



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



Exercise Profile
Instelling van 7 trainingsprofielen voor trainingssessies bestaande uit meerdere fases, met trainingszones en herstelberekening. Registratie van bestanden van alle trainingen.



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



Own Code
Voorkomt storing met andere hartslagmeter gebruikers.



Sporthorloge functies



R-R
Beat to beat meting, ontspanningsgraad (indicatie voor de mate van uw fysieke herstel), online meting met optionele Polar IR-interface™.



IR DATA
Tweeweg Infrarood communicatie uitwisseling van instellingen en trainingsgegevens met uw computer.

S810i™
HARTSLAGMETER

POLAR®



S810i™
HARTSLAGMETER

NLD
GEBRUIKSAANWIJZING

POLAR®

Snel van start

Signal/Light

Stop

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



▲ Up

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

▼ Down

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

OK

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

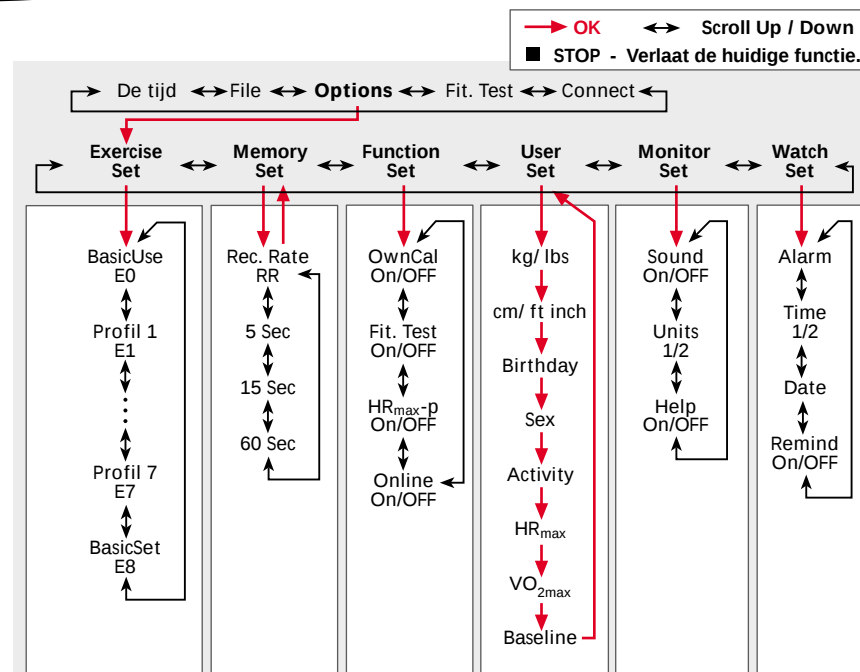
Starten van de hartslagmeting

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.

Wegwijzer



Beste Polar gebruiker,

Gefeliciteerd met de aanschaf van uw Polar hartslagmeter. Wij zijn er trots op om u te mogen helpen bij het bereiken van uw persoonlijke doelen op het gebied van conditie en prestaties. Als u tijdens het sporten nog meer uit uw nieuwe Polar hartslagmeter wilt halen, bezoek dan www.polar.fi:

- voor uw persoonlijke trainingstips (Polar Personal Trainer)
- voor software updates en andere product ondersteunende service voor uw S-serie hartslagmeter (Polar Product Support)



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

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

POLAR®



Met de Polar hartslagmeter en de Polar Precision Performance Performance™ stemt u uw trainingssessies op verscheidene manieren op uw persoonlijke behoefte af.

Zo kunt u bijvoorbeeld trainingsprofielen samenstellen om u door de verschillende trainingssessies te laten leiden. Maar ook kunt u die functie inschakelen die het beste bij u past: OwnCal® calorieberekening, timers of herstelberekening, etc. 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™. Meer gedetailleerde informatie over het herstellniveau van uw lichaam verkrijgt u door het uitvoeren van de overtrainingstest (inclusief in de software).

Na uw training stuurt u uw trainingsgegevens naar de computer, zodat u met de software een trainingsanalyse kunt maken. Verder kunt u via een optionele Polar IR-interface™ uw hartslag direct naar de computer overbrengen.

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, displaysymbolen en -tekst. De alfabetische index geeft snel antwoord op vragen die tijdens het gebruik van de Polar hartslagmeter kunnen rijzen.

Welkom bij Polar!



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
Dragen van de borstband.....	9
Starten van de hartslagmeting.....	9
Stoppen van de hartslagmeting.....	10
Na het sporten	10
Hoofd- en subfuncties	11

B. Instellingen 14

Instellen van de gebruikersgegevens ..	16
Instellen van de trainingsgegevens	20
Selecteren van het type training	22
Instellen van de BasicSet training	22
Instellen van de timers	23
Instellen van de hartslaglimieten ..	23
De hartslaglimieten aan- of uitzetten	23
Instellen van de herstelberekening	24
Instellen van een profieltraining	25
Instellen fasen aan/uit	26
Instellen van de	

intervalberekening	26
Instellen van het soort interval	27
Instellen van het aantal intervallen en herstelperiodes	28
Hartslaglimieten aan- of uitzetten	28
Instellen van de hartslaglimieten	28
Instellen van de herstelberekening	29
Benoemen van profielen	30
Instellen van registratie-interval en geheugen	31
Functies in- en uitschakelen	32
OwnCal calorieverbruik aan/uit	32
Fitness test aan/uit	33
Verwachte maximum hartslag aan/uit	33
Online registratie naar de computer aan/uit	33
Displayinstellingen	34
In- en uitschakelen van het geluidssignaal	34
De maateenheid selecteren	34
In- en uitschakelen van de Help-functie	35
Instellen van het horloge	35

Instellen van het alarm	36
Instellen van de tijd	36
Instellen van de datum	37
In- en uitschakelen van de reminders	37
Tips voor het instellen	38
Tijd 1 of tijd 2 selecteren	38
Snel naar de instellingen van het horloge	38
Wisselen van de maateenheid	38
Wisselen tussen datum, gebruikers-ID, gebruikersnaam en logo	38

C. Training 39

Measure-functie (= hartslagmeting)	39
Exercise-functie (= trainingsregistratie)	41
In- of uitschakelen van het alarm van de trainingszone	41
Verlichten van het display	42
Opslaan van de ronde- en tussentijd	42
De training tijdelijk onderbreken	43
De weergegeven trainingsgegevens verwisselen	43
De stopwatch resetten naar nul	45

Starten van een trainingsprofiel	46
Trainingsfasen	47
Intervalperiode	47
Herstelberekening	48
Onderbreken van een trainingsprofiel	49
Trainen met BasicSet	49
Starten van de timers	49
Wisselen van de hartslaglimieten	49
Starten van de herstelberekening ...	50
Stoppen van de training	50
Trainingstips	50
Wisselen van het soort training	50
Wisselen van het registratie-interval van de training	50
Resetten van de interval- of herstelberekening van een trainingsprofiel	51
Onderbreken van de interval- of herstelberekening van een trainingsprofiel	51
Onderbreken van een fase van een trainingsprofiel	51
Heart touch-functie	51



D. Opvragen van de trainingsgegevens 52

Trainingsduur	55
Herstellinformatie van de BasicSet	55
Hartslaglimiet	55
Trainingsduur binnen, onder en boven de trainingszones	55
Calorieverbruik	56
Totaal calorieverbruik	56
Totale trainingsduur	56
Informatie over de profieltraining	57
Ronde-informatie	59
Opgeslagen trainingsgegevens	60
Overzichtsbestand	60
De totaal tellers resetten naar nul	60
Een bestand verwijderen	61
Alle bestanden verwijderen	61

E. Gegevensoverdracht naar de computer 62

Trainingsgegevens downloaden naar de computer	62
Gegevens uit de computer overbrengen met Polar Uplink	63

F. De Polar Fitness Test 65

OwnIndex	65
Verwachte maximum hartslag	67

Instellen van de fitness test	68
Uitvoeren van de fitness test	68
Bijwerken van de OwnIndex en HR _{max} -p	70
Fitheidsklasse	71

G. Onderhoud 73

H. Voorzorgsmaatregelen 75

I. Veelgestelde vragen 79

J. Technische gegevens 83

K. Internationale garantie 86

L. Aansprakelijkheid 87

M. Polar verklarende woordenlijst .. 88

Displaysymbolen	90
Displayteksten	91
Index	95

A. AAN DE SLAG

Onderdelen van de hartslagmeter en hun functies

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

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

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





De knoppen en hun functies

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

 SIGNAL/
LIGHT

RESET

 STOP

OK



 Up

Naar de volgende functie. Verhoogt de geselecteerde waarde.

 Down

Naar de voorgaande functie. Verlaagt de geselecteerde waarde.



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 displaysymbolen en tekstinterpretatie.

A 6

A 7





Snel van start

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

A 8



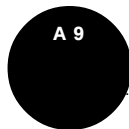
Dragen van de borstband

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 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.

A 9





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.

A 10



Hoofd- en subfuncties

Uw ontvanger heeft zes hoofdfuncties: de actuele tijd, training (EXERCISE), bestand (FILE), opties (OPTIONS), fitheidtest (FIT. TEST) en gegevensoverdracht (CONNECT). De functies bieden u de volgende mogelijkheden:

1. ACTUELE TIJD

- 12- of 24-uurs instelling, alarm, datum en dag van de week
- twee tijdzones
- backlight

Bovendien kunt u de volgende functies vanaf uw computer laden en gebruiken:

- 7 reminders om u met een geluidssignaal te waarschuwen
- uw persoonlijke logo, gebruikers-ID of gebruikersnaam

2. TRAINING (EXERCISE)

Er zijn drie optionele Exercise-functies:

- de eenvoudige BasicUse-functie zonder instellingen of functies die u door de training leiden
- de vrij programmeerbare Profile-functie met zes trainingsfasen
- de programmeerbare BasicSet-functie met drie instelbare hartslaglimieten, timers en een herstelperiode

Tijdens alle drie de Exercise-functies is de volgende informatie op te vragen:

- drie instelbare displayopties
- de actuele trainingsduur (stopwatch)
- de actuele tijd
- actuele ronde- en tussentijden en het rondenummer
- uw huidige hartslag/ gemiddelde hartslag of maximum hartslag in procenten
- calorieverbruik tijdens uw trainingssessie
- grafische en numerieke weergave van de ontspanningsgraad

A 11





3. BESTAND (FILE)

- maximaal 99 trainingsbestanden en één te resetten overzichtsbestand dat de totale hoeveelheid calorieën en trainingsduur bijhoudt
- de startdatum en -tijd van de training
- totale trainingsduur
- de gemiddelde, maximum en minimum hartslag van de trainingssessie
- de herstelinformatie van de BasicSet-training
- uw hartslaglimieten die tijdens de training werden gebruikt
- de tijd die u tijdens de training heeft doorgebracht in, onder en boven de trainingszone
- OwnCal calorieverbruik
- uw cumulatieve calorieverbruik
- uw totale trainingsduur
- profielgegevens van de trainingsfasen
- ronde-informatie: de beste rondetijd; maximaal 99 ronde- en tussentijden; de huidige, gemiddelde en maximum hartslag per ronde
- uw hartslaggegevens worden opgeslagen volgens het ingestelde registratie-interval

4. OPTIES (OPTIONS)

- BasicUse zonder instellingen, BasicSet met drie hartslaglimieten, timers en een herstelperiode of zeven programmeerbare trainingsprofielen met trainingsfasen. Elke fase kan hartslaglimieten, intervallen en herstelperioden omvatten.
- hartslag gedurende 1 minuut, 15 seconden, 5 seconden of elke hartslag wordt geregistreerd
- OwnCal calorieverbruik, fitness test, verwachte maximum hartslag en online meting*
- gebruikersgegevens: gewicht, lengte, geboortedatum, geslacht, activiteitsniveau, maximum hartslag, maximale zuurstofopname en basis ontspanningsgraad
- Geluidssignaal bij activiteiten of indrukken van de knoppen, maateenheden, Help
- Alarm, tijd, datum, reminders

* Polar IR-interface vereist.

A 12



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 Polar Precision Performance software versie 3 of hoger
- geregistreerde trainingsgegevens naar uw computer downloaden voor een gedetailleerde analyse met Polar Precision Performance software versie 3 of hoger

A 13

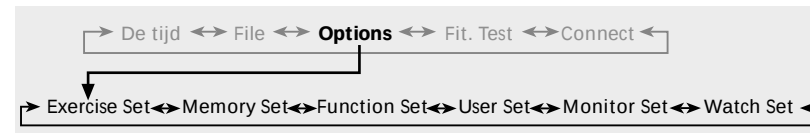


B. INSTELLINGEN



In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe u handmatig - met behulp van de knoppen op de ontvanger -gegevens kunt invoeren. De Polar hartslagmeter biedt u echter ook een andere en snellere methode: bereid uw instellingen voor met Polar Precision Performance software en zend deze van de computer naar de ontvanger. Zie ook hoofdstuk E “Gegevensoverdracht naar de computer”.

B 14



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.

B 15





Instellen van de gebruikersgegevens

Options

User Set

kg/ lbs → cm/ feet inch → Birthday → Sex → Activity → HR_{max} → VO_{2max} → Baseline

! 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 ingesteld.

	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.

B 16



Geboortedatum (Birthday)

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

Units 2: volgorde is
maand - dag - jaar

Geslacht (Sex)

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

Activiteitsniveau (Activity)

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

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

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

B 17



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.

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

Basis (Baseline)

16. Druk op scroll up of scroll down om uw basis ontspanningsgraad te selecteren. Druk op OK. Op het display wordt de aanduiding USER SET (= gebruikersgegevens) weergegeven.

B 18



De ontspanningsgraad is zeer individueel, zodat u de waarde het beste met uw basiswaarde kunt vergelijken. Om uw persoonlijke basiswaarde te bepalen, moet u uw ontspanningsgraad in herstelde toestand meten. Volg de onderstaande instructies of raadpleeg de Polar Precision Performance software om op eenvoudige wijze uw basiswaarde te bepalen. Raadpleeg ook de paragraaf "Displayteksten" / "Rlx, Ontspanningsgraad".

Ontspanningsgraad			
	Tijd	Voorbeeld	Uw waarde
1	0:15	32	_____
2	0:30	33	_____
3	0:45	35	_____
4	1:00	34	_____
5	1:15	33	_____
6	1:30	35	_____
7	1:45	36	_____
8	2:00	33	_____
		271	_____
		/ 8	/ 8
Basis		34	_____

1. Ontspan uzelf 2 tot 3 minuten alvorens de meting uit te voeren.
2. Start de hartslagmeting door OK ingedrukt te houden.
3. Druk op scroll up totdat de ontspanningsgraad (Rlx) in milliseconden op de bovenste regel wordt weergegeven. Of als INT wordt weergegeven in de bovenste rij, kunt u ook eerst eenmaal op scroll down drukken en vervolgens op scroll up totdat de ontspanningsgraad (Rlx) wordt weergegeven.
4. Noteer uw ontspanningsgraad elke 15 seconden gedurende 2 minuten.
5. Tel de acht ontspanningswaarden bij elkaar op en deel het totaal door acht om de gemiddelde waarde te berekenen. Dit is uw basis ontspanningsgraad.

B 19



Meet uw basis ontspanningsgraad voor optimale resultaten:

- in de situatie die het meest overeenkomt met de situatie waarin u de ontspanningsgraad zult gebruiken.
- altijd op dezelfde manier (bijvoorbeeld liggend), plaats en tijd.

Update de basiswaarde één keer per maand of telkens wanneer u de waarde in andere situaties wilt gebruiken.

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

Instellen van de trainingsgegevens

Als u de trainingsvoorkeuren instelt, geeft u eerst op of u een trainingsprofiel, een BasicSet of een training met de BasicUse-optie wilt voorprogrammeren.

BasicUse (E0)

BasicUse is een eenvoudige functie voor het trainen. U hoeft namelijk niets in te stellen voordat u start met deze trainingsfunctie. Er worden geen hartslaglimieten gebruikt bij deze functie. Tijdens het trainen verschijnen de volgende optionele waarden op het display:

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

B 20



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

Trainingsprofiel (Profil E1-E7)

Exercise profile begeleidt u met maximaal zes voorprogrammeerbare fasen door de training. U kunt de trainingsprofielen een naam geven, bijvoorbeeld een naam die het soort training aangeeft. Profielen zijn onder meer handig voor veelzijdige trainingen met meerdere opeenvolgende fasen, zoals intervaltrainingen.

Tijdens de training kunt u dezelfde optionele waarden als bij de BasicUse-functie op het display zien. Voor elke fase kunt u hartslaglimieten en maximaal 30 intervallen en herstelperioden instellen.

BasicSet (E8)

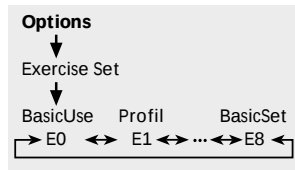
BasicSet is een voorprogrammeerbare trainingsset, maar eenvoudiger dan een trainingsprofiel. Hoewel de set geen fasen biedt, kunt u de trainingssessie met drie timers en een herstelperiode wel onderverdelen. Met de drie instelbare hartslaglimieten kunt u uw workouts controleren en voor de juiste intensiteit zorgen. Tijdens de training kunt u dezelfde optionele waarden als bij de BasicUse-functie op het display zien.

B 21



Selecteren van het type training

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 OK om het instellen van de training te starten. BasicUse E0, Profil E1-E7 of BasicSet E8 wordt weergegeven.
4. Druk op scroll up of scroll down totdat het gewenste trainingstype wordt weergegeven. Druk op OK.

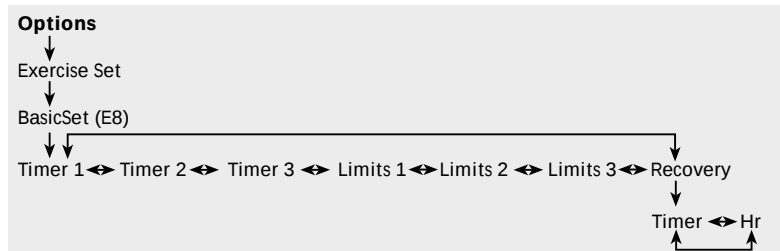


Indien u kiest voor BasicUse (E0): om terug te keren naar de tijdweergave, houdt u de stop-knop ingedrukt. Sla de rest van de trainingsinstellingen over.

Indien u kiest voor Profile (E1-E7): ga verder met stap 5 van de paragraaf "Instellen van een profieltraining / Aan- en uitzetten van fasen" (hoofdstuk B "Instellingen").

Indien u kiest voor BasicSet (E8): ga verder met het instellen van de functies voor de BasicSet.

Instellen van de BasicSet training



B 22



Instellen van de timers voor de BasicSet

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 gewenste timer wordt weergegeven. Druk op OK om het instellen van de timer te starten.
6. 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 7 en 8 over.
7. Druk op scroll up of scroll down om het aantal minuten in te stellen. Druk op OK.
8. Druk op scroll up of scroll down om het aantal seconden in te stellen. Druk op OK.

Herhaal deze stappen voor alle timers die u nog meer wilt instellen.

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

Instellen van de hartslaglimieten voor de BasicSet

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 Limits (=limieten) wordt weergegeven.
 6. Druk op OK om de limieten in te stellen.
 7. 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.
 8. 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.
- Herhaal deze stappen voor alle hartslaglimieten die u nog meer wilt instellen.

Hartslaglimieten voor de BasicSet aan- of uitzetten (=On/OFF)

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 gewenste aanduiding Limits (=limieten) wordt weergegeven.
6. Houd de signaal/verlichting-knop ingedrukt om de limieten aan of uit (=On/OFF) te zetten.
Laat de knop los.

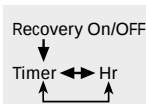
B 23





Instellen van de herstelberekening voor de BasicSet (Recovery)

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



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

- Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding Recovery wordt weergegeven.
- Druk op OK om het instellen van de herstelberekening te starten. Op het display knippert de aanduiding On of OFF.
- Druk op scroll up of scroll down om de herstelberekening aan of uit (=On/OFF) te zetten. Druk op OK.
Uit (=OFF): sla stap 8 tot en met 10 over.
Aan (On): Op het display knippert de aanduiding TIMER (=timer) of Hr (=hartslag).
- Druk op scroll up of scroll down om de herstel op basis van tijd of op basis van hartslag te selecteren. Druk op OK.

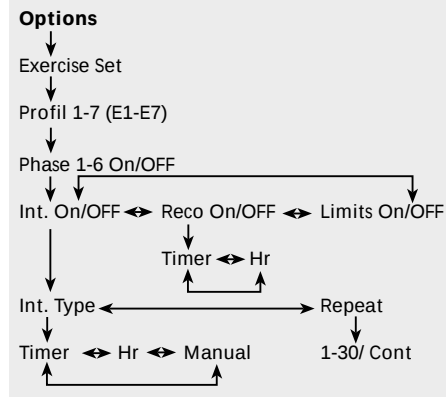
- A.** Op het display wordt de aanduiding RecoTime (=hersteltijd) weergegeven.
- Druk op scroll up of scroll down om het aantal minuten in te stellen. Druk op OK.
 - Druk op scroll up of scroll down om het aantal seconden in te stellen. Druk op OK.
Op het display wordt de aanduiding Recovery TIMER weergegeven.
- B.** Op het display wordt de aanduiding RecoHr (=herstelhartslag) weergegeven.
- Druk op scroll up of scroll down om de waarde in te stellen. Druk op OK.
Op het display wordt de aanduiding Recovery Hr weergegeven.

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

B 24



Instellen van een profieltraining



- Begin met de tijdweergave op het display. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding OPTIONS (=opties) wordt weergegeven.
- Druk op OK om de Options-functie binnen te gaan. Op het display wordt de aanduiding EXERCISE SET (=instellen training) weergegeven.
- Druk op OK om het instellen van de training te starten. De aanduiding BasicUse E0, Profil E1-E7 of BasicSet E8 wordt weergegeven.
- Druk op scroll up of scroll down totdat het Profil (E1-E7) wordt weergegeven. Druk op OK.

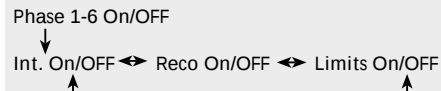
Raadpleeg de paragraaf "Starten van een trainingsprofiel" voor een voorbeeld van een trainingsprofiel.

B 25





Aan- en uitzetten van fasen (PHASE)



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 het gewenste fasennummer wordt weergegeven.
6. Druk op OK om het instellen van de fase te starten. De aanduiding On/OFF (aan/uit) begint te knipperen.
7. Druk op scroll up of scroll down om de fase aan of uit te zetten. Druk op OK.
Aan (On): Int. en het fasennummer (P1) worden weergegeven.
Uit (OFF): ga verder vanaf stap 5 als u nog meer fasen wilt instellen of houd de stop-knop ingedrukt om terug te keren naar de tijdweergave. U slaat de rest van de trainingsinstellingen over.

! U kunt een fase niet aanzetten als u de interval- of herstelberekening niet heeft aanzet.

Instellen van de intervalberekening (Int.)



Als u begint met de tijdweergave op het display, herhaalt u stap 1 tot en met 7.

8. Begin met de aanduiding Int. (= interval) op het display.
9. Druk op OK om het instellen van het interval te starten. De aanduiding On/OFF (aan/uit) begint te knipperen.
10. Druk op scroll up of scroll down om het interval aan of uit (=On/OFF) te zetten. Druk op OK.
Aan (On): Int. Type wordt weergegeven.

B 26



Uit (OFF): ga verder met het instellen van de herstelberekening (Reco) of hartslaglimieten (Limits) voor de fase of houd de stop-knop ingedrukt om terug te keren naar de tijdweergave en de rest van de trainingsinstellingen over te slaan.

Instellen van het soort interval (Int. Type)

Selecteer het soort interval voor beëindiging van de intervalberekening. U kunt kiezen uit drie soorten:

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

Als u begint met de tijdweergave op het display, herhaalt u stap 1 tot en met 10.

11. Begin met de aanduiding Int. Type op het display.
12. Druk op OK om het instellen van het soort interval te starten. Op het display begint de aanduiding TIMER, Hr of MANUAL te knipperen.
13. 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 14 en 15 over.

- A. Interval op basis van tijd**
14. Druk op scroll up of scroll down om het aantal minuten in te stellen. Druk op OK.
15. Druk op scroll up of scroll down om het aantal seconden in te stellen. Druk op OK.
Op het display wordt de aanduiding TIMER weergegeven.

Of

- B. Interval op basis van hartslag**
14. 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 Hr weergegeven.

B 27





Instellen van het aantal intervallen en herstelperiodes (Repeat)

Als u begint met de tijdweergave op het display, herhaalt u stap 1 tot en met 10.

U kunt voor elke fase maximaal 30 intervallen en herstelperiodes instellen (indien deze zijn aangezet).

11. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding Repeat (=herhalen) wordt weergegeven.
12. Druk op OK om het instellen van het aantal te starten.
13. Druk op scroll up of scroll down om het aantal in te stellen. Als u vooraf niet het exacte aantal kent, selecteert u een continue interval door scroll up of scroll down ingedrukt te houden totdat Cont wordt weergegeven. Als u Cont selecteert, gaan de intervallen en herstelperiodes door totdat u de training handmatig stopt of er 30 intervallen en herstelperiodes zijn verstreken. Druk op OK.

Druk op de stop-knop om verder te gaan met het instellen van de herstelberekening of hartslaglimieten. Int wordt nu weergegeven. Om terug te keren naar de tijdweergave en de rest van de trainingsinstellingen over te slaan, houdt u de stop-knop ingedrukt.

Hartslaglimieten voor een profiel aan- of uitzetten (=On/OFF)

Als u begint met de tijdweergave op het display, herhaalt u stap 1 tot en met 7.

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

Instellen van de hartslaglimieten voor een profiel

Als u begint met de tijdweergave op het display, herhaalt u stap 1 tot en met 7.

8. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding Limits (=limieten) wordt weergegeven.
9. Druk op OK om de limieten in te stellen.
10. 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.

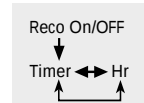
B 28



11. 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. De hartslaglimieten worden gebruikt bij de interval- en herstelberekeningen.

Instellen van de herstelberekening voor een profiel (Reco)

- | | |
|----------------------------------|---|
| A. Herstel op basis van tijd | Stopt uw herstel als uw vooraf ingestelde herstelltijd is bereikt. |
| B. Herstel op basis van hartslag | Stopt uw herstel als uw vooraf ingestelde herstelhartslag is bereikt. |



Als u begint met de tijdweergave op het display, herhaalt u stap 1 tot en met 7.

8. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding Reco en het nummer van de fase (P1) worden weergegeven.
9. 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.
10. Druk op scroll up of scroll down om de herstelberekening aan of uit (=On/OFF) te zetten. Druk op OK.
- Aan (On): Op het display knippert de aanduiding TIMER (=timer) of Hr (=hartslag).
- Uit (OFF): ga verder met het instellen van de intervalberekening of hartslaglimieten voor de fase of houd de stop-knop ingedrukt om terug te keren naar de tijdweergave en de rest van de trainingsinstellingen over te slaan.
11. Druk op scroll up of scroll down om de herstel op basis van tijd of op basis van hartslag te selecteren. Druk op OK.

- A. Op het display wordt de aanduiding RecoTime (=herstelltijd) weergegeven.
12. Druk op scroll up of scroll down om het aantal minuten in te stellen. Druk op OK.
13. Druk op scroll up of scroll down om het aantal seconden in te stellen. Druk op OK. Op het display wordt de aanduiding Reco weergegeven.

B 29





- B.** Op het display wordt de aanduiding RecoHr (=herstelhartslag) weergegeven.
 12. Druk op scroll up of scroll down om de herstelhartslag in te stellen. Druk op OK.
 Op het display wordt de aanduiding Reco weergegeven.

! Als u zowel een interval als herstelperiode op basis van de hartslag instelt, moet u de herstelhartslag instellen op een lagere waarde dan de intervalhartslag.

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

Benoemen van profielen

U kunt aan de profielen een naam van zeven letters, cijfers of leestekens toewijzen.

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-E8 wordt op het display weergegeven.
4. Druk op scroll up of scroll down totdat het gewenste profiel (E1-E7) 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 instellen van uw gegevens, drukt u op de stop-knop.
 Om terug te keren naar de tijdweergave houdt u de stop-knop ingedrukt.

B 30



Instellen van registratie-interval en geheugen

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 weergegeven.
3. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding MEMORY SET wordt weergegeven.
4. Druk op OK om het instellen van het geheugen te starten. Op het display wordt de aanduiding Rec. Rate (=registratie interval) weergegeven.
5. Druk op scroll up of scroll down om het gewenste registratie-interval te selecteren. Als u het registratie-interval wijzigt, ziet u in de onderste rij het geheugen dat nog gebruikt kan worden. Druk op OK.

Options

Memory Set

Rec. Rate RR / 5 Sec / 15 Sec / 60 Sec

De registratieperiode hangt af van het geselecteerde registratie-interval. Door het gebruik van ronderegistratie en de profielfunctie wordt de maximale trainingsduur beperkt. Wanneer het geheugen vol is, kunt u blijven trainen, maar de trainingsgegevens worden niet meer opgeslagen.

Registratie-interval

RR (Elke hartslag wordt geregistreerd)

5 s
15 s
60 s

Maximale trainingsduur

100 % komt overeen met circa 30 000 hartslagen.

De hoeveelheid vrije geheugen wordt weergegeven als een percentage.

44 uur en 13 min
99 uur 59 min in één bestand en totaal 120 uur is circa 5 dagen
99 uur 59 min in één bestand en totaal 500 uur is circa 20 dagen

Om door te gaan met het instellen, drukt u op de stop-knop. Om terug te keren naar de tijdweergave houdt u de stop-knop ingedrukt.

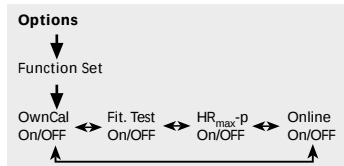
B 31





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.

B 32



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 Fitness Test te starten. Op het display begint de aanduiding On/OFF te knipperen.
7. Druk op scroll up of scroll down om 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).

Aan/uitzetten van de online registratie naar de computer

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 Online wordt weergegeven.
6. Druk op OK om het instellen van de online registratie te starten. De aanduiding On/OFF (= aan/uit) begint te knipperen.
7. Druk op scroll up of scroll down om de online registratie aan of uit (=On/OFF) te zetten. Druk op OK.

Voor deze functie is een Polar IR-interface vereist.

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.

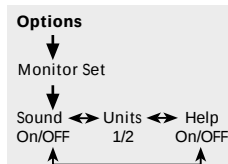
B 33





Displayinstellingen

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 displayinstellingen) wordt weergegeven.
4. Druk op OK om de displayinstellingen te starten. Op het display wordt de aanduiding Sound (=geluid) weergegeven.



In- en uitschakelen van het geluidssignaal (Sound)

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

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

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

De maateenheid selecteren (Units)

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

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

B 34



7. Druk op scroll up of scroll down om de gewenste eenheid te selecteren. Druk op OK.

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

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

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

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

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

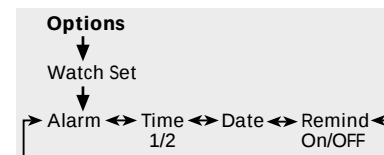
5. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding Help wordt weergegeven.
6. Druk op OK om het instellen van de Help-functie te starten. Op het display begint de aanduiding On/OFF te knipperen.
7. Druk op scroll up of scroll down om Help aan of uit (=On/OFF) te zetten. Druk op OK.

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. De functienamen worden ook weergegeven als u de ronde- en trainingsgegevens in de File-functie bekijkt.

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.



B 35





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

UIT (= OFF); sla
stap 7- 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 TIME1 of TIME2 (=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 TIME1 of TIME2. 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 knipperen. 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.

B 36



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

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 knipperen. Druk op scroll up of scroll down om het jaar te selecteren. Druk op OK.

12h: volgorde is
maand - dag - jaar.

In- en uitschakelen van de reminders (REMIND)

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 REMIND wordt weergegeven.
6. Druk op OK om het instellen van de reminders te starten.
7. Druk op scroll up of scroll down totdat de gewenste reminder wordt weergegeven. Het nummer van de reminder wordt in de hoek van het display weergegeven.
8. Druk op OK. De aanduiding On/OFF (=aan/uit) begint te knipperen.
9. Druk op scroll up of scroll down om de reminder in of uit te schakelen. Druk op OK.

Vanuit de Polar Precision Performance software kunt u 7 reminders (=herinneringssignalen) - inclusief tijd en naam - naar de ontvanger zenden. Daarna schakelt u de reminders handmatig in.

B 37





De reminders geven alleen een geluidssignaal wanneer de actuele tijd op het display wordt weergegeven. Het alarm gaat 15 seconden lang af. Als het alarm van de reminder afgaat, duurt dit 15 seconden. Desgewenst kunt u het alarm eerder uitschakelen door op een willekeurige knop (behalve de signaal/verlichting-knop) te drukken. U wist de tekst van de reminder door op een willekeurige knop (behalve de signaal/verlichting-knop) te drukken.

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. Houd de geluid/verlichting-knop ingedrukt tot de eenheid is verwisseld. Laat de knop los.

Wisselen tussen datum, gebruikers-ID, gebruikersnaam en logo

Met de Polar Precision Performance software kunt u een gebruikers-ID, een gebruikersnaam en een logo instellen. Deze instellingen worden weergegeven op de bovenste regel in het display dat de actuele tijd aangeeft. U kunt wisselen tussen het gebruikers-ID, de gebruikersnaam, het logo en de datum door scroll up ingedrukt te houden.

B 38

C. TRAINING

De tijd



Measure-functie



Exercise-functie

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

Measure-functie (=Hartslagmeting)

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

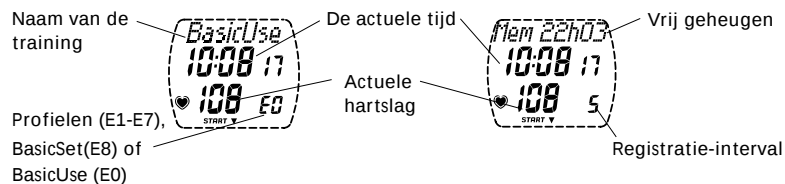
C 39





3. Begin met de tijdweergave op het display en druk op OK om de hartslagmeting te starten. Op het display begint een hartsymbool te knipperen en binnen 15 seconden verschijnt uw hartslag in slagen per minuut. De buitenrand van het symbool geeft aan dat de ontvangst van de hartslag gecodeerd is. De ontvanger keert binnen 5 minuten automatisch terug naar de tijdweergave als er geen hartslaggegevens worden ontvangen.

De volgende displays worden afwisselend weergegeven als u de Measure-functie start.



Online* meting naar de computer staat aan.



*Voor deze functie is een Polar IR-interface vereist.

C 40



Exercise-functie (=Trainingsregistratie)

Druk op OK als de Measure-functie is gestart en u verder wilt gaan. Begin met de tijdweergave op het display en houdt OK ingedrukt.

! Controleer, ook als u al een trainingsprofiel heeft ingesteld, bij het starten van de BasicUse-training of ten minste één van de trainingsprofielfuncties aan staat.

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

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



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

In- of uitschakelen van het alarm van de trainingszone

Houd de signaal/verlichting-knop ingedrukt.

Wanneer het zone-alarm aan (=On) staat, wordt het symbool «» weergegeven. Bij elke hartslag buiten de hartslaglimiet klinkt een signaal. Als u het zone-alarm niet wilt gebruiken, geeft een knipperende hartslag aan dat de hartslag zich buiten de hartslaglimiet bevindt. Deze functie kan worden gebruikt als u hartslaglimieten in profiel- en BasicSet-trainingen heeft aangezet.

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.

C 41





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

- BasicUse (E0)
- BasicSet (E8)
- Profielen (E1-E7)

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 een rondetijd op wanneer u de registratie van de training stopt. De ontvanger kan 99 ronden opslaan wanneer u de profielfunctie niet heeft 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 informatie over de training registreren, met uitzondering van de ronde- en profielgegevens.

C 42



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.

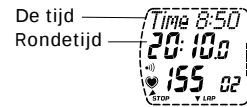


Als u aan het einde van de training vergeet de hartslagmeting uit (=OFF) te zetten nadat u de stopwatch heeft gestopt en u de borstband heeft afgedaan, schakelt de ontvanger binnen 5 minuten over naar de tijdweergave.

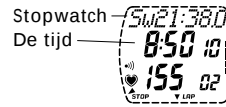
De weergegeven trainingsgegevens verwisselen

Door het indrukken van scroll down kunnen de zes weergavenopties worden verwisseld. De ontvanger slaat de bovenste en onderste rij weergaves op voor de drie display mogelijkheden. Als de Help-functie is ingeschakeld, verschijnt de naam van de geselecteerde functie voor een paar seconden op het display.

De tijd — Time 8:50
Stopwatch — 2:38.0
Actuele hartslag — 155 02
Rondennummer



Rondetijd



De tijd

C 43



! Wanneer u een profieltraining aan zet, wordt er een extra rij informatie op het display weergegeven. U kunt de onderste rij van deze weergave wijzigen. Lees de paragraaf "Starten van een trainingsprofiel/ trainingsfasen" voor de verschillende faseweergaven op het display.

Nummer van huidige interval.
Aantal vooraf ingestelde intervallen.
Countdown timer.
Fasenummer.



U kunt de middelste en bovenste regels wijzigen tijdens de hartslagmeting.

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: Tijdweergave (Time), stopwatch (Sw), rondetijd (Lp), ontspanningsgraad (Rlx) of calorieverbruik (Cal) als OwnCal-functie is aan gezet (On).

Daarnaast wordt op de bovenste regel de ontspanningsgraad op grafische wijze weergegeven. Aan de hand van de ontspanningsgraad kunt u stressvolle situaties herkennen. De ontspanningsgraad is zeer individueel, zodat u de waarde het beste met uw basiswaarde kunt vergelijken. De balk geeft de basiswaarde aan. Raadpleeg ook de paragraaf "Instellen van de gebruikersgegevens" en "Displayteksten"/ "Rlx, Ontspanningsgraad".

C 44



De gestippelde balk geeft de huidige ontspanningsgraad in verhouding tot uw basiswaarde aan.

Als u zich in een meer ontspannen toestand dan de basiswaarde bevindt, wordt de gestippelde balk rechts van de basisbalk weergegeven, en vice versa.

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

Selecteer de onderste regel

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

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

De stopwatch resetten naar nul

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

1. Onderbreek uw training, door op de stop-knop te drukken.
2. Houd scroll down ingedrukt tot de stopwatch op nul staat. De aanduiding "Reset" stopt met knipperen zodra de stopwatch is gereset. Laat de knop los. Herhaal stap 2 als u een profieltraining wilt resetten.
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.

C 45



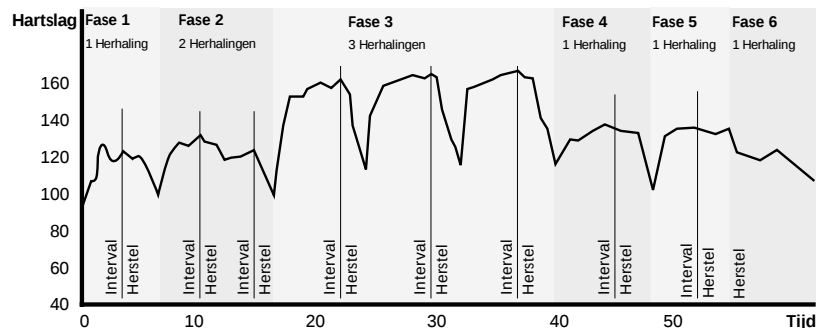


Starten van een trainingsprofiel (E1-E7)

1. Begin met de tijdweergave op het display. Druk op OK om de Measure-functie (=hartslagmeting) binnen te gaan.
2. Als u een ander profiel (E1-E7) wilt activeren, houdt u scroll up ingedrukt totdat er een andere training is geactiveerd. Laat de knop los. Herhaal deze stap totdat het gewenste profiel wordt weergegeven.
3. Druk op OK om de training en registratie van het vooraf ingestelde trainingstype te starten.

De profielfunctie leidt u automatisch door de training. Om het geluidssignaal bij het starten en stoppen van elke fase te horen, moet u ervoor zorgen dat het geluidssignaal bij activiteiten of indrukken van knoppen ingeschakeld is (lees paragraaf "In- en uitschakelen van het geluidssignaal"). Wanneer de stopwatch begint te lopen, geeft  aan dat de profielfunctie actief is. Als de training ten einde is, start de ontvanger automatisch een BasicUse-training. Deze training bevindt zich in hetzelfde bestand als de profieltraining.

Voorbeeld van een profieltraining structuur:



C 46



Trainingsfasen (P1-P6)

Elk trainingsprofiel kan maximaal zes voorprogrammeerbare trainingsfasen bevatten. Elke fase kan maximaal 30 intervallen en herstelperioden hebben. Deze wisselen elkaar tijdens de fase continu af.

Intervalperiode

1. Eerst

Vooraf ingestelde hartslaglimieten (indien aan= On).



2. Dan

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

A. Het handmatige interval.

Aantal ingestelde intervallen.

(C geeft aan dat u continue intervallen heeft ingesteld.)

Huidig intervalnummer.

Stopwatch.

Fasenummer.

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



Of

B. Interval op basis van tijd.

Countdown timer.

Als u interval op basis van de tijd 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 geselecteerd heeft, eindigt het interval als de vooraf ingestelde hartslag wordt bereikt.



C 47





3. Aan het eind van het 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 volgende trainingsfase.

Herstelberekening

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



- A.** Herstelberekening op basis van tijd.
Herstelcountdown timer.
Actuele hartslag.



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

U hoort twee signalen als de herstelberekening klaar is.



- Aan het eind van herstel
Hersteltijd.
Daling in de hartslag.

C 48



Nadat de laatste fase is beëindigd, zet de ontvanger de trainingsregistratie automatisch voort met de BasicUse-functie.

Onderbreken van een trainingsprofiel

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 hartslagmeting in deze functie (Measure-functie) voortzetten of op OK drukken om in de BasicUse-functie verder te trainen en uw trainingsinformatie te registreren. Herhaal de stappen 1 en 2 om terug te keren naar de tijdweergave.

Trainen met BasicSet (E8)

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

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.

Wisselen van de hartslaglimieten

Houd scroll up ingedrukt. Herhaal dit totdat de gewenste limieten worden weergegeven.

C 49





Starten van de herstelberekening

Houd OK ingedrukt om de herstelberekening te starten. Afhankelijk van uw instelling wordt RecoHr of RecoTime weergegeven op de bovenste rij van het display. Zie ook de paragraaf "Starten van een trainingsprofiel" 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. Uw ronde- en tussentijd worden automatisch opgeslagen wanneer u stopt met de training.

Trainingstips

Wisselen van het soort training (E0-E8)

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

Wisselen van het registratie-interval van de training (rr, 5 sec., 15 sec. of 60 sec.)

Houd scroll down in de Measure-functie (=hartslagmeting) ingedrukt. Laat los. Herhaal dit totdat het gewenste registratie-interval wordt weergegeven.

C 50



Resetten van de interval- of herstelberekening van een trainingsprofiel

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

Start het resetten door scroll down ingedrukt te houden. Reset Int? (=interval) of Reset Re? (=herstel) wordt weergegeven totdat de berekening is gereset. Om deze berekening te herstarten, drukt u op OK of reset de training door scroll down ingedrukt te houden.

Onderbreken van de interval- of herstelberekening van een trainingsprofiel

Houd tijdens de profieltraining OK ingedrukt 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 van een trainingsprofiel

Druk op de stop-knop om de training te onderbreken. Houd OK ingedrukt. De volgende fase start automatisch. Als u alle vooraf ingestelde fasen heeft uitgevoerd, start de BasicUse-training.

Heart touch-functie

De Heart touch-functie wordt geactiveerd wanneer u de ontvanger in de buurt van het Polar-logo op de borstband houdt.

De Polar Precision Performance software biedt drie alternatieven voor de Heart touch-functie:

- Het controleren van de huidige hartslaglimieten
- Het kiezen tussen displayopties
- Het opslaan van de rondetijd

Gedurende de Heart touch wordt het display een aantal seconden verlicht (als u de verlichting al heeft gebruikt tijdens de training).

C 51



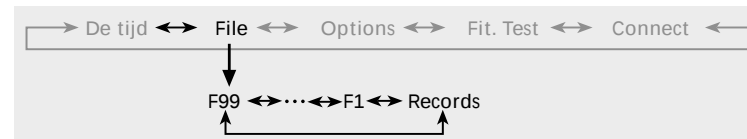


D. OPVRAGEN VAN DE TRAININGSGEGEVENS



De Polar hartslagmeter slaat trainingsgegevens op in een bestand als de stopwatch wordt gestart. De informatie kan in de File-functie worden opgevraagd. De File-functie bevat meer dan 99 trainingsbestanden en een overzichtsbestand dat de totaalwaarden bijhoudt.

D 52



Uw eerste bestand is F1, daarna F2 enzovoort, tot u maximaal 99 trainingsbestanden heeft opgeslagen. Hoe hoger het bestandsnummer, hoe recenter het bestand is.



Sommige informatie op het display wisselt automatisch. U kunt het wisselen van informatie, b.v. informatie over hartslaglimieten, versnellen door op OK te drukken.

Trainingsbestand

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

Naam van de training — Startdatum en starttijd worden afwisselend weergegeven.

Bestandsnummer —

BasicUse E0,
Profiel E1-E7 of
BasicSet E8

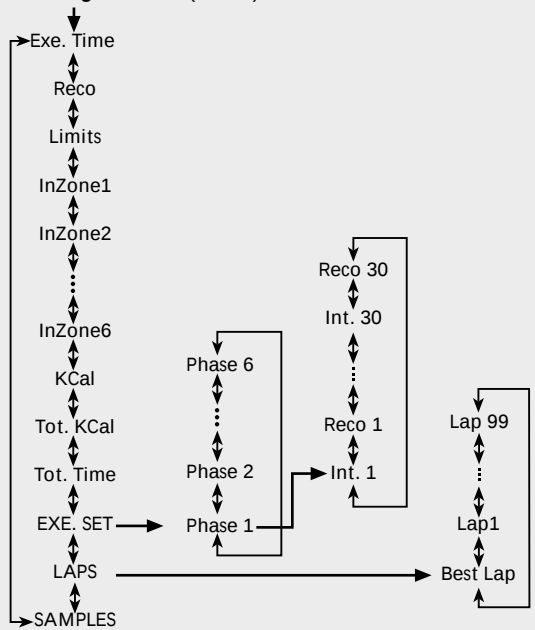
3. Druk op scroll up of scroll down totdat het gewenste bestand wordt weergegeven.
4. Druk op OK om een trainingsbestand op te roepen. Op het display wordt de aanduiding Exe. Time weergegeven.

D 53



- 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.

Trainingsbestand (F1-F99)



D 54



Trainingsduur (Exe. Time)

De trainingsduur is de tijd die u heeft gesport met een lopende stopwatch. Afwisselend wordt de gemiddelde (AVG), maximum (MAX) en minimum (MIN) hartslag op het display weergegeven. Druk op scroll up of scroll down om het bestand in te zien.



Herstel informatie van de BasicSet-training (Reco)

Herstelberekening op basis van tijd.

Herstelduur.

Daling in uw hartslag.

Of

Herstelberekening op basis van de hartslag.

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

Daling in de hartslag.



Hartslaglimiet (Limits)

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

Trainingsduur binnen, onder en boven de trainingszones

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

D 55





Calorieverbruik (KCal)

U ziet hoeveel kilocalorieën u tijdens de training heeft verbruikt.

Totaal calorieverbruik (Tot. KCal)

U ziet het totale calorieverbruik van verschillende trainingssessies. Deze start bij de vorige reset van de waarde in het overzichtsbestand. Met deze functie kunt u het calorieverbruik bijhouden van bijvoorbeeld één week. Deze kan als maatstaf dienen voor effectieve training.

Totale trainingsduur (Tot. Time)

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



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

D 56

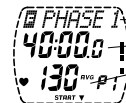


Informatie over de profieltraining (EXE. SET)



- Begin met de aanduiding EXE. SET op het display.
- Duur van de profieltraining.
- Profielnummer.

1. Druk op OK om de informatie van de profieltraining op te vragen.
2. Druk op scroll up of scroll down om de informatie over de trainingsfasen weer te geven.



- Fasenummer.
- Faseduur.
- Gemiddelde hartslag tijdens het interval en herstel.

3. Druk op de stop-knop om naar het vorige bestandsniveau terug te keren en sla de stappen 4 en 5 over. Of druk op OK om meer gedetailleerde informatie over de fase op te vragen.

D 57

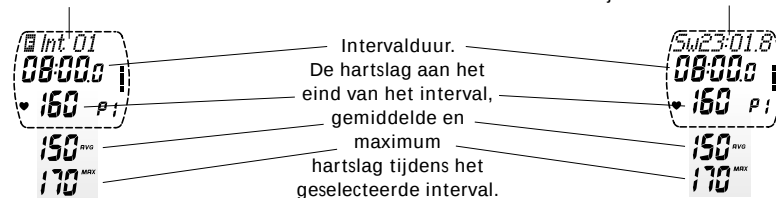


4. Druk op scroll up of scroll down tussen intervallen (Int) en herstel (Reco).

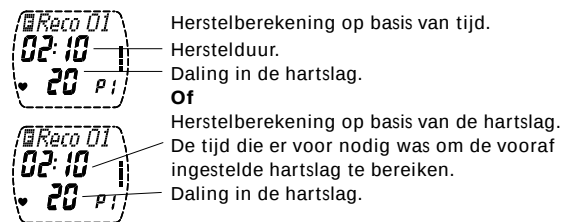
Intervalinformatie

Intervalnummer.

Tussentijd van het interval.



Herstelinformatie



5. Druk op de stop-knop om informatie over de andere fasen op te vragen of druk twee keer op de stop-knop om extra informatie (zoals ronde-informatie) op te vragen.

D 58



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:

FILE

F1-F99

LAPS

Best Lap ↔ Lap 1 ↔ ... ↔ Lap 99



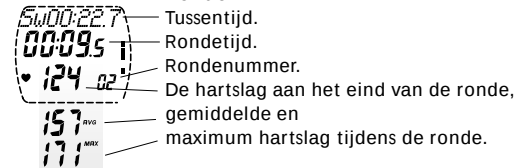
Beste ronde

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.

D 59

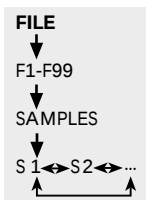


Opgeslagen trainingsgegevens (SAMPLES)

Controleer in het trainingsbestand de gedetailleerde informatie van de training.

Begin met de aanduiding SAMPLES op het display.

1. Druk op OK om de opgeslagen gegevens van uw training in te zien. Het volgende wordt weergegeven: Op het display verschijnt het registratie-interval in milliseconden (ms) (indien het registratie-interval was aangezet) of het samplenummer (S1) (indien het registratie-interval was uitgezet), het tijdstip waarop de hartslag is geregistreerd en de hartslag.
2. Druk op scroll up of scroll down om de hartslagen te doorlopen. Houd de stop-knop ingedrukt om terug te gaan naar de tijdweergave op het display.



Overzichtsbestand (Records)

Dit bestand wordt bijgewerkt iedere keer wanneer uw training wordt opgeslagen.

1. Begin met de tijdweergave op het display. Druk op scroll up of scroll down tot de aanduiding FILE wordt weergegeven.
2. Druk op OK om de File-functie binnen te gaan.
3. Druk op scroll up of scroll down tot de aanduiding Records wordt weergegeven.
4. Druk op OK om het overzichtsbestand te openen. De aanduiding Tot. KCal wordt weergegeven. U ziet hier de totale hoeveelheid calorieën die zijn verbruikt gedurende verschillende trainingssessies vanaf de vorige reset.
5. Druk op scroll up of scroll down om de totale trainingstijd vanaf de vorige reset weer te geven (Tot. Time). Houdt de stop-knop ingedrukt als u wilt terugkeren naar de tijdweergave of u kunt doorgaan met het resetten van de totaalwaarden.

De totaal tellers resetten naar nul

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

Begin met de aanduiding Tot. Time of Tot. KCal in het overzichtsbestand.

D 60



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.

Een bestand verwijderen

1. Begin met de tijdweergave op het display. Druk op scroll up of scroll down tot de aanduiding FILE wordt weergegeven.
2. Druk op OK om de File-functie binnen te gaan.
3. Druk op scroll up of scroll down tot het gewenste trainingsbestand wordt weergegeven. Houd de signaal/verlichting-knop ingedrukt. Op het display wordt de aanduiding DELETE FILE en het bestandsnummer weergegeven.
4. Druk op OK. De ontvanger vraagt of u een bestand wilt verwijderen (Are you sure?).
5. Druk op OK om het geselecteerde bestand te verwijderen.
6. Druk op de stop-knop om het bestand te verlaten. Op het display wordt de aanduiding Wait weergegeven. De ontvanger reorganiseert uw bestand. Dit duurt enkele seconden.
7. Druk de stop-knop nogmaals in om terug te gaan naar de tijdweergave.

Alle bestanden verwijderen

1. Begin met de tijdweergave op het display. Druk op scroll up of scroll down tot de aanduiding FILE wordt weergegeven.
2. Houd de signaal/verlichting-knop ingedrukt. Op het display wordt de aanduiding DELETE FILES weergegeven.
3. Druk op OK. De ontvanger vraagt of u alle bestanden wilt verwijderen (Are you sure?).
4. Druk op OK om alle trainingsbestanden te verwijderen.
5. Druk op de stop-knop om terug te gaan naar de tijdweergave.

D 61





E. GEGEENSOVERDRACHT NAAR DE COMPUTER



De communicatie tussen de ontvanger en een computer is tweezijdig. De Polar Precision Performance software biedt een eenvoudige manier om trainingsgegevens te analyseren. Aan de hand van een trainingslogboek kunt u toekomstige trainingen plannen. De instellingen van de ontvanger zijn eenvoudig te uploaden vanuit de software, zodat u deze niet handmatig hoeft in te voeren. Na het voorbereiden van uw instellingen kunt u de functie "options lock" activeren. Uw instellingen kunnen pas weer worden gewijzigd nadat de optievergrendeling in het menu "Gebruiker" in uw software is gedeactiveerd.

Trainingsgegevens downloaden naar de computer

! Voor IR-communicatie moet de computer over een IrDA-poort en Windows® 98 of hoger beschikken.

Als de computer niet over een IrDA-poort beschikt, heeft u één van de onderstaande IR-interfaces nodig:

- A) een Polar IR-interface voor de RS 232 seriële poort en Windows® 95 of hoger of
 - B) een Polar IR-interface voor de USB-poort en Windows® 98 of hoger.
- Installeer eerst de Polar Precision Performance software (versie 3 of hoger) en sluit vervolgens de optionele IR-interface aan op de juiste poort van de computer voordat u de software start.

E 62



Trainingsgegevens downloaden naar de computer

1. Start de Polar Precision Performance software.
2. Begin met de tijdweergave op het display en druk op scroll up of scroll down tot de aanduiding CONNECT wordt weergegeven. Richt de infraroodpoort van de ontvanger op de infraroodpoort van de computer of de optionele IR-interface. De maximale afstand voor infrarood communicatie is 20 cm en de maximale hoek is ± 15 graden.
3. Klik op de werkbalk van de software op het pictogram voor de hartslagmetercommunicatie  en houd de ontvanger stevig vast. Het venster "infraroodverbinding" verschijnt op het computerscherm.
4. De ontvanger begint de informatie automatisch op te vragen zodra de aanduiding "Infrared" wordt weergegeven op het display. Volg de instructies op het computerscherm op om verder te gaan met het downloaden van de trainingsbestanden en instellingen voor de hartslagmeter.

Met Polar UpLink gegevens uit de computer overbrengen naar ontvanger

Uw hartslagmeter geeft u de mogelijkheid uw instellingen met behulp van Polar Precision Performance software voor te bereiden. Met de software kunt u ook de volgende functies instellen:

- gebruikers-ID, gebruikersnaam of logo voor een gemakkelijke herkenning als de hartslagmeter door meerdere personen wordt gebruikt.
- de Heart touch-functie om de huidige hartslaglimieten te kunnen zien, een rondetijd op te slaan of de displayweergave tijdens uw training te wisselen.
- namen en alarmtijden voor 7 reminders.
- options lock-functie aan of uit.

U heeft de mogelijkheid om uw persoonlijke instellingen vanuit de computer via Uplink of infrarood communicatie te uploaden naar uw ontvanger. Voor het uploaden van uw ontvanger via de infrarood communicatie het vorige hoofdstuk en via Uplink gaat u als volgt te werk:

E 63





1. Start de software.
2. Begin met de tijdweergave op het display van de ontvanger. Druk op scroll up of scroll down totdat de aanduiding CONNECT wordt weergegeven.
3. Houd de ontvanger dicht bij de luidspreker (binnen 10 cm).
4. Activeer de uploadfunctie van de software. Beweeg de ontvanger tijdens de gegevensoverdracht niet.
5. De ontvanger begint de informatie automatisch op te vragen. Op het display wordt de aanduidingen UpLink weergegeven. Tijdens de gegevensoverdracht naar de ontvanger zijn hoge tonen hoorbaar. De ontvanger keert na de gegevensoverdracht automatisch terug naar de tijdweergave.

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

! Om instellingen van de Polar Precision Performance software via Polar Uplink naar de ontvanger te kunnen sturen, moet u beschikken over een computer met een geluidskaart (compatibel met SoundBlaster™) en dynamische luidsprekers of een hoofdtelefoon. U kunt de instellingen ook uploaden via de Polar Infrarood Interface.

Online registratie

U kunt de online registratie uitvoeren met de Polar S810i hartslagmeter, de Polar Precision Performance software en de optionele Polar infrarood interface.

- 1. Start de registratie:** Zie hoofdstuk B "Aan/uitzetten van de online registratie naar de computer" hoe u de online registratie start. Selecteer in de software Opties - Voorkeuren - Hardware. Selecteer in het tabblad Geavanceerd in het veld Online Registratie Polar S810i + IR interface. Klik op OK.
Houd de ontvanger max. 20 cm van de infraroodpoort vandaan en een meter van de borstband. Richt de infraroodpoort van de ontvanger op de infraroodpoort van de interface. Doe de borstband om. Start vanuit de tijdweergave op uw ontvanger en druk op OK om de hartslagmeter te activeren. Als u de hartslagmeting wilt registreren, druk dan nogmaals op OK om de stopwatch en de registratie te starten. Selecteer in de software Extra - On line opnemen en druk op de Start knop van het Directe hartslagregistratie panel.
- 2. De registratie stoppen:** In de software klikt u eerst op Stop en vervolgens op Afsluiten. Selecteer de persoon voor wie het bestand wordt opgeslagen. De training wordt opgeslagen in het trainingslogboek van de gekozen persoon. Druk op de Stop-knop van de ontvanger.

E 64



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.

F 65



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 hardlopen, zwemmen, roeien, schaatsen, langlaufen, fietsen 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 De 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 nauwkeurer 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_{2max} (gemeten of verwacht). De meest nauwkeurige HR_{max-p} wordt verkregen door de medisch gemeten VO_{2max} 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.

F 68



De tijd ↔ File ↔ Options ↔ Fit. Test ↔ Connect

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

Start de test

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

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

In- en uitschakelen van het geluidssignaal tijdens de fitness test

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

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

F 69





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.

F 70



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
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40	
VROUWEN	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	

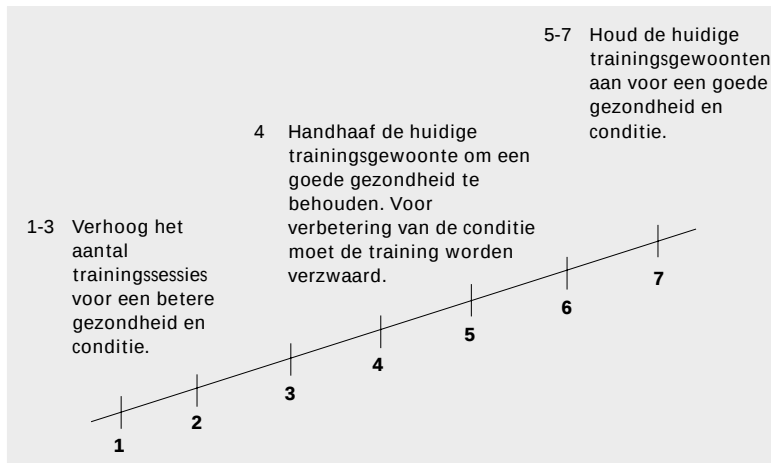
De classificatie is gebaseerd op literatuuronderzoek van 62 studies waarbij de VO_{max} rechtstreeks werd gemeten bij volwassen proefpersonen in de V.S., Canada en 7 Europese landen. Naslagwerk: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space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

F 71





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.

F 72



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 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 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 borstband mag niet worden gebogen of gevouwen, want dan kan de borstband beschadigen.
- Maak de borstband alleen met een handdoek droog. Door handmatig 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.

G 73





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 ontvanger niet zelf open. De batterij mag alleen worden vervangen door iemand die door Polar Electro Oy bevoegd is, zodat de waterdichtheid niet in gevaar komt en de juiste onderdelen worden gebruikt. Tegelijkertijd wordt een volledige periodieke controle van de Polar hartslagmeter uitgevoerd.

Service

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

! Na service door onbevoegden wordt waterdichtheid niet gegarandeerd.



74-75

H. VOORZORGSMAATREGELEN



Polar hartslagmeter onder water

De Polar hartslagmeter is waterdicht tot 50 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.



H 75

30.7.2002, 07:54





Polar hartslagmeter en interferentie

Elektromagnetische interferentie

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

Storing met andere hartslagmeters

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

Fitnessapparatuur

Verskillende 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.

H 76

S8 A.pm6

76-77



Het verkleinen van risico's tijdens het sporten met de hartslagmeter

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

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

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

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

Het is belangrijk om te weten hoe uw lichaam tijdens het sporten reageert.

Als u een plotselinge pijn of vermoeidheid voelt tijdens het sporten, is het aan te raden te stoppen of op een lager inspanningsniveau verder te gaan.

H 77

30.7.2002, 07:54





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.

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

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

H 78

S8 A.pm6

78-79

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).

I 79

30.7.2002, 07:54





...de hartslag niet wordt weergegeven (- -)?

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

...het gecodeerde signaal niet is gevonden?

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

...het hartsymbool onregelmatig knippert?

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

180

S8 A.pm6

80-81



...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 meeteenheden 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 vier knoppen. De tijdweergave verschijnt op het display.

181

30.7.2002, 07:54





...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 gegevensoverdracht van ontvanger naar computer is mislukt?

1. Controleer de juiste positie van de ontvanger ten opzichte van de infrarood poort van de computer of de gekozen interface.
2. Zorg ervoor dat de omgeving niet te licht is. Dit probleem doet zich vaak voor in de buurt van het raam.
3. Zorg ervoor dat er geen obstakels zitten tussen de infrarood poorten.

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

Elastische bandje

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





Ontvanger

Batterijtype: CR 2430
Levensduur batterij: Gemiddeld 2 jaar (2 uur/ dag, 7 dagen/ week)
Gebruikstemperatuur: -10 °C tot +50 °C
Waterdichtheid: Tot 50 meter
Materiaal 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.

Uw Polar S810i is een class 1 Laser Product.

Nauwkeurigheid van de hartslagmeting: $\pm 1\%$ of ± 1 hartslag per minuut, welke het grootste is, gedefinieerd bij gelijkmatige inspanning.

Standaardinstellingen

Tijd	24 u	Maximum hartslag	220 minus leeftijd
Alarm	uit (OFF)	VO _{2max}	
Geboortedatum	0	male (man)	45
(het geboortejaar		female (vrouw)	35
moet liggen tussen		Basiswaarde	0
1921 en 2020)		Activiteitengeluid	aan (On)
Geslacht	mannelijk	Eenheden	1
Gewicht	0 (kg)	Help	aan (On)
Lengte	0 (cm)	OwnCal	uit (OFF)
Activiteit	laag		

Fitness test

HR_{max}-p
Online
Exercise Set
BasicUse functie
Profielfunctie
BasicSet functie
Heart touch-functie
Registratie-interval
aan (On)
uit (OFF)
uit (OFF)
aan (On)
uit (OFF)
uit (OFF)
Toont hartslaglimieten
5 sec.

Limietwaarden

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





K. INTERNATIONALE GARANTIE

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



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

Copyright© 2001, 2002 Polar Electro Oy, 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 een handelsmerk is van Creative Technology, Ltd. De naam en logo's gemarkeerd met een ® symbool in deze gebruiksaanwijzing of in de verpakking van dit product zijn geregistreerde handelsmerken van Polar Electro Oy, behalve dat Windows een geregistreerd handelsmerk is van Microsoft Corporation.

K 86

S8

A.pm6

86-87



L. AANSPRAKELIJKHEID

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

Dit product is gepatenteerd door een van de volgende patenten:

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

In afwachting van andere patenten.

L 87

30.7.2002, 07:54





M. POLAR VERKLARENDE WOORDENLIJST

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

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 de trainingsfunctie BasicUse, Profiles of BasicSet selecteren.

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

Heart touch-functie: Ga naar de Exercise-functie. Houd de ontvanger dicht bij het Polar-logo op de borstband. De geselecteerde Heart touch-functie wordt geactiveerd.



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.

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





Displaysymbolen

♥ Aanduiding voor constante hartslagmeting. Dit symbool knippert met de snelheid waarmee uw hart klopt. Als het hartsymbool niet is voorzien van een kader, betreft het een niet-gecodeerde hartslagtransmissie.

♥ Een kader om het hart staat voor gecodeerde transmissie van de hartslag.

⏸ Betekent dat er tenminste 5 seconden geen hartslag is waargenomen.

-- Geeft aan dat er geen hartslag ontvangen wordt. Houd de ontvanger dicht bij het Polar logo op de borstband op uw borst. De ontvanger zoekt opnieuw het hartslagsignaal.

ⓘ)) Op het display van de tijdweergave een aanduiding dat het alarm is geactiveerd. In de Measure-functie: een aanduiding dat u een geluidssignaal hoort als u buiten de limieten van uw trainingszone sport. Fitness Test-functie: een aanduiding dat u een geluidssignaal hoort aan het einde van de conditietest.

▮▮▮ Geeft een profieltraining aan.

▮▮▮: Geeft continue intervallen en herstelperioden aan. Zie ook Cont in de paragraaf "displayteksten".

▲ Exercise-functie: geeft aan dat uw hartslag zich boven de trainingszone bevindt.

▼ Exercise-functie: geeft aan dat uw hartslag zich onder de trainingszone bevindt.

▮ Grafische weergave: De grafische weergave bestaat uit vijf blokken. Een knipperend blok geeft aan op welk instelniveau u zich bevindt in de menu's Options of File. Constant lopende balken geven aan dat de training wordt geregistreerd.

⏻ Geeft aan dat de batterij zwak is.

M 90

S8

A.pm6

90-91



Displayteksten

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.

Baseline: Stel uw basiswaarde in.

BasicSet: Voorgeprogrammeerde training met drie afwisselende timers en hartslaglimieten. Daarnaast kunt u een herstelfunctie op basis van de tijd of de hartslag instellen en handmatig inschakelen in deze trainingssituatie.

BasicUse: Trainen zonder instellingen.

BestLap (=beste ronde): Geeft informatie over de snelste rondetijd.

Birthday: Aanduiding van uw geboortedatum in de gebruikersinstellingen (USER SET).

CONNECT: De communicatiefunctie tussen de ontvanger en de computer.

Cont: Maximaal 30 intervallen en herstelperiodes volgen elkaar op tenzij de fase handmatig wordt gestopt.

E0: Instellingen BasicUse.

E1-E7: Geeft de profieltraining aan.

E8: Geeft een BasicSet-training aan.

EXE. SET: Geeft de geregistreerde trainingsprofielinformatie in de File-functie aan.

Exe. Time: Trainingsduur.

FILE: Geeft de bestandsfunctie aan.

FIT. TEST: Geeft de fitness testfunctie aan.

Fri: Vrijdag

FULL: Nadat er 99 rondes zijn opgeslagen (het gebruik van profielen beperkt dit aantal) wordt FULL op het display weergegeven. U kunt rondetijden blijven opnemen of de profielfunctie blijven gebruiken, maar deze worden niet in het bestand geregistreerd.

HR_{max}-p: Verwachte maximum hartslag.

Int: Geeft de inspanningsperiode van een profieltraining aan.

InZone/ Above/ Below: Geeft de tijd aan die binnen, boven en onder de trainingszone werd gesport.

KCal: Geeft het calorieverbruik tijdens uw trainingssessie aan.

LAPS: Geeft aan hoeveel rondetijden werden opgeslagen.

Lap Time, Lp: Rondetijd.

Lim High: De bovenlimiet van de trainingszone.

Lim Low: De onderlimiet van de trainingszone.



M 91

30.7.2002, 07:54





Limits: Hartslaglimieten trainingszone.

MAX: Duidt dit op de hoogste hartslag.

MAX%: Geeft dit aan wat het percentage is van uw huidige hartslag trainingszone opzichte van uw maximum hartslag.

Mem full: Verschijnt op het display wanneer het geheugen vol is. U kunt uw training voortzetten en rondetijden blijven bijhouden, maar deze zullen niet in het bestand worden opgeslagen.

MIN: Geeft de minimum hartslag van de training in de File-functie aan.

Mon: Maandag

ms: Milliseconde

Online*: Online registratie biedt u de mogelijkheid uw hartslag direct naar een computer over te brengen. Houd de ontvanger binnen het ontvangstbereik (20 cm) van de interface en binnen het bereik van de borstband (1 meter).

OPTIONS: Geeft de optiefunctie aan.

OwnCal: Berekent het energieverbruik in kilocalorieën tijdens de training. 1 kilocalorie (kcal) = 1000 calorieën (cal). U kunt bijhouden hoeveel calorieën u verbrandt tijdens één trainingssessie of gedurende een dag, week of zelfs een jaar. OwnCal kan worden gebruikt als maateenheid voor de training of voor een voedingsschema. De calorieberekening van OwnCal begint als

uw hartslag 90 slagen per minuut bereikt of boven 60 % van uw maximum hartslag uitkomt, afhankelijk van het laagste gegeven. Deze limieten zijn zo ingesteld dat alleen trainingscalorieën worden geteld. Hoe hoger de hartslag, des te sneller stijgt het energieverbruik. OwnCal wordt individueel gekalibreerd door het vooraf ingegeven gewicht, de maximale zuurstofopname (VO_{2max}) en de maximum hartslag (HR_{max}). De meest nauwkeurige OwnCal wordt verkregen als de -tijdens een loopband- of fietstest-gemeten VO_{2max} en HR_{max} in de ontvanger worden ingevoerd. Het meten van het energieverbruik is het meest nauwkeurig tijdens constante activiteiten zoals fietsen en lopen.

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

P1-P6, trainingsfasen: Geeft de voorprogrammeerbare trainingsfasen van de profieltraining aan. Elke fase omvat een instelbaar aantal intervalperioden en een herstelperiode.

Profil: Geeft een voorprogrammeerbaar trainingsprofiel met zes optionele fasen aan.

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.

Rlx, Ontspanningsgraad: De ontspanningsgraad is het handigst bij het meten van uw hartslag tijdens rustperiodes of lichte dagelijkse activiteiten, zoals kantoorwerkzaamheden. Na een training, bijvoorbeeld de volgende ochtend, biedt deze een indicatie voor de mate van uw fysieke herstel. Een rusthartslag die aanmerkelijk hoger of een ontspanningsgraad die lager is dan normaal, kan op een onvolledig herstel wijzen. Ook mentale spanningen verhogen de hartslag en verlagen de ontspanningsgraad doorgaans. De meting van de ontspanningsgraad geschiedt op basis van de hartslagvariatie die de toestand van het autonome zenuwstelsel aangeeft. De hartslagvariatie is sterk individueel en neemt doorgaans geleidelijk af.

RR: De R-R opnamefrequentie meet de intervallen tussen de hartslagen, d.w.z. de tijd in milliseconden tussen de achtereenvolgende hartslagen. Deze informatie wordt bij geregistreerde samples eveneens aangegeven als de directe hartslag (in slagen per minuut). Het meten van elke interval is moeilijker dan het berekenen van de gemiddelde hartslag, omdat het registratie-interval gevoeliger is voor storingen tijdens het meetproces. Voor een goed contact tussen uw huid en de borstband raden wij het gebruik van contactgel (ECG-gel) aan. Het is raadzaam zo min mogelijk gebruik te maken van de heart touch-functie en verlichting, omdat de hartslagontvanger geen nieuwe hartslagintervallen registreert wanneer de verlichting aan is. Ook het gebruik van het geluidssignaal bij activiteiten of het indrukken van knoppen kan ertoe leiden dat het registratie-interval soms niet wordt gedetecteerd. Meetresultaten die als onjuiste hartslaggegevens zijn geïnterpreteerd, kunnen met de Polar Precision Performance software worden aangepast en gecorrigeerd.

Sat: Zaterdag



* Polar IR-interface vereist.





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.

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

Tue: Dinsdag

Wed: Woensdag



Index

Aan de slag	5	Herstelinformatie van de BasicSet training	50, 55
Aansprakelijkheid	87	Herstelinformatie van de profielen ..	48, 58
Alarminstellingen	36	Herstelinstellingen voor BasicSet	24
Alarm trainingszone in- of uitschakelen	41	Herstelinstellingen voor profielen	29
BasicSet-training	21, 49	Hoofd- en subfuncties	11
BasicUse-training	20, 42	HR _{max} -p aan/uit	33
Basiswaarde	19	In- en uitschakelen van het geluidssignaal	34
Beginnen met de hartslagmeting ...	9, 39	Instellen gebruikersgegevens	16
Bekijken van de hartslaggegevens	52	Instellen maateenheid	34, 38
Benoemen van profielen	30	Instellen registratie-interval	31
Bestand verwijderen	61	Instellen van de computer voor gegevensoverdracht naar de ontvanger	63
Bijwerken van HR _{max} -p en OwnIndex in de gebruikersgegevens	70	Instellen van de hartslaglimieten voor een profiel	28
Borstband	5, 9, 10	Instellen van de intervalberekening ...	26
Codering zoeken	39, 80, 88	Instellen van de tijd	36
Datuminstellingen	37	Instellen van de timer	23
Displayinstellingen	43	Instellen van de trainingsgegevens ...	20
Downloaden trainingsgegevens naar computer	62	Instellingen	14
File	52	Interval- of herstelberekening onderbreken	51
Fitness test	65	Knoppen	6
Fitness test aan/uit	33	Onderbreken van een fase	51
Functies tijdens het sporten	41	Online* meting aan/uit	33
Garantie	86	Online* meting naar computer	40, 64, 92
Hartslaglimieten.	51, 55	Ontspanningsgraad	19, 44, 93
Hartslaglimietinstellingen voor BasicSet	23	Opslaan van ronde- en tussentijd	42, 51, 59
Hartslaglimietinstellingen voor een profiel	28	Options lock-functie	62
Hartslagmeting	9, 39		
Heart touch-functie	51		
Help aan/uit	35		

* Polar IR-interface vereist.





Opvragen van de trainingsgegevens ..	52
Overzichtsbestand	60
OwnCal aan/uit	32
OwnCal calorieverbruik	44, 92
OwnIndex	65, 92
Profieltraining	21, 46, 57, 92
Reminders aan/uit	37
Reset de Polar hartslagmeter	81
Selecteren type training	20, 22
Snel van start	8
Starten van een trainingsprofiel	46
Stoppen van de hartslagmeting	10, 50
Stopwatch resetten	45
Technische gegevens	83
Terugkeren naar tijdweergave	6
Tips voor het instellen	38
Totaaltellers resetten naar nul	60
Training onderbreken	43
Trainingsprofielen onderbreken ...	49, 51
Trainingsprofielen stoppen	49
UpLink	63
Veelgestelde vragen	79
Verklarende woordenlijst	88
Verlichten van het display	42, 51
Verwachte maximum hartslag ...	33, 67, 91
Verzorging en onderhoud	73
Voorzorgsmaatregelen	75
Wisselen type training	50
Wisselen van de hartslaglimieten	49
Wisselen van tijdzones 1 en 2	38

