



Polar FT7
Gebruiksaanwijzing

INHOUDSOPGAVE

| | |
|--|-----------|
| 1. VOORDELEN VAN UW POLAR FT7 TRAININGSCOMPUTER | 3 |
| 2. AAN DE SLAG | 4 |
| Kennismaking met uw Polar FT7 trainingscomputer..... | 4 |
| Knoppen en menu van de FT7 | 4 |
| Start met de basisinstellingen..... | 5 |
| 3. TRAINING..... | 6 |
| Dragen van de borstband..... | 6 |
| Training starten..... | 6 |
| Vet verbranden of conditie verbeteren..... | 6 |
| Tijdens de training | 7 |
| Training onderbreken of stoppen | 8 |
| 4. NA DE TRAINING | 9 |
| Trainingsamenvatting..... | 9 |
| Trainingsgegevens bekijken..... | 9 |
| Trainingsbestanden | 9 |
| Weeksamenvattingen | 10 |
| Totalen..... | 11 |
| Gegevens overdragen | 11 |
| 5. INSTELLINGEN..... | 12 |
| Horloge-instellingen | 12 |
| Trainingsinstellingen | 12 |
| Gebruikersgegevens..... | 12 |
| Algemene instellingen | 13 |
| 6. BELANGRIJKE INFORMATIE | 14 |
| Onderhoud van uw FT7 trainingscomputer | 14 |
| Wasvoorschrift voor de WearLink+ borstband..... | 14 |
| Service | 14 |
| Batterijen vervangen | 14 |
| Voorzorgsmaatregelen..... | 15 |
| Problemen oplossen..... | 17 |
| Technische specificaties..... | 17 |
| Beperkte internationale Polar-garantie | 18 |
| Aansprakelijkheid | 19 |

1. VOORDELEN VAN UW POLAR FT7 TRAININGSCOMPUTER



GEMAK BIJ TRAINING

Met de Polar FT7 trainingscomputer is het eenvoudig om te beginnen met het trainen op basis van de hartslag.

MOTIVATIE

EnergyPointer motiveert u in de juiste zone te sporten; vetverbranding of conditieverbetering.

PLEZIER

De textiele Polar WearLink® borstband waarborgt het plezier bij het trainen.

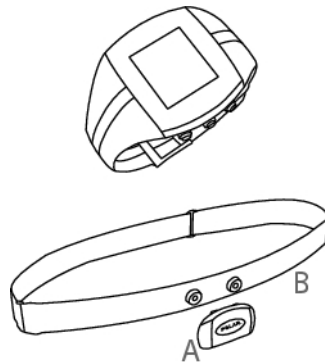
2. AAN DE SLAG

Kennismaking met uw Polar FT7 trainingscomputer

De **trainingscomputer** toont en registreert uw hartslag en andere gegevens tijdens de training.

De **WearLink®+** zendt het hartslagsignaal naar de trainingscomputer. De WearLink+ bestaat uit een zender (A) en een borstband (B).

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



Ga naar http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials voor video-instructies.

Knoppen en menu van de FT7

▲ UP (Omhoog):

- Menu openen
- Waarden aanpassen
- Door keuzelijsten navigeren
- Ingedrukt houden in de tijdweergave om de displayweergave te wijzigen

● OK:

- Keuzes bevestigen
- Trainingstype of trainingsinstellingen kiezen

▼ DOWN (Omlaag):

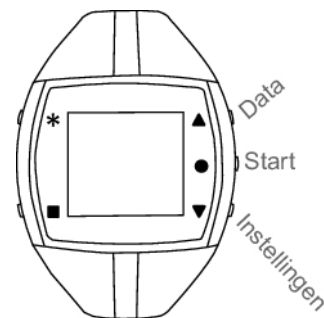
- Menu openen
- Door keuzelijsten navigeren
- Waarden aanpassen

■ BACK (Terug):

- Menu verlaten
- Terug naar het vorige niveau
- Keuze annuleren
- Instellingen ongewijzigd laten
- Ingedrukt houden om terug te gaan naar de tijdweergave

* LIGHT (Licht):

- Display verlichten
- Ingedrukt houden in de tijdweergave om het snelmenu te openen om de knoppen te vergrendelen, het alarm in te stellen of de tijdzone te kiezen
- Tijdens de training ingedrukt houden om trainingsgeluiden **ON/OFF** (in of uit) te schakelen of om de knoppen te vergrendelen
- Nachtmodus tijdens de training: druk eenmaal op LIGHT (Licht) tijdens de registratie en de verlichting wordt ingeschakeld als u op een knop drukt. De nachtmodus wordt uitgeschakeld wanneer de FT7 terugkeert



naar de tijdweergave.

Start met de basisinstellingen

Houd een van de knoppen één seconde ingedrukt om de Polar FT7 trainingscomputer te activeren. Als de FT7 eenmaal geactiveerd is, kan deze niet meer worden uitgeschakeld.

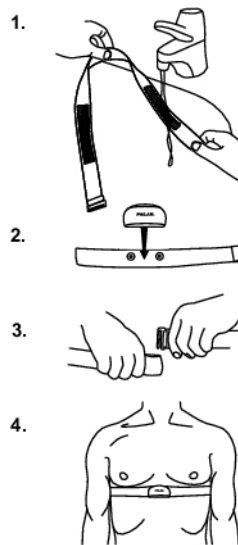
1. **Language** (Taal): Kies **Deutsch** (Duits), **English** (Engels), **Español** (Spaans), **Français** (Frans), **Italiano** (Italiaans), **Português** (Portugees), **Suomi** (Fins) of **Svenska** (Zweeds) met UP (Omhoog) of DOWN (Omlaag). Druk op OK.
2. **Please enter basic settings** (Stel basisinstellingen in) wordt weergegeven. Druk op OK.
3. Kies **Time format** (Tijdnotatie).
4. Stel de **Time** (Tijd) in.
5. Stel de **Date** (Datum) in.
6. Kies **Units** (Eenheden). Kies Metric (KG, CM) (Metrisch (kg, cm)) of Imperial (LBS, FT) (Engels (lb, ft)). Als u lb/ft kiest, worden calorieën aangegeven als Cal, anders als kcal. *Calorieën worden gemeten als kilocalorieën.*
7. Stel uw **Weight** (Gewicht) in.
8. Stel uw **Height** (Lengte) in.
9. Stel uw **Date of birth** (Geboortedatum) in.
10. Selecteer uw **Sex** (Geslacht).
11. **Settings OK?** (Instellingen OK?) wordt weergegeven. Kies **Yes** (Ja) om de instellingen te bevestigen en op te slaan. **Basic settings complete** (Basisinstellingen gereed) wordt weergegeven en de FT7 keert terug naar de tijdweergave. Kies **No** (Nee) om de instellingen te wijzigen. **Please enter basic settings** (Stel basisinstellingen in) wordt weergegeven. Stel de basisinstellingen nogmaals in.

U kunt de gebruikersgegevens later wijzigen. Zie Instellingen (pagina 12) voor meer informatie.

3. TRAINING

Dragen van de borstband

1. Maak de elektroden van de borstband goed vochtig onder stromend water.
2. Bevestig de zender aan de borstband. Pas de lengte van de borstband aan zodat deze strak maar comfortabel zit.
3. Doe de borstband om uw borst, net onder de borstspieren en bevestig het haakje aan de andere kant van de borstband.
4. Zorg ervoor dat de vochtige elektroden goed in contact komen met de huid en dat het Polar-logo op de zender rechtop in het midden zit.



i *Maak de zender na elk gebruik los van de borstband om de levensduur van de batterij van de zender te verlengen. Zweet en vocht kunnen de elektroden nat en actief houden. Dit verkort de levensduur van de batterij van de zender.*

Zie ??? voor meer informatie over het onderhoud van de borstband.

Training starten

1. Draag de borstband en de trainingscomputer.
2. Druk op OK en kies **Start**. Wacht totdat uw hartslag wordt weergegeven en druk daarna op OK om de registratie te starten.

Kies **Settings** > **Training Settings** (Instellingen > Trainingsinstellingen) om de trainingsgeluiden, de hartslagweergave of de zonelimieten vóór het starten van de registratie te wijzigen. Zie Trainingsinstellingen (pagina 12) voor meer informatie.

i *Uw trainingsbestand wordt alleen opgeslagen als de registratie langer dan één minuut geduurd heeft.*

Timer trainingsduur

De FT7 heeft een timer voor de trainingsduur, waarmee u de trainingsduur kunt registreren zonder de borstband te hoeven gebruiken.

1. Druk tweemaal op OK om uw trainingsduur te registreren. **Started** (Gestart) wordt weergegeven.
2. Houd DOWN (Omlaag) ingedrukt totdat de weergave **DURATION/ TIME OF DAY** (Duur / Tijd) wordt weergegeven.
3. U kunt de verstreken tijd volgen. Als **Check heart rate transmitter!** (Controleer borstband!) wordt weergegeven, druk dan op OK om de tijdmeting voort te zetten.
4. Druk tweemaal op BACK (Terug) om de tijdmeting te stoppen.
5. De samenvatting volgt en u kunt de verstreken tijd controleren.

Vet verbranden of conditie verbeteren

Tijdens de training toont de Polar FT7 uw optimale trainingsintensiteit voor vetverbranding en

conditieverbetering. Afhankelijk van uw dagelijkse lichamelijke en geestelijke conditie kunnen deze intensiteiten variëren. Als u de registratie van een trainingssessie start, analyseert de FT7 uw huidige conditie en past de intensiteiten zo nodig aan.

Deze intelligente trainingscomputer bepaalt de dagelijkse gesteldheid van uw lichaam aan de hand van de hartslag en de hartslagvariatie. Als uw lichaam van eerdere trainingssessies hersteld is en niet vermoeid of gespannen is, bent u klaar voor een meer intensieve training.

Het effect van uw training wordt direct op uw polsunit weergegeven. De zones voor vetverbranding en conditieverbetering zijn door een verticale stippellijn gescheiden. Deze lijn wordt automatisch door de FT7 bepaald en verschoven naargelang uw huidige conditie.

Afhankelijk van de zone waarin u zich bevindt zal **EFFECT** op het display veranderen in **FATBURN** (Vetverbranding) of **FITNESS** (Conditieverbetering).

1. Uw huidige hartslag
2. Grens van de hartslagwaarde tussen de zones vetverbranding en conditieverbetering. ~ verdwijnt als de FT7 de intensiteitszones aanpast om zo nodig met uw huidige conditie overeen te komen.

FATBURN (Vetverbranding) (hartsymbool links van de lijn)

In de zone vetverbranding is de trainingsintensiteit lager en is vet de voornaamste energiebron. Vet verbrandt dus efficiënt en uw stofwisseling, voornamelijk vetverbranding, neemt toe.



FITNESS (Conditieverbetering) (hartsymbool rechts van de lijn)

In de zone conditieverbetering is de trainingsintensiteit hoger en verbetert u uw cardiovasculaire conditie, d.w.z. u versterkt uw hart en verhoogt de bloedcirculatie naar spieren en longen. De belangrijkste energiebron zijn koolhydraten.

Afhankelijk van uw doel voor de trainingssessie kunt u de zone vetverbranding of conditieverbetering vergrendelen.

Druk één seconde op OK als u zich in de zone bevindt die u wilt vergrendelen. Fat burning zone locked (Zone vetverbranding vergrendeld) of Fitness zone locked (Zone conditieverbetering vergrendeld) wordt weergegeven. De polsunit geeft een geluidssignaal als u te hard of te licht traint. In deze afbeelding is bijvoorbeeld de zone vetverbranding vergrendeld. Druk één seconde op OK om een zone te ontgrendelen.

Tijdens de training

Tijdens de trainingsregistratie wordt de volgende informatie weergegeven. Druk op UP/DOWN (Omhoog/Omlaag) om een andere weergave te kiezen.



HEART RATE (Hartslag)
Uw huidige hartslag



CALORIES (Calorieën)
Het aantal tijdens de trainingssessie verbruikte calorieën



DURATION (Duur)
De duur van uw trainingssessie
TIME OF DAY (Tijd)
Tijd



Fitness(Conditieverbetering) (hartsymbool rechts van de lijn)
Uw huidige hartslag. U traint in de zone conditieverbetering

i De FT7 heeft een functie weergavegeheugen die onthoudt welke weergave (bijvoorbeeld de calorieweergave) u het laatst gebruikt hebt tijdens uw trainingssessie. Als u met een volgende trainingssessie start, wordt automatisch de calorieweergave gekozen.

Heart Touch™



Als u de trainingscomputer tijdens de training naar de zender brengt, wordt de tijd weergegeven. Als u tijdens de trainingssessie de knop LIGHT (Licht) ingedrukt hebt, gaat ook de verlichting branden. In **Settings** (Instellingen) > **Training Settings** (Trainingsinstellingen) > **HeartTouch** schakelt u deze functie **On/Off** (In- of uit-).

Training onderbreken of stoppen

1. Druk op BACK (Terug) om de registratie van de trainingssessie te onderbreken. **Continue/Exit** (Doorgaan / Sluiten) wordt weergegeven. Druk op OK om de registratie te hervatten.

Als u de registratie niet binnen vijf minuten hervat hebt, herinnert de FT7 u daar automatisch aan met een geluidssignaal. Het geluidssignaal wordt om de tien minuten herhaald totdat u de trainingsregistratie hervat dan wel gestopt hebt.

Opmerking: als het geluid uitgeschakeld is, blijft het display in de pauzestand totdat de gebruiker een volgende keuze maakt of de batterij leeg raakt.

2. Druk nogmaals op BACK (Terug) om de registratie te stoppen. **Stopped** (Gestopt) wordt weergegeven.

Zie Trainingssamenvatting (pagina 9) voor informatie over feedback over de trainingssessie.

i Feedback over de trainingssessie wordt alleen weergegeven als de registratie langer dan tien minuten geduurd heeft.

Maak na elke training de zender los van de borstband en spoel hem af onder stromend water. Was de borstband regelmatig in de wasmachine op 40 °C/104 °F of ten minste nadat deze vijf keer gebruikt is. Zie Wasvoorschrift voor de WearLink+ borstband (pagina 14) voor meer informatie over het onderhoud van de borstband.

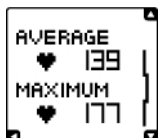
4. NA DE TRAINING

Trainingssamenvatting

Na elke trainingssessie geeft de Polar FT7 een samenvatting van de training.



DURATION (Duur)
De duur van uw trainingssessie
CALORIES (Calorieën)
De hoeveelheid tijdens de trainingssessie verbruikte calorieën



AVERAGE (Gemiddeld)
De gemiddelde hartslag gedurende de trainingssessie
MAXIMUM
De maximale hartslag gedurende de trainingssessie



FAT BURN (Vetverbranding)
De tijd getraind in de zone vetverbranding
FITNESS (Conditieverbetering)
De tijd getraind in de zone conditieverbetering

Trainingsgegevens bekijken

Druk op **MENU** > **Data** (Gegevens) om de trainingsgegevens te bekijken. Kies daarna **Training files** (Trainingsbestanden), **Week summaries** (Weeksamenvattingen), **Totals since xx.xx.xx** (Totalen sinds), **Delete files** (Bestanden verwijderen) of **Reset totals** (Totalen resetten).

Trainingsbestanden

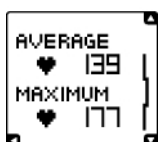
Kies **MENU** > **Data** (Gegevens) > **Training files** (Trainingsbestanden) om eerdere trainingsgegevens te bekijken. Kies daarna de datum en tijd van het gewenste bestand.



Datum bestand: xx.xx.xx
Starttijd bestand: xx:xx
Elke staaf stelt een trainingsbestand voor. Kies de trainingssessie die u wilt bekijken.



DURATION (Duur)
De duur van uw trainingssessie
CALORIES (Calorieën)
De hoeveelheid tijdens de trainingssessie verbruikte calorieën



AVERAGE (Gemiddeld)
De gemiddelde hartslag gedurende de trainingssessie
MAXIMUM
De maximale hartslag gedurende de trainingssessie



FAT BURN (Vetverbranding)
De tijd getraind in de zone vetverbranding

FITNESS (Conditieverbetering)
De tijd getraind in de zone conditieverbetering

Bestanden verwijderen

Het maximale aantal trainingsbestanden is 99. Als het geheugen voor **Training files** (Trainingsbestanden) vol raakt, wordt het oudste bestand overschreven door het meest recente bestand. Als u een bestand voor langere tijd wilt bewaren, draag het dan over naar de Polar webservice op www.polarpersonaltrainer.com.

- Om een bestand te verwijderen kiest u **Data** (Gegevens) > **Delete** (Verwijderen) > **Training file** (Trainingsbestand) > OK.
- Kies het bestand dat u wilt verwijderen en druk op OK.
- **Delete file? (Bestand verwijderen?)** wordt weergegeven. Kies **YES** (Ja).
- **Remove from totals? (Verwijderen uit totalen?)** wordt weergegeven. Kies **Yes** (Ja) om het bestand uit de totalen te verwijderen.

Alle bestanden verwijderen

- Kies **Data** (Gegevens) > **Delete** (Verwijderen) > **All files** (Alle bestanden) > OK.
- **Delete all files? (Alle bestanden verwijderen?)** wordt weergegeven. Kies **Yes** (Ja), **All files deleted** (Alle bestanden verwijderd) wordt weergegeven.

 *Druk op BACK (Terug) totdat de tijdweergave wordt weergegeven als u het verwijderen van het bestand wilt annuleren.*

Weeksamenvattingen

Kies **MENU** > **Data** (Gegevens) > **Week summaries** (Weeksamenvattingen) om de weeksamenvatting te bekijken.



WEEK
Begin- en einddatum van de week
Bestandsbrowser



DURATION (Duur)
De totale duur van uw trainingssessies

SESSIONS (Sessies)
Het totale aantal trainingssessies gedurende de geselecteerde week



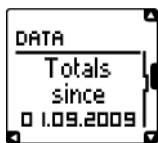
CALORIES (Calorieën)
Het aantal tijdens de week verbruikte calorieën

Weeksamenvattingen resetten

Kies **Data** (Gegevens) > **Reset week summaries** (Weeksamenvattingen resetten) > OK. **Reset weeks?** (Weken resetten?) wordt weergegeven. Kies **YES** (Ja) om de weeksamenvattingen te resetten.

Totalen

Kies **MENU** > **Data** (Gegevens) > **Totals since xx.xx.xxxx** (Totalen sinds) om uw trainingstotalen te bekijken.



DATA (Gegevens)
Totalen sinds 01.09.2009



DURATION (Duur)
De totale duur van uw trainingssessies
SESSIONS (Sessies)
Het totale aantal trainingssessies



CALORIES (Calorieën)
Het totale aantal verbruikte calorieën tijdens de trainingssessies

Totalen resetten

Kies **Data** (Gegevens) > **Reset totals** (Totalen resetten) en daarna **Yes** (Ja) om de totalen te resetten.

Gegevens overdragen

Voor een evaluatie op de langere termijn kunt u al uw trainingsbestanden opslaan op de webservice polarpersonaltrainer.com. Daar kunt u de details van uw trainingsgegevens bekijken om zo een beter inzicht in uw training te krijgen. Met de Polar FlowLink* kunnen trainingsbestanden eenvoudig naar de webservice worden overgedragen. U kunt trainingsgegevens ook handmatig overdragen naar polarpersonaltrainer.com.

Hoe kan ik de computer instellen voor gegevensoverdracht?

1. Registreer u bij polarpersonaltrainer.com
2. Download en installeer de software Polar WebSync bij polarpersonaltrainer.com op uw computer.
3. De WebSync-software wordt automatisch geactiveerd wanneer aan het einde van de installatie het vakje "Launch the Polar WebSync" (Polar WebSync starten) wordt aangevinkt.
4. Sluit uw FlowLink aan op de USB-poort van de computer. Het gegevenssymbool wordt geel als de FlowLink op de computer aangesloten is. Plaats uw trainingscomputer met het display omlaag op de FlowLink.
5. Volg de procedure voor de gegevensoverdracht en de instructies voor het downloaden van de gegevens die de WebSync-software op uw scherm weergeeft. Zie Help van polarpersonaltrainer.com voor meer instructies.

 *Volg bij latere gegevensoverdracht de hiervoor genoemde punten 4 en 5.*

* Optionele Polar FlowLink vereist.


5. INSTELLINGEN

Horloge-instellingen

Kies de waarde die u wilt wijzigen en druk op OK. Pas de waarden aan met UP/DOWN (Omhoog/Omlaag) en bevestig met OK.

Kies **Settings** (Instellingen) > **Watch, time and date** (Horloge, tijd en datum).


- **Alarm:** schakel het alarm **Off** (Uit) of **On** (Aan). Als u **On** (Aan) kiest, stel dan de uren en minuten in. Druk op BACK (Terug) om het alarm te stoppen of druk op UP/DOWN/OK (Omhoog/Omlaag/OK) om 10 minuten te sluimeren. Tijdens de training kan het alarm niet worden gebruikt.
- **Time** (Tijd): kies **Time 1** (Tijd 1) en stel de tijdnotatie, de uren en minuten in. Kies **Time 2** (Tijd 2) om de tijd voor een andere tijdzone in te stellen door uren op te tellen of af te trekken. In de tijdweergave kunt u snel van **Time 1** omschakelen naar **Time 2** door DOWN (Omlaag) ingedrukt te houden. Als **Time 2** geselecteerd is, wordt het cijfer **2** rechtsonder in het display weergegeven.
- **Time zone** (Tijdzone): kies tijdzone 1 of 2.
- **Date** (Datum): stel de datum in.
- **Watch face** (Displayweergave): Kies **Time only** (Alleen tijd), **Time and logo** (Tijd en logo) of **Birthday logo** (Verjaardagslogo) (alleen mogelijk op verjaardag). Houd UP (Omhoog) ingedrukt om de displayweergave snel te wijzigen. **Watch face changed** (Displayweergave gewijzigd) wordt weergegeven.

 *Met een tekenprogramma kunt u een eigen logo maken en met de Polar WebSync-software kunt u dit naar de Polar FT7 trainingscomputer overdragen. Ga naar polar.fi/support voor meer informatie*

Trainingsinstellingen

Kies **Settings** > **Training settings** (Instellingen > Trainingsinstellingen)

- **Training sounds** (Trainingsgeluiden): kies **Off** (Uit) of **On** (Aan).
- **Heart rate view** (Hartslagweergave): stel de FT7 in op weergave van uw hartslag als **Beats per minute (BPM)** (Slagen per minuut (hsm)) of als **Percent of maximum (% OF MAX)** (Percentage van maximum).

 ***BPM (Hsm):** de meting van de activiteit van uw hart, uitgedrukt in hartslagen per minuut.
% OF MAX (% van maximum): de meting van de activiteit van uw hart, uitgedrukt als % van uw maximale hartslag.*

- **HeartTouch:** Kies **On** (Aan) of **Off** (Uit). Als u de trainingscomputer tijdens de training bij de zender houdt, wordt de tijd weergegeven. Als u tijdens de trainingssessie op de knop LIGHT (Licht) hebt gedrukt, gaat ook de verlichting branden.
- **Heart rate upper limit** (Bovenlimiet voor de hartslag) helpt u te trainen binnen de gewenste hartslagzone (bijv. geadviseerd door een arts). Zet de bovenlimiet voor de hartslag **On** (Aan), pas de limiet aan met UP/DOWN (Omhoog/Omlaag) en druk op OK.

Gebruikersgegevens

Kies **Settings** > **General settings** (Instellingen > Algemene instellingen).

- **Weight** (Gewicht): stel uw gewicht in.
- **Height** (Lengte): stel uw lengte in.
- **Date of birth** (Geboortedatum): stel uw geboortedatum in.
- **Sex** (Geslacht): selecteer **MALE** (Man) of **FEMALE** (Vrouw).
- **Maximum heart rate** (Maximale hartslag) is het hoogste aantal hartslagen per minuut (hsm) tijdens maximale fysieke inspanning. Wijzig de standaardwaarde alleen als u uw in een laboratorium gemeten waarde weet.

Algemene instellingen

Kies **Settings** > **General settings** (Instellingen > Algemene instellingen).

- **Button sounds** (Geluid van de knoppen): kies **On** (Aan) of **Off** (Uit) voor het geluid van de knoppen.
- **Units** (Eenheden): kies **Metric (kg/km)** (Metrische) of **Imperial (lb/ft)** (Engelse) eenheden. Als u lb/ft kiest, worden calorieën aangegeven als Cal, anders als kcal. Calorieën worden gemeten als kilocalorieën.
- **Week's start day** (Eerste weekdag): kies de weekdag waarmee u wilt beginnen **Monday** (Maandag), **Saturday** (Zaterdag) of **Sunday** (Zondag).
- **Language** (Taal): kies **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi** (Duits, Engels, Spaans, Frans, Italiaans, Portugees, Fins) of **Svenska** (Zweeds).

6. BELANGRIJKE INFORMATIE

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.

 *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.*

Onderhoud van uw FT7 trainingscomputer

Trainingscomputer: reinigen met een milde zeepoplossing en water, afdrogen met een handdoek. Druk onder water niet op de knoppen. Gebruik nooit alcohol of schuurmiddelen (staalwol of chemische reinigingsmiddelen). Bewaar de trainingscomputer op een koele en droge plaats. Bewaar hem 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.

Wasvoorschrift voor de WearLink+ borstband

Borstband: maak na elke training de zender los van de borstband en spoel de borstband af onder stromend water. Droog de zender af met een zachte handdoek. Gebruik nooit alcohol of schuurmiddelen (staalwol of chemische reinigingsmiddelen).

Was de borstband regelmatig in de wasmachine op 40 °C/104 °F of ten minste nadat de borstband vijf keer gebruikt is. Dit zorgt voor een betrouwbare meting en verlengt de levensduur van de borstband. Gebruik een waszakje. Week, centrifugeer, strijk, stoom of bleek de borstband niet. Gebruik geen wasmiddel met bleek of verzachter. Stop de zender nooit in de wasmachine of droger!

Droog en berg de borstband en de zender apart op om de levensduur van de batterij van de zender te verlengen. Was de borstband in de wasmachine voordat u deze langdurig opbergt en altijd na gebruik in een zwembad met een hoog chloorgehalte.

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.

Batterijen vervangen

De batterij van de FT7 en de WearLink+ zijn eenvoudig zelf te vervangen. Volg de onderstaande instructies nauwkeurig bij het vervangen van de batterij.

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 zal de levensduur van de batterij verkorten.
- Bij koud weer kan het batterijsymbool ten onrechte worden weergegeven, maar het verdwijnt weer zodra de temperatuur stijgt.
- Verlichting en geluid worden automatisch uitgeschakeld wanneer het batterijsymbool wordt weergegeven. Alarmen die vóór het verschijnen van het batterijsymbool ingesteld zijn, blijven actief.

U kunt de batterij zelf als volgt vervangen:

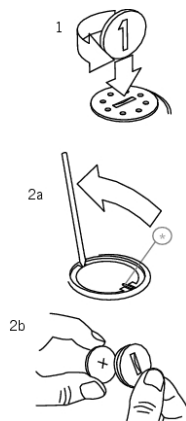
Zorg bij het vervangen van de batterij dat de afsluitring niet wordt beschadigd, anders dient u deze te vervangen door een nieuwe. Afsluitringen en batterijsetjes zijn verkrijgbaar bij de officiële Polar dealer, de Polar webshop en erkende Polar Service Partners. In de VS en Canada zijn nieuwe afsluitringen alleen verkrijgbaar bij erkende Polar Service Centers. In de VS zijn afsluitringen en batterijsetjes ook verkrijgbaar bij www.shoppolar.com.

Houd batterijen uit de buurt van kinderen. Raadpleeg bij inslikken van batterijen onmiddellijk een arts.

Batterijen dienen in overeenstemming met de plaatselijke regelgeving te worden opgeruimd.

Als u een nieuwe en volle batterij vastpakt, houd deze dan niet aan beide zijden tegelijk vast met een metalen of elektrisch geleidend gereedschap zoals een pincet. Dat geeft kortsluiting waardoor de batterij sneller ontladst. Kortsluiting zal de batterij niet direct beschadigen, maar vermindert het batterijvermogen en daardoor de levensduur.

1. Open het afsluitklepje door het met een muntstuk van CLOSE (Dicht) naar OPEN te draaien.
2.
 - Verwijder het klepje bij het vervangen van de batterij van de trainingscomputer (2a) en til de batterij voorzichtig omhoog met een stevig stokje of staafje van geschikte afmeting. Gebruik bij voorkeur een niet-metalen gereedschap voor het uitnemen van de batterij. Pas op dat u het metalen geluidselement (*) en de groeven niet beschadigt. Plaats een nieuwe batterij met de positieve pool (+) naar het afsluitklepje gericht.
 - Breng bij het vervangen van de batterij van de borstband (2b) de batterij op zijn plaats met de positieve pool (+) naar het afsluitklepje gericht.
3. Vervang de oude afsluitring door een nieuwe en laat deze goed aansluiten tegen de groef van het klepje om de waterdichtheid te waarborgen.
4. Plaats het afsluitklepje weer terug en draai dit rechtsom naar CLOSE (Dicht).
5. Stel de basisinstellingen weer in als u de batterijen van de trainingscomputer hebt vervangen.



Er is kans op explosie als de batterij door het verkeerde type wordt vervangen.

Voorzorgsmaatregelen

Uw Polar FT7 is ontworpen om u te helpen bij het bereiken van uw conditiedoelstellingen én om tijdens trainingssessies het niveau van lichamelijke inspanning en intensiteit aan te geven. Hij is niet geschikt of bedoeld voor andere doeleinden.

Mogelijke risico's beperken

Trainen kan risico's met zich meebrengen. Vóór u met een trainingsprogramma begint, dient u de volgende vragen over uw gezondheid te beantwoorden. Als u één van deze vragen met ja beantwoordt, raden wij u aan eerst een dokter 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?

NEDERLANDS

- Rookt u?
- Bent u zwanger?

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

Het is belangrijk om op te letten hoe uw lichaam reageert tijdens het trainen. Als u tijdens het trainen onverwacht pijn of extreme vermoeidheid voelt, stop dan met de training en ga verder met een lagere intensiteit.

Als u een pacemaker, defibrillator of andere geïmplanteerde elektronische apparatuur hebt, gebruikt u de Polar FT7 op eigen risico. Het is raadzaam vóór gebruik van het product onder toezicht van een arts een maximale inspanningstest uit te voeren. Uit de test moet blijken of het veilig en verantwoord is de pacemaker en de Polar FT7 tegelijkertijd te gebruiken.

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 Technische specificaties de genoemde materialen. Draag ter voorkoming van huidreacties de borstband over een shirt. Voor een probleemloze werking moet u het shirt onder de elektroden goed vochtig maken.

 *Door de combinatie van vocht en het schuren van de borstband kan deze afgeven en zwarte vlekken achterlaten op lichtkleurige kleding. Als u een insectenwerend middel op uw huid aanbrengt, voorkom dan dat dit in contact komt met de trainingscomputer of de borstband.*

Fitnessapparatuur met elektronische onderdelen kan interferentie veroorzaken.

Probeer het volgende om deze problemen te verhelpen:

1. Doe de borstband af en gebruik het fitnessapparaat zoals u gewend bent.
2. Verplaats de trainingscomputer tot u een plaats vindt waar deze geen ongewenste signalen ontvangt en het hartsymbool niet knippert. Interferentie is vaak het sterkst recht voor het display van de apparatuur, terwijl links of rechts van het display relatief weinig interferentie optreedt.
3. Doe de borstband weer om en houd de trainingscomputer zoveel mogelijk op deze storingsvrije plaats.

Als de Polar FT7 dan nog niet goed werkt, veroorzaakt de apparatuur wellicht teveel elektronische ruis voor draadloze hartslagmeting.

Waterdichtheid van uw Polar FT7 trainingscomputer

De Polar FT7 mag tijdens het zwemmen worden gedragen. Druk onder water niet op de knoppen zodat de waterdichtheid behouden blijft. Ga naar <http://www.polar.fi/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 weet waar u zich bevindt in het menu, houd BACK (Terug) dan ingedrukt totdat de tijd wordt weergegeven.

Als geen reactie volgt op het indrukken van een knop of als de FT7 ongebruikelijke waarden weergeeft, reset de trainingscomputer dan door de vier knoppen (UP, DOWN, BACK (Omhoog, Omlaag, Terug) en LIGHT (Licht)) tegelijk vier seconden ingedrukt te houden. Het display zal dan enige tijd leeg zijn. Druk op OK en **Please enter basic settings** (Stel de basisinstellingen in) wordt dan kort weergegeven. Stel de datum en de tijd in. Als u BACK (Terug) ingedrukt houdt, keert het display terug naar de tijdweergave. Alle andere instellingen behalve de datum en de tijd worden opgeslagen.

Als de hartslagmeting onregelmatig, extreem hoog of nul (00) is, zorg dan dat er geen andere trainingscomputers zich binnen 1 m/3 ft afstand bevinden en dat de borstband en de textiele elektroden goed aansluiten en vochtig, schoon en onbeschadigd zijn.

Als de hartslagmeting niet werkt met de sportkleding, probeer het dan met de borstband. Als dit wel werkt, ligt het waarschijnlijk aan de sportkleding. Controleer of de elektroden van het apparaat schoon zijn. Controleer de wasinstructies voordat u de sportkleding gaat wassen. Als de hartslagmeting daarna nog niet werkt, neem dan contact op met de verkoper of fabrikant van de sportkleding.

Sterke elektromagnetische signalen kunnen onregelmatige waarden opleveren. Elektromagnetische storingen kunnen optreden bij hoogspanningskabels, verkeerslichten, bovenleidingen van een trein, trolleybus of tram, televisietoestellen, auto's, fietscomputers, sommige elektrisch aangedreven fitnessapparatuur, mobiele telefoons en elektronische beveiligingspoortjes. Voorkom onregelmatige metingen door uit de buurt te blijven van mogelijke storingsbronnen.

Als de abnormale waarden voortduren nadat u zich uit de buurt van de storingsbron hebt begeven, vertraag dan uw tempo en controleer uw pols handmatig. Als u voelt dat deze overeenkomt met de hoge waarde op het display, dan kunt u last hebben van hartritmestoringen. Hartritmestoringen zijn meestal niet ernstig, maar raadpleeg toch uw arts daarover.

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

Een hartprobleem kan uw ECG-diagram hebben veranderd, waardoor de borstband dit niet kan detecteren. Neem in dat geval contact op met uw arts.

Technische specificaties

FT7 trainingscomputer

| | |
|--------------------------------------|--|
| Batterijtype | CR1632 |
| Levensduur van batterij | Gemiddeld 11 maanden (1 uur/dag, 7 dagen/week trainen) |
| Gebruikstemperatuur | -10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F |
| Materiaal bodemplaat | Polyamide |
| Materiaal polsband | Polyurethaan |
| Materiaal en polsbandgesp | 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 ±0,5 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. |
| Waterdichtheid | 30 m (geschikt voor baden en zwemmen) |

Borstband WearLink+

| | |
|------------------------------|--------------------------------------|
| Batterijtype | CR 2025 |
| Levensduur van batterij | Gemiddeld 700 gebruiksuren |
| Afsluitring voor de batterij | O-ring 20,0 x 1,0 materiaal FPM |
| Gebruikstemperatuur | -10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F |
| Materiaal zender | Polyamide |

NEDERLANDS

Materiaal borstband 35% polyester, 35% polyamide, 30% polyurethaan
Waterdichtheid 30 m (geschikt voor baden en zwemmen)

Limietwaarden

Chronometer 23 uur 59 min. 59 sec.
Hartslag 15 - 240 hsm
Totale tijd 0 - 9999 uur 59 min. 59 sec.
Totaal aantal calorieën 0 - 999999 kcal/Cal
Totaal aantal trainingen 65 535
Geboortejaar 1921 - 2020

Polar FlowLink en Polar WebSync 2.1 (of hoger)

Systeemeisen: PC met MS Windows (2000/XP/Vista), 32 bit, Microsoft .NET Framework
Versie 2.0
Intel Mac OS X 10.5 of hoger

In de trainingscomputer Polar FT7 worden onder meer de volgende gepatenteerde technologieën toegepast:

- OwnZone®-evaluatie voor het bepalen van persoonlijke aanbevolen hartslaglimieten voor een dag
- OwnCode® gecodeerde overdracht
- OwnCal® persoonlijke calorieënberekening
- WearLink®-technologie voor hartslagmeting
- FlowLink®-gegevensoverdracht

Beperkte internationale Polar-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- of 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. biedt de oorspronkelijke gebruiker/koper van dit apparaat 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 batterij, normale slijtage, schade ten gevolge van onjuist of oneigenlijk gebruik, ongevallen, het niet voldoen aan de voorzorgsmaatregelen, onjuist onderhoud, commercieel gebruik, gebarsten of gebroken behuizingen of displays, 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.

© 2010 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.

Polar Electro Oy is een ISO 9001:2008 gecertificeerd bedrijf. Alle rechten voorbehouden. Niets in 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 die in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product met een TM-symbool zijn gemarkeerd, zijn handelsmerken van Polar Electro Oy. De namen en logo's die in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product met een

®-symbool zijn gemarkeerd, zijn gedeponeerde handelsmerken van Polar Electro Oy, behalve Windows dat een handelsmerk is van Microsoft Corporation.

Aansprakelijkheid

- De gegevens in deze gebruiksaanwijzing dienen 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 gebruiksaanwijzing of de hierin beschreven producten.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade en gevolgschade, verliezen, kosten of uitgaven die direct, indirect of incidenteel 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: FI115084, US7418237, EP1543769, FI110915, US7324841, EP1361819, FI23471, EU00046107-0001, USD492783S, USD492784S, USD492999S, FI96380, JP3568954, US5611346, EP665947, DE69414362, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 114202, US 6537227, EP1147790, HK1040065, DE60128746.0, FI 115289, EP 1127544, US 6540686, HK 1041188, FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI111215, EP0747003, US5690119. 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.fi.

CE 0537

Dit product voldoet aan de richtlijnen 93/42/EEC. De desbetreffende conformiteitsverklaring is beschikbaar op www.support.polar.fi.



Het symbool van de doorgekruiste verrijdbare afvalcontainer geeft aan dat de Polar-producten elektronische apparaten zijn en onder de richtlijn 2002/96/EC 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. Deze producten en de batterijen en accu's in Polar-producten moeten dus afzonderlijk worden opgeruimd in de EU-landen. Polar moedigt u aan de mogelijke effecten van afval op het milieu en de gezondheid te minimaliseren, ook buiten de Europese Unie, door u te houden aan de plaatselijke afvalverwerkingsregelgeving en, waar mogelijk, gebruik te maken van gescheiden inzameling van elektronische apparaten en van de inzameling van batterijen en accu's.



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

17938091.02 NLD C

12/2010