



Weergave van uw hartslag per minuut en als percentage van de maximale hartslag, gemiddelde hartslag en trainingsduur.



U kunt vooraf 5 trainingen instellen voor intervaltraining met trainingszones en herstelberekening. Registreert de hele laatste training en geeft een overzichtsbestand van 5 trainingen.



Bepaalt uw maximale zuurstofopname (VO_{2max}).



Voorkomt storing met andere hartslagmeter gebruikers.



Sporthorloge functies.



Surf naar www.polar.fi om trainingsinstellingen te uploaden.

S410™/S210™
HARTSLAGMETER

POLAR®

S410™/S210™
HARTSLAGMETER

GEBRUIKSAANWIJZING

POLAR®

Snel van start

Signal/Light

Stop

- Verlaat de huidige functie.
- Keer vanuit elke functie terug naar de tijdweergave.



OK

- Start de hartslagwaarde.
- Zet de geselecteerde waarde vast.

▲ Up

- Ga naar de volgende functie.
- Verhoog de geselecteerde waarde.

▼ Down

- Ga naar de voorgaande functie.
- Verlaag de geselecteerde waarde.

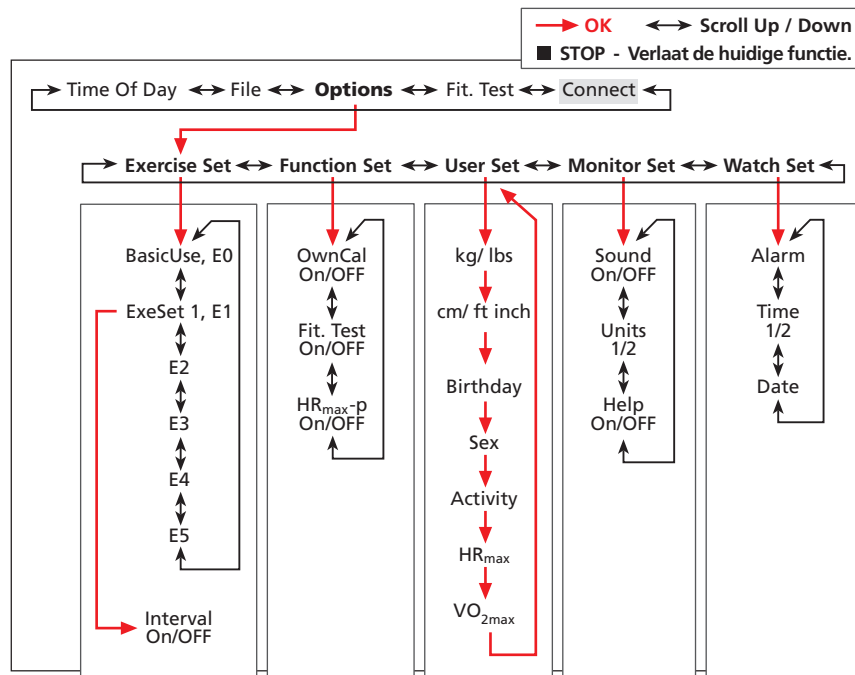
Starten van de hartslagmeting

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

De met de grijs gemarkeerde Connect mode is een specifieke functie voor de S410.



Beste Polar gebruiker,

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 hartslagmeter wilt halen, bezoek dan www.polar.fi voor uw persoonlijke trainingstips (Polar Personal Trainer).



Fabrikant:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE

Tel. +358-8-520 2100
Fax +358-8-520 2300
www.polar.fi

POLAR®

Met de Polar hartslagmeter stemt u uw trainingssessies op verscheidene manieren op uw persoonlijke behoefte af.

U kunt bijvoorbeeld de Interval Trainer™-functie gebruiken om u te helpen een complete intervaltrainingssessie te doen. Of u kunt voor een functie kiezen die het beste bij u past: OwnCal® calorieberekening, timers, herstelberekening, etc. Na het sporten stuurt u uw trainingsgegevens naar de computer, zodat u met de Polar Precision Performance™ software een trainingsanalyse kunt maken. Houd ook uw eigen conditieniveau in de gaten en de veranderingen hierin na verloop van tijd. Dit kan met de gemakkelijk uit te voeren Polar Fitness Test™.

Lees deze gebruiksaanwijzing goed door zodat u op de hoogte bent van alle functies die de Polar hartslagmeter 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 hartslagmeter; 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 hartslagmeter kunnen rijzen.

Welkom bij Polar!

INHOUDSOPGAVE

Deze gebruiksaanwijzing bevat instructies voor de Polar S410™ en de Polar S210™ hartslagmeters. Informatie die alleen voor de S410 geldt, wordt aangeduid met een grijze achtergrond.

A. Aan de slag..... 5

Onderdelen van de hartslagmeter en hun functies	5
De knoppen en hun functies.....	6
Snel van start.....	8
Voorbereiden van de ontvanger.....	8
Dragen van de borstband.....	9
Starten van de hartslagmeting.....	9
Stoppen van de hartslagmeting.....	10
Na het sporten	10
Hoofd- en subfuncties	11

B. Instellingen 16

Instellen van de gebruikersgegevens ..	18
Instellen van de trainingsgegevens	21
Selecteren van het type training	21
Instellen van trainingssets	22
Instellen van de timers	24
Instellen van de hartslaglimieten	24
Hartslaglimieten aan- of uitzetten	24
Instellen van het soort interval ...	25
Instellen van het aantal intervallen en herstelperiodes	26

Instellen van de herstelberekening	26
Benoemen van de trainingssets	27
Functies in- en uitschakelen	28
OwnCal calorieverbruik aan/uit	28
Fitness Test aan/uit	29
Verwachte maximum hartslag aan/uit	29
Display-instellingen	30
In- en uitschakelen van het geluidssignaal	30
De maateenheid selecteren	31
In- en uitschakelen van de Help-functie	31
Instellen van het horloge	32
Instellen van het alarm	32
Instellen van de tijd	32
Instellen van de datum	33
Tips voor het instellen	34
Tijd 1 of tijd 2 selecteren	34
Snel naar de instellingen van het horloge	34
Wisselen van de maateenheid	34
Wisselen tussen de datum en gebruikers-ID	34

C. Training 35

Measure-functie	35
Exercise-functie	37
In- of uitschakelen van het alarm van de trainingszone	37
Wisselen van de hartslaglimieten	38
Verlichten van het display	38
Opslaan van de ronde- en tussentijd	39
De training tijdelijk onderbreken ...	39
De weergegeven trainingsgegevens verwisselen	40
De stopwatch resetten naar nul	41
Starten van een trainingsset	42
Trainen met Interval Training Set	42
De warming-upfase	43
De intervalfase	44
De cool-downfase	46
Onderbreken van een intervaltraining	47
Trainen met BasicSet	47
Starten van de timers	47
Starten van de herstelberekening ...	48
Stoppen van de training	48
Trainingstips	49

Controleren van de hartslaglimieten en verlichten van het display	49
Wisselen van het soort training	49
Opnieuw starten van de interval- of herstelberekening	49
Onderbreken van de interval- of herstelberekening	49
Onderbreken van een fase of een intervaltraining	49

D. Opvragen van de trainingsgegevens 50

Trainingsduur	53
Herstellinformatie van de BasicSet	53
Hartslaglimiet 1, 2 en 3	53
Trainingsduur binnen, onder en boven de trainingszones	54
Calorieverbruik	54
Totaal calorieverbruik	54
Totale trainingsduur	54
Informatie over de intervaltraining ...	55
Ronde-informatie	57
De totaal tellers resetten naar nul	58

E. Gegevensoverdracht naar de computer 59

Trainingsgegevens downloaden naar de computer	60
Gegevens uit de computer overbrengen naar ontvanger	61

F. De Polar Fitness Test 63

OwnIndex	63
Verwachte maximum hartslag	65
Instellen van de Polar Fitness Test	66
Uitvoeren van de Polar Fitness Test	66
Bijwerken van de OwnIndex en HR_{max-p}	68
Fitheidsklasse	69

G. Onderhoud 71

H. Voorzorgsmaatregelen 73

I. Veelgestelde vragen 77

J. Technische gegevens 81

K. Internationale garantie 84

L. Aansprakelijkheid 85

M. Polar verklarende woordenlijst	86
Display-symbolen	88
Display-teksten	89
Index	91

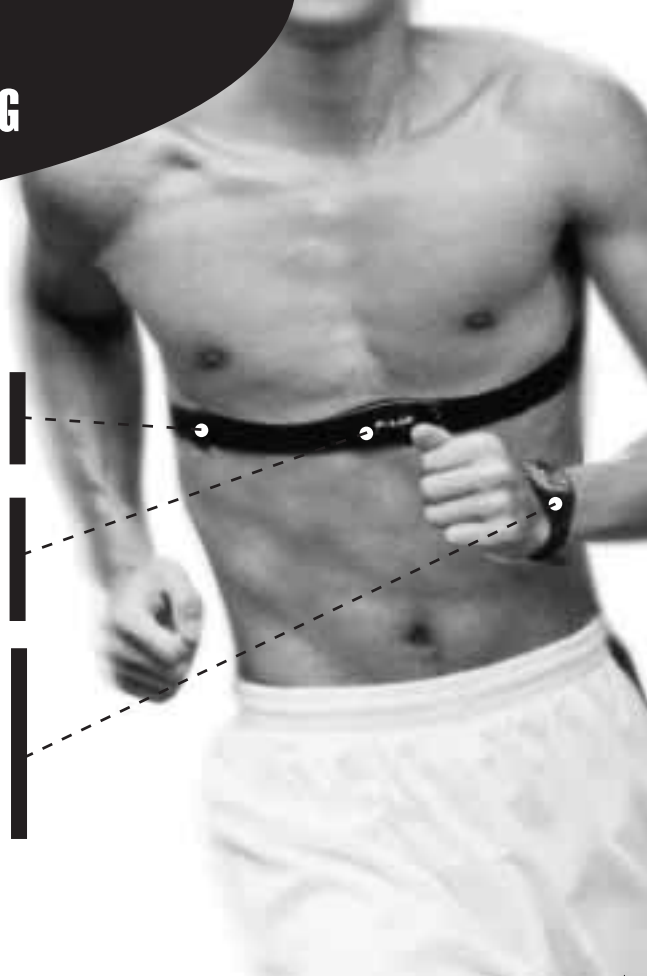
A. AAN DE SLAG

Onderdelen van de hartslagmeter en hun functies

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

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

De 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.



De knoppen en hun functies

Signal/Light	Schakelt het geluidssignaal aan of uit (=on/off). Verlicht het display.
Reset	Reset de gegevens in de hartslagmeter.
Stop	Stopt de hartslagmeting. Verlaat de huidige hoofdfunctie en keert terug naar het voorgaande functieniveau. Keert vanuit elke hoofdfunctie terug naar de tijdweergave.
OK	Start de hartslagmeting (start). Activeert de functie die op het lagere niveau wordt weergegeven (start). Legt de selectie vast (ok). Registreert informatie per ronde (lap). De Help tekst (Start, OK of Lap) die op het display wordt weergegeven, geeft aan waarvoor de onderliggende knop wordt gebruikt.



RESET



OK



Handige tips

- 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 stop-knop ingedrukt te houden.
- Raadpleeg de verklarende woordenlijst voor display-symbolen en tekstinterpretatie.

Vorbereiden 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. De Polar hartslagmeter beschikt over een verscheidenheid aan functies die naar uw persoonlijke trainingsbehoefte kunnen worden geactiveerd. Voor meer informatie leest u het hoofdstuk "Hoofd- en subfuncties". De waarden kunnen zowel handmatig als met de PC worden ingevoerd. Handmatige invoer geschiedt met de knoppen op de ontvanger. Invoer met de PC gebeurt via de Polar Precision Performance software. Als de waarden zijn ingevoerd in de Polar Precision Performance software, moeten de gegevens van de computer naar de ontvanger worden gezonden.
4. Draag de ontvanger als een gewoon horloge. Tijdens het fietsen, raden wij u aan de ontvanger op de Polar stuurhouder™ te plaatsen.

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 hartssymbool 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. Elke keer wanneer u een nieuwe training (Exercise-functie) start, wordt de vorige complete file gecompriemd tot een overzichtsbestand.

Stoppen van de hartslagmeting

1. Druk op de stop-knop. De stopwatch en andere functies stoppen. De hartslag wordt nog steeds gemeten maar de trainingsgegevens worden niet langer geregistreerd.
2. Druk opnieuw op de stop-knop. De hartslagmeting stopt. 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.

Hoofd- en subfuncties

De Polar S410/Polar S210 hebben de volgende hoofdfuncties: de actuele tijd, training (EXERCISE), bestand (FILE), opties (OPTIONS), fitheidtest (FIT. TEST).

Daarnaast beschikt de Polar S410 over een communicatiefunctie (CONNECT).

1. Actuele tijd

U kunt uw Polar hartslagmeter als gewoon horloge gebruiken met een datum- en dagweergave en een alarm-functie. Bovendien kunt u uit twee tijdzones kiezen.

2. Training (EXERCISE)

In de Exercise-functie meet u de hartslag en in de File-functie kunt u trainingsgegevens opnemen en opslaan. U kunt maximaal vijf persoonlijke trainingsets instellen. Selecteer bij aanvang van de Training één van de opgeslagen sets. Of kies BasicUse (hartslagmeting zonder hartslaglimieten, timers of andere activiteiten ondersteunende functies).

A. Tijdens BasicUse kunt u 99 tussen- en rondetijden opslaan met de actuele, maximum en gemiddelde hartslag voor elke ronde. U kunt het display instellen om de volgende informatie weer te geven:

- uw huidige hartslag, gemiddelde hartslag of maximum hartslag in procenten
- de actuele trainingsduur (stopwatch)
- de actuele tijd
- actuele ronde- en tussentijden en het rondenummer
- calorieverbruik tijdens uw trainingssessie

B. De vrij programmeerbare BasicSet leidt u met behulp van de volgende functies automatisch door uw trainingssessie:

- drie instelbare inspanningslimieten voor de hartslag
- drie instelbare wisselende timers
- herstelberekening op basis van de tijd of de hartslag

C. De vrij programmeerbare Interval Trainer leidt u met behulp van de volgende, vooraf ingestelde trainingsfase automatisch door uw intervaltraining:

- warming-up met een trainingszone en een countdown timer
- maximaal 30 intervallen met een trainingszone. Na elk interval kunt u een herstelberekening laten maken
- cool-down met een trainingszone en een countdown timer

3. Bestand (FILE)

Uw ontvanger slaat de meest recente trainingsgegevens in één **compleet bestand** op:

- de startdatum en -tijd van de training
- totale trainingsduur
- de gemiddelde en maximum hartslag tijdens de trainingssessie
- de herstelwaarde (alleen BasicSet)
- uw hartslaglimieten die tijdens de training werden gebruikt
- de tijd die u tijdens de training heeft doorgebracht in, onder en boven de trainingszone
- OwnCal calorieverbruik
- uw cumulatieve calorieverbruik
- uw totale trainingsduur
- informatie over de intervaltraining: warming-up-, interval- en cool-downfases
- uw ronde informatie: snelste rondetijd; ronde- en tussentijden; actuele, gemiddelde en maximum hartslag voor elke ronde

Niet alleen wordt een compleet bestand opgeslagen, maar ook de vijf voorgaande trainingssessies blijven in vijf **overzichtsbestanden** bewaard. Hierin zijn opgenomen:

- de startdatum en -tijd van de training
- de totale trainingsduur
- de gemiddelde en maximum hartslag tijdens de training

4. Opties (OPTIONS)

In de Options-functie kunt u de volgende waarden invoeren:

Trainingsgegevens: BasicUse kan zonder waarden worden geselecteerd of met 5 vrij programmeerbare trainingssets

Functie-instellingen: OwnCal calorieverbruik aan/uit, fitness test aan/uit, verwachte maximum hartslag aan/uit

Gebruikersgegevens: gewicht, lengte, geboortedatum, geslacht, activiteitsniveau, maximum hartslag en maximale zuurstofopname

Display-instellingen: geluidssignaal bij activiteiten of indrukken van de knoppen, maateenheden, Help aan/uit (=On/OFF)

Horloge-instellingen: alarm, tijd en datum

5. Fitness Test (FIT. TEST)

Met deze functie kunt u:

- de Polar Fitness Test uitvoeren
- de meest recente testresultaten opvragen; OwnIndex en HR_{max} -p waarden
- gebruikersgegevens bijwerken voor weergave van de meest recente OwnIndex en HR_{max} -p waarden

6. Gegevensoverdracht (CONNECT)

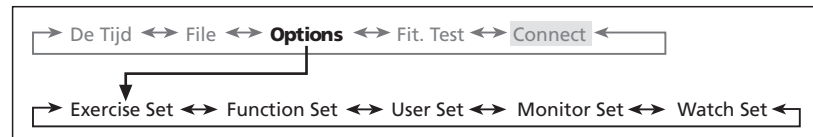
De Polar S410 beschikt over een functie waarmee communicatie tussen de ontvanger en de computer plaatsvindt. Met deze functie kunt u:

- uw ontvanger instellen vanuit de computer met Polar Precision Performance software versie 4 of hoger
- geregistreerde trainingsgegevens naar uw computer downloaden voor een gedetailleerde analyse met Polar Precision Performance software versie 4 of hoger

B. INSTELLINGEN



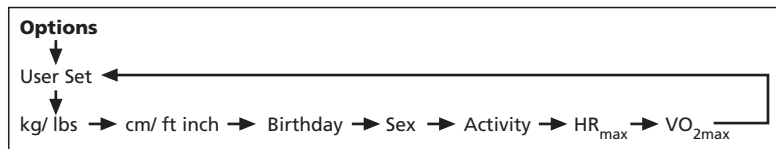
In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe u handmatig - met behulp van de knoppen op de ontvanger - gegevens kunt invoeren. Zie ook "Gegevensoverdracht naar de computer".



1. Begin met de tijdweergave op het display. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding OPTIONS (=opties) wordt weergegeven.
2. Druk op OK om de Options-functie te activeren. Op het display wordt de aanduiding EXERCISE SET (=instellen training) weergegeven.
3. Druk op scroll up of scroll down totdat de gewenste Set-functie wordt weergegeven.
4. Druk op OK om de gewenste waarden te selecteren.

- Ga met scroll up en scroll down voor- en achterwaarts.
 - Druk op OK om het instellen van de waarde te starten.
 - Druk op scroll up of scroll down om de waarde in te stellen.
 - Druk op OK.
 - Ga met de stop-knop terug naar het voorgaande instelniveau.
 - Tijdens het instellen kunt u op elk willekeurig moment teruggaan naar de tijdweergave door de stop-knop ingedrukt te houden.
 - De cijfers veranderen sneller als u scroll up of scroll down ingedrukt houdt. Laat de knop los als u de gewenste waarde nadert.
- Op het display wordt elke functie als afkorting weergegeven. Rechts op het display knippert een blokje. Dit geeft aan op welk instelniveau u in de Set-functie bent.

Instellen van de gebruikersgegevens



! In de User Set-functie kunt u alleen naar de volgende stap door op OK te drukken.

De maateenheid kan in Options/ Monitor Set/ Units 1 of Units 2 worden geselecteerd.

	Eenheden 1	Eenheden 2
Gewicht	kg	pond
Lengte	cm	ft/ inch
Geboortedatum	dag-maand-jaar	maand-dag-jaar

1. Begin met de tijdweergave op het display. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding OPTIONS (=opties) wordt weergegeven.
2. Druk op OK om de Options-functie te starten. Op het display wordt de aanduiding EXERCISE SET (=instellen training) weergegeven.
3. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding USER SET (=instellen gebruikersgegevens) wordt weergegeven.
4. Druk op OK om het instellen van de gebruikersgegevens te starten.

Gewicht (kg of pond)

5. Druk op scroll up of scroll down om uw gewicht in te stellen. Druk op OK.

Lengte (cm of ft/ inch)

6. Druk op scroll up of scroll down om uw lengte in te stellen. Druk op OK.

Geboortedatum (Birthday)

7. Druk op scroll up of scroll down om uw geboortedatum in te stellen. Druk op OK.
8. De maand wordt weergegeven. Druk op scroll up of scroll down om uw geboortemaand in te stellen. Druk op OK.
9. Het jaar wordt weergegeven. Druk op scroll up of scroll down om uw geboortejaar in te stellen. Druk op OK.

Units 2: volgorde is maand - dag - jaar.

Geslacht (Sex)

10. Druk op scroll up of scroll down om uw geslacht te selecteren. Druk op OK.

Activiteitsniveau (Activity)

11. Druk op scroll up of scroll down om het activiteitsniveau voor de Polar Fitness Test te selecteren. Druk op OK.

Evalueer uw lichamelijke activiteitsniveau op de lange termijn. Wijzig de beschrijving van uw activiteitsniveau niet als uw trainingsgewoonten de afgelopen zes maanden zijn veranderd.

Laag (Lo)	U doet niet regelmatig aan sport in clubverband en u ontplooit geen zware lichamelijke activiteiten. U wandelt alleen voor uw plezier of sport af en toe intensief genoeg zodat u zwaar ademhaalt of transpireert.
Gemiddeld (Middle)	U sport regelmatig. U loopt bijvoorbeeld 5 tot 10 km per week hard of u besteedt een half tot twee uur per week aan een vergelijkbare lichamelijke inspanning. Of uw werk vereist een gemiddelde lichamelijke activiteit.
Hoog (High)	U sport heel regelmatig, ten minste 3 keer per week met een hoge inspanning. U loopt bijvoorbeeld 10 tot 20 km per week hard of besteedt 2 tot 3 uur per week aan een vergelijkbare lichamelijke inspanning.

Top

U traint tenminste 5 keer per week met een zware inspanning.
U sport bijvoorbeeld om uw wedstrijdprestaties te verbeteren.

Maximum hartslag (HR_{max})

12. Als deze waarde voor het eerst wordt ingesteld, wordt de maximum hartslag die naar verwachting bij uw leeftijd hoort, standaard op het display weergegeven.

Als u weet wat uw medisch geteste huidige maximum hartslag is, kan deze met scroll up of scroll down worden ingevoerd.

13. Druk op OK.

Als u deze waarde niet weet, kan deze na het uitvoeren van de Polar Fitness Test in de Fitness Test-functie worden bijgewerkt.

Maximale zuurstofopname waarde (VO_{2max})

14. Bij het voor de eerste keer instellen van deze waarde, geeft de ontvanger voor vrouwen standaard waarde 36 en voor mannen waarde 45 aan. **Als u weet wat uw medisch geteste huidige maximale zuurstofopname waarde is**, kan deze met scroll up of scroll down worden ingevoerd.

15. Druk op OK. Op het display wordt de aanduiding USER SET (=instellen gebruikersgegevens) weergegeven.

Als u deze waarde niet weet, kan deze na het uitvoeren van de Polar Fitness Test in de Fitness Test-functie worden bijgewerkt.

Om door te gaan met het instellen van de gegevens, drukt u op de stop-knop. Door deze knop ingedrukt te houden, keert u terug naar de tijdweergave.

Instellen van de trainingsgegevens

Bij het instellen van de trainingsvoorkeuren moet u eerst kiezen of u de persoonlijke trainingsset (EXERCISE-SET) gaat gebruiken of een training met de BasicUse-optie gaat doen. Als u kiest voor de persoonlijke trainingssets, dan moet u vervolgens aangeven of u een Interval Training Set of de de BasicSet wilt selecteren.

Selecteren van het type training

BasicUse (E0)

BasicUse is een eenvoudige functie voor het sporten. U hoeft namelijk geen waarden in te voeren. Tijdens het sporten verschijnen de volgende optionele waarden op het display:

- actuele hartslag en gemiddelde hartslag van de training
- stopwatch
- de tijd
- tussen - en rondetijden

Bovendien kunt u het calorieverbruik tijdens de trainingssessie en het percentage van uw maximum hartslag bijhouden. Let op: dit is alleen mogelijk als u alle gebruikersgegevens heeft ingesteld en de functies heeft ingeschakeld.

Exercise Set (E1-E5)

Tijdens het sporten met deze functie worden dezelfde optionele waarden op het display weergegeven als in de BasicUse-functie. Bovendien leidt de trainingsset u door uw sessie volgens de instellingen die u heeft ingevoerd. U kunt de trainingssets bijvoorbeeld ook naar uw trainingstype vernoemen.

U kunt gebruik maken van de volgende trainingondersteunende functies:

- 3 hartslaglimieten
- 3 countdown timers
- intervalfunctie
- herstelberekening

Instellen van trainingssets

Geef aan of u wilt beginnen met het instellen van een Interval Training Set of BasicSet. U kunt vooraf direct vijf trainingssets instellen; selecteer één van deze sets bij aanvang van een bepaalde training.

Interval Training Set



Als interval aan staat (=On), kunnen 3 verschillende inspanningsfases voor elke trainingsset worden ingesteld:

De warming-upfase

- countdown timer 1 On/OFF
- hartslaglimieten 1 On/OFF

De intervalfase

- soort intervalberekening: handmatig of interval op basis van tijd of hartslag
- aantal herhaalde intervalfases
- hartslaglimieten 2 On/OFF
- herstelberekening op basis van tijd of hartslag On/OFF

De cool-downfase

- countdown timer 3 On/OFF
- hartslaglimieten 3 On/OFF

Als de countdown timers van een fase uit (=OFF) staan, moet de fase handmatig worden gestopt.

BasicSet

Als interval uit (=OFF) staat, kunnen de volgende functies ten behoeve van de training worden ingesteld:

- timer 1 On/OFF
- timer 2 On/OFF
- timer 3 On/OFF
- hartslaglimieten 1 On/OFF
- hartslaglimieten 2 On/OFF
- hartslaglimieten 3 On/OFF
- herstelberekening On/OFF

! De timers moeten als reeks worden ingesteld. Timer 2 kan bijvoorbeeld niet worden ingesteld als timer 1 uit (=OFF) staat.

1. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding OPTIONS (=opties) wordt weergegeven.
2. Druk op OK om de Options-functie binnen te gaan. Op het display wordt de aanduiding EXERCISE SET (=instellen training) weergegeven.
3. Druk op OK om het instellen van de training te starten. BasicUse E0 of training E1 - E5 wordt weergegeven.
4. Druk op scroll up of scroll down totdat het gewenste trainingstype wordt weergegeven. Druk op OK.

Options

Exercise Set

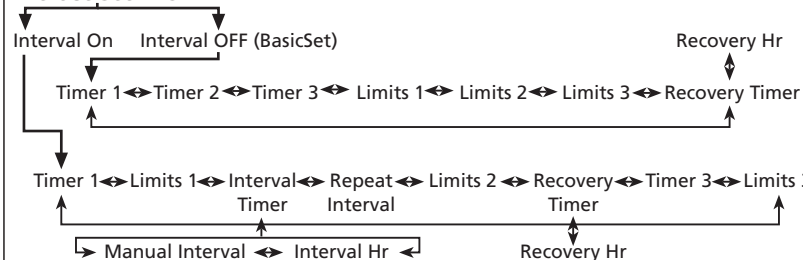
E0 ↔ E1 ↔ E2 ↔ E3 ↔ E4 ↔ E5

Bij selectie van BasicUse (E0): om terug te keren naar de tijdweergave, houdt de stop-knop ingedrukt. Sla de rest van de trainingsinstellingen over.

Bij keuze van trainingsset (E1-E5) wordt Interval On/OFF weergegeven.

5. Druk op scroll up of scroll down om de intervalfunctie aan of uit (=On/OFF) te zetten. Druk op OK. Op het display wordt de aanduiding Timer 1 weergegeven.

Exercise Set 1 - 5



Instellen van de timers

Als u begint met de tijdweergave op het display, herhaalt u stap 1 tot en met 5.

6. Druk op scroll up of scroll down totdat de gewenste timer wordt weergegeven.
Druk op OK om het instellen van de timer te starten.
7. Druk op scroll up of scroll down om de timer aan of uit (=On/OFF) te zetten.
Druk op OK.
Timer uit (=OFF): Sla stap 8 en 9 over.
8. Druk op scroll up of scroll down om het aantal minuten in te stellen.
Druk op OK.
9. Druk op scroll up of scroll down om het aantal seconden in te stellen.
Druk op OK.

Instellen van de hartslaglimieten

Als u begint met de tijdweergave op het display, herhaalt u stap 1 tot en met 5.

6. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding Limits (=limieten) wordt weergegeven.
7. Druk op OK om de Limits in te stellen.
8. Op het display wordt de aanduiding Lim High (=bovenlimiet) weergegeven.
Druk op scroll up of scroll down om de bovenlimiet in te stellen. Druk op OK.
9. Op het display wordt de aanduiding Lim Low (=onderlimiet) weergegeven.
Druk op scroll up of scroll down om de onderlimiet in te stellen. Druk op OK.

Hartslaglimieten aan- of uitzetten (=On/OFF)

Als u begint met de tijdweergave op het display, herhaalt u stap 1 tot en met 5.

6. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding Limits (=limieten) wordt weergegeven.
7. Houd de geluid/verlichting-knop ingedrukt om de limieten aan of uit (=On/OFF) te zetten. Laat de knop los.

Instellen van het soort interval

U kunt 3 soorten intervallen selecteren:

- | | |
|--|---|
| A. Interval op basis van tijd | Beëindigt het interval als de geselecteerde tijd is verstreken. |
| B. Interval op basis van hartslag | Beëindigt het interval als de geselecteerde hartslag is bereikt.
! Als u kiest voor interval op basis van hartslag, moet de herstelberekening op ON (=aan) gezet worden. |
| C. Handmatig interval | Beëindigt de intervaltraining als u OK ingedrukt houdt. |

Als u begint met de tijdweergave op het display, herhaalt u stap 1 tot en met 5.

6. Druk op scroll up of scroll down totdat Interval TIMER/ Hr/ MANUAL wordt weergegeven. Druk op OK om het intervaltype in te stellen. TIMER/ Hr/ MANUAL knippert.
7. Druk op scroll up of scroll down om het soort interval te selecteren dat wordt gebruikt om het interval te beëindigen. Druk op OK. Als handmatige interval wordt gekozen, kunnen stap 8 en 9 worden overgeslagen.

- | | | |
|--|-----------|--|
| A. Interval op basis van tijd | Of | B. Interval op basis van hartslag |
| 8. Druk op scroll up of scroll down om het aantal minuten in te stellen.
Druk op OK. | | 8. Druk op scroll up of scroll down om de hartslag in te stellen waarbij het interval moet eindigen. Druk op OK. |
| 9. Druk op scroll up of scroll down om het aantal seconden in te stellen.
Druk op OK. Op het display wordt de aanduiding Interval TIMER (=intervaltimer) weergegeven. | | Op het display wordt de aanduiding Interval Hr (=intervalhartslag) weergegeven. |

Instellen van het aantal intervallen en herstelperiodes (Repeat)

Als u begint met de tijdweergave op het display, herhaalt u stap 1 tot en met 5.

U kunt maximaal 30 intervallen en herstelperiode instellen (indien deze zijn aangezet).

6. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding Repeat (=herhalen) wordt weergegeven.

7. Druk op OK om het instellen van het aantal te starten.

8. Druk op scroll up of scroll down om het aantal in te stellen. Druk op OK.

Of

Als u vooraf niet het exacte aantal kent, kan een constant interval (Cont ) worden geselecteerd. De intervallen volgen elkaar op tot de training handmatig wordt gestopt of tot 30 intervallen zijn verstreken.

8. Druk op scroll down totdat de aanduidingen Cont  (=constant) wordt weergegeven. Druk op OK.

Instellen van de herstelberekening (Recovery)

A. Herstel op basis van tijd Stopt uw herstel als uw vooraf ingestelde hersteltijd is bereikt.

B. Herstel op basis van hartslag Stopt uw herstel als uw vooraf ingestelde herstelhartslag is bereikt.

Als u begint met de tijdweergave op het display, herhaalt u stap 1 tot en met 5.

6. Druk op scroll up of scroll down totdat Recovery TIMER/ Hr wordt weergegeven.

7. Druk op OK om het instellen van het aan- of uitzetten (=On/OFF) van de herstelberekening te starten. Op het display knippert de aanduiding On/OFF.

8. Druk op scroll up of scroll down om de herstelberekening aan of uit (=On/OFF) te zetten. Druk op OK. Uit (=OFF): sla stap 9 tot en met 11 over.

Aan (=On): TIMER/ Hr knippert.

9. Druk op scroll up of scroll down om de hersteltijd of -hartslag te selecteren. Druk op OK.

A. Op het display wordt de aanduiding RecoTime (=hersteltijd) weergegeven.

10. Druk op scroll up of scroll down om het aantal minuten in te stellen. Druk op OK.

11. Druk op scroll up of scroll down om het aantal seconden in te stellen. Druk op OK. Op het display wordt de aanduiding Recovery TIMER (=hersteltijd) weergegeven.

B. Op het display wordt de aanduiding RecoHr (=herstelhartslag) weergegeven.

10. Druk op scroll up of scroll down om de waarde in te stellen. Druk op OK.

Op het display wordt de aanduiding Recovery Hr (=herstelhartslag) weergegeven.

Om door te gaan met het invoeren van uw gegevens, kan op de stop-knop worden gedrukt. Door deze knop ingedrukt te houden, keer u terug naar de tijdweergave.

Benoemen van de trainingssets

De namen die u aan de trainingen geeft, kunnen bestaan uit zeven letters, cijfers of leestekens. De beschikbare karakters zijn: 0-9, spatie, A-Z, a-z, - % / () * + : ?.

1. Begin met de tijdweergave op het display. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding OPTIONS (=opties) wordt weergegeven.

2. Druk op OK om de Options-functie binnen te gaan. Op het display wordt de aanduiding EXERCISE SET (=instellen training) weergegeven.

3. Druk op OK. E0 - E5 wordt op het display weergegeven.

4. Druk op scroll up of scroll down totdat de gewenste trainingsset (E1 - E5) wordt weergegeven.

5. Houd de signaal/verlichting-knop ingedrukt. De in te stellen letter knippert.

6. Druk op scroll up of scroll down om het gewenste karakter te selecteren. Druk op OK.

7. Herhaal deze stap tot de 7 karakters zijn gekozen.

Om door te gaan met het invoeren van uw gegevens, kunt u op de stop-knop drukken.

Functies in- en uitschakelen

1. Begin met de tijdweergave op het display. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding OPTIONS (=opties) wordt weergegeven.
2. Druk op OK om de Options-functie binnen te gaan. Op het display wordt de aanduiding EXERCISE SET (=instellen training) weergegeven.
3. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding FUNCTION SET (=instellen functie) wordt weergegeven.
4. Druk op OK om het instellen van de functies te starten. Op het display wordt OwnCal weergegeven.



! Om de volgende functies aan (=On) te kunnen zetten, moeten de gebruikersgegevens worden ingevoerd. Als kg/lbs (=pond) wordt weergegeven op het display als u de functie aanzet (=On), geeft de ontvanger hiermee aan dat nog niet alle gebruikersgegevens zijn ingevoerd.

OwnCal calorieverbruik aan/uit (OwnCal)

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

5. Druk op OK om het instellen van de OwnCal-functie te starten. Op het display begint de aanduiding On/OFF te knipperen.
6. Druk op scroll up of scroll down om OwnCal aan of uit (=On/OFF) te zetten. Druk op OK.

Voor de meest nauwkeurige OwnCal resultaten stelt u de instellingen VO_{2max} en HR_{max} in met medisch gemeten waarden (indien beschikbaar). Doe de Polar Fitness Test als u deze waarden niet weet en werk de instellingen OwnIndex en HR_{max} -p bij in de Fitness Test-functie.

Fitness Test aan/uit (Fit. Test)

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

5. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding Fit. Test (=conditietest) wordt weergegeven.
6. Druk op OK om het instellen van de Polar Fitness Test te starten. Op het display begint de aanduiding On/OFF te knipperen.
7. Druk op scroll up of scroll down om Polar Fitness Test aan of uit (=On/OFF) te zetten. Druk op OK.

Verwachte maximum hartslag aan/uit (HR_{max} -p)

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

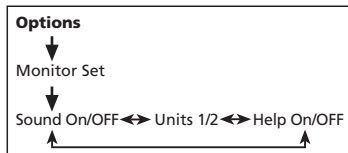
5. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding HRmax-p (=verwachte maximum hartslag) wordt weergegeven.
6. Druk op OK om het instellen van HR_{max} -p te starten. Op het display begint de aanduiding On/OFF te knipperen.
7. Druk op scroll up of scroll down om HR_{max} -p aan of uit (=On/OFF) te zetten. Druk op OK.

HR_{max} -p kan alleen worden aangezet (=On) als Polar Fitness Test aanstaat (=On).

Om door te gaan met het invoeren van gegevens, drukt u op de stop-knop. Door deze knop ingedrukt te houden, keert u terug naar de tijdweergave.

Display-instellingen

1. Begin met de tijdweergave op het display. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding OPTIONS (=opties) wordt weergegeven.
2. Druk op OK om de Options-functie binnen te gaan. Op het display wordt de aanduiding EXERCISE SET (=instellen training) weergegeven.
3. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding MONITOR SET (=instellen display-instellingen) wordt weergegeven.
4. Druk op OK om de display-instellingen te starten. Op het display wordt de aanduiding Sound (=geluid) weergegeven.



In- en uitschakelen van het geluidssignaal (Sound)

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

5. Druk op OK om het instellen van het geluid te starten. Op het display begint de aanduiding On/OFF te knipperen.
6. Druk op scroll up of scroll down om het geluid aan of uit (=On/OFF) te zetten. Druk op OK.

Geluidssignaal bij activiteiten en indrukken knoppen: bij het indrukken van knoppen klinkt een signaal en in de Measure- en Exercise-functie is een signaal hoorbaar bij de volgende activiteiten: start, stop en ronderegistratie, start trainingsfase, einde van de intervalfase en bij einde van de herstelberekening. Voor het in- en uitschakelen van het geluidssignaal voor de trainingszone, alarm en Polar Fitness Test zie achtereenvolgens "In- of uitschakelen van het alarm van de trainingszone", "Instellen van het alarm" en "In- en uitschakelen van het geluidssignaal tijdens de Polar Fitness Test".

De maateenheid selecteren (Units)

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

5. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding Units (=eenheden) wordt weergegeven.
6. Druk op OK om het instellen van de eenheden te starten. Op het display begint de aanduiding 1 (kg/ cm) of 2 (lb/ ft) te knipperen.
7. Druk op scroll up of scroll down om de gewenste eenheid te selecteren. Druk op OK.

De instelling van de eenheid is van invloed op de ingestelde gebruikersgegevens en de volgorde waarin de geboortedatum is ingevoerd.

Units 1: kg, cm, dag-maand-jaar

Units 2: pond, feet, maand-dag-jaar

In- en uitschakelen van de Help-functie (Help)

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

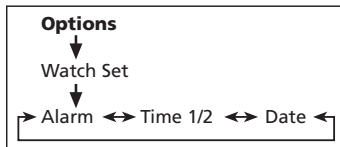
5. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding Help (=help) wordt weergegeven.
6. Druk op OK om het instellen van de Help-functie te starten. Op het display begint de aanduiding On/OFF te knipperen.
7. Druk op scroll up of scroll down om Help aan of uit (=On/OFF) te zetten. Druk op OK.

Als de Help-functie wordt ingeschakeld, leiden knipperende pijlen u naar de juiste knoppen in de Options- en File-functie. En als u tijdens de training de middelste informatieregel wijzigt, is de naam van de functie een paar seconden zichtbaar.

Om door te gaan met het invoeren van gegevens, drukt u op de stop-knop. Door deze knop ingedrukt te houden, keert u terug naar de tijdweergave.

Instellen van het horloge

1. Begin met de tijdweergave op het display. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding OPTIONS (=opties) wordt weergegeven.
2. Druk op OK om de Options-functie binnen te gaan. Op het display wordt de aanduiding EXERCISE SET (=instellen training) weergegeven.
3. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding WATCH SET (=instellen horloge) wordt weergegeven.
4. Druk op OK om het instellen van het horloge te starten. Op het display wordt de aanduiding ALARM (=alarm) weergegeven.



Instellen van het alarm (ALARM)

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

5. Druk op OK om het instellen van het alarm te starten. Op het display begint de aanduiding «») On/OFF te knippen.
6. Druk op scroll up of scroll down om het alarm aan of uit (=On/OFF) te zetten. Druk op OK. Is de 24-uurs instelling geselecteerd, sla stap 7 over.
7. Is de 12-uur instelling geselecteerd, dan begint aanduiding AM/ PM te knippen. Druk op scroll up of scroll down om AM of PM te selecteren. Druk op OK.
8. Op het display beginnen de uren te knippen. Druk op scroll up of scroll down om de uren in te stellen. Druk op OK.
9. Op het display beginnen de minuten te knippen. Druk op scroll up of scroll down om de minuten in te stellen. Druk op OK.

UIT (=OFF): sla stap 7 tot en met 9 over.

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

Instellen van de tijd (TIME)

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

5. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding TIME 1 of TIME 2 (=tijd 1/tijd 2) wordt weergegeven.

6. Druk op OK om het instellen van de actuele tijd te starten.
7. Op het display knippert de aanduiding TIME 1 of TIME 2. Druk op scroll up of scroll down om tijd 1 of tijd 2 te selecteren. Druk op OK.
8. Op het display begint de aanduiding 12h (= 12 uur) of 24h (=24 uur) te knippen. Druk op scroll up of scroll down om de 12- of 24-uursinstelling te selecteren. Druk op OK. Als u de 24-uurs instelling heeft geselecteerd, slaat u stap 9 over.
9. Op het display begint de aanduiding AM of PM te knippen. Druk op scroll up of scroll down om AM of PM te selecteren. Druk op OK.
10. Op het display beginnen de uren te knippen. Druk op scroll up of scroll down om de uren in te stellen. Druk op OK.
11. Op het display beginnen de minuten te knippen. Druk op scroll up of scroll down om de minuten in te stellen. Druk op OK.

Instellen van de datum (DATE)

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

De wijze waarop de datum wordt weergegeven, is afhankelijk van de 12- of 24-uurs instelling.

Voor de 12-uurs instelling: maand -dag -jaar

Voor de 24-uurs instelling: dag -maand -jaar

5. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding DATE (=datum) wordt weergegeven.
6. Druk op OK om het instellen van de datum te starten.
7. Op het display wordt de aanduiding Day (=dag) weergegeven. Druk op scroll up of scroll down om de gewenste waarde te selecteren. Druk op OK.
8. Op het display wordt de aanduiding Month (=maand) weergegeven. Druk op scroll up of scroll down om de gewenste waarde te selecteren. Druk op OK.
9. Op het display beginnen de cijfers van het jaar te knippen. Druk op scroll up of scroll down om het jaar te selecteren. Druk op OK.

12h: volgorde is maand - dag - jaar.

Om door te gaan met het instellen van gegevens, drukt u op de stop-knop. Door deze knop ingedrukt te houden, keert u terug naar de tijdweergave.

Tips voor het instellen

Tijd 1 of tijd 2 selecteren

Druk vanuit de tijdweergave op scroll down en houd de knop ingedrukt. Time 1 of Time 2 wordt gedurende een paar seconden op de bovenste regel weergegeven. De weergegeven tijd is de tijd die nu voor alle horloge- en alarmfuncties wordt gebruikt. Als Time 2 wordt geselecteerd, verschijnt rechtsonder op het display met de tijdweergave een 2.

Snel naar de instellingen van het horloge

Houd de geluid/verlichting-knop een paar seconden ingedrukt de horloge-instellingen binnen te gaan. De aanduiding ALARM wordt weergegeven op het display. Als u bepaalde stappen wilt overslaan en direct verder wilt gaan met een bepaalde horlogefunctie, drukt u op scroll up of scroll down totdat de gewenste functie wordt weergegeven. Stel de functie in zoals beschreven in het hoofdstuk "Instellen van het horloge".

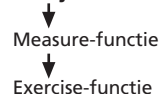
Verwissel de maateenheid als u in de USER SET-functie de gebruikersgegevens instelt voor gewicht en lengte. Houd de geluid/verlichting-knop ingedrukt tot de eenheid is verwisseld. Laat de knop los.

Wisselen tussen de datum en de gebruikers-ID

U kunt een gebruikers-ID instellen met Polar Precision Performance software. Wanneer deze is ingesteld wordt het nummer (=ID) van de gebruiker weergegeven in de bovenste rij van het tijdweergavevenster. U kunt schakelen tussen de gebruikers-ID en de datum door scroll up ingedrukt te houden.

C. TRAINING

De tijd



Tijdens de training kunnen twee functies worden gebruikt: De Measure- of de Exercise-functie. In de Measure-functie kunt u uw hartslag zien maar uw training wordt niet opgeslagen in het geheugen. In de Exercise-functie wordt uw training opgeslagen en worden de stopwatch en andere berekeningen gestart.

Measure-functie (= hartslagmeting)

1. Draag de borstband en de ontvanger zoals beschreven in het hoofdstuk "Snel van start".
2. Zorg ervoor dat het zoeken naar de code met succes verloopt:
 - Houd de ontvanger binnen het bereik van de borstband (1 meter).
 - Controleer of zich in uw nabijheid geen mensen bevinden die ook een hartslagmeter dragen, of dat er in uw omgeving geen hoogspanningskabels, televisies, mobiele telefoons, motorvoertuigen, motoraangedreven fitnessapparatuur of andere elektromagnetische storingsbronnen zijn.

3. Begin met de tijdweergave op het display en druk op OK om de hartslagmeting te starten. Op het display begint een hartsymbool te knipperen en binnen 15 seconden verschijnt uw hartslag in slagen per minuut. De buitenrand van het symbool geeft aan dat de ontvangst van de hartslag gecodeerd is. U bevindt zich nu in de Measure-functie.

Het onderstaande display wordt weergegeven wanneer u de Measure-functie start. Deze weergave kan worden verwisseld voor de stopwatch door op scroll up of scroll down te drukken.



De ontvanger keert binnen 5 minuten automatisch terug naar de tijdweergave als er geen hartslaggegevens worden ontvangen.

Exercise-functie (= trainingsregistratie)

*Druk op OK als de Measure-functie is gestart en u verder wilt gaan.
Of houd OK ingedrukt als u begint vanuit het display dat de actuele tijd aangeeft.*

De trainingsgegevens worden alleen in een trainingsbestand opgeslagen wanneer de stopwatch loopt. De doorlopende registratie wordt aangeduid met een grafische balk die constant op het display meeloopt.

Als de aanduiding 00 / - - in het display wordt weergegeven, wordt de hartslag niet ontvangen. Houd de ontvanger dicht bij het Polar logo op de borstband op uw borst. De ontvanger zoekt opnieuw het hartslagsignaal.



Een training die korter duurt dan 60 minuten wordt in minuten en seconden weergegeven. Een training die langer duurt dan 60 minuten wordt in uren en minuten weergegeven.

In- of uitschakelen van het alarm van de trainingszone

Houd de signaal/verlichting-knop ingedrukt.

Wanneer het zone-alarm aan (=On) staat, wordt het symbool  weergegeven.

Bij elke hartslag buiten de hartslaglimiet klinkt een signaal. Als u het zone-alarm niet wilt gebruiken, geeft een knipperende hartslag aan dat de hartslag zich buiten de hartslaglimiet bevindt. Deze functie kan worden gebruikt als de hartslaglimieten aan (=On) staan.

Naast het zone-alarm kunt u zien of u:

- ▲ boven de trainingszone sport. Het symbool knippert boven de grafische balk.
- ▼ onder de trainingszone sport. Het symbool knippert onder de grafische balk.

Wisselen van de hartslaglimieten

Houd scroll up ingedrukt. Herhaal dit totdat de gewenste limieten worden weergegeven. In de Interval Training-functie worden de limieten automatisch gewisseld als de trainingsfase verandert.

Afhankelijk van de geselecteerde training zijn er drie optionele Exercise-functies:

- BasicUse
- Interval Training Set (Int On)
- BasicSet (Int OFF)

De volgende functies kunnen tijdens elk van de drie optionele Exercise-functies worden gebruikt.

Verlichten van het display

Druk de signaal/verlichting-knop in.

Als in de Measure-functie de verlichting eenmaal is gebruikt, verlicht de ontvanger het display automatisch als u: de trainingssessie begint of staakt, ronde-informatie opslaat en aan het eind van een interval- en herstelberekening.

Opslaan van de ronde- en tussentijd

Druk op OK om de ronde- en tussentijd op te slaan.



- De ontvanger slaat automatisch de rondetijd op wanneer u stopt met de trainingsregistratie. De ontvanger slaat 99 ronden op mits de intervalfunctie niet is gebruikt. Als er 99 ronden zijn opgeslagen, wordt na elke ronde gedurende een paar seconden FULL weergegeven. Nieuwe rondegegevens worden dan niet meer opgeslagen. De ontvanger blijft alle andere trainingsgegevens registreren, behalve die over ronden en intervallen.

De training tijdelijk onderbreken

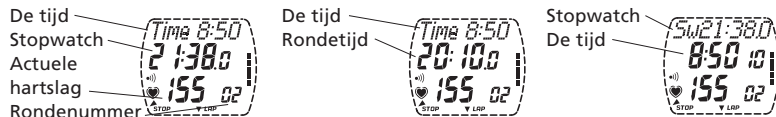
Druk op de stop-knop.

De trainingsregistratie, stopwatch en andere berekeningen worden onderbroken. Druk op OK om de training te hervatten. Als u naar de tijdweergave wilt terugkeren, houd de stop-knop dan ingedrukt.

- Als u aan het einde van de training vergeet de hartslagmeting uit (=OFF) te zetten nadat u de stopwatch heeft gestopt en u de borstband heeft afgedaan, schakelt de ontvanger binnen 5 minuten over naar de tijdweergave.

De weergegeven trainingsgegevens verwisselen

Door het indrukken van scroll down kunnen de drie weergaveopties worden verwisseld. De ontvanger slaat de bovenste en onderste rij weergaves op voor de drie display mogelijkheden. Als de Help-functie aan (=On) staat, verschijnt de naam van de weergegeven functie een paar seconden op het display. Wanneer u de volgende keer de training start, verschijnt de stopwatch op de middelste rij. De opgeslagen functies verschijnen op de bovenste en onderste rij.



! Als de Interval Trainer aan (=On) staat, heeft u een extra display naast de vier displays. U kunt de onderste rij van deze weergave wijzigen. Zie ook "Trainen met Interval Training Set" voor alternatieve faseweergaven.

Naam van de fase
Countdown timer



U kunt de middelste en bovenste regel instellen voordat de stopwatch in de Measure-functie wordt gestart of tijdens het trainen.

Selecteer de informatie die op de middelste regel moet worden weergegeven

1. Druk op scroll down om de gewenste weergave te selecteren. Als u de informatie op de middelste regel verandert, wijzigen de onder- en bovenregel waarop de hartslag staat ook. Selecteer vervolgens de onder- en bovenregel.

Selecteer de informatie die op de bovenste regel moet worden weergegeven

2. Druk op scroll up om het volgende te selecteren: De tijd (Time), stopwatch (Sw), rondetijd (Lp), of calorieverbruik (Cal) als OwnCal aan [=On] staat.

In de bovenste en middelste regel kunnen niet dezelfde functies staan. Een functie die bijvoorbeeld reeds in de middelste regel staat, kan niet nog eens in de bovenste worden opgenomen.

Selecteer de onderste regel

3. Houd scroll down ingedrukt om het volgende te selecteren: Actuele hartslag, gemiddelde hartslag (AVG) of in procenten van uw maximum hartslag (% MAX) mits uw gebruikersgegevens zijn ingesteld.

De weergegeven functie van de onderste regel kan alleen worden gewijzigd als de stopwatch aan (=On) staat.

De stopwatch resetten naar nul

Door het resetten van de stopwatch wordt de voorgaande trainingsbestand gewist.

1. Onderbreek uw training, door op de stop-knop te drukken
2. Houd scroll down ingedrukt tot de stopwatch op nul staat. Laat de knop los.
3. Druk op OK om de stopwatch opnieuw te laten lopen en de registratie te starten. Of houd de stop-knop ingedrukt als u naar de tijdweergave wilt terugkeren.

Starten van een trainingsset

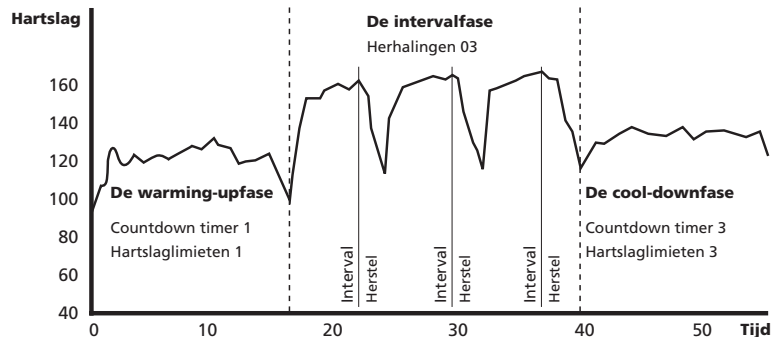
1. Begin met de tijdweergave op het display. Druk op OK om de Measure-functie (=hartslagmeting) binnen te gaan.
2. Als u met een andere trainingsset wilt werken dan die wordt weergegeven, houd scroll up dan ingedrukt tot de trainingsset (E1-E5) is verwisseld. Laat de knop los. Herhaal deze handeling tot de gewenste trainingsset wordt weergegeven.
3. Druk op OK om de training en registratie van het vooringestelde trainingstype te starten.

Trainen met Interval Training Set (Int On, E1-E5)

In deze functie kunnen ook de mogelijkheden worden benut die worden beschreven in het hoofdstuk "Exercise-functie".

De Interval Trainer leidt u automatisch door uw training. Zorg dat het geluidssignaal aan (=On) staat zodat u de signalen hoort als de fase begint en eindigt. Als u de countdown timer van de trainingsfase heeft uitgeschakeld (=OFF), moet u de trainingsfase handmatig beëindigen door OK ingedrukt te houden. Als de stopwatch begint te lopen geeft  aan dat Interval Trainer aan (=On) staat. Als de intervaltraining eindigt, start de ontvanger automatisch een BasicUse-training. Deze wordt in hetzelfde bestand opgeslagen als uw intervaltraining.

Structuur van een intervaltraining:



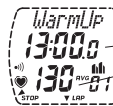
De warming-upfase

1. Eerst
Hartslaglimieten 1 (indien aan [=On]).



2. Dan
Countdown timer 1.
Informatie over de hartslag.

De countdown timer begint te lopen als timer 1 aan (=On) staat. Als de timer is uitgezet (=OFF), houd OK ingedrukt en ga verder met de intervalfase.



3. Aan het einde van de warming-upfase
Duur van de warming-upfase.
Gemiddelde hartslag tijdens de warming-upfase.

De intervalfase

De ontvanger registreert maximaal 30 herhaalde intervalfases. Uw intervalfase is opgedeeld in interval- en herstelberekeningsdeel (indien aan [=On]) die in de intervalfase constant afwisselen.



De intervalsessie

1. Eerst

Vooringestelde hartslaglimieten 2 (indien aan [=On]).

2. Dan

Afhankelijk van uw instellingen wordt een van de volgende opties weergegeven: **A.** handmatig, **B.** op basis van de tijd of **C.** op basis van de hartslag.



A. Het handmatige interval
Aantal ingestelde intervallen.
Huidig intervalnummer.

Als u de handmatige interval- functie geselecteerd heeft, eindigt u het interval door OK ingedrukt te houden.

Of

B. Interval op basis van tijd.
Countdown timer 2.

Als u interval op basis van de timer heeft geselecteerd, eindigt het interval als de vooraf ingestelde periode is verstreken.

Of

C. Interval op basis van hartslag
Het verschil tussen de vooraf ingestelde intervalhartslag en de actuele hartslag.

Als u interval op basis van de hartslag selecteerde, eindigt het interval als de vooringestelde hartslag wordt bereikt.



3. Aan het eind van Interval

Duur interval.

Gemiddelde hartslag van het interval.

Als het interval eindigt, gaat de ontvanger automatisch door met de volgende vooraf ingestelde functie: herstelberekening of de cool-downfase.

Herstelberekening

Afhankelijk van uw instellingen wordt een van de volgende opties weergegeven: **A.** herstelberekening op basis van tijd of **B.** op basis van hartslag.



A. Herstelberekening op basis van tijd.
Herstelcountdown timer.

Actuele hartslag.

Of

B. Herstelberekening op basis van de hartslag.
Het verschil tussen de vooraf ingestelde herstelhartslag en de actuele hartslag.

Actuele hartslag.



U hoort twee signalen als de herstelberekening klaar is.



Aan het eind van herstel

Herstelhartslag of tijd.

Hersteltijd.

Daling in de hartslag.



De cool-downfase

1. Eerst

Vooringestelde hartslaglimieten 3 (indien aan [=On]).

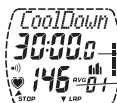


2. Dan

Countdown timer 3.

Hartslaggegevens.

De countdown timer begint te lopen als timer 3 aan (=On) staat. Staat de timer uit (=OFF), houd OK ingedrukt om cool-downfase te eindigen.



3. Aan het einde van de cool-downfase

Duur van de cool-downfase.

Gemiddelde hartslag tijdens de cool-downfase.



Als de cool-downfase is beëindigd, vervolgt de ontvanger de trainingsregistratie automatisch met de BasicUse-functie.

De hartslaglimieten uit de vorige trainingssessie kunnen in deze functie ook worden gebruikt en gewisseld. Als u een andere intervaltraining wilt doen, houd OK dan ingedrukt.

Onderbreken van een intervaltraining

1. Druk op de stop-knop om de training te onderbreken.

2. Houd de stop-knop ingedrukt als u wilt terugkeren naar de tijdweergave.

Of

Druk op de stop-knop. Op het display wordt de aanduiding BasicUse weergegeven.

U kunt uw hartslag in deze modus blijven meten (Measure-functie) of de training vervolgen met BasicUse en uw trainingsgegevens opslaan. Druk op OK. U kunt de zelfde hartslaglimieten van de voorgaande training gebruiken en afwisselen. Herhaal de stappen 1 en 2 om terug te keren naar de tijdweergave.

Trainen met BasicSet (Int OFF, E1-E5)

In deze functie kunnen ook de mogelijkheden worden benut die worden beschreven in het hoofdstuk "Exercise-functie".

Starten van de timers

Als de timers aan (=On) staan, beginnen deze te lopen als de stopwatch wordt gestart. De timers wisselen in de volgende volgorde: timer 1, 2, 3, 1, 2, 3, etc. Aan het eind van timer 1 hoort u 1 signaal, aan het eind van timer 2 hoort u 2 signalen en aan het eind van timer 3 hoort u 3 signalen. De timers stoppen als de stopwatch wordt gestopt.

Starten van de herstelberekening

Houd OK ingedrukt om de herstelberekening te starten.

Zie ook “Trainen met Interval Trainer Set” en “Herstelberekening” voor de weergegeven informatie tijdens de herstelberekening. Na de herstelberekening wordt de trainingssessie onderbroken. U kunt de stopwatch opnieuw starten voor het vervolgen van de trainingssessie door na de herstelberekening op OK te drukken. Als u nog een herstelberekening wilt doen, worden de herstelgegevens als gevolg daarvan gewist.

Stoppen van de training

1. Druk op de stop-knop om de training te onderbreken.
2. Houd de stop-knop ingedrukt tot de tijdweergave op het display verschijnt. De ontvanger slaat automatisch de ronde op wanneer u stopt met de trainingsregistratie.

Trainingstips

Controleren van de hartslaglimieten en verlichten van het display

Houd de ontvanger dicht bij het Polar logo op de borstband op uw borst. Het display wordt een paar seconden verlicht. De actuele hartslaglimieten van de training worden weergegeven.

Wisselen van het soort training (E0 of E1 - E5)

Houd scroll up ingedrukt in de Measure-functie (=hartslagmeting). Laat de knop los. Herhaal dit tot op het display de gewenste trainingsset of de aanduiding BasicUse wordt weergegeven.

Opnieuw starten van de interval- of herstelberekening

Onderbreek de interval- of herstelberekening door op de stop-knop te drukken. Reset de berekening door scroll down ingedrukt te houden. Om dezelfde berekening opnieuw te starten, druk op OK. Om de intervaltraining te resetten, zie ook “De stopwatch resetten naar nul”.

Onderbreken van de interval- of herstelberekening

Houd OK ingedrukt tijdens de intervaltraining om de berekening te onderbreken. Het volgende deel begint automatisch. Bijvoorbeeld: Als u een interval onderbreekt, start de herstelberekening (indien aan [=On]) automatisch.

Onderbreken van een fase of een intervaltraining

Druk op de stop-knop om de fase te onderbreken. Houd OK ingedrukt. De volgende fase begint automatisch.

D. OPVRAGEN VAN DE TRAININGSGEGEVENS



Zodra de stopwatch in de Exercise-functie wordt gestart, slaat de ontvanger de trainingsgegevens op. De informatie kan in de File-functie worden opgevraagd. De ontvanger slaat per keer één compleet trainingsbestand op. De laatste training wordt in een compleet bestand opgeslagen tot de stopwatch de volgende keer wordt gestart. Dan wordt het vorige complete bestand tot een overzichtsbestand gecomprimeerd. Het overzichtsbestand bevat niet alleen de belangrijkste trainingsgegevens maar ook trainingsduur en gemiddelde en maximum hartslag tijdens de training. De ontvanger bewaart vijf overzichtsbestanden.

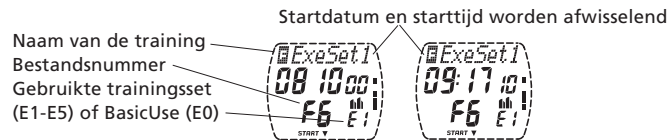


Het eerste gehele bestand heet F1, het tweede F2 etc., tot er 6 complete bestanden zijn opgeslagen. F6 staat altijd voor een bestand en F1 tot en met F5 voor overzichtsbestanden. Hoe hoger het bestandsnummer, hoe recentier het bestand is.



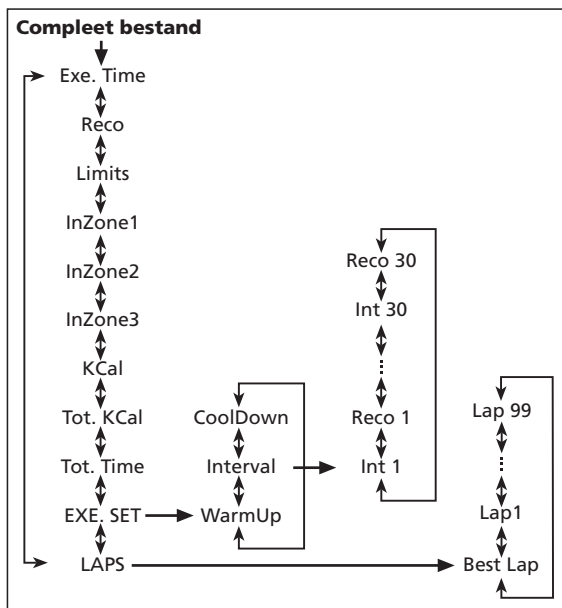
Bepaalde informatie wordt automatisch op het display afgewisseld. Deze afwisseling kan versneld worden door het indrukken van de OK-knop. Voorbeeld: informatie over de trainingszone of over de hartslag.

1. Begin met de tijdweergave op het display. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding FILE (=bestand) wordt weergegeven.
2. Druk op OK om de File-functie binnen te gaan. De belangrijkste informatie uit het bestand wordt weergegeven.



3. Als u een bestand wilt inzien, druk dan op scroll up of scroll down totdat het gewenste bestand wordt weergegeven.
4. Druk op OK om het bestand te openen. Op het display wordt de aanduiding Exe. Time weergegeven.

- Ga met scroll up en scroll down voor- en achterwaarts door de bestanden.
- Druk op OK om een bestand of een bestandsniveau in te gaan.
- Druk op de stop-knop om naar het voorgaande bestandsniveau terug te gaan.
- Houd de stop-knop ingedrukt om terug te keren naar de tijdweergave, ongeacht waar u in het bestandsmenu zit.



Trainingsduur (Exe. Time)



De trainingsduur is de tijd die u heeft gesport met een lopende stopwatch. Gemiddelde en maximum hartslag tijdens de training worden afwisselend weergegeven. Druk op scroll up of scroll down om het hele bestand in te zien.

! Dit is het openingsdisplay dat u te zien krijgt in zowel het overzichts- als het complete bestand. Het overzichtsbestand bevat niet meer informatie. Druk op de stop-knop om het overzichtsbestand te verlaten.



Herstel informatie van de BasicSet-training (Reco)

Hersteltijd.
Herstelduur.
Daling in uw hartslag.



Of
Herstelhartslag.
De tijd die er voor nodig was om de vooraf ingestelde hartslag te bereiken.
Daling in de hartslag.

Hartslaglimiet 1, 2 en 3 (Limits 1/ Limits 2/ Limits 3)

De ingestelde hartslaglimieten wisselen elkaar af op het display. Limiet 1 wordt gebruikt voor trainingszone 1, limiet 2 voor zone 2 en limiet 3 voor zone 3.

Trainingsduur binnen, onder en boven de trainingszones

Geeft de trainingsduur aan tijdens de training die binnen (InZone), boven (Above) en onder (Below) elke hartslaglimiet werd gesport.

Calorieverbruik (KCal)

U ziet hoeveel kilocalorieën u tijdens de training heeft verbruikt.

Totaal calorieverbruik (Tot. KCal)

Deze functie telt vanaf de vorige reset de totale calorieverbruik van meerdere trainingssessies. Met deze functie kunt u het calorieverbruik bijhouden van bijvoorbeeld één week. Deze kan als maatstaf dienen voor effectieve training.

Totale trainingsduur (Tot. Time)

Deze functie telt de totale trainingstijd van de verschillende trainingssessies vanaf de vorige waarde, opgeslagen in de file. Met deze functie kunt u de trainingsduur bijhouden van bijvoorbeeld één week.



De totale tijd wordt tot 99 uur en 59 minuten in uren en minuten weergegeven. Hierna wordt de totale trainingsduur in uren weergegeven tot een maximum van 9999 uur.

Informatie over de intervaltraining (EXE. SET)

Hier wordt informatie gegeven over de intervaltraining.

Begin met de aanduiding EXE. SET op het display.

1. Druk op OK om de intervaltrainingsgegevens op te halen.
2. Druk op scroll up of scroll down voor informatie over de warming-up-, interval- en cool-downfase.



De warming-upfase

Duur van de warming-upfase.

De hartslag aan het eind van de warming-up, gemiddelde en maximum hartslag tijdens de warming-upfase.



De intervalfase

Intervalduur.

Gemiddelde hartslag tijdens het interval en tijdens herstel.



De cool-downfase

Duur van de cool-down.

De hartslag aan het eind van de cool-down, gemiddelde en maximum hartslag tijdens de cool-downfase.

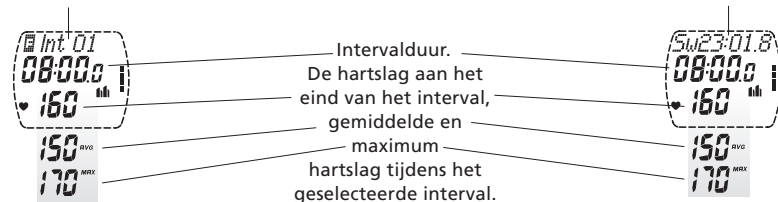


3. Druk op de stop-knop om naar het vorige bestandsniveau terug te keren en sla de stappen 4 en 6 over.
4. Begin met de aanduiding interval op het display. Druk op OK om de details van elk interval en het herstel te zien.
5. Druk op scroll up of scroll down tussen intervallen (Int) en herstel (Reco).

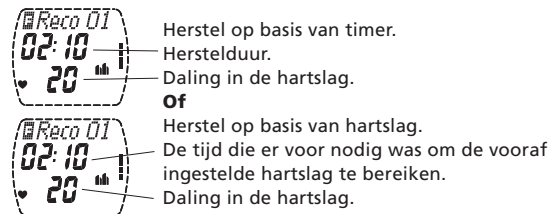
Intervalinformatie

Intervalnummer.

Tussentijd van het interval.



Herstelinformatie

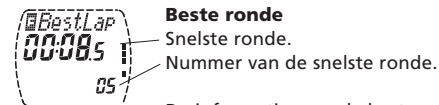


6. Druk twee keer op de stop-knop om extra informatie op te vragen. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding LAPS wordt weergegeven.

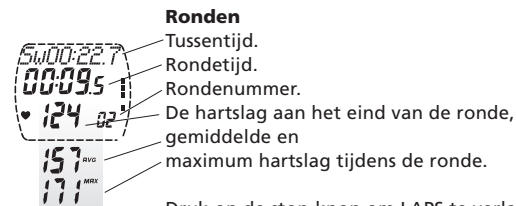
Ronde-informatie (LAPS)

Begin met de aanduiding LAPS en het aantal geregistreerde ronden op het display.

1. Druk op OK om de ronde-informatie op te vragen.
2. Druk op scroll up of scroll down om de volgende informatie in te zien:



De informatie over de beste ronde is beschikbaar als tenminste 3 ronden zijn opgeslagen. De laatste ronde kan niet de beste zijn.



Druk op de stop-knop om LAPS te verlaten. Houd de stop-knop ingedrukt als u wilt terugkeren naar de tijdweergave.

De totaal tellers resetten naar nul

Als een totaal teller eenmaal op nul is teruggezet, kan dit niet ongedaan worden gemaakt.

Begin met de aanduiding Tot. KCal of Tot. Time op het display.

1. Druk op OK om de gewenste totaal teller op nul terug te zetten. Op het display wordt de aanduiding Reset weergegeven en de waarde begint te knipperen.
2. Houd scroll down ingedrukt. Op het display begint de aanduiding Reset te knipperen. Het terugzetten op nul kan nog worden geannuleerd door scroll down los te laten voordat de waarde op nul staat. Als u er zeker van bent dat de waarde op nul moet staan, houd scroll down dan ingedrukt tot de waarde op nul op het display staat. Laat de knop los.
3. Druk op de stop-knop om Reset te verlaten. Houd de stop-knop ingedrukt als u wilt terugkeren naar de tijdweergave.

E. GEGEVENSOVERDRACHT NAAR DE COMPUTER

Met de Polar S410/S210 hebt u de mogelijkheid via Polar UpLink trainingsinstellingen te downloaden van de website www.polar.fi. Zie www.polar.fi voor meer informatie.

Ook kunt u in plaats van instellingen handmatig te wijzigen met de Polar S410 vanuit de software instellingen overbrengen. Als u UpLink wilt gebruiken, hebt u een pc met geluidskaart (compatibel met SoundBlaster™) nodig en dynamische luidsprekers of een hoofdtelefoon.

De Polar S410 ontvanger neemt belangrijke gegevens op voor uw trainingslogboek. Met een trainingslogboek kunnen toekomstige trainingen worden gepland en kan de meest geschikte intervaltraining worden bepaald ter maximalisering van de prestaties.

Trainingsgegevens downloaden naar de computer

Met de Polar S410 kunnen de trainingsgegevens gemakkelijk na de training door de computer worden geanalyseerd. Registratie start bij een opnamefrequentie van 15 seconden tot 120 opnames. Als het geheugen vol is, wordt het gecompriemd en wordt er gebruik gemaakt van een langer periodegemiddelde (30 s, 1 min, 2 min, 4 min of 8 min) afhankelijk van de geregistreeerde tijd. De maximale registratielengte is 16 uur. De tabel toont de trainingsduur voor elke opnamefrequentie.

Opnamefrequentie	Trainingsduur
15 s	- 30 min
30 s	30 min - 1 u
1 min	1 u - 2 u
2 min	2 u - 4 u
4 min	4 u - 8 u
8 min	8 u - 16 u

! Om de geregistreeerde trainingsgegevens via SonicLink™ te kunnen verzenden en voor analyse van deze gegevens met de Polar Precision Performance -software (versie 4 en lager), moet u beschikken over een computer met geluidskaart en microfoon. Om er zeker van te zijn dat de gegevensoverdracht probleemloos verloopt, controleer of er in de buurt van de computer geen geluiden zijn die de gegevensoverdracht kunnen verstoren.

Alleen de complete bestanden kunt u downloaden naar uw computer.

1. Start de software.
2. Activeer de downloadfunctie van de software en volg de instructies op het scherm op.
3. Begin met de tijdweergave op het display van de ontvanger. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding CONNECT wordt weergegeven. Controleer of op het display de aanduiding START wordt weergegeven.
4. Houd de achterkant van de ontvanger bij de microfoon van de computer.
5. Druk op OK om de gegevensoverdracht te starten. SonicLink en COM worden op het display weergegeven.

De hoge tonen van (SonicLink) zijn hoorbaar als de trainingsgegevens naar de computer worden gezonden. Op het display van de ontvanger wordt de voortgang van het proces in procenten weergegeven. Druk op de stop-knop om na de gegevensoverdracht terug te keren naar de tijdweergave.

De gegevensoverdracht kan worden onderbroken door op de stop-knop te drukken. Op het display worden de aanduiding CONNECT weergegeven.

Met Polar UpLink gegevens uit de computer overbrengen naar ontvanger

Met de Polar S410 kunnen gegevens worden ingesteld met de Polar Precision Performance software versie 4 en lager. U kunt ook gebruikers-ID's instellen om de hartslagmeters gemakkelijker te herkennen in situaties met meerdere gebruikers. Deze instellingen kunnen gemakkelijk met de Polar S410 ontvanger worden opgehaald uit de computer.

! Om instellingen van de Polar Precision Performance software via Polar UpLink naar de ontvanger te kunnen sturen, moet u beschikken over een computer met een geluidskaart (compatibel met SoundBlaster) en dynamische luidsprekers of een hoofdtelefoon.

1. Start de software.
2. Activeer de uploadfunctie van de software en volg de instructies op het scherm op.
3. Begin met de tijdweergave op het display van de ontvanger. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding CONNECT wordt weergegeven.

4. Houd de ontvanger dicht bij de luidspreker (binnen 10 cm). Beweeg de ontvanger tijdens de gegevensoverdracht niet.
5. De ontvanger begint de informatie automatisch op te vragen.

Op het display worden de aanduidingen UpLink en COM weergegeven. Tijdens de gegevensoverdracht naar de ontvanger zijn hoge tonen hoorbaar. Zodra 100 % op het display wordt weergegeven, zijn alle gegevens naar de ontvanger verzonden. Houd de stop-knop ingedrukt om na de gegevensoverdracht terug te keren naar de tijdweergave.

Als de gegevensoverdracht is mislukt, moet de ontvanger dicht bij de luidsprekers worden gehouden of moet het volume van de luidsprekers omhoog.

De gegevensoverdracht kan worden onderbroken door op de stop-knop te drukken. Op het display worden de aanduidingen CONNECT weergegeven.

F. DE POLAR FITNESS TEST



De Polar Fitness Test is een gemakkelijke, veilige en snelle manier om de individuele maximale aërobe conditie te schatten en om de verwachte maximum hartslag te bepalen. De Polar Fitness Test is bedoeld voor gezonde volwassenen.

OwnIndex

De OwnIndex is een waarde die vergelijkbaar is met de maximale zuurstofopname (VO_{2max}) en die vaak wordt gebruikt voor het bepalen van de aërobe conditie. De cardiovasculaire of aërobe conditie geeft aan hoe goed uw cardiovasculaire systeem werkt bij de zuurstoftoevoer en -opname in uw lichaam. Des te sterker en efficiënter uw hart is, des te beter is de cardiovasculaire conditie. VO_{2max} is een goede indicatie voor de prestatiemogelijkheden bij duursporten.

Als u uw cardiovasculaire conditie wilt verbeteren, moet u gemiddeld tenminste 6 weken sporten voor een merkbaar verschil in uw OwnIndex. Minder fitte personen zien een sneller resultaat dan fitte personen, die hiervoor meer tijd nodig hebben. Hoe beter de cardiovasculaire fitness van een persoon is, des te kleiner zijn de verbeteringen in OwnIndex.

Uw cardiovasculaire conditie verbetert het snelste door oefeningen waarbij u grote spiergroepen gebruikt. Zoals fietsen, hardlopen, zwemmen, roeien, schaatsen, langlaufen en wandelen.

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 OwnIndex wordt bepaald op basis van de rusthartslag, de hartslagvariatie tijdens rust, de leeftijd, het geslacht, de lengte, het gewicht en de door u bepaalde lichamelijke activiteit.

Verwachte maximum hartslag ($HR_{\max}$ -p)

De bepaling van de $HR_{\max}$ -p wordt tegelijkertijd met de Polar Fitness Test uitgevoerd..

De $HR_{\max}$ -p score geeft een nauwkeuriger beeld van de individuele maximum hartslag dan de formule die op leeftijd is gebaseerd (220 minus leeftijd). De op leeftijd gebaseerde formule is een ruwe schatting en is derhalve niet erg nauwkeurig, met name voor mensen die al jaren fit zijn of voor ouderen. De nauwkeurigste wijze voor het bepalen van de individuele maximum hartslag is om deze medisch door een cardioloog of een sportfysioloog te laten meten (tijdens een inspanningstest op een ergometer).

Uw maximum hartslag kan wijzigen afhankelijk van uw conditie. Door regelmatig te sporten neigt de $HR_{\max}$ af te nemen. Weinig beweging kan de $HR_{\max}$ doen toenemen. Ook kan er een variatie optreden afhankelijk van het sporttype. Voorbeeld: lopen $HR_{\max}$ > fietsen $HR_{\max}$ > zwemmen $HR_{\max}$.

Met $HR_{\max}$ -p kunnen trainingsintensiteiten worden bepaald als percentages van de maximum hartslag of kunnen veranderingen in de maximum hartslag als gevolg van training gevolgd worden zonder een uitputtingstest. $HR_{\max}$ -p is gebaseerd op de rusthartslag, hartslagvariatie tijdens rust, leeftijd, geslacht, lengte, gewicht en maximale zuurstofopname, $VO_{2\max}$ (gemeten of verwacht). De meest nauwkeurige $HR_{\max}$ -p wordt verkregen door de medisch gemeten $VO_{2\max}$ in de ontvanger in te geven.

Instellen van de Polar Fitness Test

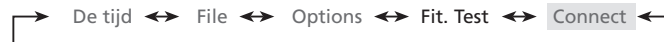
Als u de Polar Fitness Test wilt uitvoeren, moet u in de Options-functie de volgende gegevens instellen:

- Stel uw gebruikersgegevens en activiteitsniveau in.
- Zet de Polar Fitness Test aan (=On).
- Zet HR_{max} -p aan (=On) als u wilt weten wat uw maximum hartslag is.

Uitvoeren van de Polar Fitness Test

Zorg ervoor dat u voldoet aan de volgende basisvereisten om betrouwbare testresultaten te krijgen.

- Zorg ervoor dat u ontspannen en kalm bent.
- U kunt de conditietest overal uitvoeren, zoals thuis, op kantoor of de fitnessclub zolang de omgeving maar rustig is. Zorg ervoor dat er geen storende elementen zijn (bijvoorbeeld tv, radio of telefoon) of dat er mensen tegen u praten.
- Zorg ervoor dat de ruimte, het tijdstip en de omgeving telkens hetzelfde zijn wanneer u de test herhaalt.
- Nuttig geen zware maaltijd en rook niet 2 tot 3 uur voor de test.
- Vermijd zware lichamelijke inspanningen, alcoholische dranken of stimulerende middelen op de dag van de test en de dag ervoor.



1. Begin met de tijdweergave op het display. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding FIT. TEST wordt weergegeven. Als u de Fitness Test-functie niet kunt vinden, controleer dan of deze functie in de Options-functie aan (=On) staat.
2. Druk op OK om de Fitness Test-functie te starten. Op het display worden de vorige OwnIndex en testdatum weergegeven.
3. Druk op scroll up of scroll down om de vorige HR_{max} -p en testdatum in te zien.
4. **Ga liggen en ontspan** uzelf 1 tot 3 minuten voor de test.

Start de test

Het duurt 3 tot 5 minuten om de test uit te voeren.

5. 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.
6. Blijf ontspannen liggen. Houd uw handen naast uw lichaam en beweeg niet. Praat niet met andere personen.
7. Op het display worden de huidige OwnIndex en de testdatum weergegeven.
8. Als HR_{max} -p aan (=On) staat: Druk op scroll up of scroll down om HR_{max} -p en de testdatum in te zien.

In- en uitschakelen van het geluidssignaal tijdens de Fitness Test

Het geluidssignaal waarschuwt u als de test klaar is. Wanneer het signaal is geactiveerd, wordt op het display het «))» weergegeven.

- Het signaal kan met de signaal/verlichting-knop voor of tijdens de test worden in- of uitgeschakeld. Houd deze knop hiervoor ingedrukt.

De test onderbreken

- U kunt de test op ieder gewenst moment beëindigen door op de stop-knop te drukken.
Op het display wordt de aanduiding Failed TEST gedurende een paar seconden weergegeven. De vorige OwnIndex en HR_{max} -p worden niet vervangen.

De test mislukt als de ontvanger aan het begin of tijdens de test geen hartslag waarneemt. Controleer of de elektroden van de borstband vochtig zijn en of de elastische band goed vastzit.

Bijwerken van de OwnIndex en HR_{max} -p

De waarden OwnIndex en HR_{max} -p kunnen in de functie Options-/ User Set -functie worden bijgewerkt. Als u deze waarden regelmatig bijwerkt, geven de percentages van uw maximum hartslag en calorieberekening nauwkeurigere individuele informatie.

- Begin met de tijdweergave op het display. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding FIT. TEST wordt weergegeven.
- Druk op OK om de Fitness Test-functie binnen te gaan.
- Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding Update USER SET (=bijwerken gebruikersgegevens) op het display staat. Deze melding verschijnt alleen als de laatste testresultaten niet zijn bijgewerkt.
- Druk op OK om de waarden van OwnIndex en HR_{max} -p bij te werken.
- Houd de stop-knop ingedrukt als u wilt terugkeren naar de tijdweergave.

! Uw maximum hartslag wordt bijgewerkt als HR_{max} -p aan (=On) staat.

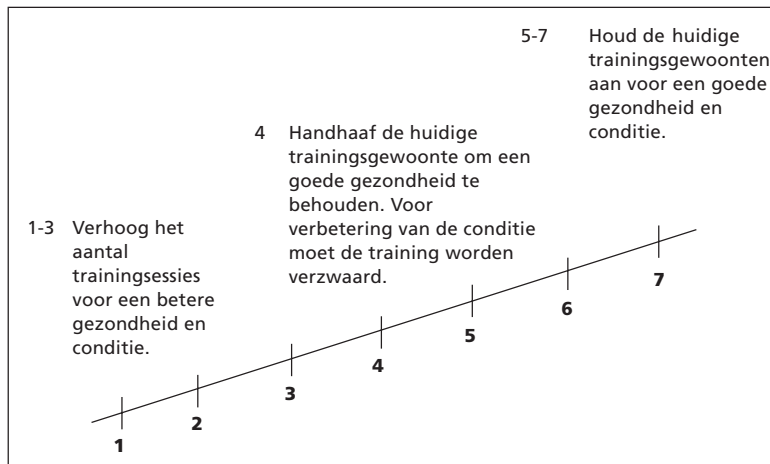
Fitheidsklasse

Het resultaat van de Polar Fitness Test - in de vorm van de OwnIndex - is het meest zinvol als u de individuele waarden en hun veranderingen vergelijkt. De OwnIndex kan ook op basis van geslacht en leeftijd worden geïnterpreteerd. Raadpleeg uw OwnIndex in de onderstaande tabel om te zien tot welke cardiovasculaire fitheidsklasse u behoort in vergelijking tot anderen van dezelfde leeftijd en hetzelfde geslacht.

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

De classificatie is gebaseerd op literatuuronderzoek van 62 studies waarbij de VO_{2max} 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.

Voor de verschillende fitheidsklassen bevelen wij het volgende aan:



Topatleten scoren gewoonlijk OwnIndex-waarden boven de 70 (mannen) en 60 (vrouwen). Waarden van 95 kunnen worden bereikt door atleten op Olympisch niveau. OwnIndex is het hoogste bij sporten waarbij grote spiergroepen zijn betrokken, zoals bij langlaufen en wielrennen.

G. 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

Borstband

De verwachte levensduur van de batterij van een 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.

Ontvanger

De verwachte levensduur van de batterij van een ontvanger is 2 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.

H. VOORZORGSMAATREGELEN

Polar hartslagmeter onder water

De Polar hartslagmeter is waterdicht tot 50 meter diepte. Wij raden u echter aan de knoppen van de ontvanger niet onder water te bedienen, omdat de ontvanger anders door de druk kan gaan lekken.

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 lichaamssweefsel. In het water is het percentage mensen van wie de hartslag moeilijk te meten is, veel hoger dan daarbuiten.

Polar hartslagmeter en interferentie

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.

Fitnessapparatuur

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.

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 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.

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

Dragers 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 met de borstband te voorkomen, kunt u de borstband over een shirt dragen. Maak het shirt onder de elektrodenplaten dan wel goed vochtig voor een probleemloze werking.

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

I. VEELGESTELDE VRAGEN

Wat moet ik doen als...

...ik niet weet waar ik mij bevind in het menu Options of File?

Houd de stop-knop ingedrukt totdat de tijdweergave op het display wordt weergegeven.

...ik het bestand van de vorige training niet kan vinden?

Misschien heeft u de Measure-functie tijdens de training gebruikt. De trainingsresultaten werden dan niet opgeslagen. Voor het registreren van de training moet de stopwatch worden aangezet (=On). Druk hiervoor op OK in de Measure-functie.

...ik het verwachte calorieverbruik niet in het trainingsbestand kan terugvinden?

Controleer of u uw gebruikersgegevens goed heeft ingevoerd en of de OwnCal-functie aan (=On) staat. Controleer of uw hartslag tijdens de training hoger is geweest dan 90 slagen per minuut of boven 60 % van uw maximum hartslag.

...ik mijn HR_{max}-p niet kan aanzetten (=On)?

Controleer of u uw gebruikersgegevens heeft ingesteld en of u de Polar Fitness Test aan (=On) heeft gezet voordat u HR_{max}-p aanzette (=On).

...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 gecodeerde signaal niet is gevonden?

Het kader rond het hartsymbool verdwijnt. Houd de ontvanger dicht bij het Polar logo op de borstband op uw borst. De ontvanger zoekt opnieuw het hartslagsignaal. Als het signaal nog steeds niet wordt gevonden, maar uw hartslag wordt weergegeven en het hartsymbool knippert zonder kader, kunt u beginnen met de training, maar uw ontvanger kan worden gestoord door andere hartslagmeters.

...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. Hartritme stoornissen kunnen onregelmatige meetresultaten veroorzaken. Raadpleeg in dat geval uw arts.

...de hartslagmeter van iemand anders storing veroorzaakt?

De hartslagmeter van uw trainingspartner heeft misschien precies dezelfde code als die van u. Blijf in dat geval op afstand of doe het volgende: Houd afstand van uw trainingspartner en vervolg uw trainingssessie op normale wijze.

Of

1. Houd de borstband 30 seconden lang van uw borst af. Houd afstand van uw trainingspartner.
2. Bevestig de borstband weer en houd de ontvanger dicht bij het Polar logo op de borstband op uw borst. De ontvanger zoekt opnieuw het hartslagsignaal. Vervolg uw trainingssessie op normale wijze.

...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.

...het display leeg is of als de weergave zwak is?

Als het display leeg is, activeert u de ontvanger door twee maal op OK te drukken. De tijdweergave wordt op het display weergegeven. Het eerste teken van een uitgeputte batterij is het verschijnen van het batterijsymbool op het display. De weergave wordt ook zwak als de verlichting wordt gebruikt. Laat de batterijen controleren.

...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. Als u niet binnen een minuut na de reset op een knop drukt, verschijnt de tijdweergave op het display.
2. Druk eenmaal op één van de knoppen. De tijdweergave verschijnt op het display.

...de batterijen van de ontvanger vervangen moeten worden?

Het is raadzaam alle onderhoud door het Polar Service Center te laten verrichten. De garantie geldt niet voor schade of vervolgschade die is veroorzaakt door service die niet is goedgekeurd door Polar Electro Oy. 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.

J. 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).

Borstband

Batterijtype:

Levensduur batterij:

Gebruikstemperatuur:

Materiaal:

Waterdicht

Ingebouwde lithiumbatterij

Gemiddeld 2500 gebruiksuren

-10 °C tot +50 °C

Polyurethaan

Elastische bandje

Materiaal van de gesp:

Materiaal elastisch bandje:

Polyurethaan

Nylon, polyester en natuurlijke rubber
inclusief een kleine hoeveelheid latex

Ontvanger

Batterijtype:	CR 2430
Levensduur batterij:	Gemiddeld 2 jaar (2 uur/ dag, 7 dagen/ week)
Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +50 °C
Waterdichtheid:	Tot 50 meter
Materiaal ontvanger:	Polyurethaan
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	Activiteit	laag
Alarm	uit (OFF)	Maximum hartslag	220 minus leeftijd
Geboortedatum	0	VO _{2max}	
(het geboortjaar moet liggen tussen 1921 en 2020)		male (man)	45
		female (vrouw)	35
Geslacht	mannelijk	Activiteitengeluid	aan (On)
Gewicht	0 (kg)	Eenheden	1
Lengte	0 (cm)	Help	aan (On)
		OwnCal	uit (OFF)

Polar Fitness Test

HR _{max} -p	aan (On)
Intervalfunctie	uit (OFF)
Intervalhartslag	uit (OFF)/ intervaltimer
Aantal intervallen	160
Timer 1, 2, 3	3
Limieten 1, 2, 3	uit (=OFF)/ 2 min
Herstelberekening	80/ 160
Herstelhartslag	uit (=OFF)/ hersteltijd
Hersteltijd	80
	1 min

Limietwaarden

Trainingsduur	99 u 59 min 59 sec
Hartslaglimieten	30 - 240
Duur trainingszone	99 u 59 min 59 sec
Hersteltijd	99 min 59 sec
Calorieën	99 999 kcal
Calorieën cumulatief	999 999 kcal
Totale trainingsduur	9999 u
In het geheugen opgeslagen rondes	99
In het geheugen opgeslagen intervalfasen	30

K. INTERNATIONALE GARANTIE

- Deze internationale garantietaart is uitgegeven door Polar Electro Inc. voor klanten die dit product hebben gekocht in Amerika of Canada. Deze internationale garantietaart is 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.
- **Bewaars 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© 2000, 2002, 2003 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. 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, behalve dat Sound Blaster is een handelsmerken van Creative Technology, Ltd. 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.

L. 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 Inc. / Polar Electro Oy geeft geen garanties voor deze handleiding 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.

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, DE69414362, 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, US 5719825, US 5848027.

In afwachting van andere patenten.

M. POLAR VERKLARENDE WOORDENLIJST

Activiteitsniveau: uw lichamelijke activiteitsniveau op de lange termijn die u moet vaststellen om de Polar Fitness Test te doen.

BasicSet-functie: trainingsset waarvan het interval uit (=OFF) staat.

Elektroden: de geribbelde delen van de borstband die tegen de huid liggen. Deze nemen de hartslag waar.

Exercise-functie: de stopwatch staat aan (=On) en de training wordt geregistreerd. U kunt kiezen uit BasicUse, Interval Training Set en BasicSet.

Gecodeerde transmissie: de gecodeerde Polar borstband 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 gecodeerde Polar borstband. Dit verkleint het risico op storing door andere hartslagmeters aanzienlijk. Niet alle interferentie uit de omgeving kan hiermee echter worden voorkomen.

Instellen display: tijdens de training kan het display op drie verschillende manieren worden weergegeven.

Hiervoor kan informatie voor de onderste en bovenste regel worden geselecteerd.

Intervaltraining: voor het verbeteren van uw wedstrijdprestaties door inspanning en herstel af te wisselen.

Maximale zuurstofopname: (maximale aërobe conditie, VO_{2max}) is de maximale snelheid waarmee zuurstof door het lichaam wordt opgenomen tijdens maximale inspanning. VO_{2max} is een goede graadmeter voor aërobe conditie.

Maximum hartslag: (HR_{max}) het hoogste aantal hartslagen per minuut van een persoon.

Measure-functie: meten van de hartslag zonder registratie van de trainingssessie.

Overzichtsbestand: geeft de belangrijkste informatie uit de training.

Trainingszone: het gebied tussen de onderste en bovenste inspanningslimiet van de hartslag. De selectie van de trainingszone is gebaseerd op de individuele conditiedoelen.

Display-symbolen

- ♥ Aanduiding voor constante hartslagmeting. Dit symbool knippert met de snelheid waarmee uw hart klopt. Als het hartsymbool niet is voorzien van een kader, betreft het een niet-gecodeerde hartslagtransmissie.
- ♥ Een kader om het hart staat voor gecodeerde transmissie van de hartslag.
- ⏱ Betekent dat er tenminste 5 seconden geen hartslag is waargenomen.
- Geeft aan dat er geen hartslag ontvangen wordt. Houd de ontvanger dicht bij het Polar logo op de borstband op uw borst. De ontvanger zoekt opnieuw het hartslagsignaal.
- ⌚)) Op het display van de tijdweergave een aanduiding dat het alarm is geactiveerd. In de Measure-functie: een aanduiding dat u een geluidssignaal hoort als u buiten de limieten van uw trainingszone sport. Fitness Test-functie: een aanduiding dat u een geluidssignaal hoort aan het einde van de conditietest.
- ▮▮▮ Geeft aan dat u de intervalfunctie instelt of dat u traint in de intervalfunctie.
- ▮▮▮: Geeft aan dat de continue intervalfunctie is ingesteld (Cont.).
- ▲ Exercise-functie: geeft aan dat uw hartslag zich boven de trainingszone bevindt.
- ▼ Exercise-functie: geeft aan dat uw hartslag zich onder de trainingszone bevindt.
- Grafische weergave: De grafische weergave bestaat uit vijf blokken. Een knipperend blok geeft aan op welk instelniveau u zich bevindt in de menu's Options of File. Constant lopende balken geven aan dat de training wordt geregistreerd.
- ⏻ Geeft aan dat de batterij zwak is.

Display-teksten

- ALARM:** Aanduiding voor de alarmtijd bij instellingen van het horloge.
- AM of PM:** Worden gebruikt bij de 12-uurs instelling. Bij de 24-uurs instelling betekent 13:00 uur 1:00 PM.
- AVG:** Staat samen met een getal voor de gemiddelde hartslag.
- BasicUse:** Trainen zonder instellingen.
- BestLap** (=beste ronde): Geeft informatie over de snelste rondetijd.
- Birthday:** Aanduiding van uw geboortedatum in de gebruikersinstellingen (USER SET).
- Cont:** Maximaal 30 intervallen kunnen elkaar opvolgen tenzij de intervalfase handmatig wordt gestopt.
- CoolDown:** De cool-downfase aan het eind van een intervaltraining.
- EO:** Instellingen BasicUse.
- E1-E5:** Geeft aan met welke trainingsset u tijdens de sessie werkt.
- EXE. SET** (= Instellen training): Begin met het instellen van uw BasicSet (Int OFF) of Interval Training Set (Int On).
- Exe. Time:** Trainingsduur.
- FILE:** Geeft de bestandsfunctie aan.
- FIT. TEST:** Geeft de fitness-testfunctie aan.
- Fri:** vrijdag
- FULL:** Verschijnt op het display nadat 99 ronden zijn opgeslagen (het gebruik van intervallen reduceert het aantal ronden). Rondetijden of intervallen kunnen nog steeds worden bijgehouden maar deze worden niet meer in het bestand opgeslagen.
- HR_{max}·p:** Verwachte maximum hartslag.
- Int, Interval:** Options-functie: geeft de intervaltrainingsset aan. Exercise-functie: Geeft de intervaltraining aan inclusief warming-up-, interval- en cool-downfase.
- InZone/ Above/ Below:** Geeft de tijd aan die binnen, boven en onder de trainingszone werd gesport.
- KCal:** Geeft het calorieverbruik tijdens uw trainingssessie aan.
- LAPS:** Geeft aan hoeveel rondetijden werden opgeslagen.
- Lap Time:** rondetijd
- Lim High:** De bovenlimiet van de trainingszone.
- Lim Low:** De onderlimiet van de trainingszone.
- Limits1, 2, 3:** Hartslaglimieten trainingszone 1, 2 en 3.
- MAX:** Samen met de hartslag duidt dit op de hoogste hartslag.
- MAX%:** Samen met de hartslag geeft dit aan wat het percentage is van uw huidige hartslag ten opzichte van uw maximum hartslag.

Mon: maandag

OPTIONS: Geeft de optiefunctie aan.

OwnCal: Berekent het energieverbruik in kilocalorieën tijdens de training. 1 kilocalorie (kcal) = 1000 calorieën (cal).

U kunt bijhouden hoeveel calorieën u verbrandt tijdens één trainingssessie of gedurende een dag, week of zelfs een jaar. OwnCal kan worden gebruikt als maateenheid voor de training of voor een voedingsschema. De calorieberekening van OwnCal begint als uw hartslag 90 slagen per minuut bereikt of boven 60 % van uw maximum hartslag uitkomt, afhankelijk van het laagste gegeven. Deze limieten zijn zo ingesteld dat alleen trainingscalorieën worden geteld. Hoe hoger de hartslag, des te sneller stijgt het energieverbruik. OwnCal wordt individueel gekalibreerd door het vooraf ingegeven gewicht, de maximale zuurstofopname (VO_{2max}) en de maximum hartslag (HR_{max}). De meest nauwkeurige OwnCal wordt verkregen als de -tijdens een loopband- of fietstest- gemeten VO_{2max} en HR_{max} in de ontvanger worden ingevoerd. Het meten van het energieverbruik is het meest nauwkeurig tijdens constante activiteiten zoals fietsen en lopen.

OwnINDEX: Resultaat van de Polar Fitness Test en vergelijkbaar met de maximale zuurstofopname (VO_{2max}) ml/kg/ min.

RecoHr, herstel op basis van hartslag:

U stelt in bij welke hartslag de herstelberekening wordt beëindigd. In de File-functie ziet u de daling van uw hartslag en de hersteltijd.

RecoTime, herstel op basis van tijd:

U stelt de hersteltijd bij de Options-functie in. In de File-functie ziet u de daling van uw hartslag en de hersteltijd.

Sat: zaterdag

Sex: Aanduiding van uw geslacht in de gebruikersinstellingen (USER SET) (FEMALE voor vrouw of MALE voor man).

Split Time: De verstreken tijd van het begin van de training tot het opslaan van de tussentijd.

Sun: zondag

Sw, StopWatch: Geeft de stopwatch aan.

Thu: donderdag

TIME: Geeft de actuele tijd aan.

TIMER 1, 2, 3: Interval Training-functie: Countdown timers voor de intervaltrainingsset.

Tot. Time: Deze functie telt de totale trainingsduur tijdens meerdere trainingssessies.

Tue: dinsdag

WarmUp: Geeft de warming-upfase aan aan het begin van een intervaltraining.

Wed: woensdag

Index

12u/ 24u-tijdsmodus	32	Instellen van de trainingsgegevens	21
Aan de slag	5	Instellingen	16
Aansprakelijkheid	85	Interval- of herstelberekening onderbreken	49
Alarm van de trainingszone in- of uitschakelen	37	Intervaltraining onderbreken	47
Alarminstellingen	32	Intervaltrainingsfase onderbreken	49
Beginnen met de hartslagmeting	9, 37	Knoppen	6
Bekijken van de hartslaggegevens	35	Opslaan van ronde- en tussentijd	39
Bijwerken van HR_{max} -p en OwnIndex in de gebruikersgegevens ..	68	OwnCal aan/uit	28
Borstband	5, 9	OwnCal calorieverbruik	54, 90
Codering zoeken	35	OwnIndex	63
Controleren van de hartslaglimieten	49	Selecteren maateenheid	31
Datuminstellingen	33	Selecteren type training	21
Display-instellingen	30	Snel van start	8
Polar Fitness Test	63	SonicLink	60
Polar Fitness Test aan/uit	29	Stoppen van de hartslagmeting	10
Functies tijdens het sporten	37	Stopwatch resetten	41
Garantie	84	Technische gegevens	81
Gegevensoverdracht naar de computer ...	59	Terugkeren naar tijdweergave	6
Hartslaglimieten aan/uit	24	Tips voor het instellen	34
Hartslagmeting	9	Trainen met BasicSet	47
Help aan/uit	31	Trainen met Interval Trainer	42
Herstelberekening	26, 45	Training onderbreken	39
Herstelinformatie van de BasicSet-training	48, 53	Trainingsgegevens downloaden naar een computer	60
Hoofd- en subfuncties	11	Trainingsgegevens opvragen	50
HR_{max} -p aan/uit	29	Trainingsset	22, 42
In- en uitschakelen van het geluidssignaal	30	Trainingssets benoemen	27
Informatie over de intervaltrainingsset ...	55	Uplink	59
Instellen gebruikersgegevens	18	Veelgestelde vragen	77
Instellen hartslaglimieten	24	Verklarende woordenlijst	86
Instellen van de computer voor gegevensoverdracht naar de ontvanger	61	Verlichten van het display	38, 49
Instellen van de herstelberekening	26	Verwachte maximum hartslag	29, 65
Instellen van de tijd	32	Verzorging en onderhoud	71
Instellen van de timers	24	Voorzorgsmaatregelen	73
		Wisselen type training	49
		Wisselen van de hartslaglimieten	38
		Wisselen van tijdzones 1 en 2	34