

POLAR FT1 POLAR FT2



Gebruiksaanwijzing

INHOUDSOPGAVE

1. VOORDELEN VAN UW POLAR FT1/ POLAR FT2 TRAININGSCOMPUTER	3
2. AAN DE SLAG	5
Kennismaking met uw FT1/FT2 trainingscomputer.....	5
Menustructuur.....	5
Symbolen op display.....	5
Eenvoudige eenknopsbediening.....	6
Instellingen	6
Tijd instellen	6
Datum instellen.....	7
Uw leeftijd instellen*.....	8
Gewenste hartslaglimieten en alarm instellen.....	8
3. TRAINING.....	10
De hartslagsensor omdoen	10
Training starten	10
Tijdens de training	11
Training stoppen.....	11
4. TRAININGSBESTAND BEKIJKEN	12
5. BELANGRIJKE INFORMATIE	13
Onderhoud van uw product.....	13
Service	13
Batterijen vervangen	13
Voorzorgsmaatregelen.....	13
Problemen oplossen.....	15
Technische specificaties.....	16
Garantie en aansprakelijkheid	16

1. VOORDELEN VAN UW POLAR FT1/ POLAR FT2 TRAININGSCOMPUTER



TRAININGSGEMAK

Met de FT1/FT2 trainingscomputer krijgt u een eenvoudig toegang tot hartslaggebaseerde training.

MOTIVATIE

De FT1/FT2 trainingscomputer begeleidt u en motiveert u om in de juiste zone te trainen om zo uw conditie te verbeteren.

Hartslaggebaseerde training

Uw hartslag is een gemakkelijke, betrouwbare en persoonlijke indicator van uw trainingsintensiteit. Als u uw hartslag kent, kunt u beter beslissen of u de trainingsintensiteit moet verhogen of verlagen gezien uw doelstellingen en conditieniveau. Hoewel er vele subjectieve aanwijzingen zijn voor de wijze waarop uw lichaam op training reageert (inspanning, ademhalingssnelheid, fysieke gevoelens), is er geen enkele zo betrouwbaar als de hartslag. Deze is objectief en wordt zowel door interne als externe factoren beïnvloed en is daarom een betrouwbare maat van de lichamelijke conditie.

Bij gebruik van uw FT1/FT2 trainingscomputer tijdens het trainen:

- Krijgt u inzicht in de reactie van uw lichaam op de training
- Voorkomt u dat u te hard van stapel loopt (waar beginners vaak toe geneigd zijn)
- Houdt u controle over de intensiteit van uw training
- Krijgt u feedback over hoe u vooruitgaat

Trainingsintensiteit

Maximale hartslag (HF_{max}) is een waarde die gebruikt wordt om uw gewenste hartslaglimieten te bepalen. HF_{max} is het hoogste aantal hartslagen per minuut (hsm) tijdens maximale fysieke inspanning. HF_{max} kan berekend (geschat) worden op basis van uw leeftijd: $220 - \text{leeftijd} = HF_{max}$.

Trainingsintensiteiten kunnen worden uitgedrukt als percentages van HF_{max} .

Er zijn drie trainingsintensiteiten: **Licht**, **Matig** en **Zwaar**.

Intensiteit	Intensiteit % van HF_{max}	Trainingsvoordelen:
Zwaar	80-90%	<ul style="list-style-type: none"> • Voordelen: Maximum prestatievermogen neemt toe • Gevoel: Vermoeide spieren en zware ademhaling • Aanbevolen voor: Gebruikers met goede conditie tijdens korte trainingssessies
Matig	70-80%	<ul style="list-style-type: none"> • Voordelen: Verbeterd aerobe conditie • Gevoel: Goede, gemakkelijke ademhaling, gematigd zweten • Aanbevolen voor: Iedereen voor standaard trainingssessies van gemiddelde lengte

NEDERLANDS

Licht	60-70%	<ul style="list-style-type: none"> • Voordelen: Verbetert het basisuithoudingsvermogen en bevordert herstel • Gevoel: Gemakkelijke ademhaling, lage belasting van spieren, licht zweten • Aanbevolen voor: Iedereen
-------	--------	--

Tabel 1. Trainingsintensiteiten en voordelen

Maximale hartslag (HR_{max})		200	190	180	170	160
ZWAAR	80 - 90% van HR_{max}	180	171	162	153	144
MATIG	70 - 80% van HR_{max}	160	152	144	136	128
LICHT	60 - 70% van HR_{max}	140	133	126	119	112
		120	114	108	102	96
	Leeftijd	20	30	40	50	60

Tabel 2. Trainingsintensiteiten met op leeftijd gebaseerde hartslaglimieten

2. AAN DE SLAG

Kennismaking met uw FT1/FT2 trainingscomputer

De **trainingscomputer** geeft de tijd, de hartslag en andere gegevens weer tijdens de training. U kunt hem ook als horloge dragen.

De **hartslagsensor** zendt het ECG-nauwkeurige hartslagsignaal naar de trainingscomputer.

De meest recente versie van deze gebruiksaanwijzing kunt u downloaden op www.polar.com/support.

Registreer uw Polar-product via <http://register.polar.fi/> om te zorgen dat wij onze producten en diensten steeds beter op uw wensen kunnen afstemmen.



Menustructuur

De trainingscomputer wordt met één knop bediend. Druk in de **tijdweergave** (waarin de tijd, de datum en de dag van de week wordt weergegeven) op deze knop om de verschillende modi te openen.

Aantal malen drukken	Modus	Menustructuur
x 1	EXE (Training) om uw hartslag te meten	
x 2	FILE (Bestand) om uw trainingsgegevens te bekijken	
x 3	ZONE (Zone) om de gewenste hartslaglimieten handmatig in te stellen	
x 4	TIME (Tijd) om de tijd in te stellen	
x 5	DATE (Datum) om de datum in te stellen	
x 6	USER (Gebruiker) om uw leeftijd in te stellen*	

* Geldt alleen voor de Polar FT2 trainingscomputer.

Symbolen op display

Symbool	Omschrijving
	De batterij van de trainingscomputer is bijna leeg.
	Het alarm voor de gewenste hartslagzone is actief.
	Het kloksymbool geeft de tijd aan in de modi Training en Tijd instellen.
	Uw hartslag wordt gemeten en de hartslag bevindt zich binnen de gewenste hartslagzone.
	Uw hartslag zit onder de gewenste hartslagzone.
	Uw hartslag zit boven de gewenste hartslagzone.
	De indicator voor de dag van de week geeft de dag weer in de tijdweergave. De dagen van de week staan op de rand van het display.
	De menuniveau-indicator geeft het aantal menuonderdelen aan. Wanneer u de menu's doorloopt, geeft het symbool aan waar u zich bevindt in het huidige menuniveau.
	De indicator van de trainingstijd vertegenwoordigt tien minuten onafgebroken training.
	Bij dit symbool kunt u de waarde met één verhogen door eenmaal op de knop te drukken.

Symbol	Omschrijving
⊖	Bij dit symbool kunt u de waarde met één verlagen door eenmaal op de knop te drukken.

Eenvoudige eenknopsbediening


De knop van de trainingscomputer heeft verschillende functies, afhankelijk van de gebruikssituatie.

Druk op de knop om

- De modus te selecteren (**EXE** (Training), **FILE** (Bestand), **ZONE** (Zone), **TIME** (Tijd), **DATE** (Datum), **USER** (Gebruiker)*).
- Naar het volgende scherm te gaan in **FILE** (Bestand).
- Een waarde te verhogen als het symbool ⊕ wordt weergegeven. Als u op de knop drukt, wordt de waarde met één verhoogd.
- Een waarde te verlagen als het symbool ⊖ wordt weergegeven. Als u op de knop drukt, wordt de waarde met één verlaagd. Twee seconden nadat u een waarde hebt verhoogd, wordt het minteken weergegeven.
- Bevestig uw keuze of de gewenste waarde wanneer **OK?** wordt weergegeven.

Geldt alleen voor de Polar FT2 trainingscomputer.

Houdt de knop ingedrukt om

- *Vanuit elke modus behalve de trainingsmodus terug te gaan naar de tijdweergave. Houd de knop ingedrukt totdat **EXIT** (Sluiten) wordt weergegeven.*
- ***Het alarm voor de gewenste hartslagzone in de trainingsmodus in of uit te schakelen.** Houd de knop ingedrukt totdat het symbool  verschijnt of verdwijnt.*
- ***De verlichting in de tijdweergave te activeren.** Na het activeren wordt in elke modus de verlichting ingeschakeld als u op de knop drukt. De verlichting wordt na vijf minuten automatisch gedeactiveerd als u niet op de knop drukt. Als u de training start en de backlight is geactiveerd, dan blijft deze geactiveerd tot het einde van de trainingssessie. Houdt u de trainingscomputer tijdens de trainingssessie bij de zender (Heart Touch), dan wordt het display verlicht.*

Instellingen

Tijd instellen



1. Druk in de tijdweergave vier keer op de knop. **TIME** (Tijd) wordt weergegeven.



2. Wacht totdat **12h** (12u) of **24h** (24u) wordt weergegeven en begint te knipperen. Druk op de knop om de tijdnotatie te selecteren.



3. Wacht totdat **OK?** verschijnt en druk op de knop om uw keuze te bevestigen.



Als u de notatie **12h** hebt gekozen, selecteer dan **AM** (VM) of **PM** (NM). Wacht totdat **OK?** verschijnt en druk op de knop om uw keuze te bevestigen.



-
4. Wacht totdat de uren beginnen te knipperen op het display. Pas de waarde met de knop aan als het plus- of minteken wordt weergegeven. Twee seconden nadat u een waarde hebt verhoogd, wordt het minteken weergegeven.



-
5. Wacht totdat de minuten beginnen te knipperen op het display. Pas de waarde met de knop aan als het plus- of minteken wordt weergegeven. Twee seconden nadat u een waarde hebt verhoogd, wordt het minteken weergegeven.



-
6. Wacht nadat u de waarden hebt aangepast totdat **OK?** verschijnt en druk op de knop om uw keuze te bevestigen.

Nadat u de tijd hebt ingesteld, gaat de trainingscomputer naar de tijdweergave.

Datum instellen



-
1. Druk in de tijdweergave vijf keer op de knop. **DATE** (Datum) wordt weergegeven.



-
2. Wacht totdat de waarde voor de dag (in 24u-notatie) of de maand (in 12u-notatie) wordt weergegeven en begint te knipperen. Pas de waarde met de knop aan als het plus- of minteken wordt weergegeven. Twee seconden nadat u een waarde hebt verhoogd, wordt het minteken weergegeven.



-
3. Wacht totdat de waarde voor de maand (in 24u-notatie) of de dag (in 12u-notatie) wordt weergegeven. Pas de waarde met de knop aan als het plus- of minteken wordt weergegeven. Twee seconden nadat u een waarde hebt verhoogd, wordt het minteken weergegeven.



-
4. Wacht nadat u de waarden hebt aangepast totdat **OK?** verschijnt en druk op de knop om uw keuze te bevestigen.



-
5. **DAY** (Dag) wordt weergegeven en de indicator voor de dag van de week knippert boven in het display.



-
6. De dagen van de week staan op de rand van het display:
MON = maandag, **TUE** = dinsdag, **WED** = woensdag, **THU** = donderdag,
FRI = vrijdag, **SAT** = zaterdag, **SUN** = zondag.
Wanneer het plusteken verschijnt, druk dan op de knop om de dag van de week te selecteren.



-
7. Wacht nadat u de dag van de week geselecteerd hebt totdat **OK?** verschijnt en druk op de knop om uw keuze te bevestigen.

Nadat u de datum hebt ingesteld, gaat de trainingscomputer naar de tijdweergave.

Uw leeftijd instellen*

* Geldt alleen voor de Polar FT2 trainingscomputer.



-
1. Druk in de tijdweergave zes keer op de knop. **USER** (Gebruiker) wordt weergegeven.



-
2. Wacht totdat **AGE** (Leeftijd) wordt weergegeven.



-
3. De cijfers voor uw leeftijd beginnen te knipperen. Pas de waarde met de knop aan.



-
4. Wacht nadat u de waarde hebt aangepast totdat **OK?** verschijnt en druk op de knop om uw keuze te bevestigen.
ZONE SET (Zoneset) wordt weergegeven. Uw op leeftijd gebaseerde hartslaglimieten zijn ingesteld. De bovenlimiet is 85% en de onderlimiet is 65 % van uw maximale hartslag. Zie Gewenste hartslaglimieten en alarm instellen als u de limieten wilt wijzigen aan de hand van de trainingsintensiteiten die in het gedeelte Trainingsintensiteit zijn beschreven.

Nadat u uw leeftijd hebt ingesteld gaat de trainingscomputer naar de tijdweergave.

Gewenste hartslaglimieten en alarm instellen

Stel vóór een trainingssessie uw gewenste hartslaglimiet en alarm in om te zorgen dat u op het juiste intensiteitsniveau traint. Het alarm klinkt wanneer u buiten de gewenste hartslagzone komt. Zie Voordelen van uw Polar FT1/ Polar FT2 trainingscomputer (pagina 3) voor meer informatie over hartslaglimieten en trainingsintensiteiten.

Het alarm van de gewenste hartslagzone klinkt wanneer u buiten de gewenste hartslagzone komt.



-
1. Druk in de tijdweergave drie keer op de knop. **ZONE** wordt weergegeven.



-
2. Kort daarna verschijnt **BEEP** (Piep) en **ON** (Aan) of **OFF** (Uit) begint te knipperen. Druk op de knop om **ON** (Aan – alarm inschakelen) of **OFF** (Uit – alarm uitschakelen) te selecteren.



-
3. Wacht nadat u de gewenste optie hebt gekozen totdat **OK?** verschijnt en druk op de knop om uw keuze te bevestigen.

Uw FT2 trainingscomputer berekent automatisch uw op leeftijd gebaseerde hartslaglimieten nadat u uw leeftijd in de gebruikersinstellingen hebt ingevoerd. In dit display kunt u de limieten echter handmatig aanpassen. Bij de FT1 trainingscomputer moeten de limieten handmatig worden ingesteld.

(Om dit over te slaan houdt u de knop ingedrukt totdat **EXIT** (Sluiten) wordt weergegeven.)



-
4. **HIGH** (Hoog) wordt weergegeven. Wacht totdat de cijfers voor de bovenlimiet voor de hartslag beginnen te knipperen. Pas de waarde aan. Verhoog de waarde wanneer het plusteken wordt weergegeven. Verlaag de waarde wanneer het minteken wordt weergegeven. Twee seconden nadat u een waarde hebt verhoogd, wordt het minteken weergegeven.

 *De bovenlimiet voor de hartslagzone kan niet lager zijn dan de onderlimiet voor de hartslagzone.*



-
5. Wacht nadat u de waarde hebt aangepast totdat **OK?** verschijnt en druk op de knop om uw keuze te bevestigen.



-
6. **LOW** (Laag) wordt weergegeven. Wacht totdat de cijfers voor de onderlimiet voor de hartslag beginnen te knipperen. Pas de waarde aan.



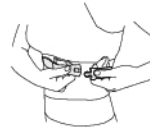
-
7. Wacht nadat u de waarde hebt aangepast totdat **OK?** verschijnt en druk op de knop om uw keuze te bevestigen.

Nadat u de gewenste instellingen voor de hartslag hebt ingevoerd, gaat de trainingscomputer naar de tijdweergave.

3. TRAINING

De hartslagsensor omdoen

1. Bevestig één uiteinde van de hartslagsensor aan de elastische band.
2. Stel de lengte van de elastische band zo in, dat deze strak maar comfortabel zit. Doe de borstband om uw borst, net onder de borstspieren, en bevestig de elastische band aan de hartslagsensor.
3. Neem de hartslagsensor iets los van de borst en maak de twee geribbelde elektrodeplaten aan de binnenkant vochtig. Zorg ervoor dat de vochtige elektroden dicht tegen de huid liggen en dat de tekst van de hartslagsensor rechtop in het midden van uw borst zit.



Zie Onderhoud van uw product (pagina 13) voor meer informatie over het onderhoud van de borstband.

Training starten

Doe de hartslagsensor en de trainingscomputer om voordat u met de training start. Om interferentie te voorkomen mogen zich geen andere trainingscomputers binnen een straal van één meter (drie voet) van u vandaan bevinden.



1. Start de registratie van uw trainingssessie door éénmaal op de knop te drukken.
EXE (Training) wordt weergegeven.



2. De stopwatch begint na een paar seconden te lopen. De omtrek van het hartsymbool knippert totdat uw hartslag wordt waargenomen (dit mag niet meer dan 15 seconden duren).



3. Uw hartslag wordt weergegeven. Een knipperend hartsymbool betekent dat uw hartslag wordt gemeten. Het symbool knippert op de snelheid van uw hartslag.

i Door de knop ingedrukt te houden, schakelt u het hartslagzonealarm in de trainingsfunctie **ON** (In-) of **OFF** (Uit). Het alarm klinkt wanneer u buiten de gewenste hartslagzone komt.

Tijdens de training



HeartTouch

Wijzig de informatie op het display (hartslag / duur / tijd) tijdens de trainingssessie door de trainingscomputer in de buurt van het Polar-logo op de hartslagsensor te houden. Houd de trainingscomputer vlakbij de hartslagsensor totdat u een geluidssignaal hoort en de gewenste informatie wordt weergegeven.

i Ook als het alarm niet geactiveerd is, zal het geluidssignaal klinken.



- 1.
- 2.
- 3.



1. Hartslag

Uw hartslag in slagen per minuut.

Symbool 1 = uw hartslag zit binnen de gewenste hartslagzone.

Symbool 2 = uw hartslag zit onder de gewenste hartslagzone.

Symbool 3 = uw hartslag zit boven de gewenste hartslagzone.

2. Duur trainingssessie

wordt weergegeven in minuten en seconden of, als de sessie langer dan een uur heeft geduurd, in uren en minuten.

Elke **indicator van de trainingstijd** vertegenwoordigt tien minuten onafgebroken training. Na één uur onafgebroken training (of zes indicatoren), begint de teller van voor af aan. Gebruik de indicatoren om de tijdsdoelstellingen voor uw sessie te markeren.

3. Tijd

De tijd wordt weergegeven.

Training stoppen



Druk op de knop als u stopt met de training. **STOP** wordt weergegeven en de trainingscomputer keert terug naar de tijdweergave.

4. TRAININGSBESTAND BEKIJKEN

Uw meest recente trainingsgegevens blijven in het geheugen van de trainingscomputer onder **FILE** (Bestand) totdat u een nieuwe trainingssessie registreert. De gegevens worden dan vervangen door die van de nieuwe training.

FILE (Bestand) is beveiligd tegen onbedoeld starten van een nieuwe registratie en alleen trainingen die langer dan een minuut hebben geduurd, worden opgeslagen.



-
1. Druk in de tijdweergave twee keer op de knop.
FILE (Bestand) wordt weergegeven.



-
2. Wacht even totdat de **totale duur van de trainingssessie** wordt weergegeven.



-
3. Druk op de knop. Uw **gemiddelde hartslag (AVG) van de trainingssessie** wordt weergegeven.



-
4. Druk op de knop. Uw **maximale hartslag (MAX) van de trainingssessie** wordt weergegeven.



-
5. Druk op de knop. **De datum van uw laatste trainingssessie** wordt weergegeven.

Druk op de knop om terug te gaan naar de tijdweergave.

5. BELANGRIJKE INFORMATIE

Onderhoud van uw product

Net als met elk ander elektronisch instrument dient u zorgvuldig om te gaan met de trainingscomputer. Onderstaande aanwijzingen helpen u om u te houden aan de garantievoorwaarden en om nog vele jaren plezier te hebben van dit product.

Polsunit en hartslagsensor. Op een koele en droge plaats bewaren. Bewaar deze niet in een vochtige omgeving, niet-ademend materiaal (een plastic zak of een sporttas), of samen met geleidend materiaal (een natte handdoek). Stel hem niet langdurig bloot aan direct zonlicht. reinigen met een milde zeepoplossing en water, afdrogen met een handdoek. Gebruik nooit alcohol of schuurmiddelen (staalwol of chemische reinigingsmiddelen). De borstband mag niet worden gebogen of opgerekt. De elektrodeplaten kunnen daardoor beschadigd raken. Druk onder (stromend) water niet op de knop van uw trainingscomputer.

Elastisch bandje: Afspoelen met water na elk gebruik. Wassen na het zwemmen. Bij regelmatig gebruik ten minste eens in de drie weken wassen in een wasmachine op 40 °C /104 °F. Gebruik een waszakje. Niet laten weken en geen wasmiddel met bleek of wasverzachter gebruiken. Niet chemisch reinigen, centrifugeren of strijken.

Service

Het is raadzaam om tijdens de garantieperiode van twee jaar de servicewerkzaamheden alleen door een erkend Polar Service Center te laten uitvoeren. De garantie geldt niet voor schade of gevolgschade die door niet door Polar erkende service veroorzaakt is.

Ga naar www.polar.com/support en de lokale websites voor contactinformatie en alle Polar Service Center-adressen.

Registreer uw Polar product via <http://register.polar.fi/> om te zorgen dat wij onze producten en diensten steeds beter op uw wensen kunnen blijven afstemmen.

 *De gebruikersnaam voor uw Polar account is altijd uw e-mailadres. Dezelfde gebruikersnaam en hetzelfde wachtwoord zijn van toepassing voor registratie van het Polar product, polarpersonaltrainer.com, het Polar discussieforum en de nieuwsbrief.*

Batterijen vervangen

Batterij trainingscomputer

Maak de trainingscomputer niet zelf open. Wij adviseren u de batterij te laten vervangen door een erkend Polar Service Center. Zij testen uw Polar FT1/FT2 op waterdichtheid na vervanging van de batterij en voeren een periodieke controle uit. Houd rekening met het volgende:

- Het symbool voor een bijna lege batterij wordt weergegeven wanneer er nog 10-15% van het batterijvermogen over is.
- Veelvuldig gebruik van de verlichting verkort de levensduur van batterij.
- Bij koud weer kan het batterijsymbool ten onrechte verschijnen, maar het verdwijnt weer zodra de temperatuur stijgt.
- Verlichting en geluid worden automatisch uitgeschakeld wanneer het batterijsymbool verschijnt.

Batterij voor de borstband

Als u denkt dat de batterij leeg is, neem dan contact op met een erkend Polar Service Center voor een vervangende borstband.

Voorzorgsmaatregelen

De Polar trainingscomputer toont uw prestatie-indicatoren. De Polar trainingscomputer is ontwikkeld om het niveau van fysiologische inspanning en herstel aan te geven tijdens en na de training. Hij is niet

geschikt of bedoeld voor andere doeleinden.

De Polar trainingscomputer dient niet te worden gebruikt voor het uitvoeren van omgevingsmetingen waarvoor professionele of industriële precisie vereist is.

Risico's tijdens trainen beperken

Trainen kan risico's met zich meebrengen. Voordat u begint aan een vast trainingsprogramma is het raadzaam dat u eerst de volgende vragen betreffende uw gezondheid beantwoordt. Als u één van deze vragen met ja beantwoordt, raden wij u aan eerst een arts te raadplegen voordat u met een trainingsprogramma begint.

- Hebt u de afgelopen vijf jaar niets aan sport gedaan?
- Hebt u een hoge bloeddruk of 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?
- Gebruikt u een pacemaker of andere geïmplanteerde elektronische apparatuur?
- Rookt u?
- Bent u zwanger?

Behalve de trainingsintensiteit, kunnen ook medicijnen voor het hart, de bloeddruk, psychische aandoeningen, astma, ademhaling enzovoort, en sommige energiedranken, drugs, alcohol en nicotine de hartslag beïnvloeden.

Het is belangrijk om aandacht te schenken aan de reacties van uw lichaam tijdens het trainen. **Als u plotseling pijn of overmatige vermoeidheid voelt tijdens het sporten, raden wij u aan te stoppen of op een lager inspanningsniveau verder te gaan.**

Opmerking! Het dragen van een pacemaker is geen belemmering voor het gebruik van Polar trainingscomputers. In theorie kunnen Polar-producten geen storing veroorzaken met pacemakers. In de praktijk zijn er geen berichten die erop wijzen dat iemand ooit storing heeft ondervonden. Vanwege de verscheidenheid aan pacemakers en andere geïmplanteerde apparaten, kunnen wij nochtans niet officieel garanderen dat onze producten geschikt zijn voor al deze instrumenten. Als u twijfels hebt of uitzonderlijke gevoelens ervaart tijdens het gebruik van Polar-producten, raadpleeg dan uw arts of neem contact op met de fabrikant van het elektronische apparaat om na te gaan de veiligheid in uw geval voldoende gewaarborgd is.

Als u overgevoelig bent voor een stof die in contact komt met de huid, of als u een allergische reactie vermoedt vanwege het gebruik van het product, controleer dan de in de Technische specificaties genoemde materialen. Stop in het geval van huidreactie met het gebruik van dit product en raadpleeg uw arts.

i *Door de combinatie van vocht en het schuren van de borstband kan deze afgeven en zwarte vlekken achterlaten op lichte kleding. Als u parfum of een insectenwerend middel op uw huid aanbrengt, dient u ervoor te zorgen dat dit niet in contact komt met de trainingscomputer of de hartslagsensor.
Indien u in koude weersomstandigheden traint (-20 °C tot -10 °C / -4 °F tot 14 °F), raden wij u aan om de trainingscomputer onder de mouw van uw jas te dragen, rechtstreeks op uw huid.*

Trainingsapparatuur met elektronica kan storende strooisignalen afgeven.

Probeer het volgende om deze problemen te verhelpen.

1. Doe de hartslagsensor af en gebruik de fitnessapparatuur zoals u gewend bent.
2. Verplaats de trainingscomputer 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 hartslagsensor weer om en houd de trainingscomputer zoveel mogelijk in het interferentievrije

gebied.

Als de trainingscomputer dan nog niet werkt met de trainingsapparatuur, kan deze apparatuur teveel elektrische ruis veroorzaken voor draadloze hartslagmeting.

Zie www.polar.com/support [http://www.polar.com/support] voor meer informatie.

Waterdichtheid van de FT1/FT2 trainingscomputer

De FT1 en FT2 trainingscomputers kunnen bij het zwemmen worden gedragen. Druk onder water niet op de knoppen zodat de waterdichtheid behouden blijft. Ga naar www.polar.com/support [http://www.polar.com/support] voor meer informatie. De waterdichtheid van Polar-producten is getest volgens de internationale standaard ISO 2281. Producten worden verdeeld in drie categorieën van waterdichtheid. Controleer de categorie van waterdichtheid aan de achterzijde van uw Polar-product en vergelijk deze met onderstaande tabel. Deze definities zijn niet noodzakelijkerwijs van toepassing op producten van andere fabrikanten.

Markering op de bodemplaat	Kenmerken waterdichtheid
Water resistent	Bestand tegen waterspatten, zweet, regendruppels enz. Niet geschikt voor zwemmen.
Water resistent 30 m/50 m WR 30M/WR 50M	Geschikt voor baden en zwemmen.
Water resistent 100 m WR 100M	Geschikt voor zwemmen en snorkelen (zonder zuurstoftanks).

Problemen oplossen

Als u niet meer weet waar u bent in het menu, houd dan de knop ingedrukt totdat de tijd wordt weergegeven.

Als de hartslag onregelmatig of extreem hoog wordt of nul (00) aangeeft, zorg dan dat er geen andere borstband aanwezig is binnen 1 meter / 3 voet, dat de borstband strak genoeg zit en dat de elektroden van de borstband vochtig, schoon en onbeschadigd zijn.

Krachtige elektromagnetische signalen kunnen tot onregelmatige metingen leiden. Elektromagnetische storingen kunnen ontstaan in de buurt van fitnessapparatuur met elektronische onderdelen, hoogspanningsleidingen, verkeerslichten, bovenleidingen van treinen, trams en trolleybussen, tv-toestellen, automotoren, fietscomputers, sommige elektrisch aangedreven fitnessapparatuur, mobiele telefoons en elektronische beveiligingspoortjes.

Als meetwaarden abnormaal blijven nadat u zich van de storingsbron hebt verwijderd, vertraag dan en controleer uw hartslag handmatig.

Als de hartslag overeen lijkt te komen met de hoge meting op het display, hebt u mogelijk last van hartritmestoornissen. De meeste gevallen van hartritmestoornissen zijn niet ernstig, maar u kunt beter toch uw arts raadplegen.

Een hartprobleem kan uw ECG-diagram hebben veranderd. Raadpleeg in dat geval uw arts.

Als de hartslagmeting niet werkt ondanks de eerder genoemde maatregelen, kan de batterij van uw hartslagsensor leeg zijn.

Controlelijst bij problemen

Denk aan het volgende als u moeilijkheden ondervindt met de meting van de hartslag.

1. Wordt de hartslagsensor op de juiste wijze gedragen? De borstband moet vlak, strak maar comfortabel op de huid liggen, met het logo zichtbaar en rechtop.
2. Zorg dat de elektroden van de hartslagsensor schoon en goed bevochtigd zijn.
3. De trainingscomputer moet binnen één meter / drie voet afstand zijn van de hartslagsensor. De trainingscomputer vangt signalen op binnen één meter / drie voet afstand van de hartslagsensor.
4. Zijn de hartslagsignalen erg hoog en abnormaal? Verplaatsen van de trainingscomputer kan helpen. Storing kan ook veroorzaakt worden door andere hartslagmeters en fitnessapparatuur in de nabijheid (zie Voorzorgsmaatregelen (pagina 13) voor meer informatie).
5. Chemische stoffen in zeewater en sommige zwembaden kunnen de ontvangst van het ECG-signaal beïnvloeden. Zwembadwater met veel chloor en zeewater zijn zeer geleidend. Dit kan kortsluiting in de elektroden van de hartslagsensor veroorzaken, waardoor de ECG-signalen niet door de hartslagsensor worden opgevangen. Door in het water te springen of heftige spierbewegingen te maken bij zwemwedstrijden kan de hartslagsensor verschuiven naar een positie op het lichaam waar het ECG-signaal niet wordt opgevangen. De sterkte van het ECG-signaal is persoonlijk en kan verschillen afhankelijk van de samenstelling van iemands lichaamsweefsel. Er komen vaker problemen voor bij het meten van de hartslag in water.
6. De batterij van uw trainingscomputer kan bijna leeg zijn, ook als het batterijsymbool nog niet zichtbaar is.
7. De batterij van uw hartslagsensor is mogelijk leeg.

Technische specificaties

Trainingscomputer

Batterijtype	CR 2025
Levensduur van batterij	Gemiddeld 2 jaar (bij 1 uur/dag, 7 dagen/week trainen)
Gebruikstemperatuur	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Materiaal polsband	Thermoplastisch polyurethaan
Bodemplaat, gesp en tong polsband	Roestvrij staal dat voldoet aan EU-richtlijn 94/27/EU en het amendement 1999/C 205/05 inzake het vrijkomen van nikkel uit producten die bedoeld zijn voor een direct en langdurig contact met de huid.
Nauwkeurigheid horloge	Beter dan ± 2.0 seconden/dag bij een temperatuur van 25 °C / 77 °F.
Nauwkeurigheid van de hartslagmeting	De grootste van ±1% of ±1 hartslag per minuut; definitie is geldig bij gelijkmatige inspanning.

Hartslagsensor

Levensduur van batterij	Gemiddeld 2500 uur
Gebruikstemperatuur	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Materiaal	Polyurethaan
Materiaal borstband	Gesp: Polyurethaan, textiel: nylon 46%, polyester 32%, natuurrubber (latex) 22%

Limietwaarden

Meetbereik hartslag	15 - 240 hsm
Hartslaglimieten	30 - 199 hsm
Horloge	24 u of 12 u
Trainingsduur	0 - 23:59
Weergave trainingstijd	< 1 u: mm:ss, > 1 u: uu:mm
Leeftijd	10 - 99

Garantie en aansprakelijkheid

Garantie

- 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 die voortvloeien uit hun verkoop-/aankoopovereenkomst.

- Deze beperkte internationale garantie wordt verleend door Polar Electro Inc. aan klanten die dit product in de Verenigde Staten of Canada hebben aangeschaft. Deze beperkte internationale garantie wordt verleend door Polar Electro Oy aan klanten die dit product in andere landen hebben aangeschaft.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. verleent de oorspronkelijke gebruiker of koper van dit product garantie tegen materiaal- en productiefouten gedurende twee (2) jaar na de aankoopdatum.
- **De kassabon van de oorspronkelijke aanschaf is uw aankoopbewijs!**
- De garantie geldt niet voor de normale slijtage van de batterij en andere normale slijtage, schade ten gevolge van onjuist of oneigenlijk gebruik, ongevallen, het niet voldoen aan de voorzorgsmaatregelen, onjuist onderhoud, commercieel gebruik, gebarsten, gebroken of bekraste behuizingen of displays, de armband, de elastische band en Polar-kleding.
- De garantie geldt niet voor schade, verlies, kosten of uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg van of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het product.
- Tweedehands gekochte artikelen zijn niet gedekt door de garantie van twee (2) jaar, tenzij door plaatselijke wetgeving anders is bepaald.
- Gedurende de garantieperiode zal het product worden gerepareerd of vervangen door een van de erkende Polar Service Centers, ongeacht het land van aankoop.

Garantie ten aanzien van enig product zal beperkt zijn tot landen waarin het product oorspronkelijk op de markt is gebracht.

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van Polar Electro Oy in welke vorm dan ook worden gebruikt of gereproduceerd.

De namen en logo's in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product zijn handelsmerken van Polar Electro Oy. De namen en logo's die in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product met het symbool ® zijn gemarkeerd, zijn gedeponeerde handelsmerken van Polar Electro Oy. Windows is een gedeponeerd handelsmerk van Microsoft Corporation en Mac OS is een gedeponeerd handelsmerk van Apple Inc.

Polar Electro Oy is een ISO 9001:2008 gecertificeerd bedrijf.

CE 0537

Dit product voldoet aan de richtlijnen 93/42/EEC, 1999/5/EC en 2011/65/EU. De desbetreffende conformiteitsverklaring is beschikbaar op www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>].

Informatie over regelgeving is beschikbaar op www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>].



Deze aanduiding geeft aan dat het product beveiligd is tegen elektrische schokken.



Het symbool van de doorgekruiste verrijdbare afvalcontainer geeft aan dat de Polar-producten elektronische apparaten zijn en onder de richtlijn 2012/19/EU vallen van het Europese Parlement en de Raad van elektrische en elektronische afvalproducten (WEEE). In de producten gebruikte batterijen en accu's vallen onder de richtlijn 2006/66/EC van het Europese Parlement en de Raad van 6 september 2006 inzake batterijen en accu's, alsook afgedankte batterijen en accu's. Deze producten en de batterijen en accu's in Polar-producten moeten dus afzonderlijk worden opgeruimd in de EU-landen.

Aansprakelijkheid

- De inhoud van deze handleiding dient uitsluitend ter informatie. De hierin beschreven producten kunnen in verband met het voortdurende ontwikkelingsprogramma van de fabrikant zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy geeft geen garanties voor deze snel van start gids of de hierin beschreven producten.
- Op geen enkele wijze kan Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy aansprakelijk worden gesteld voor schade, verlies, kosten en uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het gebruik van dit materiaal of de hierin beschreven producten.

Dit product is beschermd door de immateriële rechten van Polar Electro Oy zoals in de volgende documenten is gedefinieerd: US 6477397, DE 20008882.3, ES 200001333, IT 00250117, DE 20008883.1, IT 00250120, US 6553633, FI 88223, DE 4215549, GB 2257523B, HK 113/199, US

NEDERLANDS

5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, US 5486818, FI 115287, EP 1090583, US 6553247, US 6272365, GB 2339833, FI 96380, JP 3568954, US 5611346, EP 0665947, DE 69414362, FI 115084, EP 1543769, US 7418237, FI 23891, USD 555608S. Andere patenten aangevraagd.

Geproduceerd door Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE.

Tel.: +358 8 5202 100, fax: +358 8 5202 300, www.polar.com [<http://www.polar.com>].

NL 3.0 11/2013