



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



U kunt vooraf een training met trainingszones en herstelberekening instellen. Registreert de complete training.



Bepaalt uw maximale zuurstofopname (VO_{2max})



Voorkomt storing met andere hartslagmeter gebruikers



Sporthorlogefuncties.



Fietsfuncties – snelheid en optioneel Trapfrequentie Sensor™.



Uploaden van trainingsinstellingen vanaf uw computer met UpLink™ en downloaden van trainingsgegevens naar uw computer met SonicLink™.

S520™/S510™
HARTSLAGMETER

POLAR®

S520™/S510™
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

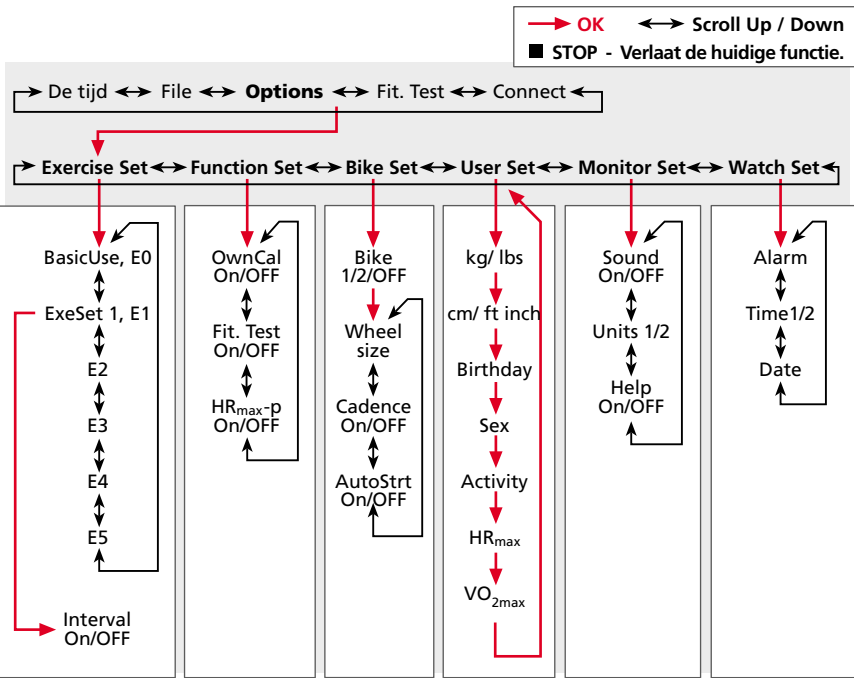
1. Bevestig de borstband om uw borst en maak de geribbelde elektrodeplaten aan de binnenkant van de borstband vochtig. Draag de ontvanger als een gewoon horloge.
2. Houd OK ingedrukt om de hartslagmeting te starten. De stopwatch begint te lopen en de registratie van de training start. Binnen max. 15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

Fabrikant:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Finland

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



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).



De Polar hartslagmeters S520 en S510 bieden dezelfde functies. Het verschil tussen deze producten zit in de uitvoering: De kast van de S520 is vervaardigd van roestvrij staal en de S510 kast van plastic.

Met de functies van deze hartslagmeter beschikt u over diverse mogelijkheden om uw trainingsschema aan uw persoonlijke wensen aan te passen.

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, snelheid, trapfrequentie* etc. Na het sporten stuurt u uw trainingsgegevens naar de computer, zodat u met de PC Coach Light™ 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!

* aparte Polar Trapfrequentie Sensor benodigd.

INHOUDSOPGAVE

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
Bevestigen van de Polar Stuurhouder ...	9
Bevestigen van de Polar Snelheid Sensor	9
Dragen van de borstband	11
Starten van de hartslagmeting	11
Stoppen van de hartslagmeting	12
Na het sporten	12
Hoofd- en subfuncties	13

B. Instellingen 18

Instellen van de gebruikersgegevens ..	20
Instellen van de trainingsgegevens	23
Instellen van de trainingssets	24
Instellen van de timers	26
Instellen van de hartslaglimieten	26
Hartslaglimieten aan- of uitzetten	26
Instellen van het soort interval ...	27
Instellen van het aantal intervallen en herstelperiodes	28

Instellen van de herstelberekening	29
Benoemen van de trainingssets	30
Functies in- en uitschakelen	31
OwnCal calorieverbruik aan/uit	31
Fitness test aan/uit	32
Verwachte maximum hartslag aan/uit	32
Instellen van de fietsfunctie	33
Aanpassen van de wielgrootte	34
Trapfrequentie aan/uit	36
Automatisch starten aan/uit	36
Benoemen van Fiets 1 en Fiets 2	37
Display-instellingen	38
In- en uitschakelen van het geluidssignaal	38
De maateenheid selecteren	39
In- en uitschakelen van de Help-functie	39
Instellen van het horloge	40
Instellen van het alarm	40
Instellen van de tijd	40
Instellen van de datum	41
Tips voor het instellen	42
Tijd 1 of tijd 2 selecteren	42

Snel naar de instellingen van het horloge	42
Wisselen van de maateenheid	42
Wisselen tussen de datum en gebruikers-ID	42

C. Training 43

Measure-functie	43
Automatisch starten	46
Exercise-functie	47
In- of uitschakelen van het alarm van de trainingszone	48
Wisselen van de hartslaglimieten	48
Verlichten van het display	48
Opslaan van de ronde- en tussentijd	49
De training tijdelijk onderbreken	49
De weergegeven trainingsgegevens verwisselen	50
De stopwatch resetten naar nul	51
Starten van een trainingsset	52
Trainen met Interval Training Set	52
De warming-upfase	53
De intervalfase	54
De cool-downfase	56

Onderbreken van een intervaltraining	57
Trainen met BasicSet	57
Starten van de timers	57
Starten van de herstelberekening ...	58
Stoppen van de training	58
Trainingstips	58
Controleren van de hartslaglimieten en verlichten van het display	58
Wisselen van het soort training	58
De fiets-ID verwisselen	59
De afstandsmeter opnieuw instellen ..	59
Opnieuw starten van de interval- of herstelberekening	59
Onderbreken van de interval- of herstelberekening	59
Onderbreken van een fase of een intervaltraining	59

D. Opvragen van de trainingsgegevens 60

Trainingsduur	63
Herstelinformatie van de BasicSet	63
Trainingsafstand	63
Snelheidsgegevens	63

Trapfrequentiegegevens	64
Hartslaglimiet 1, 2 en 3	64
Trainingsduur binnen, onder en boven de trainingszones	64
Calorieverbruik	64
Totaal calorieverbruik	64
Totale trainingsduur	64
Totale rijtijd	65
Afstandsmeter	65
Informatie over de intervaltraining	65
Ronde-informatie	67
De totaal tellers resetten naar nul	68

E. Gegevensoverdracht naar de computer	69
Trainingsgegevens downloaden naar de computer	69
Gegevens uit de computer overbrengen	71

F. De Polar Fitness Test	73
OwnIndex	73
Verwachte maximum hartslag	75
Instellen van de fitness test	76
Uitvoeren van de fitness test	76
Bijwerken van de OwnIndex en HR_{max-p}	78
Fitheidsklasse	79

G. Onderhoud	81
---------------------------	-----------

H. Voorzorgsmaatregelen	84
--------------------------------------	-----------

I. Veelgestelde vragen	88
-------------------------------------	-----------

J. Technische gegevens	93
-------------------------------------	-----------

K. Garantie	96
--------------------------	-----------

L. Aansprakelijkheid	97
-----------------------------------	-----------

M. Polar Verklarende woordenlijst ..	98
---	-----------

Display-symbolen	100
------------------------	-----

Display-teksten	101
-----------------------	-----

Index	103
-------------	-----

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 gecodeerde Polar
borstband registreert uw
hartslag en zendt
deze naar de ontvanger.

De ontvanger geeft
tijdens het sporten de
hartslag- en fietsgegevens
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.
- 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.



OK



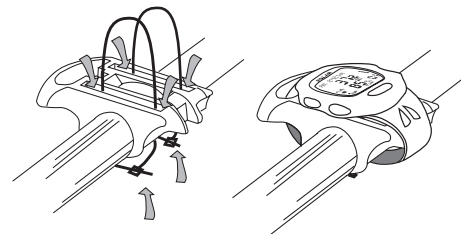
Handige tips

- 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 PC Coach Light software. Als de waarden zijn ingevoerd in de PC Coach Light 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.

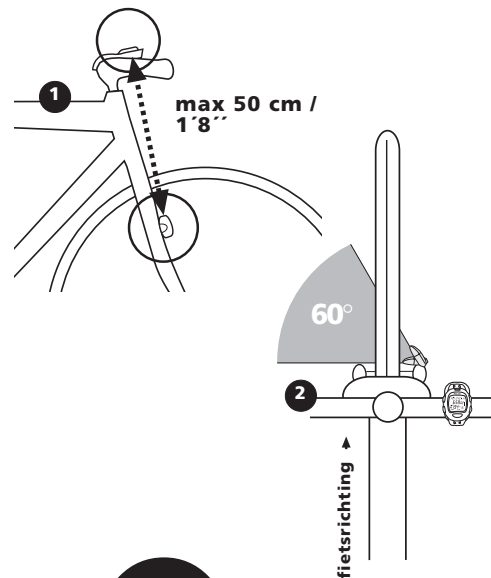


Bevestigen van de Polar Stuurhouder

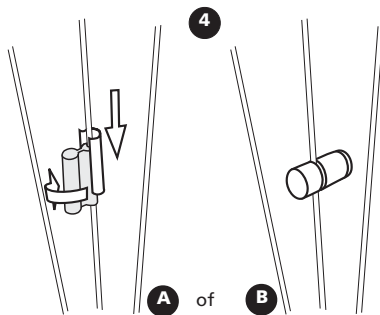
Zet de stuurhouder met tie raps stevig vast op de rubberen strip. Bevestig de ontvanger door de polsband stevig vast te maken.

Bevestigen van de Polar Snelheid Sensor

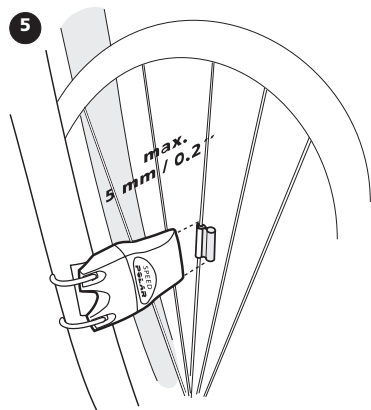
De Polar Snelheid Sensor is ontworpen om de snelheid en de afstand tijdens het fietsen te meten en is niet bedoeld of ontworpen voor enig ander gebruik.



1. Zoek een geschikte plaats voor de Snelheid Sensor op de voorkant van de voorvork. De sensor dient op een afstand van minder dan 50 cm vanaf de ontvanger (op de stuurhouder) te worden bevestigd. Des te kleiner de afstand, des te beter. Maak de voorvork onder de rubberen strip schoon en droog, voordat u de strip aan de voorvork bevestigt.
2. Plaats de sensor op de voorvork zoals aangegeven in afbeelding 2. Verplaats de sensor vervolgens zoveel mogelijk in de richting van het wiel.
3. Steek de tie raps door de gaten in de sensor en trek ze losjes aan. Trek ze nog niet volledig strak. Als de tie raps te kort zijn voor de fiets, maakt u er twee aan elkaar vast.



4. In de verpakking vindt u 2 verschillende spaakmagneten die op twee manieren te installeren zijn. **U hoeft er slechts één te installeren.** Controleer welk van de twee magneten het beste aan de spaak van de fiets past. (A) De ene magneet wordt bevestigd door deze om de spaak te draaien voordat u de metalen kap erop plaatst en (B) de andere door de schroef vast te draaien. De magneet moet in de richting van de Snelheid Sensor wijzen.



5. Plaats de magneet en de sensor zodanig ten opzichte van elkaar dat ze vlak langs elkaar bewegen, maar elkaar niet raken. De afstand tussen de Snelheid Sensor en de spaakmagneet mag maximaal 5 mm zijn. Wanneer de magneet en de sensor op de juiste plaats zitten, trekt u de tie raps stevig vast en knipt u de uiteinden af.

! Uw veiligheid is belangrijk voor ons. Controleer voordat u gaat fietsen of u uw stuur normaal kunt draaien en dat de rem- en schakelkabel niet achter de sensor blijven hangen. Controleer ook of de sensor het fietsen, remmen of schakelen niet belemmeren. Houdt tijdens het fietsen uw ogen op de weg om ongelukken te voorkomen.

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 recht op in het midden zit.

Starten van de hartslagmeting

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



Stoppen van de hartslagmeting

1. Druk op de 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

Uw Polar hartslagmeter heeft zes hoofdfuncties: de actuele tijd, training (EXERCISE), bestand (FILE), opties (OPTIONS), fitheidtest (FIT. TEST) en gegevensoverdracht (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 met gedetailleerde hartslag- en fietsgegevens voor elke ronde opslaan. 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
- huidige, gemiddelde en maximumsnelheid
- afstand
- trapfrequentie*

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
- uw hartslaglimieten die tijdens de training werden gebruikt
- totale afstand van de training
- gemiddelde en maximum snelheid
- gemiddelde en maximum trapfrequentie*
- de tijd die u tijdens de training heeft doorgebracht in, onder en boven de trainingszone
- OwnCal calorieverbruik
- uw cumulatieve calorieverbruik
- uw totale trainingsduur
- totale rittijd
- afstandsmeter
- 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; en de snelheid aan het einde van de 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

* aparte Polar Trapfrequentie Sensor benodigd.

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 (Int On/OFF).

Functie-instellingen: OwnCal calorieverbruik aan/uit, fitness test aan/uit (=On/OFF), verwachte maximum hartslag aan/uit (=On/OFF)

Instellingen van de fietsfunctie: Fiets 1 (=b1) of 2 (=b2) aan/uit, wielgrootte, trapfrequentie* aan/uit (=On/OFF), automatisch starten aan/uit (=On/OFF)

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

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)

Met deze functie kunt u:

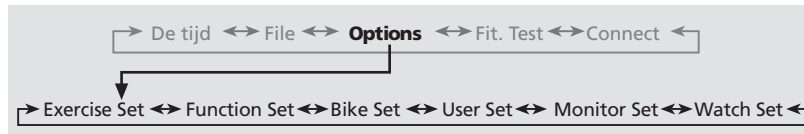
- uw ontvanger instellen vanuit de computer met PC Coach Light software versie 3.0 of hoger
- geregistreeerde trainingsgegevens naar uw computer downloaden voor een gedetailleerde analyse met PC Coach Light software versie 3.0 of hoger

* aparte Polar Trapfrequentie Sensor benodigd.

B. INSTELLINGEN



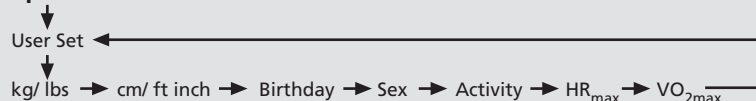
In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe u handmatig - met behulp van de knoppen op de ontvanger - gegevens kunt invoeren. Met de Polar hartslagmeter kan dit ook anders: voer de gegevens met de PC Coach Light software in en breng deze over naar de ontvanger via Uplink. Zie ook "Gegevens uit de computer overbrengen".



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

Options



! 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 fietst bijvoorbeeld 15 tot 30 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 fietst bijvoorbeeld 30 tot 60 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 35 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, het percentage van uw maximum hartslag en fietsgegevens 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

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, hartslag of afstand
- aantal herhaalde intervalfases
- hartslaglimieten 2 On/OFF
- herstelberekening op basis van tijd, hartslag of afstand 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 (E0 of E1 - E5) wordt weergegeven. Druk op OK.

Options

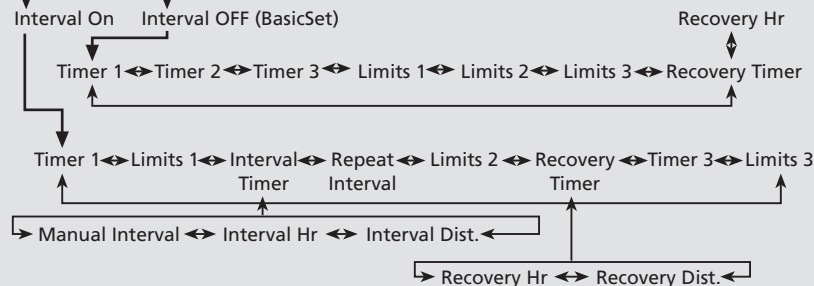
Exercise Set

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 4 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. Interval op basis van afstand | Beëindigt het interval als de geselecteerde afstand is bereikt. |
| D. 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/ DIST/ MANUAL wordt weergegeven. Druk op OK om het intervaltype in te stellen. TIMER/ Hr/ DIST/ 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 u handmatig kiest, slaat u stap 8 en 9 over.

- A.** Interval op basis van tijd
- 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.
Op het display wordt de aanduiding Interval TIMER (=intervaltimer) weergegeven.

Of

- B.** Interval op basis van hartslag
- 8. Druk op scroll up of scroll down om de hartslag in te stellen waarbij het interval moet eindigen. Druk op OK. Op het display wordt de aanduiding Interval Hr (=intervalhartslag) weergegeven.

Of

- C.** Interval op basis van afstand
- 8. Druk op scroll up of scroll down om de kilometers aan te passen. Druk op OK.
- 9. Druk op scroll up of scroll down om de honderden meters aan te passen. Druk op OK. Op het display wordt de aanduiding Interval Dist (= intervalafstand) weergegeven.

Eenheden 2: miles en feet

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 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 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

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

Of

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

Of

- C.** Herstel op basis van afstand Stopt uw herstel als de vooraf ingestelde afstand 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/ DIST 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/ DIST knippert.
- 9. Druk op scroll up of scroll down om hersteltimer, hartslag of afstand 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.

Of

- 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.

Of

- C. Op het display wordt de aanduiding Rec. Dist. (=herstelafstand) weergegeven.
10. Druk op scroll up of scroll down om de kilometers aan te passen. Druk op OK.
11. Druk op scroll up of scroll down om de honderden meters aan te passen. Druk op OK. Op het display wordt de aanduiding Recovery Dist (=herstelafstand) weergegeven.

Eenheden 2: miles en feet

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

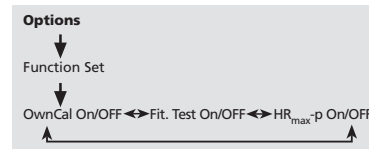
De namen die u aan de trainingen geeft, kunnen bestaan uit zeven letters, cijfers of leestekens. De beschikbare karakters zijn: 0-9, spatie, A-Z, a-z, - % / () * + : ?.

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

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

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.

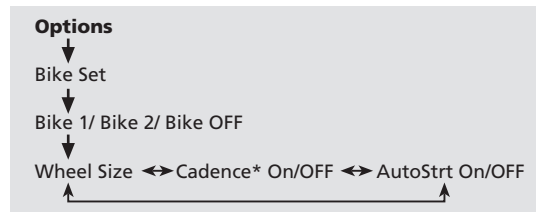
5. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding HRmax-p (=verwachte maximum hartslag) wordt weergegeven.
6. Druk op OK om het instellen van HR_{max} -p te starten. Op het display begint de aanduiding On/OFF te knipperen.
7. Druk op scroll up of scroll down om HR_{max} -p aan of uit (=On/OFF)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

Instellen van de fietsfunctie



1. Begin met de tijdweergave op het display. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding OPTIONS wordt weergegeven.
2. Druk op OK om de Options-functie binnen te gaan. Op het display wordt de aanduiding EXERCISE SET weergegeven.
3. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding BIKE SET wordt weergegeven.
4. Druk op OK om het instellen van de fietsgegevens te starten.
5. Druk op scroll up of scroll down en kies voor fiets 1 of 2, of schakel de fietsfunctie uit. Druk op OK. Op het display wordt de aanduiding Wheel weergegeven. Als u de fietsfuncties heeft uitgeschakeld (Bike OFF), slaat u de rest van de fietsinstellingen over.

U kunt twee fietsvoorkeuren instellen voor de ontvanger. Stel de instellingen voor beide fietsen in en wanneer u gaat trainen, selecteert u Fiets 1 of Fiets 2. Als u de instellingen voor Fiets 1 of 2 gebruikt, zijn de meetfuncties voor de snelheid en de afstand altijd ingeschakeld. Voordat u de ontvanger kunt gebruiken om de afstand, de snelheid en de trapfrequentie* te meten, moet u de informatie over de wielgrootte van de fiets aanpassen.

* aparte Polar Trapfrequentie Sensor benodigd.

Aanpassen van de wielgrootte (Wheel)

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

6. Begin met de aanduiding Wheel op het display.
7. Druk op OK om de wielgrootte in te stellen.
8. Druk op scroll up of scroll down om de wielgrootte aan te passen. Druk op OK.

U heeft de volgende mogelijkheden om achter het formaat van uw wiel te komen:

METHODE 1.

Kijk op het wiel van uw fiets en onderzoek of de diameter op het wiel gedrukt staat. In onderstaand overzicht vindt u de wieldiameter in inches of in ERTRO en de wielmaat in millimeters in de rechterkolom.

ERTRO	Wiel diameter (inches)	Wielmaat instelling (mm)
30-559	26x1.25	1953
35-559	26x1.5	1985
44-559	26x1.75	2030
47-559	26x1.95	2050
	26x1 1/8 Tubular	1970
	650-20C	1952
622-20	700x20C	2086
622-23	700x23C	2096
622-25	700x25C	2105
	700C Tubular	2130
	28 (700 B)	2237

METHODE 2.

Markeer eerst het loopvlak van uw voorwiel met een streep. U kunt ook het ventiel gebruiken als markering. Trek op gelijke hoogte een lijn op de grond. Duw op een vlakke ondergrond uw fiets één complete omwenteling van het wiel vooruit. Controleer dat uw wiel loodrecht op de grond staat. Trek nu nog een lijn op de grond, precies op de plaats waar de streep op het wiel de grond raakt.

Meet de afstand tussen de twee lijnen op de grond om de omtrek van het wiel te bepalen.

Trek 4 mm af vanwege uw gewicht op de fiets.

Deze waarde (wielmaat) stelt u in uw ontvanger in.

- ! De wielgrootte wordt altijd aangegeven in millimeters, omdat dit nauwkeuriger is.
- ! Als u de meter reset naar nul, worden de standaardwaarden weer gebruikt.

Trapfrequentie* aan/uit (Cadence)

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 Cadence wordt weergegeven.
7. Druk op OK om de trapfrequentie in te stellen. De aanduiding On/OFF begint te knipperen.
8. Druk op scroll up of scroll down om de trapfrequentie aan of uit te zetten. Druk op OK.

Automatisch starten aan/uit (AutoStrt)

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 AutoStrt wordt weergegeven.
7. Druk op OK om de de automatische startfunctie in te stellen. De aanduiding On/OFF begint te knipperen.
8. Druk op scroll up of scroll down om de automatische startfunctie aan of uit te zetten. Druk op OK.

Automatisch starten betekent dat de ontvanger automatisch de registratie van de training start of stopt, wanneer u start of stopt met fietsen.

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.

* aparte Polar Trapfrequentie Sensor benodigd.

Benoemen van Fiets 1 en Fiets 2

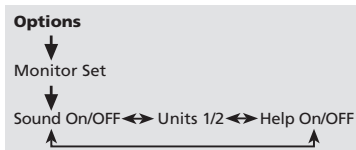
Als u wilt, kunt u de fietsen namen geven van vier letters, cijfers of tekens.

De aanduiding rechtsonder in het display geeft aan welke fietsinstellingen in gebruik zijn.
(b0=fiets uit, b1= fiets 1, b2=fiets 2)

1. Begin met de tijdweergave op het display. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding OPTIONS wordt weergegeven.
2. Druk op OK om de Options-functie binnen te gaan. Op het display wordt de aanduiding EXERCISE SET weergegeven.
3. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding BIKE SET wordt weergegeven.
4. Druk op OK om de fietsinstellingen op te geven.
5. Druk op scroll up of scroll down totdat Bike 1 (=b1) of 2 (=b2) wordt weergegeven.
6. Houd de geluid/licht-knop ingedrukt. Er knippert een letter.
7. Druk op scroll up of scroll down om het gewenste teken te selecteren. Druk op OK.
8. Herhaal de vorige stap totdat u alle vier de tekens heeft gekozen.

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 herstellberekening. 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.

De instellingen van de eenheden hebben betrekking op de volgende functies:

	Eenheden 1:	Eenheden 2:
Gebruikersgegevens	kg, cm	lbs, feet
Geboortedatum	dag-maand-jaar	maand-dag-jaar
Snelheid	km/uur	mph
Afstand	km, honderden meters	miles, feet
Wielgrootte	mm	mm (LET OP!)

In- en uitschakelen van de Help-functie

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

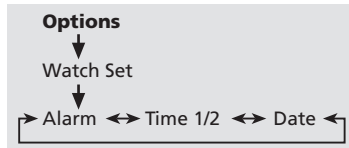
5. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding Help (=help) wordt weergegeven.
6. Druk op OK om het instellen van de Help-functie te starten. Op het display begint de aanduiding On/OFF te knipperen.
7. Druk op scroll up of scroll down om Help aan of uit (=On/OFF) te zetten. Druk op OK.

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 knippenen.
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 knippenen. Druk op scroll up of scroll down om AM of PM te selecteren. Druk op OK.
8. Op het display beginnen de uren te knippenen. Druk op scroll up of scroll down om de uren in te stellen. Druk op OK.
9. Op het display beginnen de minuten te knippenen. 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 knippenen. 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 knippenen. Druk op scroll up of scroll down om AM of PM te selecteren. Druk op OK.
10. Op het display beginnen de uren te knippenen. Druk op scroll up of scroll down om de uren in te stellen. Druk op OK.
11. Op het display beginnen de minuten te knippenen. 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 knippenen. 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".

Wisselen van de maateenheid

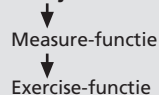
- als u in de USER SET-functie de gebruikersgegevens instelt voor gewicht en lengte.
 - als u in de Interval Training Set instelt voor interval en herstel op basis van afstand.
- Houd de geluid/verlichting-knop ingedrukt tot de eenheid is verwisseld. Laat de knop los.

Wisselen tussen de datum en de gebruikers-ID

U kunt een gebruikers-ID instellen met PC Coach Light 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

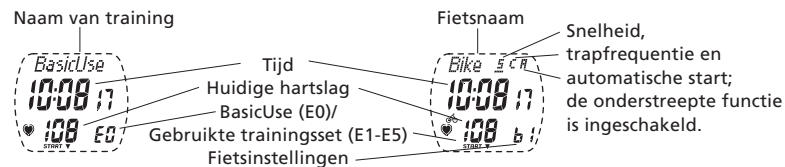
1. Draag de borstband en de ontvanger zoals beschreven in het hoofdstuk "Snel van start".
2. Zorg ervoor dat het zoeken naar de code met succes verloopt:
 - Houd de ontvanger binnen het bereik van de borstband (1 meter).
 - Controleer of zich in uw nabijheid geen mensen bevinden die ook een hartslagmeter 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. U bevindt zich nu in de Measure-functie. De ontvanger keert binnen 5 minuten automatisch terug naar de tijdweergave als er geen hartslaggegevens worden ontvangen.

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.



Als u Fiets 1 (=b1) of 2 (=b2) en hoogte-instellingen heeft gekozen, veranderen de volgende displays wanneer u de Measure-functie start.



4. Als u de fietsgegevens wilt opslaan wacht u met fietsen totdat uw hartslag in het display wordt weergegeven. Druk op OK om uw training op te slaan.

or

Als u de fietsgegevens wilt opslaan zonder de hartslag te meten: nadat de hartslagregistratie 00 wordt weergegeven drukt u op OK en u begint met fietsen.

Automatisch starten

Begin met de tijdweergave op het display. Druk kort op OK om de Measure-functie te activeren. De registratie van de training start/stopt automatisch wanneer u start of stopt met fietsen. U kunt de training ook handmatig starten en onderbreken.

Als u alleen de fietsgegevens wilt meten, begin dan met fietsen zodra 00 wordt weergegeven op het display. Als u de fietsgegevens en hartslaggegevens wilt meten wacht u met fietsen totdat uw hartslag in het display wordt weergegeven.

Exercise-functie (= Trainingsregistratie)

Begin met de tijdweergave op het display en houdt OK ingedrukt.

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 voor uw vooraf ingestelde training fietsinstellingen nodig zijn, wordt de aanduiding Set bike enkele seconden weergegeven. Om de trainingsset te kunnen starten, dient u eerst fiets 1 of 2 te selecteren door scroll down ingedrukt te houden totdat de gewenste fiets wordt weergegeven op het display.

Uw keuze wordt weergegeven in de rechterbenedenhoek:

b0 = fiets uit

b1 = fiets 1 aan

b2 = fiets 2 aan

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

- ! Let op: u kunt het alarm niet gebruiken wanneer de fietsfuncties  aan zijn.
- U kunt de afstand opnieuw instellen door de signaalknop ingedrukt te houden. De afgelegde afstand mag daarom niet worden weergegeven op de bovenste regel wanneer u het alarm van de trainingszone in- of uitschakelt.

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.

1e display

Rondetijd
Gemiddelde
hartslag tijdens
de ronde
Rondennummer



dan 2e display

Tussentijd



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.

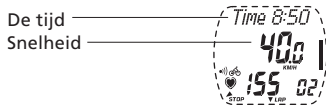
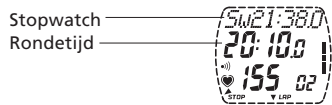
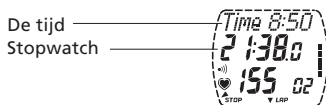
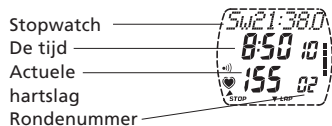
De trainingsregistratie, stopwatch en andere berekeningen worden onderbroken. Druk op OK om de training te hervatten. Als u naar de tijdweergave wilt terugkeren, houdt de stop-knop dan ingedrukt.



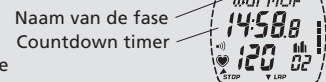
Als u aan het einde van de training vergeet de hartslagmeting uit (=OFF) te zetten nadat u de stopwatch heeft gestopt en u de borstband heeft afgedaan, schakelt de ontvanger binnen 5 minuten over naar de tijdweergave.

De weergegeven trainingsgegevens verwisselen

Door het indrukken van scroll down kunnen de vier weergavenopties worden verwisseld. Zodra u de weergavenopties heeft aangepast, slaat Polar hartslagmeter de instellingen op. Als de Help-functie aan (=On) staat, verschijnt de naam van de weergegeven functie een paar seconden op het display.



! Als de Interval Trainer aan (=On) staat, heeft u een extra display naast de vier displays. U kunt de middelste en de onderste rij van deze weergave wijzigen.



Zie ook "Trainen met de Interval Training Set" voor alternatieve faseweergaven. U kunt ook kiezen welke informatie u op de drie regels op het display wilt zien.



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 selecteer één van de volgende opties als u de functies heeft ingeschakeld: calorieverbruik (Cal), ritafstand (Trip), huidige snelheid (Spd), gemiddelde snelheid (Avg speed), maximale snelheid (Max speed), trapfrequentie* (Cad).

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

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

* aparte Polar Trapfrequentie Sensor benodigd.

Starten van een trainingsset

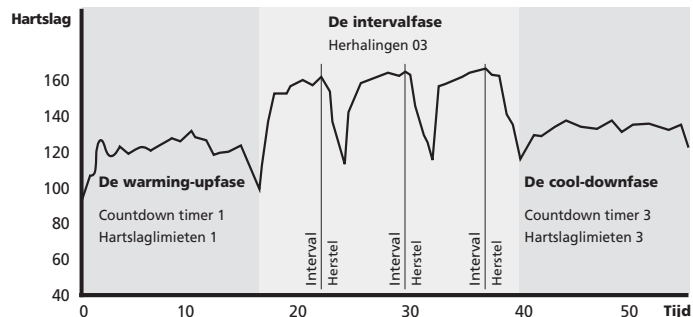
1. Begin met de tijdweergave op het display. Druk op OK om de Measure-functie (=hartslagmeting) binnen te gaan.
2. Als u met een andere trainingsset wilt werken dan die wordt weergegeven, houd scroll up dan ingedrukt tot de trainingsset (E1-E5) is verwisseld. Laat de knop los. Herhaal deze handeling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

Trainer 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:



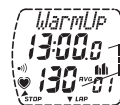
De warming-upfase

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 herstelberekendingsdeel (indien aan [=On]) die in de intervalfase constant afwisselen.



De intervalsessie

1. Eerst

Vooraf ingestelde hartslaglimieten 2 (indien aan [=On]).

2. Dan

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



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.

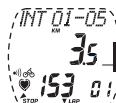
Als u interval op basis van de timer heeft geselecteerd, eindigt het interval als de vooraf ingestelde periode is verstreken.

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 vooraf ingestelde hartslag wordt bereikt.



Of

D. Interval op basis van afstand.

Countdown afstand.

Het interval eindigt als de vooraf ingestelde afstand is 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, **B.** op basis van hartslag of **C.** op basis van afstand.



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.





Of

C. Herstelberekening op basis van de afstand.

Countdown afstand voor herstel.

Huidige hartslag.

U hoort twee signalen als de herstelberekening klaar is.



Aan het eind van herstel.

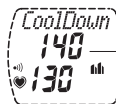
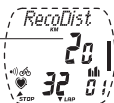
Herstelhartslag of tijd.

Hersteltijd.

Daling in de hartslag.

Of

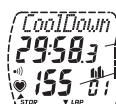
Herstelaftand.



De cool-downfase

1. Eerst

Vooraf ingestelde hartslaglimieten 3 (indien aan [=On]).



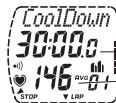
2. Dan

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 deze fase 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. Laat de knop los. Herhaal dit tot op het display de gewenste trainingsset of de aanduiding BasicUse wordt weergegeven.

De fiets-ID verwisselen (b0, b1 of b2)

Start met de Measure-functie op het display. Houd scroll down ingedrukt tot Bike 1 of 2 of Bike off wordt weergegeven. U kunt de training nu beginnen met de gekozen instellingen. Zie de paragrafen "Starten van de registratie van de fietsgegevens" en "De weergegeven trainingsgegevens verwisselen" voor meer informatie over fietsmeting.

De afstandsmeter opnieuw instellen

Start met de Measure-functie of Exercise-functie op het display. Druk op scroll up tot de aanduiding Trip wordt weergegeven. Houd de signal/light-knop ingedrukt tot de waarde voor trip op nul staat en laat de knop dan los.

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 alleen de belangrijkste trainingsgegevens (startdatum en timer- en trainingsduur). 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 compleet bestand en F1 tot en met F5 voor overzichtsbestanden. Hoe hoger het bestandsnummer, hoe recenter 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.

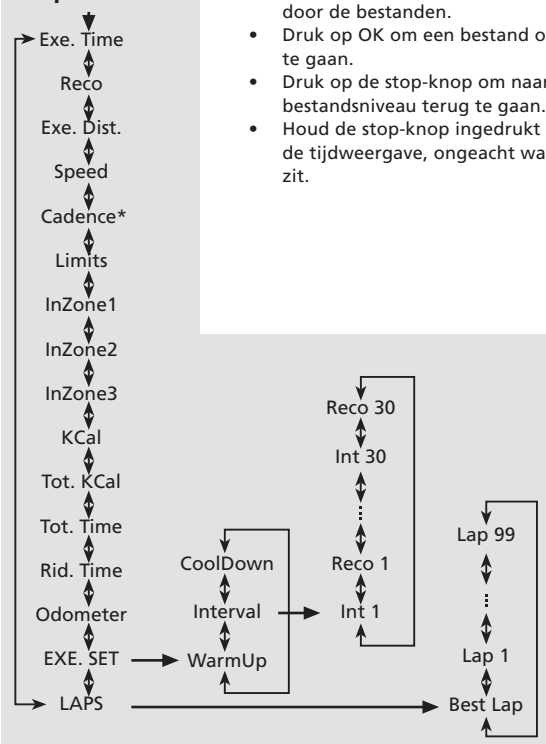
1. Begin met de tijdweergave op het display. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding FILE (=bestand) wordt weergegeven.
2. Druk op OK om de File-functie binnen te gaan. De belangrijkste informatie uit het complete bestand wordt weergegeven.

Startdatum en starttijd worden afwisselend weergegeven.

Naam van de training
Bestandsnummer
Gebruikte trainingsset (E1-E5)
of BasicUse (E0)

3. Als u een overzichtsbestand 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.

Compleet bestand



- 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.

* aparte Polar Trapfrequentie Sensor of Polar Power Output Set benodigd.



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.



Herstelinformatie 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.

Trainingsafstand (Exe. Dist)

De trainingsafstand wordt weergegeven.

Snelheidsgegevens (Spd. Avg/ Max)

De gemiddelde en de maximale snelheid van de training worden afwisselend weergegeven.

Trapfrequentiegegevens* (Cad. Avg/ Max)

De gemiddelde en de maximale trapfrequentie van de training worden afwisselend weergegeven.

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 vanaf de vorige reset de totale trainingsduur tijdens meerdere trainingssessies. 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.

* aparte Polar Trapfrequentie Sensor benodigd.

Totale rijtijd (Rid. Time)

Deze functie telt vanaf de vorige reset de totale rijtijd van meerdere trainingssessies.

Afstandsmeter (Odometer)

Deze functie telt vanaf de vorige reset de totale afstand van meerdere trainingssessies.

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

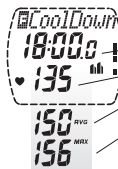
en maximum hartslag tijdens de warming-upfase.



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

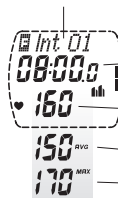
maximum hartslag tijdens de cool-downfase.

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



Intervalduur.

Snelheid aan het einde van een interval (als Fiets 1 of 2 is ingeschakeld).

De hartslag aan het

eind van het interval,

gemiddelde en

maximum

hartslag tijdens het geselecteerde interval.



Herstellinformatie



Herstel op basis van tijd.

Herstelduur.

Daling in de hartslag.



Of

Herstel op basis van hartslag.

De tijd die er voor nodig was om de vooraf ingestelde hartslag te bereiken.

Daling in de hartslag.



Of

Herstel op basis van afstand.

Herstelaafstand.

Daling in de hartslag.

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:



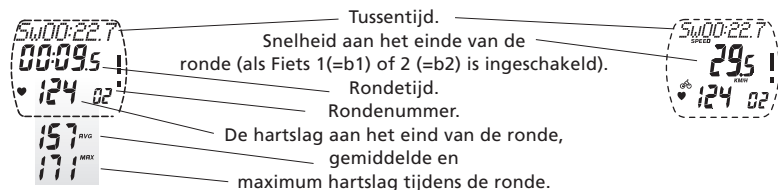
Beste ronde

Snelste ronde.

Nummer van de snelste ronde.

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

Ronden



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 weergave Tot. Kcal, Tot. Time, Rid. Time of Odometer 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



De ontvanger slaat 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 hartslagmeter 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 gecomprimeerd en wordt er gebruik gemaakt van een langer periodegemiddelde (30 s, 1 min, 2 min, 4 min of 8 min) afhankelijk van de geregistreerde 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 geregistreerde trainingsgegevens via SonicLink™ te kunnen verzenden en voor analyse van deze gegevens met de PC Coach Light software versie 3.0 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.

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 hartslagmeter kunnen gegevens worden ingesteld met de PC Coach Light software versie 3.0 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 ontvanger worden opgehaald uit de computer.

! Om instellingen van de PC Coach Light 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 nauwkeurigste $HR_{\max}$ -p wordt verkregen door de medisch gemeten $VO_{2\max}$ in de ontvanger in te geven.

Instellen van de fitness test

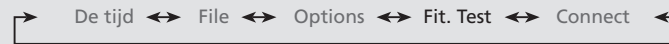
Als u de Polar Fitness Test wilt uitvoeren, moet u in de Options-functie de volgende gegevens instellen:

- 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 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 Polar 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.

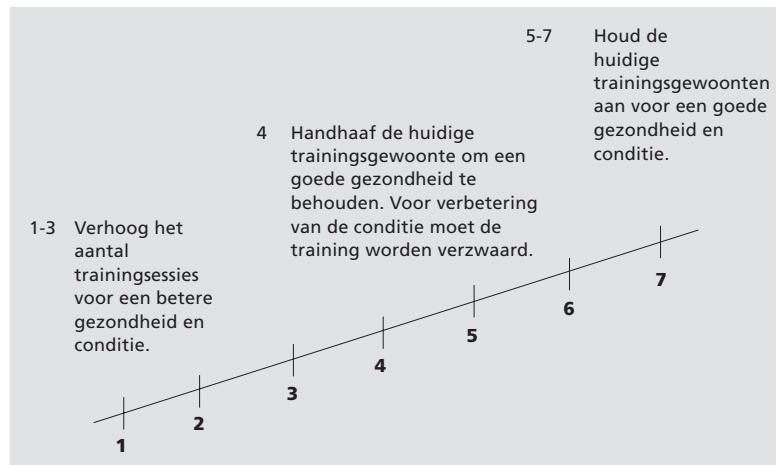
Fitheidsklasse

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	1	2	3	4	5	6	7
	jaren	zeer slecht	slecht	redelijk	gemiddeld	goed	zeer goed	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
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

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.
- Houd de Snelheid Sensor niet onder water.
- Vermijd harde schokken, deze kunnen de sensor beschadigen.

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.

Snelheid Sensor

De levensduur van de batterij van de Polar Snelheid Sensor is gemiddeld 2500 gebruiksuren. We raden u aan de Snelheid Sensor naar de Polar importeur te sturen om de batterij te laten vervangen, omdat de waterdichtheid van de sensor daar wordt getest nadat de batterij is vervangen. Als u de batterij echter liever zelf vervangt, volg dan nauwkeurig de volgende instructies:

1. Open de sensor door de twee schroefjes, tegen de richting van de klok in, los te draaien met een kleine schroevendraaier.
2. Trek de kap voorzichtig omhoog. Houd de sensor omhoog, zodat de elektronica (PCBA) in de behuizing blijft zitten.
3. Haal het PCBA zorgvuldig uit de behuizing.
4. Druk voorzichtig op de batterijhouder. Licht het rechterlipje op en haal de batterijhouder van het PCBA. Verwijder de oude batterij.
5. Plaats een nieuwe batterij met de positieve (+) kant naar boven en druk zachtjes op de batterijhouder, zodat deze weer op alle hoeken vastzit aan het PCBA.
6. Druk het PCBA weer op zijn plaats.
7. Controleer of de rubberen pakking in de gleuf zit. Plaats de kap terug.
8. Plaats de twee schroeven in de gaten en draai deze langzaam aan.
9. Test de sensor door te controleren of het oranje lampje knippert wanneer de spaakmagneet de Snelheid Sensor passeert.
10. Gooi de oude batterij niet bij het normale huisvuil, maar behandel deze als chemisch afval.

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.

Polar hartslagmeter onder water

De Polar hartslagmeter is waterdicht tot 20 meter diepte.

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

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

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.

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 geïmplanteerd 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.

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

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



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 hartsymbool onregelmatig knippert?

1. Controleer of uw Polar ontvanger binnen het bereik van de borstband is en zodoende niet meer dan 1 meter verwijderd is van de borstband die u draagt.
2. Controleer of het elastische bandje niet losser is gaan zitten tijdens het sporten.
3. Controleer of de elektrodeplaten (=geribbelde delen) aan de binnenkant van de Polar borstband zijn bevochtigd.
4. Zorg ervoor dat er geen andere hartslagmeter binnen het ontvangstbereik is (1 meter).
5. Hartritmestoornissen kunnen onregelmatige meetresultaten veroorzaken. Raadpleeg in dat geval uw arts.

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

...de snelheid, afstand of hartslag onregelmatig worden weergegeven?

U kunt zich bevinden in een gebied met sterke elektromagnetische signalen die storingen kunnen veroorzaken. Controleer uw omgeving en vermijd de bron van de storing.

Een andere fietser met een Polar Snelheid Sensor kan storing veroorzaken. Houd tenminste 1 meter afstand tussen uw ontvanger en de Polar Snelheid Sensor van de andere fietser.

... tijdens het fietsen de snelheid 00 wordt weergegeven of als er geen snelheid wordt weergegeven?

1. Controleer de positie en de afstand van de Snelheid Sensor ten opzichte van de spaakmagneet en de ontvanger.
2. Controleer of u Fiets 1 (=b1) of 2 (=b2) heeft ingeschakeld.
3. Als de snelheid 00 af en toe wordt weergegeven, kan dit worden veroorzaakt door tijdelijke elektromagnetische interferentie in de directe omgeving.
4. Als de snelheid 00 constant wordt weergegeven kan het zijn dat u de 2500 fietsuren heeft overschreden en dat u de batterij moet vervangen.

...ik vragen heb over SonicLink of over de PC Coach Light software?

Neem contact op met de lokale distributeur van PC Coach Light of met Biometrics Inc., 637 S Broadway, Suite B-156, Boulder, CO 80303, VS

Telefoon: +1 (303) 494-9155, Fax: +1 (303) 494-9722, www.pccoach.com.

De bedrijfsgegevens zijn ook te vinden in het helpmenu van de PC Coach Light software.

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 2354
Levensduur batterij:	Gemiddeld 2 jaar (2 uur/ dag, 7 dagen/ week)
Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +50 °C
Waterdichtheid:	Tot 20 meter
Materiaal van achterkant:	Polycarbonaat en glasfiber
Materiaal polsbandje:	Polyurethaan
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.

Snelheid Sensor

Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +50 °C
Batterijtype:	CR 2032
Levensduur batterij:	Gemiddeld 2500 gebruiksuren
Nauwkeurigheid:	$\pm 1\%$
Spatwaterdicht	

Standaardinstellingen

Tijd	24u
Alarm	uit (OFF)
Geboortedatum	0
(het geboortejaar moet liggen tussen 1921 en 2020)	
Geslacht	mannelijk
Gewicht	0 (kg)
Lengte	0 (cm)
Activiteit	laag
Maximum hartslag	220 minus leeftijd
VO _{2max}	
male (man)	45
female (vrouw)	35
Fiets 1/2	Uit (=OFF)
Wielgrootte voor Fiets 1	2000
Wielgrootte voor Fiets 2	2100
Trapfrequentie, autostart	Uit (=OFF)
Activiteitengeluid	aan (On)
Eenheden	1
Help	aan (On)
OwnCal	uit (OFF)
Fitness test	aan (On)
HR _{max} -p	uit (OFF)
Intervalfunctie	uit (OFF)/ intervaltimer

Intervalhartslag	160
Intervalafstand	2 km
Aantal intervallen	3
Timer 1, 2, 3	uit (=OFF)/ 2 min
Limieten 1, 2, 3	80/ 160
Herstelberekening	uit (=OFF)/
hersteltijd	
Herstelhartslag	80
Hersteltijd	1 min
Herstelafstand	1 km

Limietwaarden

Trainingsduur	99u 59min 59sec
Hartslaglimieten	30 - 240
Duur trainingszone	99u 59min 59sec
Hersteltijd	99min 59sec
Calorieën	99999 kcal
Calorieën cumulatief	999999 kcal
Rijtijd	9999 u
Odometer	999 999 km/ miles
Totale trainingsduur	9999 u
In het geheugen opgeslagen ronden	99
In het geheugen opgeslagen intervalfasen	30

K. GARANTIE

- Polar Electro Oy biedt de oorspronkelijke gebruiker/ koper van deze hartslagmeter garantie tegen materiaal- en productiefouten gedurende een jaar na de aankoopdatum. Voor de Polar borstband geldt een garantietermijn van 2 jaar.
Bewaar u uw kassabon, dat is uw aankoopbewijs en zorg ervoor dat u direct na aankoop uw garantiekaart instuurt!
- De garantie geldt niet voor schade en storingen die zijn ontstaan als gevolg van oneigenlijk gebruik, ongevallen of verwaarlozing. Batterijen vallen niet onder de garantie tenzij er sprake is van fabricage- en/ of materiaalfouten.
- De garantie geldt niet voor schade of vervolgschade die is veroorzaakt door service die niet is goedgekeurd door Polar Electro Oy.
- Gedurende de garantieperiode kan het product kosteloos worden gerepareerd of vervangen, dit naar keuze van de importeur.
- Deze garantie heeft geen invloed op de wettelijke rechten van de klant volgens de geldende nationale en Europese regelgeving, noch op de rechten van de klant ten opzichte van de dealer ten gevolge van een verkoop-/aankoopovereenkomst.



Deze CE-markering toont aan dat het product in overeenstemming is met de richtlijnen 93/42/EEC.

Copyright© 2000, 2002 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 en SonicLink en PC Coach Light zijn handelsmerken van van Biometrics Inc. U.S. Octrooinummer 5 719 825 en 5 848 027. 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, behalve dat PC Coach logo een geregistreerd handelsmerk is van Biometrics Inc.

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 Oy geeft geen garanties voor deze handleiding of de hierin beschreven producten. Op geen enkele wijze kan Polar Electro Oy aansprakelijk worden gesteld voor directe, incidentele of bijzondere schade die voortvloeit uit of samenhangt met het gebruik van dit materiaal of de producten die hierin worden beschreven.

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.

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.

Gegevensoverdracht: de communicatie-functie tussen de ontvanger en de computer.

Hartslag: het aantal hartslagen per minuut (hsm).

Instellen display: tijdens de training kan het display op vier 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 een permanente hartslagmeting. Dit symbool knippert met de snelheid van uw hart.
- 00 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.
- Options-functie: geeft aan dat u de fietsfuncties instelt
Exercise-functie: geeft aan dat Fiets 1 of 2 is geselecteerd.
File-functie: geeft informatie over snelheid, trapfrequentie* of afstand.
-))) 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 trainingsszone 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.

* aparte Polar Trapfrequentie Sensor benodigd.

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.
- b0:** Geeft aan dat u geen fietsinstellingen heeft ingeschakeld.
- b1:** De instellingen voor fiets 1.
- b2:** De instellingen voor fiets 2.
- BasicUse:** Trainen zonder instellingen.
- BestLap** (=beste ronde) : Geeft informatie over de snelste rondetijd.
- Birthday:** Aanduiding van uw geboortedatum in de gebruikersinstellingen (USER SET).
- Cad*, Cadence:** Geeft de trapfrequentie aan, gemeten in rotaties per minuut (RPM).
- Cont:** Maximaal 30 intervallen kunnen elkaar opvolgen tenzij de intervalfase handmatig wordt gestopt.
- CONNECT:** De communicatie-functie tussen de ontvanger en de computer.
- CoolDown:** De cool-downfase aan het eind van een intervaltraining.
- E0:** Instellingen BasicUse.
- E1-E5:** Geeft aan met welke trainingsset u tijdens de sessie werkt.
- ExeSet** (= 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 fitnesstestfunctie 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.
- Lap Time:** Rondetijd
- LAPS:** Geeft aan hoeveel rondetijden werden opgeslagen.
- 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

Odometer: Meet de totale afstand van meerdere trainingssessies.

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 ingevoegen 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.

RecoDist, herstel op basis van

afstand: U stelt de herstelafstand in de Options-functie in. In de File-functie ziet u de daling in uw hartslag en de herstelafstand.

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

TIME1/ TIME2, TimeOfDay: Geeft de actuele tijd aan.

TIMER1, 2, 3: Interval Training-functie: Countdown timers voor de intervaltrainingsset.

Tue: Dinsdag

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

Wed: Woensdag

Index

12u/ 24u-tijdsmodus	41	Intervaltraining onderbreken	57
Aan de slag	5	Intervaltrainingsfase onderbreken	59
Aansprakelijkheid	97	Invoeren van gegevens	18
Afstandsmeter (odometer)	65	Knoppen	6
Alarm trainingszone in- of uitschakelen	48	Opslaan van ronde- en tussentijd	49
Alarminstellingen	40	OwnCal aan/uit	31
Automatisch starten aan/uit	36	OwnCal calorieverbruik	102
Beginnen met de hartslagmeting	11, 47	OwnIndex	73
Bekijken van de hartslaggegevens	43	Polar Fitness Test	73
Benoemen van Fiets 1 of 2	37	Polar Fitness Test aan/uit	32
Bijwerken van HR_{max} -p en OwnIndex in de gebruikersgegevens	78	Resetten van de ritafstand	68
Borstband	5, 11	Selecteren type training	23
Codering zoeken	43	Snel van start	8
Controleren van de hartslaglimieten	58	SonicLink	70
Datuminstellingen	41	Starten van de gegevensregistratie	52
Display-instellingen	38	Stoppen van de hartslagmeting	12
Fiets 1/ 2/ OFF	33	Stopwatch resetten	51
Functies tijdens het sporten	43	Technische gegevens	93
Garantie	96	Terugkeren naar tijdweergave	6
Gegevensoverdracht naar de computer	69	Tips voor het instellen	42
Hartslaglimieten aan/uit	26	Training met BasicSet	57
Hartslagmeting	11	Trainen met Interval Trainer	52
Hulp aan/uit	39	Training onderbreken	49
Herstelberekening	29, 55	Trainingsgegevens downloaden naar een computer	69
Herstelinformatie van de BasicSet-training	58, 63	Trainingsgegevens opvragen	60
Hoofd- en subfuncties	13	Trainingsset	52
HR_{max} -p aan/uit	32	Trainingssets benoemen	30
In- en uitschakelen van het geluidssignaal	38	Trapfrequentie aan/uit	36
Informatie over de intervaltrainingsset	65	UpLink	71
Instellen gebruikersgegevens	20	Veelgestelde vragen	88
Instellen hartslaglimieten	26	Verklarende woordenlijst	98
Instellen maateenheid	39	Verlichten van het display	48
Instellen van de computer voor gegevensoverdracht naar de ontvanger	71	Verwachte maximum hartslag	75
Instellen van de herstelberekening	29	Verzorging en onderhoud	81
Instellen van de tijd	40	Voorzorgsmaatregelen	84
Instellen van de timer	26	Wielgrootte	34
Instellen van een training	23	Wisselen type training	58
Interval- of herstelberekening onderbreken	59	Wisselen van de hartslaglimieten	48
		Wisselen van tijdzones 1 en 2	42

NOTITIES

[illegible]

NOTITIES

[illegible]

NOTITIES

[illegible]

NOTITIES

[illegible]

NOTITIES

[illegible]

NOTITIES

[illegible]

NOTITIES

[illegible]

NOTITIES

[illegible]

NOTITIES

[illegible]