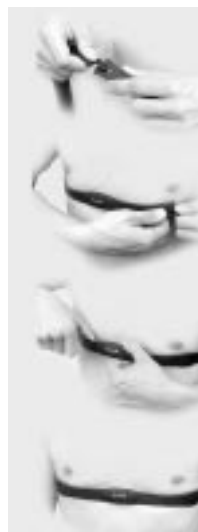
- Een knop die kort wordt ingedrukt (ongeveer 1 seconde) activeert andere functies dan een knop die langer wordt ingedrukt (2 tot 5 seconden). Als een knop langer wordt ingedrukt, worden de snelstart-opties gebruikt.
- De knoppen zijn iets stugger dan die van een normaal horloge zodat ze minder gemakkelijk per ongeluk kunnen worden ingedrukt.
- U kunt vanuit Options setting of File altijd terugkeren naar de tijdweergave door de OK-knop ingedrukt te houden.
- Raadpleeg de verklarende woordenlijst voor display-symbolen en tekstinterpretatie.

SNEL VAN START

VOORBEREIDEN VAN DE ONTVANGER

1. Het display van de ontvanger is bij verzending blank. U activeert de ontvanger door twee maal op de OK-knop van de ontvanger te drukken. Op het display verschijnt de tijdweergave. Dit is een eenmalige procedure; als de ontvanger eenmaal is geactiveerd, kan deze niet meer uitgeschakeld worden.
2. Met de standaardinstellingen kunt u uw hartslag direct meten. Het is echter raadzaam de volgende waarden zo snel mogelijk te wijzigen: tijd (zie "Instellen van het horloge") en gebruikersgegevens (zie "Gebruikersgegevens").
3. Draag de ontvanger als een gewoon horloge. Wanneer u de polsband wilt inkorten, raden wij u aan om een juwelier te bezoeken. Maar wanneer u het graag zelf wilt doen; houd de polsband gedeeltes gelijk zodat de gesp in het midden zit. Maak de gesp los aan de kant van de OK-knop door op de veer te drukken. Knip de polsband op maat en maak de gesp weer vast. U kunt ook de gesp losmaken aan de kant van het logo en de polsband op dezelfde lengte afknippen zoals u bij de andere kant heeft gedaan. Maak daarna de gesp weer vast.

DRAGEN VAN DE BORSTBAND



1. Bevestig het elastische bandje aan de borstband.
2. Stel de lengte van het elastische bandje zo in dat de borstband strak maar comfortabel zit. Doe de borstband om uw borst, net onder de borstspieren en klik de sluiting vast.
3. Haal de borstband iets van de borst en maak de geribbelde elektrodeplaten aan de binnenkant vochtig.
4. Zorg ervoor dat de vochtige elektrodeplaten dicht tegen de huid liggen en dat het Polar logo rechtop in het midden zit.

STARTEN VAN DE HARTSLAGMETING

1. Begin met de tijdweergave op het display.
2. Houd de ontvanger op een afstand van maximaal 1 meter van de borstband vandaan.
3. Zorg ervoor dat u niet in de buurt bent van andere mensen die ook een hartslagmeter dragen, of dat u in een omgeving staat waar hoogspanningskabels, televisies, mobiele telefoons of andere elektromagnetische storingsbronnen zijn.
4. Druk op OK om de hartslagmeting te starten. Op het display begint een hartsymbool te knipperen en binnen 15 seconden wordt uw hartslag in slagen per minuut weergegeven.
5. Druk opnieuw op OK. De stopwatch begint te lopen en u kunt beginnen met sporten. De trainingsgegevens worden alleen in een bestand opgeslagen als de stopwatch is ingeschakeld.

STOPPEN VAN DE HARTSLAGMETING

1. Druk op de OK-knop. De stopwatch stopt.
Op het display verschijnt de aanduiding QUIT?
De hartslagmeting wordt voortgezet zonder hartslaglimieten of calorieberekening.
2. Druk op ▲ Scroll Up om de MEASURE-functie af te sluiten. De tijdweergave wordt op het display weergegeven.

NA HET SPORTEN

1. Maak de borstband zorgvuldig met zachte zeep en water schoon.
2. Spoel de borstband af met schoon water.
3. Droog de borstband zorgvuldig af met een zachte handdoek.
4. Bewaar de borstband op een schone en droge plaats. Vuil heeft een negatieve invloed op de elasticiteit en de werking van de borstband. Als de elektrodeplaten vochtig blijven, blijft de borstband actief waardoor de levensduur van de batterij afneemt.

GEBRUIK VAN DE FUNCTIES

De Polar hartslagmeter heeft vier hoofdfuncties:

1. TIJD (TIME OF DAY)

U kunt de Polar hartslagmeter als een normaal horloge gebruiken met een datum-, en dagweergave en een alarmfunctie.

Houd de knop OK ingedrukt om terug te keren naar de tijdweergave, ongeacht waar u in de hoofdfunctie OPTIONS of FILE bent.



De Polar hartslagmeter herinnert u om het uur als het meer dan drie dagen geleden is dat u heeft gesport met de hartslagmeter. Sport regelmatig!



2. ACTIVITEIT (EXERCISE)

In de EXERCISE-functie meet u de hartslag.

In deze functie kunt u:

- uw hartslaggegevens bekijken
- inspanningsgegevens opslaan
- de stopwatch gebruiken
- uw OwnZone bepalen
- uw hartslaglimieten zien
- de tijd zien
- zien hoelang u tot dusver in uw inspanningszone heeft gesport
- uw OwnCal-calorieverbruik tijdens het sporten aflezen
- uw hartslaglimieten wisselen
- de gebruiker wisselen (voordat de stopwatch is ingeschakeld)



3. BESTAND (FILE)

De Polar hartslagmeter slaat informatie van uw laatste activiteit op. In de FILE-functie kunt u de volgende informatie opvragen:

- de datum van de laatste activiteit
- de totale inspanningsduur
- de tijd die u gesport heeft in uw inspanningszone
- uw hartslaglimieten tijdens het sporten aflezen
- uw gemiddelde hartslag
- uw OwnCal-calorieverbruik en het percentage vet van dit calorieverbruik tijdens het sporten
- uw totale calorieverbruik sinds de laatste keer dat u de teller op nul heeft gezet
- uw totale inspanningstijd sinds de laatste keer dat u de teller op nul heeft gezet
- uw vorige OwnIndex op basis van de Polar Fitness Test



4. OPTIES (OPTIONS)

In de OPTIONS-functie kunt u de volgende gegevens instellen:

- persoonlijke gegevens over; gebruiker 1/2, gewicht, lichaamslengte, leeftijd, geslacht en activiteitsniveau voor de Polar Fitness Test instellen. Er kunnen twee personen gebruik maken van de hartslagmeter. U kunt de gegevens voor gebruiker 1 en gebruiker 2 instellen
- OwnZone basis, laag en hoog. OwnZone uitzetten; u kunt naar keuze uw OwnZone gebruiken of met de hand een waarde voor de inspanningszone instellen.
- OwnCal energieverbruik aan-/uitschakelen
- de Polar Fitness Test aan-/uitschakelen
- horloge instellingen: alarm, 12/ 24-uurs weergave, tijd- en datumweergave



INSTELLINGEN

Met de hoofdfunctie OPTIONS kunt u:

- uw persoonlijke gegevens instellen die noodzakelijk zijn om de OwnZone en OwnCal functie te gebruiken
- meetfuncties instellen die in de EXERCISE-functie worden gebruikt
- de Polar Fitness Test aan-/ uitzetten
- de horlogefuncties instellen



Tijdens het instellen kunt u op elk willekeurig moment teruggaan naar de tijdweergave door OK ingedrukt te houden.

De cijfers veranderen sneller als u de knop ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down ingedrukt blijft houden. Als u de gewenste waarde heeft bereikt, laat u de knop los.

INSTELLEN VAN DE GEBRUIKERSGEGEVENS

Begin met de tijdweergave op het display.

1. Druk net zo lang op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down totdat de aanduiding OPTIONS wordt weergegeven.
2. Druk op OK om de OPTIONS-functie te starten.
Op het display wordt de aanduiding USER SET weergegeven.
3. Druk op OK om het instellen te starten.

INSTELLEN VAN GEBRUIKER 1 of 2

U kunt de gegevens van twee gebruikers instellen. Deze functie is handig voor bijvoorbeeld een ander gezinslid. Stel voor beide gebruikers de gegevens in: voordat u gaat sporten selecteert u de gebruiker; USER 1 of USER 2.



Op het display verschijnt de aanduiding USER, de cijfers 1 of 2 knipperen.

4. Druk op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down om USER 1 of USER 2 te selecteren.
5. Druk op OK om uw keuze vast te leggen. U heeft nu de gebruiker geselecteerd. Alle instellingen gelden voor deze geselecteerde gebruiker.

In de hoofdfuncties FILE, MEASURE en OPTIONS kunt u de gebruiker wisselen door
▲ Scroll Up ingedrukt te houden.

Indien u USER 2 wilt uitschakelen, stelt u het gewicht van USER 2 op nul in.

Ga verder met het instellen van uw gewicht of ga terug naar de tijdweergave door OK ingedrukt te houden.

INSTELLEN VAN HET GEWICHT

Als u begint met de tijdweergave op het display, herhaalt u stap 1 tot en met 3. Druk op OK wanneer

de aanduiding KG of LBS (=ponden) wordt weergegeven en het cijfer KG of LBS knippert.

4. Druk op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down om uw gewicht in te stellen.
5. Druk op OK om uw keuze vast te leggen.

U kunt met de functie voor de horloge-instellingen kiezen tussen de weergave in KG en LBS instellen van de tijd.
24-uurs instelling -> KG
12-uurs instelling -> LBS

Ga verder met het instellen van uw lengte of ga terug naar de tijdweergave door OK ingedrukt te houden.

INSTELLEN VAN DE LENGTE

Als u begint met de tijdweergave op het display, herhaalt u stap 1 tot en met 3. Druk op OK wanneer

de aanduiding CM of FT / INCH (feet/ inches) wordt weergegeven en het cijfer voor centimeters/ feet knippert.

4. Druk op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down om uw lengte in te stellen.
5. Druk op OK om uw keuze vast te leggen.

U kunt met de functie voor de horloge-instellingen kiezen tussen de weergave in CM of FT/ INCH instellen van de tijd.
24-uurs instelling -> CM
12-uurs instelling -> FT/ INCH

Ga verder met het instellen van uw leeftijd of ga terug naar de tijdweergave door OK ingedrukt te houden.

INSTELLEN VAN DE LEEFTIJD

Als u begint met de tijdweergave op het display, herhaalt u stap 1 tot en met 3. Druk op OK wanneer

de aanduiding AGE (=leeftijd) wordt weergegeven en de cijfers voor de leeftijd knipperen.

4. Druk op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down om uw leeftijd in te stellen.
5. Druk op OK om uw keuze vast te leggen.

Ga verder met het instellen van uw geslacht of ga terug naar de tijdweergave door OK ingedrukt te houden.

INSTELLEN VAN HET GESLACHT

Als u begint met de tijdweergave op het display, herhaalt u stap 1 tot en met 3. Druk op OK wanneer

de aanduiding SEX (=geslacht) wordt weergegeven en FEMALE (=vrouw)/ MALE (=man) knippert.

4. Druk op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down om het geslacht te selecteren.
5. Druk op OK om uw keuze vast te leggen.

INSTELLEN VAN HET ACTIVITEITENNIVEAU

U moet tevens het geschikte activiteitsniveau voor de Polar Fitness Test instellen.

Als u begint met de tijdweergave op het display, herhaalt u stap 1 tot en met 3. Druk op OK wanneer

de aanduiding ACTIVITY (=activiteit) wordt weergegeven en LOW / MIDDLE / HIGH (=laag/ gemiddeld/ hoog) knippert.

4. Druk op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down om uw activiteitsniveau te selecteren.
5. Druk op OK om uw keuze vast te leggen.

U heeft nu alle benodigde gebruikersgegevens ingesteld.
Op het display wordt de aanduiding USER SET weergegeven.

Kies één van de volgende twee mogelijkheden om door te gaan:

1. Om de OwnZone functie aan (= On) of uit (= OFF) te zetten, druk op ▲ Scroll Up.
2. Om terug te keren naar de tijdweergave, druk op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down totdat de tijdweergave op het display verschijnt of houd OK ingedrukt.

INSTELLEN VAN DE MEETOPTIES

AAN-/UITZETTEN VAN DE OWNZONE FUNCTIE

U kunt kiezen of u gebruik wilt maken van de OwnZone functie. U kunt kiezen uit drie verschillende OwnZones. U kunt de limieten voor uw inspanningszone ook handmatig instellen.

- OwnZone BASIC (=basis) voor allround sporten
- OwnZone LOW (=laag) voor sporten met een lichte inspanning (goed voor beginnende sporters)
- OwnZone HIGH (=hoog) voor sporten met een gemiddelde inspanning
- Ownzone OFF - De OwnZone functie is uitgeschakeld en u kunt de limieten voor de inspanningszone handmatig instellen.

Als u gebruik wilt maken van de OwnZone functie, vraagt de Polar hartslagmeter naar uw gebruikersgegevens als u deze nog niet in de USER SET-functie heeft ingesteld.

Begin met de tijdweergave op het display.

1. Druk net zo lang op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down totdat de aanduiding OPTIONS wordt weergegeven.
2. Druk op OK om het instellen te starten.
Op het display wordt de aanduiding USER SET weergegeven.

3. Druk eenmaal op ▲ Scroll Up.
De aanduiding OWNZONE OFF of BASIC, LOW of HIGH wordt weergegeven.
4. Druk op OK om het instellen te starten.
Op het display wordt de aanduiding OWNZONE weergegeven.
De instelling OFF, BASIC, LOW of HIGH knippert.
5. Druk op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down om de gewenste OwnZone voor de activiteit te selecteren of selecteer OwnZone OFF.
6. Druk op OK om uw keuze vast te leggen.

Kies één van de volgende drie mogelijkheden om door te gaan:

1. Om de hartslaglimieten handmatig in te stellen
► **Handmatig instellen van de hartslaglimieten.**
2. Om de OwnCall functie in te stellen, druk op ▲ Scroll Up
3. Om terug te keren naar de tijdweergave, druk op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down totdat de tijdweergave op het display verschijnt of houd OK ingedrukt.

HANDMATIG INSTELLEN VAN DE HARTSLAGLIMIETEN

Als u de OwnZone functie niet wilt gebruiken, kunt u de hartslaglimieten handmatig instellen. Wanneer u de hartslaglimieten voor de eerste keer handmatig wilt instellen:

- Dan berekent de Polar hartslagmeter op basis van uw leeftijd automatisch uw hartslaglimieten, als u de gebruikersgegevens heeft ingesteld.
- Als u de gebruikersgegevens niet heeft ingesteld, dan wordt de standaardinstelling 80/ 160 weergegeven.

Met deze limieten kunt u meteen beginnen met sporten.

Begin met de tijdweergave op het display.

1. Druk net zo lang op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down totdat de aanduiding OPTIONS wordt weergegeven.
2. Druk op OK om het instellen te starten.
Op het display wordt de aanduiding USER SET weergegeven.
3. Druk eenmaal op ▲ Scroll Up.
Op het display wordt de aanduiding OWNZONE OFF weergegeven.
4. Druk op OK om het instellen te starten.
Op het display wordt de aanduiding OWNZONE weergegeven.
De instelling OFF knippert.
5. Druk op OK om de instelling OwnZone OFF vast te leggen.

Op het display wordt de aanduiding LIMITS (=limieten) weergegeven.

De waarde van de bovenlimiet knippert.

6. Druk op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down om de waarde aan te passen.

De cijfers veranderen sneller als u ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down ingedrukt blijft houden. Als u de gewenste waarde heeft bereikt, laat u de knop los.

7. Druk op OK om uw keuze vast te leggen.
De waarde van de onderlimiet begint te knippen.
8. Druk op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down om de juiste waarde op te geven.
9. Druk op OK om uw keuze vast te leggen.
Op het display wordt de aanduiding OWNZONE OFF weergegeven.

De hoogst mogelijke waarde voor de bovenlimiet is 240. En de laagst mogelijke waarde voor de onderlimiet is 30. De waarde van de onderlimiet kan niet hoger zijn dan de waarde van de bovenlimiet.

Kies één van de volgende twee mogelijkheden om door te gaan:

1. Om de OwnCal functie op On of OFF te zetten, druk op ▲ Scroll Up.
2. Om terug te keren naar de tijdweergave, druk op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down totdat de tijdweergave op het display verschijnt of houd OK ingedrukt.

AAN/UITZETTEN VAN HET OWNCAL CALORIEVERBRUIK

Begin met de tijdweergave op het display.

1. Druk net zo lang op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down totdat de aanduiding OPTIONS wordt weergegeven.
2. Druk op OK om het instellen te starten.
Op het display wordt de aanduiding USER SET weergegeven.
3. Druk net zo lang op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down totdat de aanduiding OWNCAL wordt weergegeven.

Op het display wordt de aanduiding OWNCAL On of OFF weergegeven.

4. Druk op OK om het instellen te starten.
Op het display wordt de aanduiding OWNCAL weergegeven.
De instelling On of OFF knippert.

5. Druk net zo lang op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down om de OWNCAL-functie voor het calorieverbruik aan (= On) of uit (= OFF) te zetten.
6. Druk op OK om uw keuze vast te leggen.

Kies één van de volgende twee mogelijkheden om door te gaan:

1. Om met het instellen door te gaan, druk op ▲ Scroll Up.
2. Om terug te keren naar de tijdweergave, druk op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down totdat de tijdweergave op het display verschijnt of houd OK ingedrukt.

De OwnCal caloriemeter start bij een hartslag van 100 slagen per minuut. Hoe hoger de hartslag, des te sneller stijgt het energieverbruik. Uw energieverbruik hangt samen met uw lichaamsgewicht: naarmate uw gewicht hoger is, is het energieverbruik ook hoger.

Het calorieverbruik bij mannen ligt hoger dan bij vrouwen met dezelfde hartslag. Het meten van het energieverbruik met de Polar hartslagmeter is het meest nauwkeurig bij constante activiteiten zoals lopen, fietsen en joggen. De Polar hartslagmeter geeft uw energieverbruik in kilocalorieën (kcal) weer. 1 kilocalorie (kcal) = 1000 calorieën (cal).

Bij het opnemen van calorieën worden vet en koolhydraten door uw lichaam als energiebron gebruikt. De hoeveelheid vet van het totale calorieverbruik ligt tussen de 10% en 60%. De resterende hoeveelheid (40% - 90%) bestaat merendeels uit koolhydraten.

Hoe lager de hartslag, des te hoger het percentage vet van het totale energieverbruik. Als u door sporten uw gewicht op peil wilt houden, dan wordt aanbevolen om een zo hoog mogelijk percentage vet te bereiken. Sport in de onderlimiet van uw OwnZone. Traint u met de instelling OwnZone Low.

AAN-/UITZETTEN VAN DE POLAR FITNESS TEST

Begin met de tijdweergave op het display.

1. Druk net zo lang op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down totdat de aanduiding OPTIONS wordt weergegeven.
2. Druk op OK om het instellen te starten.
Op het display wordt de aanduiding USER SET weergegeven.
3. Druk net zo lang op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down totdat de aanduiding FIT.TEST wordt weergegeven.

Op het display wordt FIT. TEST On of FIT. TEST OFF weergegeven.

4. Druk op OK om het instellen te starten.
Op het display wordt de aanduiding FIT. TEST weergegeven.
De instelling On of OFF knippert.
5. Druk op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down om de Polar Fitness Test aan (= On) of uit (= OFF) te zetten.
6. Druk op OK om uw keuze vast te leggen.

Als u de Polar Fitness Test aanzet dan verschijnt de Fitness Test functie in het hoofdmenu voor instellingen. De Polar Fitness Test wordt geactiveerd in de Fitness Test functie.

Kies één van de volgende twee mogelijkheden om door te gaan:

1. Om met het instellen van de horloge instellingen (WATCH SET) door te gaan, druk op ▲ Scroll Up.
2. Om terug te keren naar de tijdweergave, druk op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down totdat de tijdweergave op het display verschijnt of houd OK ingedrukt.

INSTELLEN VAN HET HORLOGE



Snelstart voor het instellen van het horloge. Houd de knop **⏸/⏹** met de tijdweergave op het display voor een aantal seconden ingedrukt.

Als u bepaalde stappen wilt overslaan en direct verder wilt gaan met de gewenste horlogefunctie, drukt u op OK totdat de gewenste functie in op het display verschijnt.

Tijdens het instellen van het horloge kunt u op ieder willekeurig moment teruggaan naar de tijdweergave door OK ingedrukt te houden.

De cijfers veranderen sneller wanneer u de knop **▲ Scroll Up** of **▼ Scroll Down** ingedrukt blijft houden. Als u de gewenste waarde heeft bereikt, laat u de knop los.

INSTELLEN VAN HET ALARM

Begin met de tijdweergave op het display.

1. Druk net zo lang op **▲ Scroll Up** of **▼ Scroll Down** totdat de aanduiding **OPTIONS** wordt weergegeven.
2. Druk op OK om de **OPTIONS**-functie te starten.
*Op het display wordt de aanduiding **USER SET** weergegeven.*
3. Druk net zo lang op **▲ Scroll Up** of **▼ Scroll Down** totdat de aanduiding **WATCH SET** wordt weergegeven.
4. Druk op OK om het horloge in te stellen.
*Op het display wordt de aanduiding **ALARM** weergegeven.
De instelling **On** of **OFF** knippert.*
5. Druk op **▲ Scroll Up** of **▼ Scroll Down** om het alarm aan of uit te zetten.
6. Druk op OK om uw keuze vast te leggen.
*Als u de 12-uurs instelling heeft geselecteerd, begint de aanduiding **AM** of **PM** te knipperen. Ga verder bij stap 7. Als u de 24-uurs instelling heeft geselecteerd, beginnen de uren te knipperen. Ga verder bij stap 9.*
7. Druk op **▲ Scroll Up** of **▼ Scroll Down** om **AM** of **PM** te selecteren.

8. Druk op OK om uw keuze vast te leggen.
De uren beginnen te knipperen.
9. Druk op **▲ Scroll Up** of **▼ Scroll Down** om de uren in te stellen.
10. Druk op OK om uw keuze vast te leggen.
De minuten beginnen te knipperen.
11. Druk op **▲ Scroll Up** of **▼ Scroll Down** om de minuten in te stellen.
12. Druk op OK om uw keuze vast te leggen.

Kies één van de volgende twee mogelijkheden om door te gaan:

1. Om de tijd in te stellen ► Instellen van de tijd.
2. Om terug te keren naar de tijdweergave houd OK ingedrukt.

Wanneer het alarm aan is, verschijnt op het display het symbool **⏹**.

Het alarm gaat op het ingestelde tijdstip gedurende een minuut af, tenzij u het eerder uitzet met één van de vier knoppen.

INSTELLEN VAN DE TIJD

Als u begint met de tijdweergave op het display, herhaalt u stap 1 tot en met 4. Druk op OK

*de aanduiding **TIME** en de tijdweergave verschijnen op het display. De aanduiding **12u** of **24u** knippert.*

5. Druk op **▲ Scroll Up** of **▼ Scroll Down** om de 12-uurs of de 24-uurs instelling te selecteren.
6. Druk op OK om uw keuze vast te leggen.
*Als u de 12-uurs instelling heeft geselecteerd, verschijnt op het display de aanduiding **TIME AM** of **TIME PM**. Ga verder bij stap 8.
Als u de 24-uurs instelling heeft geselecteerd, beginnen de uren te knipperen. Ga verder bij stap 10.*
7. Druk op **▲ Scroll Up** of **▼ Scroll Down** om **AM** of **PM** te selecteren.
8. Druk op OK om uw keuze vast te leggen.
De uren beginnen te knipperen.
9. Druk op **▲ Scroll Up** of **▼ Scroll Down** om de uren in te stellen.

10. Druk op OK om uw keuze vast te leggen.
De minuten beginnen te knipperen.
11. Druk op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down om de minuten in te stellen.
De seconden springen op nul.
12. Druk op OK om uw keuze vast te leggen.
De seconden beginnen te lopen.

Kies één van de volgende twee mogelijkheden om door te gaan:

1. Om de datum in te stellen ► Instellen van de datum.
2. Om terug te keren naar de tijdweergave houd OK ingedrukt.

INSTELLEN VAN DE DATUM

Als u begint met de tijdweergave op het display, herhaalt u stap 1 tot en met 4. Druk op OK

op het display wordt de aanduiding DAY of MONTH weergegeven.

De eerste twee cijfers beginnen te knipperen. Afhankelijk van de geselecteerde tijdfunctie (12u of 24u) verschijnt een andere datumweergave.



Voor de 24-uurs instelling:
DAY- MONTH -YEAR
(= dag-maand-jaar)



Voor de 12-uurs instelling:
MONTH - DAY -YEAR
(= maand-dag-jaar)

5. Druk op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down om de dag of de maand in te stellen.
6. Druk op OK om uw keuze vast te leggen.
Op het display wordt de aanduiding DAY of MONTH weergegeven.
De middelste twee cijfers beginnen te knipperen.
7. Druk op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down om de maand of de dag in te stellen.
8. Druk op OK om uw keuze vast te leggen.
Op het display wordt de aanduiding YEAR weergegeven.
De jaarcijfers beginnen te knipperen.
9. Druk op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down om het jaar in te stellen.
10. Druk op OK om uw keuze vast te leggen.
Op het display wordt de aanduiding WATCH SET weergegeven.

Kies één van de volgende twee mogelijkheden om door te gaan:

1. Om verder te gaan naar de ALARM-functie, druk op OK.
2. Om terug te keren naar de tijdweergave, druk op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down totdat de tijdweergave op het display verschijnt of houd OK ingedrukt.

STARTEN VAN DE HARTSLAGMETING

1. Draag de gecodeerde Polar borstband en de ontvanger van de Polar hartslagmeter zoals eerder in deze gebruiksaanwijzing is beschreven.
2. Houd rekening met het volgende om er zeker van te zijn dat het zoeken naar de OwnCode (gecodeerde transmissie) met succes verloopt:
 - Houd de ontvanger minder dan 1 meter bij de borstband vandaan.
 - Zorg ervoor dat u niet in de buurt bent van andere mensen met een hartslagmeter, hoogspanningslijnen, televisies, gsm's, auto's, trainingsapparatuur, treinen, trolleys, trams, enzovoort.
3. Begin met de tijdweergave op het display.
4. Druk op OK.



Op het display verschijnt de aanduiding MEASURE en een kader in de vorm van een hart. De ontvanger zoekt gedurende maximaal 15 seconden naar een gecodeerd signaal van de borstband.



De hartslagmeting begint en het hartsymbool in het kader begint te knipperen. Uw hartslag (in slagen per minuut) wordt op het display weergegeven.



Als het gecodeerde signaal niet is gevonden, verdwijnt het kader rond het hartsymbool na 15 seconden. Ga in dit geval terug naar stap 2 en herhaal het zoeken naar het gecodeerde signaal.

Als het signaal nog steeds niet wordt gevonden, maar uw hartslag wordt weergegeven en het hartsymbool knippert zonder kader, kunt u beginnen met sporten, maar uw ontvanger kan dan wel gestoord worden door andere hartslagmeters.



Controleer of uw persoonlijke gebruikerscode (USER 1 of USER 2) is geactiveerd. Voordat u de stopwatch start, kunt u de gebruiker veranderen door ▲ Scroll Up ingedrukt te houden.

5. Druk op OK om de stopwatch te starten

De stopwatch start. De automatische registratie wordt gestart. Als uw OwnZone is ingeschakeld, begint het vaststellen van deze zone: OZ #... .. verschijnt op het display. Als u uw hartslaglimieten handmatig heeft ingesteld: EXERCISE verschijnt op het display.



6. U kunt nu beginnen met uw warming-up met de Polar hartslagmeter.

Snelstart: Houd OK met de tijdweergave op het display voor een aantal seconden ingedrukt.

Als u de hartslagmeting wilt stoppen:

Druk op OK om de stopwatch te stoppen. Als u de MEASURE-functie wilt STOPPEN, drukt u op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down totdat de tijdweergave op het display wordt weergegeven.

OWNZONE

De Polar hartslagmeter kan een persoonlijke inspanningszone op basis van uw hartslag bepalen. Deze inspanningszone wordt uw OwnZone (OZ.) genoemd.

Voor de meeste volwassenen komt de OwnZone overeen met 65-85% van de maximale hartslag. U kunt de OwnZone gegevens gebruiken voor sportactiviteiten die gericht zijn op de verbetering van uw gezondheid of uw fitheid.

U kunt OwnZone ook gebruiken als u gewicht wilt verliezen door lichamelijke activiteit en sport. De OwnZone komt namelijk overeen met een inspanningsniveau tussen 'licht tot gemiddeld' en 'gemiddeld'. Sporten op dit niveau kunt u veilig, regelmatig en gedurende langere tijd doen en geeft optimale resultaten voor gewichtsverlies.

Uw OwnZone wordt bepaald tijdens een warming-up van 1-10 minuten voor het sporten.

HOE BEPAALT U UW OWNZONE?

U bepaalt uw OwnZone het eenvoudigst door te wandelen of te joggen zoals hieronder wordt aangegeven. U kunt uw OwnZone echter ook met andere activiteiten bepalen, zoals fietsen op een hometrainer. Het gaat erom dat u rustig begint met sporten en uw hartslag langzaam opvoert.

1. Controleer of u uw persoonlijke gegevens goed heeft ingevoerd.
2. Aangezien voor het meten van de OwnZone op basis van de hartslag iedere hartslag goed moet worden geregistreerd, moet u ervoor zorgen dat de borstband strak genoeg zit en de geribbelde delen aan de binnenkant van de borstband goed vochtig zijn.

3. Controleer of de OwnZone functie is ingeschakeld.

4. Start het meten van de hartslag zoals hiervoor is beschreven.

5. Start de stopwatch.

*Op het display verschijnt de aanduiding OZ. #.....
De stopwatch begint te lopen.*

6. U bepaalt uw OwnZone in vijf stappen. Uw OwnZone wordt normaal bepaald na de 3e of 4e stap (binnen 5-6 minuten). Zorg ervoor dat tijdens de eerste stap uw hartslag onder de 100 slagen per minuut blijft. Verhoog na iedere stap uw hartslag met 10-20 slagen per minuut. Het display geeft aan hoe ver u gevorderd bent:

#.....	2 minuten wandelen in een laag tempo
# #.....	2 minuten wandelen in een stevig tempo
# # #.....	2 minuten wandelen in een hoog tempo
# # # #.....	2 minuten rustig joggen
# # # # #	2 minuten hardlopen

7. Ergens tussen stap 1 - 5 hoort u twee geluidssignalen. Dit is het teken dat de Polar hartslagmeter uw OwnZone heeft vastgesteld en dat u kunt verdergaan met sporten.

*De vastgestelde hartslaglimieten worden enkele seconden weergegeven.
EXERCISE verschijnt op het display.*



U kunt de hartslaglimieten op het display zien door de ontvanger dicht bij de borstband te houden.

U kunt de OwnZone signalen uitzetten door  twee seconden ingedrukt te houden, voordat u de OwnZone instelling bepaalt.



Reset de stopwatch:

Indien nodig kunt u de stopwatch op nul zetten en de OwnZone opnieuw bepalen:

1. Druk op OK om het bepalen van de OwnZone te stoppen.
De hartslaglimieten voor uw eerder gedefinieerde OwnZone worden op het display weergegeven.
2. Druk op OK om de stopwatch te stoppen.
Op het display verschijnt de aanduiding QUIT? (=stoppen?).
3. Zet de stopwatch op nul door ▼ Scroll Down 2 seconden ingedrukt te houden.
4. Druk op OK om de stopwatch opnieuw te starten

OWNZONE METHODEN

De Polar hartslagmeter gebruikt verschillende methoden om uw OwnZone te bepalen. De OwnZone wordt gebaseerd op de hartslagvariatie die tijdens de warming-up wordt gemeten en geanalyseerd.

Als uw hartslag tijdens het bepalen van uw OwnZone een bepaalde veiligheidsgrens overschrijdt, gebruikt de Polar hartslagmeter de laatst bepaalde OwnZone (OZ.L). Is er geen OwnZone in het geheugen, dan berekent de Polar hartslagmeter automatisch de hartslaglimieten op basis van uw leeftijd (OZ.A). Hiermee wordt een zo veilig mogelijke inspanningszone voor u bepaald.

Na de twee geluidssignalen wordt als volgt aangegeven met welke methode de OwnZone is bepaald:

1. **OZ.V (OwnZone Variability)** waarbij de limieten van uw vastgestelde OwnZone op het verlichte display worden weergegeven.
2. **OZ.L (OwnZone Latest)** (=vorige OwnZone) waarbij de limieten van uw vorige OwnZone op het verlichte display worden weergegeven.

3. **OZ.A (OwnZone Age)** (=OwnZone leeftijd) waarbij de geschatte hartslaglimieten op basis van uw leeftijd op het verlichte display worden weergegeven.

Kunt u tevens zien welke OwnZone u geselecteerd heeft om te gebruiken.

BASIC (OwnZone Basic voor allround sporten)
HIGH (OwnZone High voor sporten met gemiddelde inspanning)
LOW (OwnZone Low voor sporten met lichte tot gemiddelde inspanning)

GEBRUIK VAN UW VORIGE OWNZONE

Telkens wanneer u de stopwatch start en de OwnZone functie is ingeschakeld, begint de Polar hartslagmeter te zoeken naar uw OwnZone. U kunt uw OwnZone voor iedere activiteit afzonderlijk bepalen. Wanneer u in een andere omgeving sport, een ander soort sport kiest of iets ongewoons opmerkt in uw lichamelijke toestand, dient u in ieder geval de OwnZone opnieuw vast te stellen.

U kunt er echter ook voor kiezen om te sporten met de vorige limieten van uw OwnZone als u de zone niet opnieuw wilt bepalen.

1. Start de meting en de stopwatch zoals gewoonlijk.
Op het display verschijnt de aanduiding OZ #
2. Druk op OK. De Polar hartslagmeter gebruikt dan uw laatst bepaalde OwnZone.
Op het verlichte display worden de aanduiding OZ.L en de laatst bepaalde limieten van uw OwnZone even weergegeven.

Als in het geheugen geen eerder vastgestelde OwnZone is opgeslagen, gebruikt de Polar hartslagmeter de geschatte hartslaglimieten op basis van uw leeftijd.

Op het verlichte display wordt de aanduiding OZ.A en de hartslaglimieten op basis van uw leeftijd weergegeven.

FUNCTIES TIJDENS DE HARTSLAGMETING



BEKIJKEN VAN DE HARTSLAG

U kunt uw hartslag aflezen in slagen per minuut. Een knipperend hartsymbool geeft aan dat de hartslag voortdurend wordt gemeten. Het binnenste hartsymbool knippert met het ritme van uw hart. Het kader om het hartsymbool geeft aan dat de ontvangst van de hartslag gecodeerd is.

Als de aanduiding -- op het display verschijnt dan is er al vijf minuten geen ontvangst van de hartslag. Houd de ontvanger dicht bij uw borstband bij het Polar logo. De ontvanger zoekt opnieuw de hartslag.

VERLICHTEN VAN HET DISPLAY

Druk op .

Het display blijft enkele seconden verlicht.

IN- EN UITSCHAKELEN VAN HET GELUIDSSIGNAAL

Wanneer het geluidssymbool voor de inspanningszone op het display wordt weergegeven, hoort u een geluidssignaal wanneer uw hartslag boven de bovenlimiet

uitkomt of tot onder de onderlimiet van uw inspanningszone daalt. U hoort een geluidssignaal wanneer u de knoppen indrukt. Het geluidssignaal is ingeschakeld bij het bepalen van de OwnZone en hoort u tevens een geluidssignaal wanneer u de Polar Fitness Test beëindigt.

Houd de knop 2 seconden ingedrukt als u het geluidssignaal wilt in- of uitschakelen.

Het geluidssignaal is ingeschakeld.

Aan het knipperen van de waarde voor de hartslag kunt u ook zien dat u zich niet in de inspanningszone bevindt.



De instelling van het geluidssignaal wordt opgeslagen zodat bij de volgende hartslagmeting de vorige instelling wordt gebruikt.

WISSELEN VAN GEBRUIKER

U kunt voordat u gaat sporten de gebruiker veranderen in de MEASURE-functie wanneer de stopwatch nog niet loopt.

Begin met de tijdweergave op het display. De aanduiding MEASURE wordt aangegeven. Houd Scroll Up ingedrukt.

¹ (gebruiker 1) of ² (gebruiker 2) wordt weergegeven op het display en geeft aan welke gebruikersgegevens geactiveerd zijn.

De volgende activiteit zal worden opgeslagen in het geselecteerde gebruikersbestand.

Als u van gebruiker wilt veranderen, moet u voor twee gebruikers de gegevens instellen.

STARTEN/ STOPPEN VAN DE STOPWATCH

Druk op OK om de stopwatch te starten/ stoppen.

De hartslaggegevens worden enkel in het geheugen opgeslagen wanneer de stopwatch loopt.

U kunt de stopwatch stoppen door op OK te drukken. Druk nogmaals op deze knop als u de stopwatch en het opslaan van de gegevens weer wilt starten.

U zet de stopwatch als volgt op nul:

1. Stop de stopwatch door op OK te drukken.
2. Houd de knop ▼ Scroll Down 2 seconden ingedrukt.

BEKIJKEN VAN DE HARTSLAGINFORMATIE

Als de stopwatch loopt, druk op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down om tijdens het sporten de volgende informatie op te vragen:



Tijd (TIME)

Tijd doorgebracht in de inspanningszone (IN ZONE)

Calorieverbruik (OWNCAL)

De functie voor calorieverbruik moet zijn ingesteld om uw OWNCAL op het display te kunnen aflezen.



Stopwatch (EXERCISE)

BEKIJKEN VAN DE HARTSLAGLIMITIETEN

Tijdens het sporten hoeft u niet op knoppen te drukken om de ingestelde hartslaglimieten te controleren. Het is voldoende als u de ontvanger in de buurt van het Polar logo op de borstband houdt.

Gedurende enkele seconden worden de waarden van de huidige inspanningszone weergegeven en verlicht.

BEKIJK HOVEEL BOLLETJES U SCOORT TIJDENS HET SPORTEN



Verschijnt er na iedere 15 minuten sporten in de inspanningszone een bolletje.

WISSELEN VAN DE HARTSLAGLIMITIETEN

U kunt tijdens het sporten de hartslaglimieten wisselen terwijl de stopwatch loopt en de OwnZone is ingeschakeld. U kunt kiezen uit OwnZone Basic, OwnZone High, OwnZone Low en het handmatig instellen van de limieten.

Houd ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down ingedrukt. De ingestelde OwnZone verspringt naar de volgende OwnZone. Herhaal dit totdat u de gewenste OwnZone heeft bereikt.



Wanneer u tijdens het sporten de hartslaglimieten wisselt, worden de laatst gebruikte limieten vastgelegd. Uw volgende activiteit start met deze limieten.

STOPPEN VAN DE HARTSLAGMETING

1. Druk op OK om de stopwatch te stoppen.
De stopwatch stopt.
Op het display verschijnt de aanduiding QUIT? .
De hartslagmeting wordt voortgezet zonder hartslaglimieten of calorieberekening.
2. Druk op  Scroll Up of  Scroll Down om de MEASURE-functie af te sluiten.
De hartslagmeting stopt.



Druk op de  Scroll Down knop en houdt deze twee seconden ingedrukt: de stopwatch wordt op nul gezet en de opgeslagen hartslaginformatie wordt gewist.

Als u aan het einde van het sporten vergeet de hartslagmeting te stoppen en u de borstband direct afdoet, schakelt de ontvanger binnen 5 minuten over op tijdweergave.

OPVRAGEN VAN DE HARTSLAGINFORMATIE

De gegevens van uw vorige inspanning blijven in het geheugen van de Polar hartslagmeter bewaard tot de volgende keer dat u de stopwatch start. Wanneer u de hartslagmeting en de stopwatch opnieuw gebruikt, wordt informatie over de vorige activiteit vervangen door de nieuwe informatie. De Polar hartslagmeter kan slechts één bestand tegelijk opslaan. De informatie wordt opgeslagen als de stopwatch meer dan één minuut is ingeschakeld.

Begin met de tijdweergave op het display.

1. Druk net zo lang op  Scroll Up of  Scroll Down totdat de aanduiding FILE wordt weergegeven.
2. Druk op OK om het opvragen van de hartslaginformatie te starten.
3. Druk op  Scroll Up of  Scroll Down om de informatie op te vragen.

DATUM (DATE)

De datum van de vorige activiteit wordt weergegeven.

INSPANNINGSDUUR (EXE. TIME)

De inspanningsduur is de tijd die u heeft gesport met een ingeschakelde stopwatch.

TIJD DOORGEBRACHT IN DE INSPANNINGSZONE (IN ZONE)

De tijd die u tijdens het sporten heeft doorgebracht binnen uw OwnZone of in de door u zelf ingestelde inspanningszone wordt weergegeven.

HARTSLAGLIMITEN (LIMITS)

De hartslaglimieten tijdens het sporten worden weergegeven.

GEMIDDELTE HARTSLAG (AVERAGE HR)

De gemiddelde hartslag van de inspanning wordt weergegeven.

CALORIEVERBRUIK TIJDENS HET SPORTEN (KCAL/ FAT)

Er wordt weergegeven hoeveel kilocalorieën u tijdens het sporten heeft verbruikt en wat het percentage vet van deze totale energieverbruik is.



TOTAAL CALORIEVERBRUIK (Tot. KCAL)

Het totale calorieverbruik is een functie die informatie van meer dan één activiteit opslaat. U kunt het gezamenlijke calorieverbruik van verschillende activiteiten zien. Met deze functie kunt u het calorieverbruik bijhouden van bijvoorbeeld één week.

U kunt het totaal aantal calorieën verminderen. De hoeveelheid kilocalorieën wordt verminderd per 10-kcal. Als u de Tot. KCAL-waarde heeft verminderd dan kunt dit niet meer ongedaan maken.

1. Begin bij de weergave van Tot. KCAL op het display.
2. Druk op OK om de Tot. KCAL-functie te starten.

De aanduiding van de hoeveelheid totale kilocalorieën begint te knipperen.

3. U kunt het aantal calorieën verminderen door op ▼ Scroll Down te drukken.
4. Druk op OK om uw keuze vast te leggen.

Deze functie is vooral handig bij het beheersen van uw gewicht als u het gecombineerde effect van sporten en voeding wilt volgen.

Als u het totale calorieverbruik weer op nul wilt zetten, gaat u als volgt te werk.

1. Begin bij de weergave van Tot. KCAL op het display.
2. Druk op OK om Tot. KCAL-functie te starten.

De aanduiding van de totale hoeveelheid kilocalorieën begint te knipperen.

3. Houd de knop ▼ Scroll Down enkele seconden ingedrukt.

*De aanduiding RESET begint te knipperen.
Een 0 verschijnt op het display.*

Als u de ▼ Scroll Down-knop loslaat terwijl de aanduiding RESET nog knippert, dan is het totale calorieverbruik niet op nul gezet.

TOTALE INSPANNINGSDUUR (Tot. TIME)

De teller van het totale inspanningsduur is een functie waarmee informatie van meer dan één activiteiten kan worden opgeslagen. U ziet de totale inspanningsduur van verschillende activiteiten. Deze functie kan worden gebruikt om de inspanningsduur te bepalen van bijvoorbeeld één week.

Als u de totale inspanningsduur terug op nul wilt zetten, gaat u als volgt te werk.

1. Begin bij de weergave van Tot. TIME op het display.
2. Druk op OK om Tot. TIME-functie te starten.

De vermelding van de totale inspanningsduur begint te knipperen.

3. Houd de knop ▼ Scroll Down enkele seconden ingedrukt.

*De aanduiding RESET begint te knipperen.
Op het display verschijnt 00:0000*

Als u de ▼ Scroll Down-knop loslaat terwijl de aanduiding RESET nog knippert, dan is de totale inspanningstijd niet op nul gezet.

VORIGE OWNINDEX

U kunt uw OwnIndex zien die gebaseerd is op de vorige Polar Fitness Test en de datum waarop deze werd uitgevoerd. Zie het hoofdstuk OwnIndex voor meer informatie over de Polar Fitness Test en de interpretatie van de OwnIndex.

OWNINDEX

De OwnIndex is een score die vergelijkbaar is met de VO_{2max} en die vaak wordt gebruikt voor het bepalen van de conditie. De OwnIndex krijgt u na het uitvoeren van de Polar Fitness Test. Met deze test bepaalt u op een eenvoudige, veilige en snelle manier uw maximum conditie. De OwnIndex wordt bepaald op basis van de hartslag, de hartslagvariatie tijdens de rust, lichaamsbouw en de door u bepaalde lichamelijke activiteit.

De cardiovasculaire conditie of conditie geeft aan hoe goed uw hart en vaatstelsel werkt bij de zuurstoftoevoer van uw lichaam. Hoe beter uw cardiovasculaire conditie is, des te sterker en efficiënter functioneert uw hart.

Een goede conditie heeft vele voordelen. Het vermindert bijvoorbeeld de kans op hart- en vaatziekten en een hoge bloeddruk.

Als u uw conditie wilt verbeteren, moet u minstens 6 weken regelmatige sporten voor een merkbaar verschil. Minder fitte personen zien een sneller resultaat dan de meer actieve personen.

Uw conditie verbetert het snelste door oefeningen waarbij u grote spiergroepen gebruikt, zoals bijvoorbeeld wandelen, hardlopen, zwemmen, roeien, schaatsen, skaten en fietsen.

Als u uw conditiepeil wilt volgen, moet u een aantal keren tijdens de eerste twee weken uw OwnIndex meten om een betrouwbare basiswaarde te krijgen. Hierna herhaalt u de test ongeveer eenmaal per maand. De Polar Fitness Test is bedoeld voor gezonde personen.

INSTELLEN VAN DE POLAR FITNESS TEST

Als u de Polar Fitness Test wilt uitvoeren, moet u het volgende doen:

- Selecteer uw lichamelijke activiteitsniveau over een lange periode.
- Schakel de Fitness Test functie in.

OPGEVEN VAN HET ACTIVITEITENNIVEAU

Begin met de tijdweergave op het display.

1. Druk net zo lang op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down totdat de aanduiding OPTIONS wordt weergegeven.
2. Druk op OK om het instellen te starten.

Op het display wordt de aanduiding USER SET weergegeven.

3. Druk op OK om de gebruikersgegevens in te stellen.
4. Druk op OK totdat de aanduiding ACTIVITY (=activiteit) wordt weergegeven.

De aanduiding ACTIVITY wordt weergegeven en LOW / MIDDLE / HIGH knippert.

5. Druk op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down om het activiteitsniveau te selecteren.
6. Druk op OK om uw keuze vast te leggen.
Op het display wordt de aanduiding USER SET weergegeven.
7. Als u terug wilt keren naar de tijdweergave, druk op ▲ Scroll Up of ▼ Scroll Down totdat de tijdweergave op het display verschijnt of houd OK ingedrukt.

Activiteitsniveau

Evalueer uw lichamelijke activiteitsniveau op de lange termijn. Verander de omschrijving van uw activiteitsniveau niet als uw sportgewoonten de afgelopen zes maanden zijn veranderd.

Laag

U doet niet regelmatig aan sport. U loopt alleen voor plezier of sport af en toe intensief genoeg zodat u zwaar ademhaalt of transpireert.

Gemiddeld

U doet regelmatig aan sport. U loopt bijvoorbeeld tot 8 kilometer per week hard of besteedt 30 tot 60 minuten per week aan een vergelijkbare lichamelijke inspanning. Of uw werk vereist een licht tot gemiddelde lichamelijke activiteit.

Hoog

Sporten behoort tot een deel van uw leven. U sport minstens 3 keer per week met een hogere inspanning. Door het sporten raakt u buiten adem en transpireert u flink. U loopt bijvoorbeeld regelmatig meer dan 8 kilometer per week hard of besteedt 1,5 tot 2 uur per week aan een vergelijkbare lichamelijke inspanning.

INSTELLEN VAN DE POLAR FITNESS TEST

Begin met de tijdweergave op het display.

1. Druk net zo lang op **▲ Scroll Up** of **▼ Scroll Down** totdat de aanduiding **OPTIONS** wordt weergegeven.
2. Druk op **OK** om het instellen te starten.
*Op het display wordt de aanduiding **USER SET** weergegeven.*
3. Druk op **▲ Scroll Up** of **▼ Scroll Down** totdat de aanduiding voor de Polar Fitness Test worden weergegeven.
*Op het display wordt de aanduiding **FIT.TEST On/ OFF** weergegeven.*
4. Druk op **OK** om het instellen voor de Polar Fitness Test te starten.
*Op het display verschijnt **FIT.TEST**.
De instelling **On** of **OFF** knippert.*
5. Druk op **▲ Scroll Up** of **▼ Scroll Down** om de Polar Fitness Test in te schakelen.
6. Druk op **OK** om uw keuze vast te leggen.
7. Als u terug wilt keren naar de tijdweergave, druk op **▲ Scroll Up** of **▼ Scroll Down** totdat de tijdweergave op het display verschijnt of houd **OK** ingedrukt.

UITVOEREN VAN DE POLAR FITNESS TEST

Om betrouwbare testresultaten te krijgen, moet u voldoen aan de volgende vereisten:

- Zorg ervoor dat u ontspannen en kalm bent.
- U kunt de Polar Fitness Test overal uitvoeren, zoals thuis, op kantoor, of de fitnessclub zolang de omgeving maar rustig is. Zorg ervoor dat er geen storende geluiden (bijvoorbeeld tv, radio of telefoon) zijn, of personen die tegen u spreken.

- Zorg ervoor dat de ruimte, tijd en omgeving telkens wanneer u de test herhaalt, hetzelfde is.
- Eet geen zware maaltijd of rook niet 2-3 uur voor de test.
- Vermijd zware lichamelijke inspanningen, alcoholische dranken of stimulerende middelen op de dag van de test en de dag ervoor.

INSTELLEN VAN DE ONTVANGER

Begin met de tijdweergave op het display.

1. Druk net zo lang op **▲ Scroll Up** of **▼ Scroll Down** totdat u in de functie bent voor de Polar Fitness Test.
*Op het display wordt de aanduiding **FIT. TEST** weergegeven.*

ONTSPAN UZELF 1-3 MINUTEN

2. Ga liggen en ontspan uzelf zowel lichamelijk als geestelijk.

START DE TEST

3. Druk op **OK** om de test te starten.
*De ontvanger begint uw hartslag te zoeken.
⌚... .. TEST On en uw hartslag worden weergegeven op het display. De test begint.*



Als u wilt dat tijdens de Fitness Test het geluidssignaal werkt, controleer dan of de aanduiding **🔊** op het display wordt weergegeven. Houd de knop **🔊/🔊** ingedrukt als u het geluidssignaal wilt inschakelen. Het geluidssignaal waarschuwt u als de test ten einde loopt.

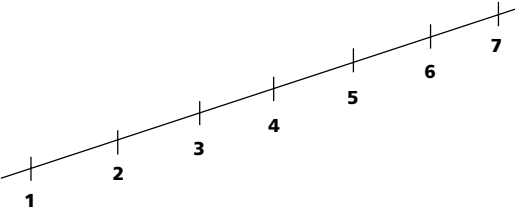
4. Het duurt 3-5 minuten om de test uit te voeren. Ga ontspannen liggen en til uw armen en benen niet op. Vermijd lichaamsbewegingen tijdens de test. Spreek niet met andere personen.
*Op het display worden de huidige **OwnIndex** en **testdatum** weergegeven.*
5. Als u na de test terug wilt keren naar de tijdweergave, druk op **▲ Scroll Up** of **▼ Scroll Down** totdat de tijdweergave op het display verschijnt of houd **OK** ingedrukt.

U kunt de test op ieder gewenst moment stoppen door op OK te drukken. De vorige OwnIndex wordt niet vervangen.
Op het display wordt kort de aanduiding **FAILED** TEST weergegeven. Op het display wordt de vorige OwnIndex en testdatum weergegeven.

Als de ontvanger geen hartslag waarneemt aan het begin van de test dan mislukt de test. Controleer of de geribbelde delen aan de binnenkant de van de borstband vochtig zijn en het elastische bandje goed vastzit. Voer de procedure opnieuw uit.

RESULTATEN VAN DE FITNESS TEST

Het testresultaat in de vorm van de OwnIndex is het zinvolst als u de individuele waarden en hun veranderingen vergelijkt. De OwnIndex kan tevens op basis van uw geslacht en leeftijd worden geïnterpreteerd. Raadpleeg uw OwnIndex in de volgende tabel om te zien tot welke cardiovasculaire fitheidsklasse u behoort in vergelijking tot anderen met dezelfde leeftijd en hetzelfde geslacht.



- 1-3** Verhoog het aantal activiteiten voor een betere gezondheid en fitheid.
- 4** Houd uw huidige sportgewoonten aan voor een betere gezondheid. Het wordt aanbevolen om het aantal activiteiten te verhogen voor betere fitheidresultaten.
- 5-7** Houd de huidige sportgewoonten aan voor een goede gezondheid en fitheid.

FITHEIDSCATEGORIEËN

Laftijd jaren	1 (zeer slecht)	2 (slecht)	3 (redelijk)	4 (gemiddeld)	5 (goed)	6 (zeer goed)	7 (uitstekend)
MANNEN	20-24 < 32	32-37 31-35	38-43 36-42	44-50 43-48	51-56 49-53	57-62 54-59	>62 >59
	25-29 < 31	31-35 29-34	36-42 35-40	43-48 41-45	49-53 46-51	54-59 52-56	>59 >56
	30-34 < 29	29-34 28-32	35-40 33-38	41-45 39-43	46-51 44-48	52-56 49-54	>56 >54
	35-39 < 28	28-32 26-31	33-38 32-35	39-43 36-41	44-48 42-46	49-54 47-51	>54 >51
	40-44 < 26	26-31 25-29	32-35 30-34	36-41 35-39	42-46 40-43	47-51 44-48	>51 >48
	45-49 < 25	25-29 24-27	30-34 28-32	35-39 33-36	40-43 37-41	44-48 42-46	>48 >46
	50-54 < 24	24-27 22-26	28-32 27-30	33-36 31-34	37-41 35-39	42-46 40-43	>46 >43
	55-59 < 22	22-26 21-24	27-30 25-28	31-34 29-32	35-39 33-36	40-43 37-40	>43 >40
	60-65 < 21	21-24 20-24	25-28 23-26	29-32 27-30	33-36 31-34	37-40 34-37	>40 >37
VROUWEN	20-24 < 27	27-31 26-30	32-36 31-35	37-41 36-40	42-46 41-44	47-51 45-49	>51 >49
	25-29 < 26	26-30 25-29	31-35 30-33	36-40 34-37	41-44 38-42	45-49 43-46	>49 >46
	30-34 < 25	25-29 24-27	30-33 28-31	34-37 32-35	38-42 36-40	43-46 41-44	>46 >41
	35-39 < 24	24-27 22-25	28-31 26-29	32-35 30-33	36-40 34-37	41-44 38-41	>41 >38
	40-44 < 22	22-25 21-23	26-29 24-27	30-33 28-31	34-37 32-35	38-41 36-38	>38 >36
	45-49 < 21	21-23 19-22	24-27 23-25	28-31 26-29	32-35 30-32	36-38 33-36	>36 >33
	50-54 < 19	19-22 18-20	23-25 21-23	26-29 24-27	30-32 28-30	33-36 31-33	>33 >30
	55-59 < 18	18-20 16-18	21-23 19-21	24-27 22-24	28-30 25-27	31-33 28-30	>30 >27
	60-65 < 16	16-18 15-17	19-21 17-19	22-24 20-22	25-27 23-25	28-30 25-27	>27 >24

De classificatie is gebaseerd op literatuuronderzoek (Shvartz & Reibold) van 62 studies waarbij de VO_{max} rechtstreeks werd gemeten bij volwassen proefpersonen in de V.S., Canada en 7 Europese landen. Naslagwerk: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

ONDERHOUD

De Polar hartslagmeter is een high tech product, dat het resultaat is van jarenlange ontwerpervaring en vakmanschap. Als u de hartslagmeter op de volgende manier zorgvuldig onderhoudt, kunt u jarenlang plezier hebben van dit product.

ONDERHOUD VAN DE POLAR HARTSLAGMETER

- Maak de Polar borstband na gebruik regelmatig schoon met zachte zeep en water. Spoel de borstband af met schoon water en droog deze vervolgens zorgvuldig af.
- Berg de Polar borstband nooit vochtig op. Door zweet en vocht kan de borstband actief blijven en de levensduur van de batterij afnemen.
- Berg de Polar hartslagmeter op een droge, koele plaats op. Bewaar de hartslagmeter niet in luchtdicht materiaal, zoals een plastic tas of sporttas, als de hartslagmeter nat is.
- De Polar borstband mag niet worden gebogen of gevouwen, want dan kan de borstband beschadigen.
- Maak de Polar borstband alleen met een handdoek droog. Door hardhandig gebruik kan de borstband beschadigen.
- Voorkom dat de Polar hartslagmeter wordt blootgesteld aan extreem lage temperaturen (onder -10 °C) of extreem hoge temperaturen (boven 50 °C).
- Vermijd blootstelling aan direct zonlicht gedurende lange tijd, laat de hartslagmeter bijvoorbeeld niet in de auto liggen.

BATTERIJEN

GECODEERDE POLAR BORSTBAND

De verwachte levensduur van de batterij van een gecodeerde Polar borstband is 2500 gebruiksuren. Neem contact op met uw distributeur/ leverancier voor eventuele vervanging. Gebruikte borstbanden worden door Polar gerecycled. Zie uw servicekaart voor meer informatie.

POLAR ONTVANGER

De verwachte levensduur van de batterij van een Polar ontvanger is 1 jaar bij normaal gebruik (2 uur per dag, 7 dagen per week). Veelvuldig gebruik van de verlichting en het alarmsignaal zal de levensduur van de batterij verkorten. Maak de Polar ontvanger niet zelf open. De batterij mag alleen worden vervangen door iemand die door Polar Electro Oy bevoegd is, zodat de waterdichtheid niet in gevaar komt en de juiste onderdelen worden gebruikt. Tegelijkertijd wordt een volledige periodieke controle van de Polar hartslagmeter uitgevoerd.

SERVICE

Neem contact op met uw distributeur/ leverancier voor onderhoud van de Polar hartslagmeter. Zie uw servicekaart voor meer informatie.



Na service door onbevoegden wordt waterdichtheid niet gegarandeerd.

VOORZORGSMAATREGELEN

POLAR HARTSLAGMETER ONDER WATER

De Polar hartslagmeter is waterdicht tot 100 meter diepte.

Het meten van de hartslag onder water is technisch gezien gecompliceerd om de volgende redenen:

- Zwembadwater met veel chloor en zeewater kunnen sterk geleidend zijn en kortsluiting in de elektrodeplaten van de Polar borstband veroorzaken, waardoor het ECG-signaal niet wordt geregistreerd door de ontvanger.
- Met een duik in het water of heftige spierbewegingen tijdens zwemwedstrijden kan de borstband op het lichaam verschuiven naar een positie waar het ECG-signaal niet kan worden opgevangen.
- De sterkte van het ECG-signaal is afhankelijk van de samenstelling van iemands lichaamsweefsel. In het water is het percentage mensen van wie de hartslag moeilijk te meten is, veel hoger dan daarbuiten.

ELEKTROMAGNETISCHE INTERFERENTIE

Er kunnen zich storingen voordoen in de buurt van hoogspanningskabels, verkeerslichten, de leidingen van een tram, trein of trolleybus, televisietoestellen, auto's, fietscomputers, fitnessapparatuur, mobiele telefoons maar ook als u door een elektronisch beveiligingspoortje loopt.

STORING MET ANDERE HARTSLAGMETERS

Als het signaal ongecodeerd is, ontvangt de ontvanger signalen van alle borstbanden binnen 1 meter. Als u de Polar hartslagmeter gebruikt, mag er dus geen andere borstband binnen dat bereik komen. Als er signalen van meerdere borstbanden tegelijk worden ontvangen, kunnen de gemeten waarden onjuist zijn.

FISSNESSAPPARATUUR

Verschillende soorten fitnessapparatuur met elektronische of elektrische onderdelen zoals LED-displays, motors of elektrische remmen kunnen interferentie veroorzaken door hun diffuse straling. U kunt deze problemen proberen op te lossen door de Polar ontvanger als volgt te verplaatsen:

1. Doe de Polar borstband af en gebruik het fitnessapparaat zoals u dat anders ook zou doen.
2. Verplaats de ontvanger totdat u een positie vindt waar geen ongewenste signalen worden ontvangen en waar het hartsymbool niet vanzelf knippert. Interferentie is vaak het sterkst recht voor het display van de apparatuur, terwijl links of rechts van het display relatief weinig storing optreedt.
3. Doe de borstband weer om en houd de ontvanger op de storingvrije positie.
4. Als de Polar hartslagmeter nog steeds niet goed werkt met het fitnessapparaat, is de apparatuur wellicht elektronisch ongeschikt voor toepassing van draadloze hartslagmeting.

HET VERKLEINEN VAN RISICO'S TIJDENS HET SPORTEN MET DE HARTSLAGMETER

Sporten kan risico's met zich meebrengen, vooral als u een zittend leven leidt. Als u risico's tot het minimum wilt beperken, dient u zich aan het volgende advies te houden. In de volgende gevallen, moet u uw arts raadplegen voordat u begint met actief sporten.

Raadpleeg uw arts voordat u begint met actief sporten als u;

- Ouder bent dan 40 jaar en in de laatste 5 jaar niet regelmatig heeft getraind.
- Rookt.
- Een hoge bloeddruk heeft.
- Een hoog cholesterolgehalte heeft.
- Tekenen of symptomen van een ziekte heeft.
- Herstellende bent van een zware ziekte of medische ingreep, zoals een operatie.
- Een pacemaker of een ander geïmplanteed elektronisch apparaat gebruikt.

De hartslag kan worden beïnvloed door medicijnen voor het hart, de bloedsomloop (met name tegen hoge bloeddruk) en tegen astma. Ook medicinale sprays voor de luchtwegen en sommige medische pleisters, energiedranken, alcohol en kauwgom die nicotine bevatten, kunnen de hartslag beïnvloeden.

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

Als u overgevoelig bent voor een stof die in contact komt met de huid, controleer dan de materialen die in de Polar hartslagmeter worden gebruikt en die staan beschreven in het hoofdstuk "Technische gegevens". Het is raadzaam de borstband voor een probleemloze werking direct op de huid te dragen. Als u de borstband toch over een shirt wilt dragen, moet u het shirt onder de elektrodeplaten goed vochtig maken.

Waarschuwing voor dragers van pacemakers, defibrillator en andere geïmplanteerde elektronische apparatuur. 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.

VEELGESTELDE VRAGEN

WAT TE DOEN ALS ...

... IK NIET MEER WEET WAAR IK BEN GEBLEVEN MET HET INSTELLEN?

Houd de knop OK ingedrukt om terug te gaan naar de tijdweergave.

... DE OWNZONE INSTELLING BIJNA NOOIT DE HARTSLAGLIMIETEN WEERGEeft DIE GEBASEERD ZIJN OP HARTSLAG (OZ.V)?

1. Controleer of het elastische bandje goed vastzit.
2. Controleer of de geribbelde delen aan de binnenkant van de Polar borstband goed zijn bevochtigd en of u de borstband draagt volgens de instructies.
3. Doe de borstband 15-20 minuten vóór het sporten om, zodat de borstband goed is aangepast aan uw huid.
4. Zorg ervoor dat u langzaam genoeg begint met het bepalen van uw OwnZone. Als u binnen de eerste 2 minuten de hartslaglimieten op basis van leeftijd (=OZ.A) bereikt, bent u te snel begonnen. De hartslag mag niet hoger zijn dan 20 slagen per minuut boven het startniveau. Tijdens het eerste stadium kunt u bijvoorbeeld uw sportkleding aantrekken.
5. Als u de OwnZone limieten op basis van leeftijd (OZ.A) of de eerder bepaalde OwnZone limieten op basis van uw hartslag (OZ.L) pas na 10 minuten bereikt, heeft u uw hartslag niet snel genoeg opgevoerd. Voer uw hartslag sneller op tijdens het instellen van de OwnZone.
6. Als u de OwnZone altijd heeft bepaald door te wandelen en te hardlopen kunt u misschien beter een stuk klimmen of fietsen of een ergometer gebruiken om de OwnZone te bepalen.
7. Stress of een sterke mentale belasting kan het automatisch vinden van de OwnZone bemoeilijken. Ga 5-10 minuten zitten voordat u met sporten begint, zodat het hartslagniveau iets lager wordt.

8. Bij een kleine groep mensen kan de OwnZone niet op deze wijze bepaald worden. In dat geval vormen de hartslaglimieten op basis van leeftijd de beste schatting voor de inspanningszone.

...DE OWNZONE HARTSLAGLIMIETEN OP BASIS VAN DE HARTSLAG (OZ.V) AANZIENLIJK VERSCHILLEN?

De hartslag kan sterk reageren op wijzigingen in het lichaam en de omgeving. De OwnZone hartslaglimieten worden onder meer beïnvloed door het tijdstip waarop u de OwnZone bepaalt, het soort activiteit dat u doet, hoe fit u zich die dag voelt en hoe uw mentale gesteldheid is. De onderlimiet van de OwnZone hartslaglimieten kan voor dezelfde persoon wel 30 slagen verschillen.

Het is echter belangrijk dat u in de OwnZone lichte of gemiddelde inspanningen uitvoert. Als u uw hartslag bijvoorbeeld te snel verhoogt na het eerste stadium, worden de OwnZone hartslaglimieten misschien te hoog. Als de OwnZone hartslaglimieten te hoog lijken, kunt u de OwnZone misschien beter opnieuw bepalen.

... DE HARTSLAG NIET WORDT WEERGEGEVEN (- -)?

1. Controleer of de elektrodeplaten (=geribbelde delen) aan de binnenkant van de Polar borstband zijn bevochtigd en of u de borstband draagt volgens de instructies.
2. Controleer of de Polar borstband schoon is.
3. Controleer of er geen bronnen van elektromagnetische straling in de buurt van de Polar ontvanger zijn, zoals een tv, mobiele telefoon, monitor, enzovoort.
4. Heeft u een hartproblemen waardoor de vorm van uw ECG-diagram is veranderd? Neem dan contact op met uw arts.

...HET HARTSYMBOOL ONREGELMATIG KNIPPERT?

1. Controleer of uw Polar ontvanger binnen het bereik van de borstband is en zodoende niet meer dan 1 meter verwijderd is van de borstband die u draagt.
2. Controleer of het elastische bandje niet losser is gaan zitten tijdens het sporten.
3. Controleer of de elektrodeplaten (=geribbelde delen) aan de binnenkant van de Polar borstband zijn bevochtigd.

4. Zorg ervoor dat er geen andere hartslagmeter binnen het ontvangstbereik is (1 meter).
5. Hartritmestoornissen kunnen onregelmatige meetresultaten veroorzaken. Raadpleeg in dat geval uw arts.

...IEMAND ANDERS MET EEN HARTSLAGMETER STORING VEROOorzaakt?

De persoon met wie u sport heeft misschien per ongeluk dezelfde code als u geactiveerd. Blijf in dat geval op afstand of doe het volgende:

1. Stop de stopwatch en de hartslagmeter.
2. Houd de borstband 10 seconden lang van uw borst af.
3. Bevestig de borstband weer en start de hartslagmeter opnieuw.

... DE HARTSLAGMETING ONREGELMATIG OF BUITENGEWOON HOOG IS?

U bent misschien in de buurt van sterke elektromagnetische signalen geweest die de onregelmatige metingen van de ontvanger hebben veroorzaakt. Controleer uw omgeving en vermijd de bron van de storing.

... DE KNOPPEN NIET REAGEREN?

Reset de Polar hartslagmeter. Hiermee worden alle instellingen voor het horloge gewist en worden de standaardinstellingen hersteld. De gebruikersgegevens en de meetopties blijven behouden.

1. Druk met de punt van een pen op de reset-knop.

Het display wordt gevuld met cijfers.

2. Druk eenmaal op één van de vier knoppen.

De tijdweergave verschijnt op het display.

Als u niet binnen een minuut na de reset op een knop drukt, verschijnt de tijdweergave op het display.

... HET DISPLAY LEEG OF WAZIG IS?

De batterij van de ontvanger slaapt wanneer de hartslagmeter de fabriek verlaat. U kunt de batterij activeren door tweemaal op OK knop te drukken.

De tijdweergave verschijnt op het display.

Als de cijfers verdwijnen tijdens het gebruik van de verlichting, is dit meestal het eerste teken van een lege batterij. Laat de batterijen controleren.

... DE BATTERIJEN VAN DE ONTVANGER VERVANGEN MOETEN WORDEN?

Het is raadzaam alle onderhoud door het Polar Service Center te laten verrichten. Vooral tijdens de garantieperiode is dit nodig om aanspraak te kunnen maken op garantie op de hele Polar hartslagmeter. Het Polar Service Center test na het vervangen van de batterij of uw ontvanger waterdicht is en voert een volledige periodieke controle uit van de hele Polar hartslagmeter.

TECHNISCHE GEGEVENS

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

GECODEERDE POLAR BORSTBAND

Batterijtype:	Ingebouwde lithiumbatterij
Levensduur batterij:	Gemiddeld 2500 gebruiksuren
Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +50 °C

ELASTISCHE BANDJE

Materiaal van de gesp:	Polyurethaan
Materiaal elastisch bandje:	Nylon, polyester en natuurlijke rubber inclusief een kleine hoeveelheid latex

ONTVANGER

Batterijtype:	CR 2032
Levensduur batterij:	Gemiddeld 1 jaar (2 uur/ dag, 7 dagen/ week)
Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +50 °C
Waterdichtheid:	Tot 100 meter
Nauwkeurigheid van formule van OwnZone-hartslaglimieten op basis van leeftijd (OZ.A):	± 1 hartslag per minuut
Kast:	Titanium
Materiaal achterkant en gesp van de ontvanger:	Roestvrij staal conform EU Richtlijn 94/27/EU en amendement 1999/C 205/05 over het vrijkomen van nikkel uit producten die rechtstreeks en langdurig met de huid in contact komen.

De nauwkeurigheid van het horloge is groter dan $\pm 0,5$ seconden/ dag bij een temperatuur van 25 °C.
Nauwkeurigheid van de hartslagmeting: $\pm 1\%$ of ± 1 hartslag per minuut, welke het grootste is, gedefinieerd bij gelijkmatige inspanning.

STANDAARDINSTELLINGEN

Tijd	24u
Alarm	uit
Gebruiker	1
Gewicht	00 (kg)
Lichaamslengte	00 (cm)
Leeftijd	0
Geslacht	Male
Activiteit	laag

OwnZone	uit
Bovenlimiet (handmatig)	160
Onderlimiet (handmatig)	80
OwnCal	uit
Fitness Test	uit

LIMIETWAARDEN

Chronometer	23u 59min 59sec
Hartslaglimieten	30 - 240 hartslagen per minuut
Kcal	99 999 kcal
Totaal kcal	999 999 kcal
Totale tijd	99u 59min 59sec

GARANTIE

- Polar Electro Oy biedt de oorspronkelijke gebruiker/ koper van deze hartslagmeter garantie tegen materiaal- en productiefouten gedurende een jaar na de aankoopdatum. Voor de Polar borstband geldt een garantietermijn van 2 jaar. Bewaar u uw kassabon, dat is uw aankoopbewijs en zorg ervoor dat u direct na aankoop uw garantiekaart instuurt!
- 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 er sprake is van fabricage- en/ of materiaalfouten.
- 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 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze handleiding mag worden gebruikt of gereproduceerd in welke vorm of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Polar Electro Oy. Het logo van Polar is een gedeponeerde handelsmerk van Polar Electro Oy. Polar M91 ti is een handelsmerk 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, 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, FI 4069, DE 29910633, FI 104463. In afwachting van andere patenten.

AANSPRAKELIJKHEID

- De gegevens in deze handleiding 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 Oy geeft geen garanties voor deze handleiding of de hierin beschreven producten. Op geen enkele wijze kan 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.

POLAR VERKLARENDE WOORDENLIJST

Gecodeerde transmissie: De Polar T61 transmitter geeft automatisch een code mee die met uw hartslag naar de ontvanger wordt verzonden. Door het gecodeerde signaal accepteert de ontvanger alleen hartslagen afkomstig van de Polar T61 borstband. Dit verkleint het risico op storing door andere hartslagmeters aanzienlijk. Niet alle interferentie uit de omgeving kan hiermee echter worden voorkomen.

Elektrodeplaat: De geribbelde delen van de borstband tegen de huid. Deze registreren de elektrische impulsen van het hart.

Hartslag: Het aantal hartslagen per minuut (hsm).

Hartslag variabiliteit: Aanduiding van verschillen in intervallen tussen de hartslagen. Een gezond persoon heeft over het algemeen een grote hartslag variabiliteit in rusttoestand en tijdens lichte inspanning. De HF-variabiliteit verdwijnt geleidelijk naarmate de inspanning zwaarder wordt en de hartslag hoger wordt.

Inspanningszone, IZ: Het gebied tussen de bovenlimiet en onderlimiet van een inspanningszone. Deze limieten kunt u zelf opgeven of automatisch laten bepalen door de Polar hartslagmeter.

DISPLAY-SYMBOLEN



Aanduiding voor gecodeerde verzending van de hartslag. Het binnenste hartsymbool knippert op het ritme van uw hart.



In de TIME-functie een aanduiding dat het alarmsignaal is ingeschakeld. In de MEASURE-functie een aanduiding dat u een geluidssignaal hoort wanneer u de limieten van de inspanningszone overschrijdt.



Bolletjes scoren in de measure functie. Verschijnt er na iedere 15 minuten sporten in de inspanningszone een bolletje.



Geeft aan dat de OwnZone wordt bepaald.



Measure functie, hartslagmeting is aan.



Exercise functie, stopwatch loopt.



Gebruiker 1



Gebruiker 2

DISPLAY-TEKSTEN

AGE: Aanduiding van uw leeftijd in de gebruikersinstellingen.

ALARM: Aanduiding voor de alarmtijd bij instellingen van het horloge.

AM/ PM: 12-uurs tijdweergave.

AVERAGE Hr: Aanduiding van de gemiddelde hartslag tijdens het sporten.

EXERCISE: Functie voor de hartslagmeting. Dit geeft aan dat de stopwatch loopt en de hartslaginformatie wordt opgeslagen.

EXE. TIME: Aanduiding van de totale inspanningsduur.

FAT: Geeft het percentage vet van het totale calorieverbruik aan.

FILE: De functie voor het vastleggen van hartslaggegevens.

FRI: Vrijdag

IN ZONE: Tijd doorgebracht in de inspanningszone.

KCAL: Aanduiding voor het calorieverbruik tijdens uw activiteit.

LIMITS: Hartslaglimieten, handmatig instellen. Limieten die worden vastgesteld als percentages van de maximale hartslag. De percentages worden omgezet in hartslagen per minuut.

MEASURE: Functie voor hartslagmeting. De stopwatch is niet actief.

MON: Maandag

OPTIONS: Instellingsfunctie voor de gebruikersgegevens, functie voor hartslagmeting en horlogefuncties.

OWNCAL: Calorieverbruik tijdens het sporten.

OWNINDEX: De OwnIndex is een score die vergelijkbaar is met de VO_{2max}. De OwnIndex krijgt u na het uitvoeren van de Polar Fitness Test.

OWNZONE, OZ.: De inspanningszone die de Polar hartslagmeter voor u bepaalt. OwnZone is een persoonlijke richtlijn voor sporten met een lichte tot gemiddelde inspanning.

OZ.A: Aanduiding voor OwnZone limieten die op leeftijd zijn gebaseerd.

OZ.L: Uw vorige OwnZone limieten.

OZ.V: Aanduiding voor OwnZone limieten die op uw hartslag zijn gebaseerd.

SAT: Zaterdag

SEX: Aanduiding voor het geslacht bij de

gebruikersinstellingen. (Kies Male voor man of Female voor vrouw).

SUN: Zondag

TIME: Aanduiding voor de tijd bij het instellen van het horloge.

THU: Donderdag

Tot. KCAL: Aanduiding voor het totale calorieverbruik tijdens een aantal activiteiten.

Tot. TIME: De totale tijd van de activiteit.

TUE: Dinsdag

USER SET: Aanduiding voor de procedure waarmee u persoonlijke gegevens invoert.

WED: Woensdag

INDEX

Aan de slag	4
Aansprakelijkheid	56
Aan-/uitzetten calorieverbruik OwnCal	17
Aan-/uitzetten OwnZone	15
Aan-/uitzetten Polar Fitness Test	19
Activiteitsniveau instellen	14
Alarm instellen	20
Bolletjes op het display tijdens het sporten	33
Datum instellen	22
Display verlichten	30
Exercise reminder op elk heel uur	9
Fitness Test instellen	38
Functies tijdens de hartslagmeting	30
Garantie	55
Gebruik van de functies	9
Gebruik van de knoppen	5
Gebruik 1 of 2 instellen	11
Gebruiker wisselen	31
Gebruikersgegevens instellen	11
Geluidssignaal in-/uitschakelen	30
Geslacht instellen	14
Gewicht instellen	12
Hartslag bekijken	30
Hartslaginformatie bekijken	32
Hartslaglimieten bekijken	33
Hartslaglimieten handmatig instellen	16
Hartslaglimieten wisselen	33
Hartslagmeting starten	24
Hartslagmeting stoppen	34
Het opvragen van hartslaggegevens	34
Horloge instellen	20
Leeftijd instellen	13
Lengte instellen	13
Meetopties instellen	15
Onderdelen	4
Onderhoud	44

OwnCal calorieverbruik	17
OwnIndex	38
OwnZone	26
Reset de stopwatch	28, 32
Stopwatch starten/stoppen	31
Technische gegevens	53
Teller van het totale calorieverbruik op nul zetten	37
Terugkeren naar de tijdweergave	9
Tijd instellen	21
Totale calorieverbruik verminderen	36
Totale inspanningsduur terug op nul zetten	37
Veelgestelde vragen	49
Vooruitgang tijdens het sporten opvragen	33
Voorzorgsmaatregelen	46
Vorige OwnIndex	37
Woordenlijst	56