

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY



POLAR
RC3 GPS

Gebruiksaanwijzing

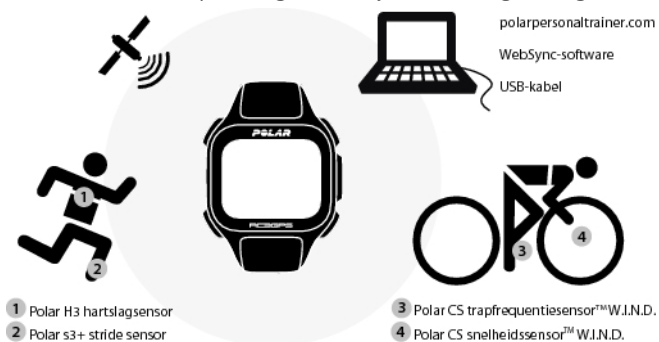
INHOUDSOPGAVE

1. INLEIDING	4
2. HET ALLES-IN-ÉÉN TRAININGSSYSTEEM	5
Onderdelen trainingscomputer	5
Trainingssoftware	5
Beschikbare accessoires	6
Functies van knoppen	7
Menustructuur	7
3. BATTERIJ TRAININGSCOMPUTER	9
Trainingscomputer opladen	9
Gebruiksduur batterij	10
Indicatie batterijstatus	10
Meldingen batterij bijna leeg	10
4. TRAININGSCOMPUTER INSTELLEN	12
Basisinstellingen	12
Sportprofielinstellingen	12
5. TRAINING	13
Hartslagsensor dragen	13
Trainingsessie starten	13
Trainen met Polar ZoneOptimizer	16
Trainingsessie starten met Polar ZoneOptimizer	16
Trainingsweergaven	17
Functies van knoppen tijdens training	22
Ronde registreren	22
Sportzone vergrendelen	22
Nachtmodus	22
Snelmenu weergeven	22
Trainingsregistratie onderbreken of stoppen	22
Terug naar startpunt	23
6. NA DE TRAINING	24
Trainingseffect	24
Trainingsbestanden	25
Bestanden verwijderen	28
Weekoverzichten	28
Weekoverzichten resetten	29
Totale sinds xx.xx.xxxx	29
Totalen resetten	29
7. POLARPERSONALTRAINER.COM	30
Uw trainingsgegevens analyseren.....	30
Polar duurtrainingsprogramma's gebruiken	30
8. INSTELLINGEN	31
Sportprofielinstellingen	31
Instellingen voor hardlopen	31
Fietsinstellingen	31
Andere sportinstellingen.....	33
Hartslaginstellingen	34
Instellingen van de gebruikersgegevens	34
Maximale hartslag (HFmax).....	34
OwnIndex®	35
Algemene instellingen	35

Horloge-instellingen	35
Snelmenu	35
Tijdweergave.....	35
Pre-trainingsmodus	35
Trainingsmodus.....	35
9. POLAR FITNESS TEST	37
Vóór de test	37
De test uitvoeren	37
Na de test	38
10.NIEUWE ACCESSOIRE	40
Nieuwe sensor aan de trainingscomputer koppelen	40
Nieuwe hartslagsensor koppelen aan trainingscomputer	40
Nieuwe snelheidssensor koppelen aan trainingscomputer	40
Nieuwe trapfrequentiesensor koppelen aan trainingscomputer	41
Nieuwe stride sensor koppelen aan trainingscomputer	41
Polar s3+ stride sensor kalibreren	41
Kalibreren door hardlopen via wizard.....	42
Kalibratiefactor handmatig instellen	42
Sensor kalibreren door een bekende afstand te lopen (gaandeweg kalibreren)	42
11.POLAR SMART COACHING	44
Polar sportzones	44
Hartslagvariabiliteit	45
Polar ZoneOptimizer	45
Maximale hartslag	47
Loopfrequentie en paslengte	47
Polar Running Index	48
Functie Trainingsbelasting en -herstel	50
Polar duurtrainingsprogramma's voor hardlopen en fietsen	51
12.BELANGRIJKE INFORMATIE	52
Onderhoud van uw product	52
Service	53
Batterijen	53
Batterij van de hartslagsensor vervangen	53
Voorzorgsmaatregelen	54
Storing tijdens de training	54
Risico's tijdens trainen beperken.....	55
Technische specificaties	55
Vaak gestelde vragen	57
Beperkte internationale Polar garantie	60
Aansprakelijkheid	61
REGISTER	63

1. INLEIDING

Gefeliciteerd met de aanschaf van uw Polar RC3 GPS™ trainingscomputer! De trainingscomputer biedt u een alles-in-een-oplossing om u bij uw training te begeleiden.



Deze gebruiksaanwijzing bevat volledige instructies en helpt u het maximale uit uw trainingscomputer te halen.

De laatste versie van deze gebruiksaanwijzing kunt u downloaden op www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>]. Ga naar http://www.polar.com/en/polar_community/videos voor video-instructies.

Belangrijkste functies en voordelen

Slanke, geïntegreerde GPS: RC3 GPS is alles wat u nodig hebt voor het volgen van uw snelheid, afstand en route. De lichte en slanke trainingscomputer heeft een ingebouwde GPS en een oplaadbare batterij.

Terug naar start: Deze functie begeleidt u terug naar het startpunt van uw training.

Trainingseffect: Deze functie geeft u meer inzicht in het effect van uw training door middel van motiverende, tekstuele feedback over uw prestaties.

Trainingsdagboek: Deel uw afgelegde route en afstand met anderen op polarpersonaltrainer.com.

Running Index: Met deze functie kunt u heel eenvoudig volgen hoe efficiënt u loopt. De Running Index wordt automatisch berekend na elke loop, op basis van uw hartslag en de snelheidsgegevens.

Sportprofiel: Begin uw trainingssessie gemakkelijk: De trainingscomputer biedt vijf sportprofielen; één voor hardlopen, twee voor fietsen en twee voor andere sporten.

Polar Sportzones: Om u te helpen bij het trainen op de juiste intensiteit, kunt u uw hartslagzone voor een trainingssessie vergrendelen. Wanneer uw hartslag onder of boven de hartslagzone komt, geeft de RC3 GPS een zichtbaar en hoorbaar alarm.

2. HET ALLES-IN-ÉÉN TRAININGSSYSTEEM

Onderdelen trainingscomputer



Door zijn geïntegreerde GPS-ontvanger biedt de **Polar RC3 GPS trainingscomputer** bij alle buitensporten gegevens over snelheid en afstand alsmede route-informatie op de webservice polarpersonaltrainer.com met behulp van de Global Positioning System (GPS) technologie.

Signalen die GPS-satellieten naar de aarde sturen, geven de locatie van de satellieten aan. De trainingscomputer ontvangt die signalen en bepaalt uw locatie door de afstand tussen zichzelf en de satellieten te meten. Er zijn voortdurend minstens 24 GPS-satellieten actief in een baan rond de aarde. Voor een betrouwbare meting combineert de trainingscomputer de signalen van ten minste vier satellieten.



Sluit de trainingscomputer met een **USB-kabel** aan op uw computer om de batterij op te laden en om gegevens uit te wisselen tussen de trainingscomputer en de webservice polarpersonaltrainer.com.

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.

Trainingssoftware

Met **Polar WebSync-software*** kunt u

- gegevens tussen uw trainingscomputer en polarpersonaltrainer.com uitwisselen en synchroniseren,
- de instellingen van uw trainingscomputer aanpassen en de energiebesparende modus in- en uitschakelen, het display van uw
- RCX3 trainingscomputer personaliseren, bijvoorbeeld met uw eigen logo.

Zie de volledige gebruiksaanwijzing op www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>] of de online Help-functie voor WebSync voor meer informatie over gegevensoverdracht en andere functies van de WebSync-software. De WebSync-software kunt u downloaden op www.polarpersonaltrainer.com [<http://www.polarpersonaltrainer.com>.]

Polarpersonaltrainer.com is uw online trainingsdagboek en interactieve community die u telkens weer motiveert. Draag de trainingsgegevens met de USB-kabel en WebSync-software over naar de webservice polarpersonaltrainer.com voor een meer uitgebreide analyse van uw training.

Met de **webservice polarpersonaltrainer.com** kunt u

- uw trainingsroute bekijken
- uw trainingsgegevens uitwisselen als je statusupdate in een sociaal netwerk
- uw vrienden uitdagen voor virtuele sportcompetities
- meer gedetailleerde informatie krijgen over uw trainingsfeedback
- uw trainingsbestanden opslaan en uw voortgang evalueren
- uw trainingsbelasting en herstelstatus in uw trainingsdagboek volgen
- uw eigen trainingsdoelen en Polar duurtrainingsprogramma's maken en downloaden op uw trainingscomputer en deze bij uw training gebruiken, en
- uw eigen trainingsdoelen maken.

Zie de online Help-functie van polarpersonaltrainer.com voor meer informatie over de functies van de webservice polarpersonaltrainer.com.

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

Beschikbare accessoires

Met behulp van Polar accessoires kunt u uw trainingsbeleving verhogen en een completer inzicht in uw prestaties krijgen.



De RC3 GPS trainingscomputer is compatibel met de **Polar H2 en H3 hartslagsensoren**. De comfortabele hartslagsensor bepaalt uw hartslag nauwkeurig aan de hand van de elektrische signalen van het hart en stuurt de gegevens direct door naar de trainingscomputer.

De hartslagsensor bestaat uit een zender en een borstband.

i *Als u een product hebt gekocht zonder een hartslagsensor, schakel deze dan uit in de instellingen voor Sportprofielen. Zie Sportprofielinstellingen (pagina 31) voor instructies.*



De optionele **Polar s3+ stride sensor** helpt u uw looptechniek te verbeteren. Deze meet draadloos uw snelheid/tempo, de afstand, de pasfrequentie, de running index en de paslengte, zowel als u binnen als buiten traint.



De optionele **Polar CS trapfrequentiesensor W.I.N.D.** meet draadloos uw trapfrequentie, d.w.z. uw actuele en gemiddelde trapsnelheid in omwentelingen per minuut.



De optionele **Polar CS snelheidssensor W.I.N.D.** meet draadloos de afstand en uw actuele, gemiddelde en maximale snelheden.

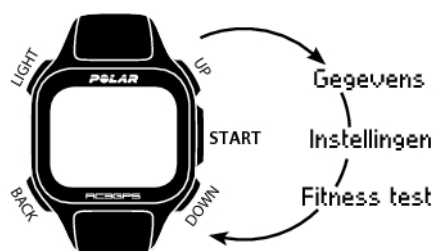
Gegevens van alle compatibele sensoren worden via de 2,4 GHz W.I.N.D.-technologie, eigendom van Polar, draadloos naar de trainingscomputer verzonden. Daardoor wordt storing tijdens de training voorkomen.

Functies van knoppen

De trainingscomputer heeft vijf knoppen die, afhankelijk van de gebruikssituatie, verschillende functies hebben.

LICHT	TERUG	START/OK	OMHOOG	OMLAAG
<ul style="list-style-type: none"> • Display verlichten • Ingedrukt houden om het SNELMENU te openen: In de tijdweergave de knoppen vergrendelen, het alarm instellen of de tijdzone kiezen. Tijdens de training knoppen vergrendelen, sensor zoeken, trainingsgeluiden wijzigen, automatische ronde in- of uitschakelen, GPS-info of zonelimieten weergeven. <p>Zie Snelmenu (pagina 35) voor meer informatie over het snelmenu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Het menu verlaten • Terug naar het vorige niveau • Instellingen ongewijzigd laten • Keuzes annuleren • Ingedrukt houden om vanuit een andere modus terug te gaan naar de tijdweergave 	<ul style="list-style-type: none"> • Keuzes bevestigen • Trainingssessie starten • Ronde vastleggen • Ingedrukt houden om zonevergrendeling in de trainingsmodus in of uit te schakelen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Door keuzelijsten navigeren • Geselecteerde waarde wijzigen • Ingedrukt houden om de displayinformatie te wijzigen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Door keuzelijsten navigeren • Geselecteerde waarde wijzigen • Ingedrukt houden om tussen tijd 1 en tijd 2 te schakelen.

Menustructuur



NEDERLANDS

Gegevens

Uw trainingsgegevens evalueren. Zie Na de training (pagina 24) voor meer informatie.

Instellingen

Personaliseer uw trainingscomputer en kies de benodigde functies voor elk van de sportprofielen om deze aan uw training aan te passen. Zie Instellingen (pagina 31) voor meer informatie.

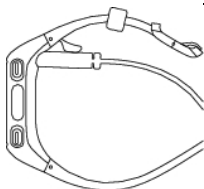
Conditietest

Voor een juiste training en om uw voortgang te kunnen volgen, is het belangrijk dat u weet wat uw huidige conditieniveau is. De Polar Fitness Test is een gemakkelijke en snelle manier om uw cardiovasculaire en aerobe conditie te meten. De test wordt in rust uitgevoerd. Het testresultaat is een waarde die OwnIndex genoemd wordt. OwnIndex is vergelijkbaar met de maximale zuurstofopname (VO_{2max}), een vaak gebruikte maat voor de aerobe capaciteit. Zie Polar Fitness Test (pagina 37) voor meer informatie.

3. BATTERIJ TRAININGSCOMPUTER

Trainingscomputer opladen

De Polar RC3 GPS trainingscomputer heeft een interne, oplaadbare batterij. Met de bij het product meegeleverde USB-kabel kunt u de trainingscomputer via de USB-poort op uw computer opladen. Gebruik een USB-voedingsadapter (niet meegeleverd bij het product) als u de USB-aansluiting op een stopcontact wilt aansluiten.



1. Sluit de micro USB-kabel aan op de USB-poort van de trainingscomputer.
2. Sluit de USB-kabel aan op een USB-poort van de computer. Het wordt aanbevolen om geen USB-hubs te gebruiken, omdat deze mogelijk onvoldoende voeding leveren voor de trainingscomputer.

i *Gebruik een met USB 2.0 compatibele kabel USB A naar micro B die bij het product is meegeleverd. Als u bijvoorbeeld via een USB-hub oplaadt, kan het opladen meer tijd vergen. Als u een wisselstroomadapter gebruikt, zorg dan dat deze de aanduiding "Output 5VDC 0,5A – 2A max." (Uitgang 5 VDC 0,5-2 A max.) bevat. Gebruik alleen een wisselstroomadapter met geschikte veiligheidsgoedkeuring (aangeduid met "LPS", "Limited Power Supply" of "UL listed").*

3. Op het display verschijnt een animatie van het laadproces. Wanneer u de trainingscomputer voor het eerst aansluit, zoekt Windows automatisch naar stuurprogramma's. Wacht tot het zoeken naar het stuurprogramma gereed is (dat duurt ongeveer een minuut). U kunt het zoeken ook overslaan. Tijdens het zoeken wordt de animatie van het laadproces en de gegevensoverdracht uitgeschakeld. Na één uur opladen is de batterij 70% tot 80% vol (als hij bijna leeg was). Het volledig laden van de batterij kan tot anderhalf uur duren.
4. Als de trainingscomputer volledig opgeladen is, verschijnt **Opladen voltooid**. Koppel de kabel los.

Pas op dat u bij het aansluiten van de micro USB-kabel op de USB-poort van de trainingscomputer de afdichtende oppervlakken van de bodemplaat niet bekrast. Als het afdichtende oppervlak diepe krassen heeft, zal het zijn waterdichtheidsniveau IPx7 verliezen.

Controleer na elk gebruik van de USB-poort van de trainingscomputer visueel of er geen haren, stof of andere verontreiniging op het afdichtende oppervlak van de bodemplaat aanwezig zijn. Veeg eventuele verontreinigingen voorzichtig af. Gebruik voor het reinigen geen scherpe hulpmiddelen of apparaten die krassen op de plastic onderdelen kunnen veroorzaken.

Gebruiksduur batterij

Bij continu gebruik	Wanneer u een trainingssessie gemiddeld 1u/dag, 7 dagen/week registreert	Als alleen de tijdweergave wordt gebruikt
met ingeschakelde GPS-functie: maximaal 12 uur	met ingeschakelde GPS-functie: 11 dagen	4 maanden
met uitgeschakelde GPS-functie: maximaal 1700 uur	met uitgeschakelde GPS-functie: 120 dagen	

De gebruiksduur van de batterij is afhankelijk van vele factoren, zoals de temperatuur van de omgeving waarin u uw trainingscomputer gebruikt, de functies die u kiest en de batterijleeftijd. De gebruiksduur neemt merkbaar af bij temperaturen onder nul. Door de trainingscomputer onder uw jas te dragen, blijft hij warmer en neemt de gebruiksduur toe.

 *U kunt de gebruiksduur van de batterij aanmerkelijk verlengen door Beschikbare accessoires (pagina 6) te gebruiken in plaats van de GPS-functie voor het meten van snelheid en afstand wanneer u geen route-informatie nodig hebt.*

Indicatie batterijstatus

Het batterijpictogram rechtsboven in het display toont de oplaadstatus van de batterij en hoeveel lading ongeveer resteert.

Batterijpictogram	Resterende lading
	80 - 100%
	60 - 80%
	40 - 60%
	20 - 40%
	8 - 20%
	De trainingscomputer heeft genoeg lading voor één uur training met de ingeschakelde GPS-functie.
	De resterende lading in het batterijpictogram knippert. De lading van de trainingscomputer is te gering voor de registratie van een nieuwe trainingssessie met ingeschakelde GPS-functie. Op dit punt schakelt de trainingscomputer de GPS-functie uit. Ook het geluid en de verlichting van de trainingscomputer worden automatisch uitgeschakeld. Een nieuwe trainingsregistratie kan pas worden gestart nadat de trainingscomputer is opgeladen.

Meldingen batterij bijna leeg

Wanneer de lading gering wordt, geeft de trainingscomputer u een melding en een alarm.

Melding batterij bijna leeg

Batterijstatus



Batterij bijna leeg

Deze melding verschijnt wanneer de trainingscomputer nog genoeg lading heeft voor één uur training met de ingeschakelde GPS-functie.



Batterij bijna leeg, GPS uit

Deze melding verschijnt alleen in de trainingsmodus. De lading van de trainingscomputer is te gering voor het voorzetten van de registratie van de trainingssessie met ingeschakelde GPS-functie. Op dit punt schakelt de trainingscomputer de GPS-functie uit. U kunt de trainingssessie voorzetten en de Beschikbare accessoires (pagina 6) blijven gebruiken. Het geluid en de verlichting van de trainingscomputer worden automatisch uitgeschakeld. Een nieuwe trainingsregistratie kan pas worden gestart nadat de trainingscomputer is opgeladen.



Opladen vóór de training

De lading is te gering voor het registreren van een trainingssessie. Een nieuwe trainingsregistratie kan pas worden gestart nadat de trainingscomputer is opgeladen.



Registratie gestopt, Batterij leeg

De lading is kritisch laag. De trainingscomputer stopt de registratie van de trainingssessie, slaat de trainingsgegevens op en gaat in de slaapstand.



Als het display van de trainingscomputer leeg is, is de batterij leeg en is de trainingscomputer in de slaapstand. Laad de trainingscomputer op. Als de batterij helemaal leeg is, kan het even duren voordat de animatie van het laadproces op het display verschijnt.

4. TRAININGSCOMPUTER INSTELLEN


Basisinstellingen

Pas eerst de basisinstellingen aan voordat u uw trainingscomputer in gebruik neemt. Voer de gegevens zo nauwkeurig mogelijk in voor correcte feedback op basis van uw prestaties.

Activeer de trainingscomputer door op **START** te drukken. **Taal selecteren** wordt weergegeven. U kunt kiezen uit

Dansk (Deens), **Deutsch** (Duits), **English** (Engels), **Español** (Spaans), **Français** (Frans), **Italiano** (Italiaans), **Nederlands**, **Norsk** (Noors), **Português** (Portugees), **Suomi** (Fins) en **Svenska** (Zweeds) en uw keuze bevestigen met **START**. **Voer basisinstellingen in** wordt weergegeven. Druk op **START** en pas de volgende gegevens aan:

1. **Tijd:** Selecteer **12u** of **24u**. Kies bij **12u** tussen **AM** (VM) of **PM** (NM). Voer de plaatselijke tijd in.
2. **Datum:** Voer de huidige datum in.
3. **Eenheden:** Kies metrische (**kg/cm**) of Engelse (**lb/ft**) eenheden.
4. **Gewicht:** Voer uw gewicht in.
5. **Lengte:** Voer uw lengte in. Voer voor Engelse maten eerst de voeten en daarna de inches in.
6. **Geboortedatum:** Voer uw geboortedatum in.
7. **Geslacht:** Kies **Man** of **Vrouw**.
8. **Instellingen OK?** wordt weergegeven. Als u de instellingen wilt wijzigen, drukt u op **BACK** (Terug) totdat de gewenste instelling wordt weergegeven. Druk op **START** om de instellingen te bevestigen. De tijdweergave verschijnt op de trainingscomputer.

 *Nauwkeurigheid van de basisinstellingen is belangrijk, vooral bij uw gewicht, lengte, geboortedatum en geslacht, omdat deze gegevens invloed hebben op de nauwkeurigheid van de meetwaarden, zoals hartslaglimieten en calorieverbruik.*

Sportprofielinstellingen

De functie **Sportprofielen** vergemakkelijkt het starten van uw trainingssessie. De trainingscomputer biedt vijf sportprofielen; één voor hardlopen, twee voor fietsen en twee voor andere sporten.

Pas de instellingen voor de sportprofielen aan uw trainingsbehoefte aan in **MENU > Instellingen > Sportprofielen**. U kunt bijvoorbeeld de sensoren activeren die u bij de sport wilt gebruiken. Als u daarna een trainingssessie start met het sportprofiel, zoekt de trainingscomputer automatisch contact met de gewenste sensoren.

 *Bij elke sport is de hartslagsensor standaard ingeschakeld. Daarom begint de trainingscomputer automatisch het signaal van de hartslagsensor te zoeken zodra u in tijdweergave op **START** drukt. Als u een product hebt gekocht zonder een hartslagsensor, schakel deze dan uit in **MENU > Instellingen > Sportprofielen > Sport > Hartslagsensor > Uit**.*

Zie Sportprofielinstellingen (pagina 31) voor meer informatie over sportprofielinstellingen.

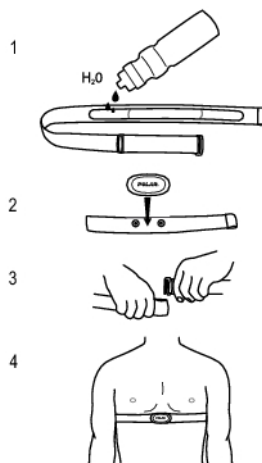
Als u een optionele sensor (s3+ stride sensor, CS snelheidssensor W.I.N.D. of CS trapfrequentiesensor W.I.N.D.) voor het eerst activeert, dient u deze aan de trainingscomputer te koppelen. Zie Nieuwe accessoire (pagina 40) voor meer informatie over het koppelen van een sensor aan de trainingscomputer.

5. TRAINING

Hartslagsensor dragen

Draag de hartslagsensor om de hartslag te meten.

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



i *Maak de zender na elk gebruik los van de band om de levensduur van de batterij te verlengen. Door zweet en vocht kunnen de elektroden van de band vochtig blijven, waardoor de hartslagsensor actief blijft. Dit verkort de levensduur van de batterij. Zie Belangrijke informatie (pagina 52) voor meer gedetailleerde wasinstructies.*

Ga naar http://www.polar.com/en/polar_community/videos voor video-instructies.

Trainingssessie starten

Doe de hartslagsensor om en zorg dat u een optionele sensor* hebt ingesteld, zoals aangegeven in de gebruiksaanwijzing van de sensor. Zie Nieuwe accessoire (pagina 40) als u voor het eerst een snelheids-, trapfrequentie- of stride sensor gebruikt. Zie Trainen met Polar ZoneOptimizer (pagina 16) voor het gebruik van de Polar ZoneOptimizer-functie voor uw trainingssessie.

1. Start door op **START** te drukken



1. Druk in de tijdweergave op **START** om naar de pre-trainingssessie te gaan.

2. Koppel de hartslagsensor aan de trainingscomputer (koppeling is eenmalig)

Het koppelen waarborgt dat uw trainingscomputer alleen signalen van uw hartslagsensor ontvangt, waardoor u storingsvrij kunt trainen in de buurt van andere trainingscomputers.

i *Als u het product zonder een hartslagsensor hebt gekocht en de hartslagsensor in de sportprofielinstellingen hebt uitgeschakeld, sla dan stap twee over en ga door naar stap drie.*

2. Koppel de hartslagsensor aan de trainingscomputer (koppeling is eenmalig)



1. **Nieuwe hartslagsensor zoeken** verschijnt. De trainingscomputer zoekt het signaal van de hartslagsensor.



2. **Hartslagsensor gevonden** verschijnt zodra de trainingscomputer het signaal vindt.
Als de trainingscomputer de hartslagsensor niet kan vinden, controleer dan of de band van de hartslagsensor niet losser is gaan zitten en of de elektroden van de hartslagsensor vochtig zijn.

3. Kies het sportprofiel

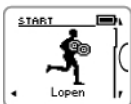


1. Kies het gewenste sportprofiel door te bladeren met UP/DOWN (Omhoog/Omlaag).



2. Om de sportprofiel- of de hartslaginstellingen te wijzigen voordat de trainingsregistratie wordt gestart (in de pre-trainingsmodus), houdt u LIGHT (Licht) even ingedrukt om het **SNELMENU** te openen. Druk op BACK (Terug) om terug te gaan naar de pre-trainingsmodus. Zie Sportprofielinstellingen (pagina 31) voor sportprofielinstellingen..

4. De trainingscomputer zoekt naar de signalen van de GPS-satelliet of de sensor

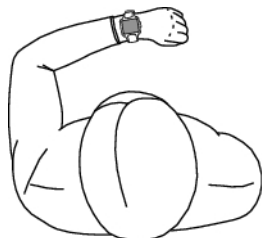


1. Als u de GPS-functie en/of een optionele sensor* in dit sportprofiel geactiveerd hebt, zal de trainingscomputer automatisch starten met het zoeken naar de signalen.

 *Blijf in de pre-trainingsmodus totdat de trainingscomputer de signalen gevonden heeft.*

4. De trainingscomputer zoekt naar de signalen van de GPS-satelliet of de sensor

- Ga naar buiten en uit de buurt van hoge gebouwen en bomen om de signalen van de GPS-satelliet op te vangen.
Draag de trainingscomputer met de voorkant naar boven om uw pols. Houd de trainingscomputer in horizontale positie vóór u en op afstand van uw borst (zie onderstaande afbeelding). Houd uw arm stil tijdens het zoeken en houd hem hoger dan uw borst.



i Beweeg uw arm niet tijdens het zoeken. Blijf stilstaan!

Blijf stil staan op dezelfde positie totdat de trainingscomputer de satelliet signalen gevonden heeft (er klinkt een alarm en er verschijnt een vinkje op de arm van de afbeelding zodra het signaal gevonden is).

In gunstige omstandigheden vergt de eerste ontvangst van satelliet signalen meestal 30-60 seconden.



- Het vinkje geeft aan dat het sensorsignaal gevonden is. In deze afbeelding heeft de trainingscomputer de signalen van de hartslagsensor en het GPS-signaal gevonden. De trainingscomputer bepaalt uw locatie en markeert deze als uw startpunt.

i Voor een goede werking van de functie *Terug naar startpunt* (pagina 23) is nauwkeurige informatie over het startpunt vereist.

Als de trainingscomputer geen sensorsignaal vindt, verschijnt een driehoek met een uitroepteken op het display.

5. Start de registratie van de trainingssessie



- Als de trainingscomputer alle sensorsignalen gevonden heeft, drukt u op START. **Registratie gestart** verschijnt en u kunt beginnen met uw training.
Tijdens de trainingsregistratie kunt u de trainingsweergave wijzigen door met UP/DOWN (Omhoog/Omlaag) te bladeren. Houd LIGHT (Licht) ingedrukt om het SNELMENU te openen als u de instellingen wilt wijzigen zonder de trainingsregistratie te stoppen. Zie Snelmenu (pagina 35) voor meer informatie.

5. Start de registratie van de trainingssessie

i Zorg dat de trainingscomputer de signalen van de GPS-satelliet en de sensor heeft gevonden voordat u de registratie van een trainingssessie start. Dat houdt in dat

- u vanaf het begin van de trainingssessie de gegevens over snelheid, tempo en afstand krijgt.
- de trainingscomputer uw startpunt heeft bepaald (alleen als u de GPS-functie hebt ingeschakeld). Voor een goede werking van de functie *Terug naar startpunt* (pagina 23) is nauwkeurige informatie over het startpunt vereist.

* Optionele sensoren zijn onder meer de Polar s3+ stride sensor, de Polar CS snelheidssensor W.I.N.D. en de Polar CS trapfrequentiesensor W.I.N.D.

Trainen met Polar ZoneOptimizer

De ZoneOptimizer-functie bepaalt uw persoonlijke sportzones (hartslagzones) voor uw aerobe trainingssessie. Hij meet uw hartslagvariatie tijdens de warming-up en bepaalt uw persoonlijke sportzones. Zie Polar ZoneOptimizer (pagina 45) voor meer informatie.

Om de ZoneOptimizer-functie bij uw training te gebruiken kiest u **MENU > Settings > Heart rate settings > ZoneOptimizer > On** (Menu > Instellingen > Hartslaginstellingen > ZoneOptimizer > Aan).

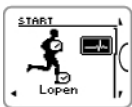
De ZoneOptimizer-functie bepaalt aan het begin van elke trainingssessie de persoonlijke hartslagzones voor u. Als de laatste bepaling van ZoneOptimizer minder dan een uur geleden is, hoeft de gegeven hartslagzone niet beslist geldig te zijn, omdat u mogelijk niet hersteld bent van de vorige training, en bij direct herstel daalt de hartslagvariatie minder snel dan de hartslag.

Trainingssessie starten met Polar ZoneOptimizer

Zorg vóór de ZoneOptimizer-bepaling dat de hartslaglimieten van de standaard Polar sport zone gebruikt worden, d.w.z. dat u de hartslaglimieten niet handmatig hebt gewijzigd. Schakel de ZoneOptimizer-functie uit als u de hartslaglimieten van de sport zone handmatig wilt wijzigen.

Om de ZoneOptimizer-functie in te schakelen kiest u **MENU > Settings** (Instellingen) > **Heart rate settings** (Hartslaginstellingen) > **ZoneOptimizer > On** (Aan).

De ZoneOptimizer-bepaling start reeds op de achtergrond terwijl u in de pre-trainingsmodus bent. Wanneer u rechtsboven op het display de ECG-curve ziet, weet u dat de hartslagregistratie en ZoneOptimizer actief zijn.



1. Druk op OK om de trainingssessie met ZoneOptimizer te starten.
Het display toont de in de vorige trainingssessie gebruikte sport en de countdown timer begint op de achtergrond te lopen zodra de hartslag 70 hsm heeft bereikt. Een ECG-curve verschijnt rechtsboven op het display.
Kies het sportprofiel dat u voor uw trainingssessie wilt gebruiken met OMHOOG/OMLAAG en druk op OK om de training te starten.



2. **Houd uw hartslag twee minuten lang tussen 70 en 100 hsm.**
Dit kunt u bereiken door te blijven staan of door een zeer lichte trainingsintensiteit, bijvoorbeeld rustig wandelen.
Het alarm gaat af wanneer het eerste deel van de ZoneOptimizer-bepaling voltooid is.



3. Het tweede deel van de ZoneOptimizer-bepaling start wanneer uw hartslag boven 100 hsm komt.

Ga door met de training op een lichte intensiteit. Laat uw hartslag geleidelijk oplopen en houd hem twee minuten lang tussen 100 en 130 hsm.

Dit kunt u bereiken door bijvoorbeeld stevig te wandelen of door op een lage intensiteit gedurende de warming-up te fietsen of joggen.

Als uw HF_{max} zeer laag is, geeft de trainingscomputer u speciale limieten. Het alarm gaat af wanneer het tweede deel van de ZoneOptimizer-bepaling voltooid is.

***i** De ZoneOptimizer-bepaling kan hier al stoppen als de limiet van de hartslagvariatie bereikt is.*



4. Het derde deel van de ZoneOptimizer-bepaling start wanneer uw hartslag boven 130 hsm komt.

Laat uw hartslag geleidelijk stijgen boven 130 hsm en houd het zo.

***i** De ZoneOptimizer-bepaling is voltooid wanneer de hartslag meer dan een halve minuut boven 130 hsm is gebleven.*

Het alarm gaat af wanneer het derde deel van de ZoneOptimizer-bepaling voltooid is.



5. **Als de ZoneOptimizer klaar is, geeft de trainingscomputer één van de volgende meldingen:**

- **Default sport zones (heart rate zones) in use.** (Standaard sport zones (hartslagzones) in gebruik). De ZoneOptimizer-bepaling is mislukt. De limieten van de Polar sport zone (hartslag) worden gebruikt.
 - **Sport zones optimized. Heart rate zones on higher level.** (Sport zones geoptimaliseerd. Hartslagzones op hoger niveau.) De limieten zijn verhoogd in vergelijking met uw gemiddelde limieten van ZoneOptimizer.
 - **Sport zones optimized. Heart rate zones on normal level.** (Sport zones geoptimaliseerd. Hartslagzones op normaal niveau.) De limieten zijn slechts lichtelijk verhoogd of verlaagd in vergelijking met uw gemiddelde limieten van ZoneOptimizer.
 - **Sport zones optimized. Heart rate zones on lower level.** (Sport zones geoptimaliseerd. Hartslagzones op lager niveau.) De limieten zijn verlaagd in vergelijking met uw gemiddelde limieten van ZoneOptimizer.
6. **Nadat u de feedback ontvangen en gelezen hebt drukt u op een willekeurige knop (behalve LICHT) om de weergave van de meldingen te verlaten en door te gaan met uw trainingssessie.**

Trainingsweergaven

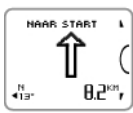
Door op UP (Omhoog) en DOWN (Omlaag) te drukken kunt u verschillende trainingsweergaven bekijken. Gedurende enkele seconden verschijnt het aantal trainingsweergaven.

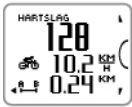












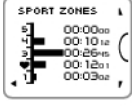

NEDERLANDS

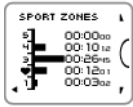

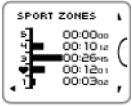
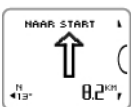
De weergegeven informatie varieert afhankelijk van de sensoren die u geïnstalleerd hebt, welke functies ingeschakeld zijn en welk sporttype u beoefent.

In onderstaande tabel zijn de momenteel beschikbare trainingsweergaven genoemd voor verschillende combinaties van sensoren. In deze voorbeelden wordt de trainingsinformatie op drie regels weergegeven. In **MENU > Instellingen > Sportprofielen > Sport > Trainingweergave** kunt u instellen welke trainingsinformatie op twee of drie regels wordt weergegeven.

Hartslagsensor		Hartslagsensor GPS-functie aan		Hartslagsensor s3+ stride sensor	
	HARTSLAG Hartslag Rondetijd Duur		HARTSLAG Hartslag Tempo/Snelheid Afstand		HARTSLAG Hartslag Tempo/Snelheid Afstand
	ZONEPOINTER ZonePointer Tijd in zone Duur		SNELHEID/TEMPO Snelheid/Tempo Afstand Duur		SNELHEID/TEMPO Snelheid/Tempo Afstand Duur
	CALORIEËN Calorieën Tijd Duur		ZONEPOINTER ZonePointer Tijd in zone Duur		ZONEPOINTER ZonePointer Tijd in zone Duur
	SPORTZONES Tijd in elke zone		RONDE 01 TIJD Rondetijd Hartslag Rondeafstand		RONDE 01 TIJD Rondetijd Hartslag Rondeafstand
			GEMIDDELDE SNELHEID/TEMPO Gemiddelde snelheid/tempo Calorieën Tijd		GEMIDDELDE SNELHEID/TEMPO Gemiddelde snelheid/tempo Calorieën Tijd
			SPORTZONES Tijd in elke zone		SPORTZONES Tijd in elke zone

Hartslagsensor		Hartslagsensor GPS-functie aan		Hartslagsensor s3+ stride sensor	
			NAAR START Een pijl geeft de richting van uw startpunt aan. Zie Terug naar startpunt (pagina ?) voor meer informatie.		

Hartslagsensor CS snelheidssensor W.I.N.D.		Hartslagsensor CS trapfrequentiesensor W.I.N.D.		Hartslagsensor CS trapfrequentiesensor W.I.N.D. GPS-functie aan	
	HARTSLAG Hartslag Tempo/Snelheid Afstand		HARTSLAG Hartslag Trapfrequentie Duur		HARTSLAG Hartslag Tempo/Snelheid Afstand
	SNELHEID/TEMPO Snelheid/Tempo Afstand Duur		TRAPFREQUENTIE Trapfrequentie Rondetijd Duur		SNELHEID/TEMPO Snelheid/Tempo Afstand Duur
	ZONEPOINTER ZonePointer Tijd in zone Duur		ZONEPOINTER ZonePointer Tijd in zone Duur		ZONEPOINTER ZonePointer Tijd in zone Duur
	RONDE 01 TIJD Rondetijd Hartslag Rondeafstand		HARTSLAG Hartslag Calorieën Tijd		RONDE 01 TIJD Rondetijd Hartslag Rondeafstand
	GEMIDDELDE SNELHEID/TEMPO Gemiddelde snelheid/tempo Calorieën Tijd		SPORTZONES Tijd in elke zone		GEMIDDELDE SNELHEID/TEMPO Gemiddelde snelheid/tempo Calorieën Tijd

Hartslagsensor CS snelheidssensor W.I.N.D.		Hartslagsensor CS trapfrequentiesensor W.I.N.D.		Hartslagsensor CS trapfrequentiesensor W.I.N.D. GPS-functie aan	
	SPORTZONES Tijd in elke zone				TRAPFREQUENTIE Trapfrequentie Snelheid/Tempo Hartslag
					SPORTZONES Tijd in elke zone
					NAAR START Een pijl geeft de richting van uw startpunt aan. Zie Terug naar startpunt (pagina 23) voor meer informatie.

Symbolen op het display / Uitleg

Trapfrequentie



Snelheid waarmee u de trappers van uw fiets rondraait

Calorieën



Verbruikte calorieën tot dusver. Het totaal aantal calorieën start wanneer uw hartslag wordt weergegeven.

Afstand



Cumulatieve afstand

Duur



Totale duur van de trainingssessie tot dusver

Hartslag



Uw huidige hartslag

Symbolen op het display / Uitleg

Rondeafstand



Handmatige rondeafstand

Rondetijd



Handmatig rondenummer en rondetijd

Snelheid/Tempo

Huidig tempo (min/km of min/mijl) of huidige snelheid (km/u or mijl/u)



Het symbool wordt weergegeven wanneer de GPS-functie is ingeschakeld. Het aantal balken boven de letter G geeft de signaalsterkte aan.



Het symbool wordt weergegeven wanneer de s3+ stride sensor gebruikt wordt.



Het symbool wordt weergegeven wanneer de CS snelheidssensor W.I.N.D. gebruikt wordt.

In de sportprofielinstellingen kunt u de snelheidsweergave kiezen. Zie Sportprofielinstellingen (pagina 12) voor instructies.

ZonePointer



Hartslagzone-indicator met een hartsymbool dat afhankelijk van uw hartslag naar links of rechts op de sportzoneschaal beweegt.

Tijd in zone



Tijd die binnen de gewenste hartslagzone is besteed

Tijd



Functies van knoppen tijdens training

Ronde registreren



Druk op START om een ronde te registreren. Op het display wordt weergegeven:
 Rondenummer
 Gemiddelde hartslag van de ronde
 Rondetijd



Als de snelheidssensor geactiveerd is, wordt ook het volgende weergegeven:
 Rondenummer
 Gemiddelde snelheid/rondetempo
 Rondeafstand

Sportzone vergrendelen

U kunt uw hartslag in de huidige sportzone vergrendelen of ontgrendelen.

Houd START ingedrukt om de sportzone te vergrendelen of te ontgrendelen.



Als u bijvoorbeeld aan het lopen bent met een hartslag van 130 hsm, wat 75% van uw maximale hartslag is en overeenkomt met sportzone 3, dan kunt u START ingedrukt houden om uw hartslag aan deze zone te koppelen en de sportzone te vergrendelen. **Sportzone3 vergrendeld** verschijnt.



Er klinkt een alarm als uw hartslag onder of boven de sportzone komt. Ontgrendel een hartslagzone door START nogmaals even ingedrukt te houden. **Sportzone3 ontgrendeld** verschijnt.

Nachtmodus

De trainingscomputer heeft de functie Nachtmodus. Druk tijdens de pre-trainings-, de trainingsregistratie- of pauzmodus éénmaal op de knop LIGHT (Licht). Telkens als u een knop indrukt, wordt de verlichting ingeschakeld.

Het display wordt ook verlicht als er een melding, bijvoorbeeld **Controleer hartslagsensor** verschijnt.

De nachtmodus wordt uitgeschakeld wanneer u de trainingsregistratie beëindigt.

Snelmenu weergeven

Houd LIGHT (Licht) ingedrukt. **SNELMENU** verschijnt. Bepaalde instellingen kunt u wijzigen zonder de trainingsregistratie te pauzeren. Zie Snelmenu (pagina 35) voor meer informatie.

Trainingsregistratie onderbreken of stoppen

- Om de registratie te onderbreken drukt u op éénmaal op BACK (Terug). Druk op START om de trainingsregistratie te hervatten.
- Druk tweemaal op BACK (Terug) om de registratie volledig te stoppen. Het volgende overzicht van uw trainingsinformatie wordt weergegeven
 - Tekstuele feedback, bijvoorbeeld **Constance training+**, verschijnt als u ten minste 10 minuten in de sportzones hebt getraind. Zie **Trainingsbestanden** voor meer gedetailleerde feedback. Zie Na de training (pagina 24) voor meer informatie.
 - Duur** en **Calorieën**
 - Gemiddelde hartslagen** en **Maximale hartslag**
 - Sportzones** (Tijd in elke zone)
 - Gemiddeld tempo** en **Maximaal tempo** of **Gemiddelde snelheid** en **Maximale snelheid** (zichtbaar als de

GPS-functie is ingeschakeld of de s3+ stride sensor of CS snelheidssensor gebruikt wordt)

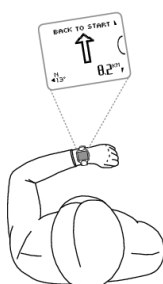
- **Afstand** (zichtbaar als de GPS-functie is ingeschakeld of de s3+ stride sensor of CS snelheidssensor gebruikt wordt) en **Running Index** (zichtbaar als de GPS-functie is ingeschakeld of de s3+ stride sensor gebruikt wordt)

 *Zorg na het trainen voor uw hartslagsensor. Maak de zender na elke training los van de band en spoel de band af onder stromend water. Zie Onderhoud van uw product (pagina 52) voor volledige verzorgings- en onderhoudsinstructies.*

Terug naar startpunt

De functie **Terug naar start** begeleidt u terug naar het startpunt van uw training. Als de trainingscomputer aan het begin van de trainingssessie de GPS-satellietsignalen vindt, wordt uw locatie als startpunt opgeslagen.


Als het tijd is om naar uw startpunt terug te gaan, doet u het volgende.



- Blader naar de weergave NAAR START.
- Houd de RC3 GPS in horizontale positie vóór u (het "POLAR"-logo naar voren gericht).
- Blijf lopen zodat de RC3 GPS kan bepalen in welke richting u gaat. Een pijl geeft de richting van uw startpunt aan.
- Draai altijd in de richting van de pijl om terug te gaan naar het startpunt.
- De RC3 GPS toont ook de richtingscoördinaten en de rechtstreekse afstand (hemelsbreed) tussen u en het startpunt.



Als u bij het startpunt arriveert, verschijnt **Startpunt bereikt**.


 *Houd altijd een landkaartje bij de hand voor het geval de de RC3 GPS het satellietsignaal kwijtraakt of de batterij leegraakt.*

 *Deze functie gebruikt de GPS-functie. Schakel de GPS-functie in in Sportprofielinstellingen (pagina 31).*

6. NA DE TRAINING

Trainingseffect

De functie **Trainingseffect** geeft u meer inzicht in de effectiviteit van uw training. Voor deze functie dient u de hartslagsensor te gebruiken. Na elke trainingssessie krijgt u tekstuele feedback over uw prestaties als u ten minste 10 minuten in de sportzones getraind hebt. De feedback is gebaseerd op de verdeling van de trainingstijd in sportzones, op calorieverbruik en op duur. Zie **Trainingsbestanden** voor meer gedetailleerde feedback. De beschrijving van de verschillende opties voor trainingseffect vindt u in onderstaande tabel.

 *Draag uw trainingsgegevens over naar de webservice www.polarpersonaltrainer.com om het effect van de training met een meer fysiologische benadering te bekijken.*

Feedback	Trainingseffect
Maximale training+	Dat was een zware training! U verbeterde uw sprintsnelheid en het zenuwstelsel van uw spieren, waardoor u efficiënter wordt. Deze training verhoogde tevens uw weerstand tegen vermoeidheid.
Maximale training	Dat was een zware training! U verbeterde uw sprintsnelheid en het zenuwstelsel van uw spieren, waardoor u efficiënter wordt.
Maximale en tempotraining	Wat een training! U verbeterde uw snelheid en efficiëntie. Deze sessie ontwikkelde ook merkbaar uw aerobe conditie en uw vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren.
Tempo- en maximale training	Wat een training! Deze sessie verbeterde ook merkbaar uw aerobe conditie en uw vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze sessie ontwikkelde tevens uw snelheid en efficiëntie.
Tempotraining+	Fraai tempo in een lange training! U verbeterde uw aerobe conditie, snelheid en uw vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze training verhoogde tevens uw weerstand tegen vermoeidheid.
Tempotraining	Fraai tempo! U verbeterde uw aerobe conditie, snelheid en uw vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren.
Tempo- en constante training	Goed tempo! U verbeterde uw vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze training ontwikkelde ook uw aerobe conditie en het uithoudingsvermogen van uw spieren.
Constance en tempotraining	Goed tempo! U verbeterde uw aerobe conditie en het uithoudingsvermogen van uw spieren. Deze training ontwikkelde ook uw vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren.
Constance training+	Uitstekend! Deze lange training verbeterde het uithoudingsvermogen van uw spieren en uw aerobe conditie. Het verhoogde ook uw weerstand tegen vermoeidheid.
Constance training	Uitstekend! U verbeterde het uithoudingsvermogen van uw spieren en uw aerobe conditie.

Feedback	Trainingseffect
Constate en basistraining, lang	Uitstekend! Deze lange training verbeterde het uithoudingsvermogen van uw spieren en uw aerobe conditie. Het ontwikkelde ook uw basisuithoudingsvermogen en het vermogen van uw lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Constate en basistraining	Uitstekend! U verbeterde het uithoudingsvermogen van uw spieren en uw aerobe conditie. Deze training ontwikkelde ook uw basisuithoudingsvermogen en het vermogen van uw lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Basis- en constante training, lang	Prima! Deze lange training verbeterde uw basisuithoudingsvermogen en het vermogen van uw lichaam om tijdens de training vet te verbranden. Het ontwikkelde ook het uithoudingsvermogen van uw spieren en uw aerobe conditie.
Basis- en constante training	Prima! U verbeterde uw basisuithoudingsvermogen en het vermogen van uw lichaam om tijdens de training vet te verbranden. Deze training ontwikkelde ook het uithoudingsvermogen van uw spieren en uw aerobe conditie.
Basistraining, lang	Prima! Deze lange training op lage intensiteit verbeterde uw basisuithoudingsvermogen en het vermogen van uw lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Basistraining	Goed gedaan! Deze training op lage intensiteit verbeterde uw basisuithoudingsvermogen en het vermogen van uw lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Hersteltraining	Erg leuke hersteltraining. Door een lichte training als deze kan uw lichaam zich aanpassen op uw training.

Trainingsbestanden

De trainingscomputer registreert uw trainingsgegevens in **Trainingsbestanden** als de trainingssessie ten minste één minuut geduurd heeft.

Ga naar **MENU > Gegevens > Trainingsbestanden** om de basisgegevens van uw prestaties te bekijken.

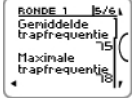
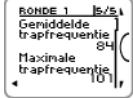
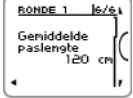
Verzend de gegevens met de USB-kabel en de WebSync-software naar polarpersonaltrainer.com voor een uitgebreidere analyse. De webservice biedt u verschillende opties voor analyse van de gegevens.

Blader in **Trainingsbestanden** met UP (Omhoog) / DOWN (Omlaag) om het bestand te selecteren dat uw wilt bekijken en druk op START.

Welke informatie in een trainingsbestand is opgeslagen hangt af van het sportprofiel en de gebruikte sensoren. Onderstaande tabel bevat voorbeelden van weergaven van trainingsbestanden voor hardlopen en fietsen.

WEERGAVEN TRAININGSBESTANDEN	GETOONDE INFORMATIE	
		<p>Tekstuele feedback over uw prestaties, bijvoorbeeld Constate training+, verschijnt als u ten minste in totaal 10 minuten in de sportzones hebt getraind.</p> <p>Druk op START om Meer details te kiezen voor het bekijken van het trainingseffect.</p>
		<p>Starttijd</p> <p>Duur</p> <p>Afstand (zichtbaar als de GPS-functie is ingeschakeld of de s3+ stride sensor of CS snelheidssensor gebruikt wordt)</p>
		<p>Gem. hartslag</p> <p>Max. hartslag</p> <p>Min. hartslag</p> <p>(zichtbaar bij gebruik van de hartslagsensor)</p>
		<p>Calorieën</p> <p>Uetverbr.-% van calorieën</p> <p>(zichtbaar bij gebruik van de hartslagsensor)</p>
		<p>Gemiddeld tempo / Gemiddelde snelheid</p> <p>Maximaal tempo / Maximale snelheid</p> <p>(zichtbaar als de GPS-functie is ingeschakeld of de s3+ stride sensor of CS snelheidssensor gebruikt wordt)</p>
		<p>Gemiddelde trapfrequentie</p> <p>Maximale trapfrequentie</p> <p>(zichtbaar bij gebruik van de s3+ stride sensor of de CS trapfrequentiesensor)</p>
		<p>Running Index</p> <p>(zichtbaar als de GPS-functie is ingeschakeld of de s3+ stride sensor of CS snelheidssensor gebruikt wordt)</p>
		<p>Gemiddelde paslengte (zichtbaar bij gebruik van de s3+ stride sensor)</p> <p>Running Index (zichtbaar als de GPS-functie is ingeschakeld of de s3+ stride sensor gebruikt wordt)</p>
		<p>Fiets in gebruik</p> <p>Fietsduur</p> <p>(zichtbaar als het trainingsbestand een fietssport betreft)</p>
		<p>Sportzones</p> <p>Tijd in elke zone</p> <p>(zichtbaar bij gebruik van de hartslagsensor)</p>

WEERGAVEN TRAININGSBESTANDEN		GETOONDE INFORMATIE	
		Zonelimieten (zichtbaar bij gebruik van de ZoneOptimizer en de hartslagsensor)	
		Ronden/Autom. ronden (aantal ronden) Beste ronde Gem. ronde	
Druk op START om Meer details te kiezen voor het bekijken van gedetailleerde ronde-informatie.			
			Over RONDE 1 / A. RONDE 1 wordt de volgende informatie weergegeven: Rondetijd Tussentijd
Door op UP (Omhoog) en DOWN (Omlaag) te drukken kunt u door de ronden bladeren. Druk op START om door de volgende informatie over een bepaalde ronde te bladeren.			
			Gemiddelde hartslag Maximale hartslag
			Gemiddeld tempo / Gemiddelde snelheid Maximaal tempo / Maximale snelheid (zichtbaar als de GPS-functie is ingeschakeld of de s3+ stride sensor of CS snelheidssensor gebruikt wordt)
			Rondeafstand Tussenafstand (zichtbaar als de GPS-functie is ingeschakeld of de s3+ stride sensor of CS snelheidssensor gebruikt wordt)

WEERGAVEN TRAININGSBESTANDEN	GETOONDE INFORMATIE		
			<p>Gemiddelde trapfrequentie</p> <p>Maximale trapfrequentie</p> <p>(zichtbaar bij gebruik van de s3+ stride sensor of de CS trapfrequentiesensor)</p>
			<p>Gemiddelde paslengte</p> <p>(zichtbaar bij gebruik van de s3+ stride sensor)</p>

Bestanden verwijderen

Het geheugen van het trainingsbestand raakt vol wanneer de maximale registratietijd of het maximum aantal bestanden is bereikt. Zie Technische specificaties (pagina 55) voor meer bijzonderheden over de grenswaarden.

Als het geheugen van de trainingsbestanden vol raakt, wordt het oudste trainingsbestand overschreven door het meest recente. Om een trainingbestand langer op te slaan kunt u het overdragen naar de Polar webservice www.polarpersonaltrainer.com. Zie polarpersonaltrainer.com (pagina 30) voor meer informatie.

Om één bestand te verwijderen:

1. kies **MENU > GEGEVENS > Bestanden verwijderen > Trainingsbestand** en druk op **START**. Blader door de bestanden met de knoppen **UP/DOWN** (Omhoog/Omlaag) en kies het bestand dat u wilt verwijderen. Druk op **START** **Bestand verwijderen? JA/NEE** verschijnt.
U kunt een bestand ook verwijderen via **MENU > Gegevens > Trainingsbestanden**. Blader met **UP/DOWN** (Omhoog/Omlaag) naar het bestand dat u wilt verwijderen en houd **LIGHT** (Licht) ingedrukt. **Bestand verwijderen? JA/NEE** verschijnt.
2. Kies **JA**, **Bestand verwijderd** verschijnt. Vervolgens verschijnt **Bestand uit totalen verwijderen?**. Als u **JA** kiest, verschijnt **Bestand verwijderd uit totalen**. Als u **NEE** kiest, gaat de trainingscomputer terug naar het menu trainingsbestanden. Opmerking! Bij het verwijderen van een bestand uit de totalen worden geen gegevens verwijderd uit **Weekoverzichten**. **Weekoverzichten** kan alleen worden gereset

Om alle bestanden te verwijderen:

1. kies **MENU > GEGEVENS > Bestanden verwijderen > Alle bestanden** en druk op **START**. **Alle bestand verwijderen? JA/NEE** verschijnt.
2. Kies **JA** en **Alle bestanden verwijderd** verschijnt. Als u **NEE** kiest, gaat de trainingscomputer terug naar het menu trainingsbestanden.

Weekoverzichten

Om de weekoverzichten van de trainingsbestanden te bekijken gaat u naar **MENU > Gegevens > Weekoverzichten > Overzicht** en drukt u op **START**.

	<p>OVERZICHT</p> <p>Deze week</p> <p>De datums waarop de gegevens zijn verzameld</p> <p>Duur</p>
	<p>Duur</p> <p>Afstand</p>
	<p>Calorieën</p> <p>Aantal sessies</p>
	<p>Sportzones 1, 2, 3, 4 en 5</p> <p>Tijd per zone</p>

Weekoverzichten resetten

Om de weekoverzichten te resetten, kiest u **MENU > GEGEVENS > Weekoverzichten resetten?** Kies **Ja** en **Weekoverzichten gereset** verschijnt, of kies **Nee** en de trainingscomputer gaat terug naar het gegevensmenu.

Totalen sinds xx.xx.xxxx

Om de totalen van de trainingsbestanden te bekijken gaat u naar **MENU > Gegevens > Totalen sinds** en drukt u op **START**.

	<p>Duur</p> <p>Afstand</p>
	<p>Calorieën</p> <p>Aantal sessies</p>
	<p>Sportzones 1, 2, 3, 4 en 5</p> <p>Tijd per zone</p>

Totalen resetten

Om de totalen te resetten, kiest u **MENU > GEGEVENS > Totalen resetten?** Kies **Ja** en **Totalen gereset** verschijnt, of kies **Nee** en de trainingscomputer gaat terug naar het gegevensmenu.

7. POLARPERSONALTRAINER.COM

Uw trainingsgegevens analyseren

Voor evaluatie op de langere termijn kunt u uw trainingsgegevens opslaan op de webservice polarpersonaltrainer.com. Daar kunt u de gedetailleerde gegevens van uw trainingssessies bekijken en een beter inzicht krijgen in uw training. Met de USB-kabel en de Polar WebSync-software draagt u eenvoudig trainingsbestanden over naar de webservice polarpersonaltrainer.com.

 *Gebruik de bij het product geleverde USB-kabel voor gegevensoverdracht. Als u een andere USB-kabel gebruikt, zorg dan dat deze een met USB 2.0 compatibele kabel USB A naar micro B is.*

Uw computer instellen voor gegevensoverdracht

1. Registreer u op polarpersonaltrainer.com.
2. Download en installeer de WebSync-software op uw computer vanaf polarpersonaltrainer.com.
3. Sluit de micro USB-connector aan op de USB-poort van de trainingscomputer en de USB-connector op de USB-poort van de computer.
4. De WebSync-software start automatisch en het welkomtscherm verschijnt (u kunt ook dubbelklikken op het pictogram WebSync op uw taak- of menubalk om WebSync te starten).
Kies **Synchroniseren** als u trainingsgegevens wilt overdragen. Kies **Trainingscomputer** als u verbinding wilt maken met uw trainingscomputer om instellingen te wijzigen en deze over te dragen naar de trainingscomputer.

Zie WebSync Help

[https://www.polarpersonaltrainer.com/help/websync2/nl/Polar_WebSync_2.x_Help_NL.htm] voor meer informatie over het overdragen van gegevens en het wijzigen van instellingen op de trainingscomputer.

Polar duurtrainingsprogramma's gebruiken

Gebruik het voorgedefinieerde Polar duurtrainingsprogramma voor hardlopen of fietsen of maak uw eigen gefaseerde trainingssessies op polarpersonaltrainer.com. Draag deze over naar de trainingscomputer met de USB-kabel en WebSync-software. Zie de Help van polarpersonaltrainer.com [<https://www.polarpersonaltrainer.com/help/nl/index.html>] voor meer informatie.

Ga na het overdragen van het programma naar uw trainingscomputer naar **MENU > PROGRAMMA** en druk op **START**. Met de knoppen **OMHOOG/OMLAAG** kunt u door de geplande trainingssessie bladeren en de trainingssessie selecteren die u wilt uitvoeren (bijvoorbeeld Thu 26.8.Long run 20km (Donderdag 26.8 Langeafstand 20 km)). Druk op **START** om de training te starten.

Zie Polar duurtrainingsprogramma's voor hardlopen en fietsen (pagina 51) voor meer informatie over duurtrainingsprogramma's.

8. INSTELLINGEN

Sportprofielinstellingen

Pas de instellingen voor de sportprofielen aan uw trainingsbehoefte aan in **MENU > Instellingen > Sportprofielen**. U kunt bijvoorbeeld de sensoren activeren die u bij verschillende sporten wilt gebruiken. Als u daarna een trainingssessie start met het sportprofiel, zoekt de trainingscomputer automatisch contact met de gewenste sensoren.


In de pre-trainingsmodus worden standaard vier sportprofielen getoond: **Hardlopen**, **Fietsen (Fiets 1)**, **Andere sport 1** en **Andere sport 2**. Het vijfde sportprofiel **Fietsen (Fiets 2)** wordt in de pre-trainingsmodus niet standaard genoemd. In Fietsinstellingen kunt u instellen dat **Fietsen (Fiets 2)** standaard wordt getoond in de pre-trainingsmodus.

 *De hartslagsensor is in elke sport standaard ingeschakeld en de trainingscomputer start automatisch met het zoeken naar het signaal van de hartslagsensor zodra u in de tijdweergave op START drukt. Als u een product hebt gekocht zonder een hartslagsensor, schakel deze dan uit in **MENU > Instellingen > Sportprofielen > Sport > Hartslagsensor > Uit**.*

Instellingen voor hardlopen

Om de sportprofielen voor hardlopen te bekijken of te wijzigen kiest u **MENU > Instellingen > Sportprofielen > Lopen**

- **Trainingsgeluiden** : Kies **Uit**, **Zacht**, **Luid** of **Zeer luid**.
- **Hartslagsensor**: Kies **Aan**, **Uit** of **Nieuwe zoeken**.
- **GPS**: Kies **Aan** of **Uit**.
- **Stride sensor**: Kies **Uit** of **Nieuwe zoeken**. Als u al een stride sensor gekoppeld hebt, is ook de optie **Aan** zichtbaar.
- **Stride sensor kalibreren**: Kies **Kalibreren > Door lopen** of **Factor instellen**. Zie Polar s3+ stride sensor kalibreren (pagina 41) voor meer informatie over kalibreren..

 *Stride sensor kalibreren is alleen zichtbaar als de stride sensor van tevoren is ingeschakeld.*

- **Snelheidsweergave** : Kies **Kilometers per uur** of **Minuten per kilometer**. Als u Engelse eenheden hebt gekozen, kiest u **Mijlen per uur** of **Minuten per mijl**.
- **Automatische ronde**: Kies **Aan** of **Uit**. Als u automatische ronde **Aan** zet, verschijnt **Afstand instellen**. Stel de afstand in kilometers of mijlen in.
- **In pre-trainingsmodus tonen?** Kies **JA** en **Sport wordt in pre-trainingsmodus getoond** verschijnt. Als u in de tijdweergave op START drukt, wordt de sport in de pre-trainingsmodus in de lijst met sporten weergegeven. Kies **Nee** en **Sport wordt niet in pre-trainingsmodus getoond** verschijnt.
- **Nummering trainingsweergaven** : Kies **Aan** of **Uit**. Als u de **Nummering trainingsweergaven** **Aan** zet, verschijnt het nummer van de trainingsweergave enkele seconden als u met UP (Omhoog) /DOWN (Omlaag) door de trainingsweergaven bladert.
- **Trainingsweergave** : Kies **3 regels** of **2 regels**. Naargelang uw keuze zal de trainingsinformatie op drie of twee regels worden weergegeven.

 *Alle nieuwe sensoren moeten aan de trainingscomputer worden gekoppeld voordat ze kunnen worden geactiveerd.*

Zie Nieuwe accessoire (pagina 40) voor meer informatie over het koppelen van een nieuwe sensor aan de trainingscomputer.

Fietsinstellingen

Om de sportprofielen voor fietsen te bekijken of te wijzigen kiest u **MENU > Instellingen Sportprofielen > Fietsen (Fiets 1) / Fietsen 2 (Fiets 2)**

NEDERLANDS

- **Trainingsgeluiden** : Kies **Uit**, **Zacht**, **Luid** of **Zeer luid**.
- **Hartslagsensor**: Kies **Aan**, **Uit** of **Nieuwe zoeken**.
- **GPS**: Kies **Aan** of **Uit**.
- **Instellingen fiets 1** Zie Bike Settings voor meer informatie.
- **Snelheidsweergave** : Kies **Kilometers per uur** of **Minuten per kilometer** . Als u Engelse eenheden hebt gekozen, kiest u **Mijlen per uur** of **Minuten per mijl**.
- **Automatische ronde** is standaard uitgeschakeld. Druk op **START** en **Afstand instellen** verschijnt. Stel de afstand in kilometers of mijlen in en bevestig dit met **START** . **Automatische ronde ingesteld op x,x km** verschijnt. Hierna kunt u kiezen of u de automatische ronde **Uit** of **Aan** wilt zetten.
- **In pre-trainingsmodus tonen?** Kies **JA** en **Sport wordt in pre-trainingsmodus getoond** verschijnt. Als u in de tijdweergave op **START** drukt, wordt de sport in de pre-trainingsmodus in de lijst met sporten weergegeven. Kies **Nee** en **Sport wordt niet in pre-trainingsmodus getoond** verschijnt.
- **Nummering trainingsweergaven** : Kies **Aan** of **Uit**. Als u de **Nummering trainingsweergaven Aan** zet, verschijnt het nummer van de trainingsweergave enkele seconden als u met **UP** (Omhoog) /**DOWN** (Omlaag) door de trainingsweergaven bladert.
- **Trainingsweergave** : Kies **3 regels** of **2 regels** . Naargelang uw keuze zal de trainingsinformatie op drie of twee regels worden weergegeven.

Fietsinstellingen

Om de fietsinstellingen te bekijken of te wijzigen kiest u **MENU > InstellingenSportprofielen > Fietsen (Fiets 1) / Fietsen 2 (Fiets 2) > Instellingen fiets 1 / Instellingen fiets 2**

- **Snelheidssensor** : Kies **Uit** of **Nieuwe zoeken**. Als u al een snelheidssensor gekoppeld hebt, is ook de optie **Aan** zichtbaar.
- **Wielmaat** : Wielmaat instellen op xxx mm. Zie Measuring Wheel Size voor meer informatie over het meten van de wielmaat..
- **Trapfrequentiesensor** : Kies **Uit** of **Nieuwe zoeken**. Als al een trapfrequentiesensor gekoppeld hebt, is ook de optie **Aan** zichtbaar.
- **Autostart**: Kies **Uit** of **Aan**. Als u **Aan** kiest, verschijnt **Snelheidssensor activeren JA/NEE** . Kies **JA** en **Autostart aan** verschijnt. Als u geen snelheidssensor aan uw trainingscomputer gekoppeld hebt, verschijnt **Snelheidssensor voor fiets vereist** en gaat de trainingscomputer terug naar **Instellingen fiets 1 / Instellingen fiets 2** . Als u **NEE** kiest, verschijnt **Activering geannuleerd** .

 *Alle nieuwe sensoren moeten aan de trainingscomputer worden gekoppeld voordat ze kunnen worden geactiveerd.*

Zie Nieuwe accessoire (pagina 40) voor meer informatie over het koppelen van een nieuwe sensor aan de trainingscomputer.

Wielmaat meten

Kies **MENU > Instellingen > Sportprofielen > Fietsen (Fiets 1) / Fietsen 2 (Fiets 2) > Instellingen fiets 1 > Wielmaat > Wielmaat instellen**


Instelling van de wielmaat is vereist voor correcte fietsgegevens. U kunt op twee manieren de wielmaat van uw fiets bepalen.

Methode 1

Zoek de diameter in inches of in ETRTO die op het wiel is afgedrukt. Vergelijk deze met de wielmaat in millimeters in de rechterkolom van de tabel.

ETRTO	Wieldiameter (inches)	Instelling wielmaat (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947

ETRT0	Wieldiameter (inches)	Instelling wielmaat (mm)
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 *De wielmaten in de tabel zijn richtwaarden, daar de wielmaat afhankelijk is van het wieltype en de bandenspanning.*

Methode 2

Meet het wiel handmatig op voor het meest nauwkeurige resultaat.

Gebruik het ventiel om het punt te markeren waar het wiel de grond raakt. Trek een lijn op de grond om dat punt te markeren. Duw op een vlakke ondergrond uw fiets één complete omwenteling van het wiel vooruit. Het wiel moet loodrecht op de grond staan. Trek een andere lijn op de grond op de plaats waar het ventiel een volledige omwenteling heeft gemaakt. Meet de afstand tussen beide lijnen.

Bepaal de wielomtrek door daar 4 mm van af te trekken vanwege uw gewicht op de fiets. Voer deze waarde in in de trainingscomputer.

Andere sportinstellingen

Om de sportprofielen voor een andere sport te bekijken of te wijzigen kiest u **MENU > Instellingen > Sportprofielen > Andere sport 1 / Andere sport 2**

- **Trainingsgeluiden** : Kies **Uit**, **Zacht**, **Luid** of **Zeer luid**.
- **Hartslagsensor**: Kies **Aan**, **Uit** of **Nieuwe zoeken**.
- **GPS**: Kies **Aan** of **Uit**.
- **Stride sensor**: Kies **Kilometers per uur** of **Minuten per kilometer**. Als u Engelse eenheden hebt gekozen, kiest u **Mijlen per uur** of **Minuten per mijl**.
- **Automatische ronde**: Kies **Aan** of **Uit**. Als u automatische ronde **Aan** zet, verschijnt **Afstand instellen**. Stel de afstand in kilometers of mijlen in.
- **In pre-trainingsmodus tonen?** Kies **JA** en **Sport wordt in pre-trainingsmodus getoond** verschijnt. Als u in de tijdweergave op **START** drukt, wordt de sport in de pre-trainingsmodus in de lijst met sporten weergegeven. Kies **Nee** en **Sport wordt niet in pre-trainingsmodus getoond** verschijnt.
- **Nummering trainingsweergaven** : Kies **Aan** of **Uit**. Als u de **Nummering trainingsweergavenAan** zet, verschijnt het nummer van de trainingsweergave enkele seconden als u met **UP** (Omhoog) /**DOWN** (Omlaag) door de trainingsweergaven bladert.
- **Trainingsweergave** : Kies **3 regels** of **2 regels**. Naargelang uw keuze zal de trainingsinformatie op drie of twee regels worden weergegeven.

 *Alle nieuwe sensoren moeten aan de trainingscomputer worden gekoppeld voordat ze kunnen worden geactiveerd.*

Zie Nieuwe accessoire (pagina 40) voor meer informatie over het koppelen van een nieuwe sensor aan de trainingscomputer.

Hartslaginstellingen

Kies **MENU > INSTELLINGEN > Hartslaginstellingen** om de hartslaginstellingen weer te geven en te wijzigen.

- **ZoneOptimizer**: Kies **Aan** of **Uit**.
- **Hartslagweergave**: Kies **Hartslagen per minuut (hsm)** of **Percentage van maximum**.
- **Vergrendeling hartslagzone**: kies **Vergrendeling hartslagzoneUIT**, of vergrendel een van de zones afzonderlijk door **Zone 1**, **Zone 2**, **Zone 3**, **Zone 4** of **Zone 5** te kiezen. **Zone X vergrendeld** verschijnt.
- **Sportzones**: Hartslaglimieten zone 1, 2, 3, 4 en 5 instellen. Zie Polar sportzones (pagina 44) voor meer informatie over sportzones.
Voordat u de zonelimieten wijzigt, moet u de ZoneOptimizer-functie uitschakelen. **Schakel ZoneOptimizer uit om zones te wijzigen** verschijnt. **ZoneOptimizer uitschakelen? JA/NEE?** Kies **JA**. **ZoneOptimizer uit** verschijnt. U kunt beginnen met het wijzigen van de zone limieten.

Instellingen van de gebruikersgegevens

Voer nauwkeurige gebruikersgegevens in om van uw trainingscomputer de juiste feedback te krijgen over uw prestaties.

Om de instellingen van de gebruikersgegevens te bekijken of te wijzigen kiest u **MENU > Instellingen > Gebruikersinformatie > GEBRUIKERSINFO**. Blader door de keuzemogelijkheden met UP/DOWN (Omhoog/Omlaag) en bevestig de waarde met START.

- **Gewicht**: Stel uw gewicht in kilogrammen (kg) of pounds (lbs) in.
- **Lengte**: Voer uw lengte in centimeters (cm) of (als u Engelse eenheden kiest) in voet in
- **Geboortedatum**: Voer uw geboortedatum in. De volgorde van de datumweergave hangt af van de gekozen tijd- en datumnotatie (24u: dag - maand - jaar / 12u: maand - dag - jaar).
- **Geslacht**: Kies **Man** of **Vrouw**.
- **Activiteitsniveau**: Kies **Laag (0-1 u/week)**, **Gemiddeld (1-3 u/week)**, **Hoog (3-5 u/week)** of **Top (5+ u/week)**
Het activiteitsniveau is een indicatie van het niveau van uw lichamelijke activiteit. Kies de optie die de algemene hoeveelheid en intensiteit van uw lichamelijke activiteiten over de laatste drie maanden het best beschrijft. Uw activiteitsniveau wordt gebruikt om uw energieverbruik te berekenen.
 - **Top (5+ u/week)**: U verricht minstens vijf keer per week zware lichamelijke inspanning, of u traint om prestaties te verbeteren voor wedstrijddoeleinden.
 - **Hoog(3-5 u/week)**: U verricht minstens 3 keer per week zware lichamelijke inspanning, u loopt bijvoorbeeld 20 tot 50 km of 12 tot 31 mijl per week of besteedt 3 tot 5 uur per week aan vergelijkbare lichamelijke activiteiten.
 - **Gemiddeld(1-3 u/week)**: U sport geregeld op recreatief niveau, u loopt bijvoorbeeld 5 tot 10 km of 3 tot 6 mijl per week, of u besteedt 1 tot 3 uur per week aan vergelijkbare lichamelijke activiteiten, of uw werk vraagt een gemiddelde hoeveelheid lichamelijke inspanning.
 - **Laag (0-1 u/week)**: U doet niet regelmatig aan sport in clubverband of sport niet regelmatig met een hoge inspanning; u wandelt bijvoorbeeld alleen voor uw plezier, of traint af en toe hard genoeg zodat u zwaar ademhaalt of transpireert.
- **Maximale hartslag**: Voer uw maximale hartslag in als uw maximale hartslag klinisch is bepaald. Als u deze waarde voor het eerst invoert, wordt standaard de maximale hartslag weergegeven die voor uw leeftijd verwacht wordt (220-leeftijd). Zie Maximale hartslag (HF_{max}) voor meer informatie.
- **OwnIndex**(VO_{2max}): Voer uw OwnIndex (VO_{2max} -waarde) in. Zie OwnIndex voor meer informatie.

Maximale hartslag (HF_{max})

HF_{max} wordt gebruikt voor een schatting van het energieverbruik. HF_{max} is het hoogst aantal hartslagen per minuut bij een maximale lichamelijke inspanning. HF_{max} is tevens handig bij het bepalen van de trainingsintensiteit. De meest nauwkeurige manier om uw HF_{max} te bepalen, is via een maximale inspanningstest in een laboratorium.

OwnIndex®

Polar OwnIndex, het resultaat van Polar Fitness Test (pagina 37), voorspelt uw maximale zuurstofopname (VO_{2max}). De OwnIndex ligt meestal tussen 20 en 95 en is vergelijkbaar met VO_{2max} , die vaak gebruikt wordt voor het bepalen van de aerobe conditie. Uw lichamelijke activiteitsniveau op lange termijn, hartslag, hartslagvariatie in rust, geslacht, leeftijd, lichaamslengte en gewicht zijn allemaal van invloed op de OwnIndex. Hoe hoger de OwnIndex-waarde is, des te beter is uw aerobe conditie.

Algemene instellingen

Om de algemene instellingen te bekijken en te wijzigen kiest u **MENU > Instellingen > Algemene instellingen**.

- **Geluiden**: Kies **Aan** of **Uit**
- **Knopvergrendeling**: Kies **Handmatig vergrendelen** of **Automatisch vergrendelen**
- **Eenheden**: Kies **Metrische eenheden (kg/m)** of **Engelse eenheden (lbs, ft)**
- **Taal**: Kies **Dansk** (Deens), **Deutsch** (Duits), **English** (Engels), **Español** (Spaans), **Français** (Frans), **Italiano** (Italiaans), **Nederlands**, **Norsk** (Noors), **Português** (Portugees), **Suomi** (Fins) of **Svenska** (Zweeds) en bevestig uw keuze met **START**.

Horloge-instellingen

Om de **Horloge-instellingen** te bekijken en te wijzigen kiest u **Instellingen > Horloge-instellingen**

- **Alarm**: Alarm herhalen kiezen **Uit**, **Eenmaal**, **Maandag t/m vrijdag** of **Dagelijks**
- **Tijd**: Kies **Tijd 1**, **Tijd 2** of **Tijd in gebruik**
- **Datum**: **Datum instellen**, **Datumnotaties** en **Scheidingsteken**
- **Eerste dag van de week**: Kies **Maandag**, **Zaterdag** of **Zondag**
- **Display info**: Kies **Alleen tijd**, **Tijd en logo** of **Tijd en evenement** (zichtbaar als u een evenement hebt ingesteld op polarpersonaltrainer.com en de gegevens hebt overgedragen naar uw trainingscomputer met de USB-kabel en de WebSync-software).

Snelmenu

Sommige instellingen kunnen met een snelknop worden gewijzigd. U kunt het **Snelmenu** openen door in de tijdweergave, de pre-trainingsmodus of de trainingsmodus **LIGHT** (Licht) even ingedrukt te houden. Afhankelijk van de modus waarin u het snelmenu opent, zijn er verschillende functies beschikbaar.

Tijdweergave

Houd in de tijdweergave **LIGHT** (Licht) ingedrukt om **Snelmenu** te openen.

- Kies **Knoppen vergrendelen** en druk op **START**. Om de toetsen te ontgrendelen, houdt u de toets **LIGHT** (Licht) opnieuw even ingedrukt.
- Kies alarm herhalen **Alarm > Uit**, **Eenmaal**, **Maandag t/m vrijdag** of **Dagelijks**.
- Kies **Tijd in gebruik > Tijd 1** of **Tijd 2**.

Pre-trainingsmodus

Druk in de tijdweergave op **START** om naar de pre-trainingsmodus te gaan. Houd in de pre-trainingsmodus **LIGHT** (Licht) ingedrukt om **Snelmenu** te openen.

- Andere sportinstellingen bewerken Zie Sportprofielinstellingen (pagina 31)Hartslaginstellingen bewerken
- voor meer informatie. Zie Hartslaginstellingen (pagina 34) voor meer informatie.


Trainingsmodus

Houd in de tijdweergave **LIGHT** (Licht) ingedrukt om **Snelmenu** te openen.


- Kies **Knoppen vergrendelen** en druk op **START**. Om de toetsen te ontgrendelen, houdt u de toets **LIGHT** (Licht) opnieuw even ingedrukt.

NEDERLANDS

- Kies **Sensor zoeken** en de trainingscomputer begint naar de sensor te zoeken.


 *Deze keuzemogelijkheid is alleen beschikbaar als de verbinding met één van de sensoren is uitgevallen.*

- Kies **Stride sensor kalibreren** om de s3+ stride sensor te kalibreren.

 *Deze optie is alleen beschikbaar als de s3+ stride sensor wordt gebruikt.*

- Kies **Trainingsgeluiden** en stel de Trainingsgeluiden in op **Uit**, **Zacht**, **Luid** of **Zeer luid**

- Kies **Automatische ronde uit** of **Aan**.

 *Deze keuzemogelijkheid is alleen beschikbaar als snelheidsgegevens beschikbaar zijn, d.w.z. dat de GPS-functie of de optionele CS snelheidssensor of s3+ stride sensor is ingeschakeld voor het sportprofiel.*

- Kies **GPS info** om het aantal zichtbare satellieten weer te geven.

- Kies **Zonelimieten tonen** als u de hartslaglimieten van de sportzone wilt zien.

 *Deze keuzemogelijkheid is alleen beschikbaar als de hartslagsensor ingeschakeld is.*

9. POLAR FITNESS TEST

De Polar Fitness Test is een gemakkelijke, veilige en snelle manier om uw aerobe (cardiovasculaire) conditie in rust te meten. Het resultaat, de Polar OwnIndex, is vergelijkbaar met de maximale zuurstofopname (VO_{2max}), die vaak gebruikt wordt voor het bepalen van de aerobe conditie. Uw lichamelijke activiteitsniveau op lange termijn, hartslag, hartslagvariatie in rust, geslacht, leeftijd, lichaamslengte en gewicht zijn allemaal van invloed op de OwnIndex. De Polar Fitness Test is ontwikkeld voor gebruik door gezonde volwassenen.

De aerobe conditie geeft aan hoe goed uw cardiovasculaire systeem de zuurstoftoevoer in uw lichaam regelt. Hoe beter uw aerobe conditie is, des te sterker en efficiënter is uw hart. Een goede aerobe conditie heeft veel voordelen voor uw gezondheid. Het helpt bijvoorbeeld een hoge bloeddruk en de kans op cardiovasculaire aandoeningen en hartaanvallen te verlagen. Als u uw aerobe conditie wilt verbeteren, moet u gemiddeld ten minste zes weken regelmatig sporten voor een merkbaar verschil in uw OwnIndex. Mensen met een slechte conditie boeken vaak sneller resultaten. Hoe beter uw aerobe conditie is, des te sterker en efficiënter is uw hart.

Uw aerobe conditie verbetert het snelst door trainingen waarbij u grote spiergroepen gebruikt. Zulke activiteiten zijn onder andere hardlopen, fietsen, wandelen, roeien, zwemmen, schaatsen, en langlaufen.

Om uw voortgang te volgen, moet u tijdens de eerste twee weken een aantal keren uw OwnIndex meten om een basiswaarde te krijgen en vervolgens de test ongeveer eenmaal per maand herhalen.

Om betrouwbare testresultaten te verkrijgen, zijn de volgende basisvoorwaarden van toepassing.

- U kunt de test overal uitvoeren – thuis, op kantoor, op een fitnessclub – zolang de omgeving maar rustig is. Zorg ervoor dat er geen storende geluiden zijn (bijvoorbeeld tv, radio of telefoon) en dat er geen mensen tegen u praten.
- Doe de test altijd in dezelfde omgeving en op hetzelfde tijdstip.
- Nuttig geen zware maaltijd en rook niet 2 tot 3 uur voor de test.
- Vermijd zware lichamelijke inspanningen, alcohol en stimulerende middelen op de dag van de test en de dag ervoor.
- Zorg ervoor dat u ontspannen en kalm bent. Ga liggen en ontspan uzelf 1 tot 3 minuten voordat u aan de test begint.

Vóór de test

Doe de hartslagsensor om

Zie Hartslagsensor dragen (pagina 13) voor meer informatie.

Gebruikersgegevens invoeren

Kies **MENU** > **Instellingen** > **Gebruikersinformatie**

Om de Polar Fitness Test uit te voeren, moet u in de gebruikersinstellingen uw persoonlijke gebruikersgegevens en lichamelijke activiteitsniveau op lange termijn invoeren.

De test uitvoeren

Kies **MENU** > **Fitness test** > **Start test**

De test start zodra de trainingscomputer uw hartslag detecteert. De voortgangsbalk geeft aan dat de test wordt uitgevoerd. Ontspan u en beperk lichaamsbewegingen en contact met andere mensen.

Als u uw niveau van lichamelijke activiteiten op lange termijn nog niet hebt ingesteld in de gebruikersinstellingen, verschijnt **Stel activiteitsniveau van afgelopen 3 maanden in**. Kies **Top**, **Hoog**, **Gemiddeld** of **Laag**. Zie Instellingen van de gebruikersgegevens (pagina 34) voor meer informatie over activiteitsniveaus.

NEDERLANDS

Als uw trainingscomputer aan het begin of tijdens de test uw hartslag niet ontvangt, mislukt de test en verschijnt **Test mislukt, Controleer hartslagsensor**. Controleer of de elektroden van de hartslagsensor nat zijn, of de band goed vastzit, en start de test opnieuw.

Wanneer de test is afgelopen, hoort u twee geluidssignalen. OwnIndex verschijnt met een numerieke waarde en een niveau-evaluatie. Zie Fitness Level Classes voor meer informatie over evaluaties.

Bijwerken naar VO_{2max} ?

- Kies **Ja** om de OwnIndex-waarde op te slaan in uw gebruikersinstellingen en het menu **Resultaten OwnIndex**.
- Select **No** only if you know your laboratory-measured VO_{2max} value, and if it differs more than one fitness level class from the OwnIndex result. Uw OwnIndex-waarde wordt dan alleen opgeslagen in het menu **Resultaten OwnIndex**. Zie Resultaat OwnIndex voor meer informatie over conditietrend.

U kunt de test op elk moment beëindigen door op **BACK** (Terug) te drukken. Gedurende enkele seconden verschijnt **Test geannuleerd**.

 *Nadat de OwnIndex-waarde is opgeslagen, wordt deze gebruikt om het calorieverbruik te berekenen.*

Na de test

Fitheidsklassen

Mannen

Leeftijd / Jaren	Zeër laag	Laag	Redelijk	Gemiddeld	Goed	Zeër goed	Uitstekend
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

Leeftijd / Jaren	Zeër laag	Laag	Redelijk	Gemiddeld	Goed	Zeër goed	Uitstekend
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

Leeftijd / Jaren	Zeer laag	Laag	Redelijk	Gemiddeld	Goed	Zeer goed	Uitstekend
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

De classificatie is gebaseerd op literatuuronderzoek van 62 studies waarbij de VO_{2max} rechtstreeks werd gemeten bij gezonde volwassenen in de Verenigde Staten, Canada en 7 Europese landen. Referentie: 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.

Ownindex results

Select **MENU > Fitness test > Ownindex results**

In the **Ownindex results** menu you can see how your OwnIndex value has been developing. Op het display worden de 60 laatste OwnIndex-waarden en respectievelijke datums vermeld. Wanneer het bestand met laatste resultaten vol raakt, wordt automatisch de oudste waarde verwijderd.

OwnIndex-waarde verwijderen

Kies **MENU > Fitness test > Resultaten OwnIndex**

Kies de waarde die u wilt verwijderen en houd LIGHT (Licht) ingedrukt > **OwnIndex-waarde (xx) verwijderen? JA/NEE** verschijnt. Bevestig met START.

Resultaten OwnIndex analyseren met de software

Door de testresultaten over te dragen naar polarpersonaltrainer.com kunt u de resultaten op verschillende manieren analyseren, en hebt u toegang tot meer gedetailleerde informatie over uw voortgang.

10. NIEUWE ACCESSOIRE

Nieuwe sensor aan de trainingscomputer koppelen

Als u een nieuwe sensor in gebruik neemt, moet deze bij de trainingscomputer worden aangemeld. Dit wordt koppelen genoemd en duurt slechts enkele seconden. Zo wordt gewaarborgd dat uw trainingscomputer alleen signalen van uw sensor ontvangt, waardoor u storingsvrij kunt trainen in een groep.

Zorg dat u de koppeling thuis hebt uitgevoerd, voordat u aan een evenement of wedstrijd meedoet. Hiermee voorkomt u storing bij gegevensoverdracht over lange afstand. Zorg bij het koppelen van een nieuwe sensor dat u niet in de buurt (40 m/131 ft) bent van andere soortgelijke sensoren.

Nieuwe hartslagsensor koppelen aan trainingscomputer

Als u uw trainingscomputer nog niet eerder aan een hartslagsensor gekoppeld hebt, wordt de koppeling automatisch uitgevoerd bij de start van een trainingssessie. Doe de trainingscomputer en hartslagsensor om en start door op **START** te drukken. **Nieuwe hartslagsensor zoeken** verschijnt. De trainingscomputer zoekt het signaal van een hartslagsensor. **Hartslagsensor gevonden** verschijnt zodra de trainingscomputer het signaal vindt.

Doe de hartslagsensor om en zorg dat u niet in de buurt (40 m/131 ft) bent van andere hartslagsensoren.

1. Kies **Menu** > **Instellingen** > **Sportprofielen** > **Sport** > **Hartslagsensor** > **Nieuwe zoeken** en druk op **START**.
2. De trainingscomputer begint met zoeken naar het sensorsignaal; **Nieuwe hartslagsensor zoeken** verschijnt.
3. Als de nieuwe sensor herkend is, verschijnt **Hartslagsensor gevonden**. De koppeling is voltooid.
4. Als het zoeken geen resultaat heeft, verschijnt **Hartslagsensor niet gevonden** of **Storing door andere hartslagsensoren. Verplaats u.Opnieuw proberen? JA/NEE** verschijnt.
5. Kies **JA** om opnieuw te gaan zoeken.
6. Kies **NEE** om het zoeken te staken.
7. Houd de knop **BACK** (Terug) even ingedrukt om terug te gaan naar de tijdweergave.

Er kan slechts één hartslagsensor tegelijk aan uw trainingscomputer worden gekoppeld. De trainingscomputer onthoudt echter de laatste drie koppelingen. Als de laatst gekoppelde hartslagsensor niet beschikbaar is maar de vorige wél, ontvangt de trainingscomputer het hartslagsignaal van de vorige sensor.

Nieuwe snelheidssensor koppelen aan trainingscomputer

Zorg dat de snelheidssensor correct gemonteerd is. Zie de gebruiksaanwijzing van de snelheidssensor of video-instructies op http://www.polar.com/en/polar_community/videos voor meer informatie over het monteren van de snelheidssensor.

U kunt twee fietsen koppelen aan de trainingscomputer. Voor elke fiets moeten de sensoren apart worden aangemeld. U kunt slechts één snelheidssensor programmeren voor een fiets. Als u twee fietsen hebt, kunnen beide dezelfde snelheidssensor gebruiken. Ze kunnen ook een eigen set sensoren hebben. Als u een nieuwe sensor aan een fiets koppelt die al een eerder in het geheugen aangemelde sensor heeft, vervangt de nieuwe sensor de vorige.

1. Ga naar **MENU** > **Instellingen** > **Sportprofielen** > **Fietsen (Fiets 1) / Fietsen (Fiets 2)** > **Instellingen fiets 1 / Instellingen fiets 2** > **Snelheidssensor** > **Nieuwe zoeken** en druk op **START**.
2. **Druk op OK (START) om test te starten** verschijnt.
3. Druk op **START** en **Nieuwe snelheidssensor zoeken** verschijnt. De trainingscomputer begint naar het signaal van de snelheidssensor te zoeken. Draai het wiel enkele malen rond om de sensor te activeren. Het knipperende rode licht geeft aan dat de sensor geactiveerd is.
4. Als de nieuwe snelheidssensor herkend is, verschijnt **Snelheidssensor gevonden**. De koppeling is voltooid.

- Als het zoeken geen resultaat heeft, verschijnt **Snelheidssensor niet gevonden** of **Storing door andere snelheidssensoren. Verplaats u.Opnieuw proberen? JA/NEE** verschijnt.
- Kies **JA** om opnieuw te gaan zoeken.
- Kies **NEE** om het zoeken te staken.
- Houd de knop **BACK** (Terug) even ingedrukt om terug te gaan naar de tijdweergave.

Nieuwe trapfrequentiesensor koppelen aan trainingscomputer

Zorg dat de trapfrequentiesensor correct gemonteerd is. Zie de gebruiksaanwijzing van de trapfrequentiesensor of video-instructies op http://www.polar.com/en/polar_community/videos voor meer informatie over het monteren van de trapfrequentiesensor.

U kunt twee fietsen koppelen aan de trainingscomputer. Voor elke fiets moeten de sensoren apart worden aangemeld. U kunt slechts één trapfrequentiesensor aanmelden voor een fiets. Als u twee fietsen hebt, kunt u voor beide fietsen dezelfde trapfrequentiesensor gebruiken. Ze kunnen ook een eigen set sensoren hebben. Als u een nieuwe sensor aan een fiets koppelt die al een eerder in het geheugen aangemelde sensor heeft, vervangt de nieuwe sensor de vorige.

- Ga naar **MENU > Instellingen > Sportprofielen > Fietsen (Fiets 1)/Fietsen (Fiets 2) > Instellingen fiets 1/Instellingen fiets 2 > Trapfrequentiesensor > Nieuwe zoeken** en druk op **START**.
- Druk op OK (START) om test te starten** verschijnt.
- Druk op **START** en **Nieuwe trapfrequentiesensor zoeken** verschijnt. De trainingscomputer begint naar het signaal van de trapfrequentiesensor te zoeken. Draai het wiel enkele malen rond om de sensor te activeren. Het knipperende rode licht geeft aan dat de sensor geactiveerd is.
- Als de nieuwe trapfrequentiesensor herkend is, verschijnt **Trapfrequentiesensor gevonden**. De koppeling is voltooid.
- Als het zoeken geen resultaat heeft, verschijnt **Trapfrequentiesensor niet gevonden** of **Storing door andere trapfrequentiesensoren. Verplaats u.Opnieuw proberen? JA/NEE** verschijnt.
- Kies **JA** om opnieuw te gaan zoeken.
- Kies **NEE** om het zoeken te staken.
- Houd de knop **BACK** (Terug) even ingedrukt om terug te gaan naar de tijdweergave.

Nieuwe stride sensor koppelen aan trainingscomputer

Zorg dat de stride sensor correct op uw schoen bevestigd is. Zie de gebruiksaanwijzing van de stride sensor of video-instructies op http://www.polar.com/en/polar_community/videos voor meer informatie over het installeren van de stride sensor.

U kunt slechts één stride sensor tegelijk aan de trainingscomputer koppelen. Als u een nieuwe sensor koppelt, vervangt deze altijd de sensor die u tevoren had gekoppeld. De stride sensor kan alleen aan het sportprofiel **Lopen** worden gekoppeld.


- Kies **MENU > Instellingen > Sportprofielen > Lopen > Stride sensor > Nieuwe zoeken** en druk op **START**.
- Nieuwe stride sensor zoeken** verschijnt. De trainingscomputer begint naar het signaal van de stride sensor te zoeken.
- Als de nieuwe stride sensor is herkend, verschijnt **Stride sensor gevonden**. De koppeling is voltooid.
- Als het zoeken geen resultaat heeft, verschijnt **Stride sensor niet gevonden** of **Storing door andere stride sensoren. Verplaats u.Opnieuw proberen? JA/NEE** verschijnt.
- Kies **JA** om opnieuw te gaan zoeken.
- Kies **NEE** om het zoeken te staken.
- Houd de knop **BACK** (Terug) even ingedrukt om terug te gaan naar de tijdweergave.

Polar s3+ stride sensor kalibreren

De Polar s3+ stride sensor kan alleen worden ingeschakeld voor het sportprofiel **Lopen**.

Door het kalibreren van de stride sensor verbetert de nauwkeurigheid van snelheids-, tempo- en afstandsmetingen. Het is raadzaam de sensor eerst te kalibreren voordat u hem in gebruik neemt, als uw loopstijl significant is gewijzigd, of als de positie van de sensor op de schoen drastisch is gewijzigd (bijvoorbeeld als u nieuwe loopschoenen hebt). U kunt de stride sensor kalibreren door een vooraf nauwkeurig ingestelde afstand te lopen of door de kalibratiefactor handmatig in te stellen. De kalibratie moet bij uw normale loopsnelheid worden uitgevoerd. Als u op verschillende snelheden loopt, dient u de kalibratie op de gemiddelde snelheid uit te voeren.


Kalibreren door hardlopen via wizard

 *Vóór het kalibreren moet de stride sensor aan de trainingscomputer worden gekoppeld. Zie Nieuwe accessoire (pagina 40) voor meer informatie over het koppelen van de stride sensor aan de trainingscomputer.*

Zorg dat de stride sensor-functie in de trainingscomputer is ingeschakeld. Druk op UP (Omhoog) om het **MENU** te openen en kies **Instellingen > Sportprofielen > Lopen > Stride sensor > Aan**.

Om een bepaalde afstand te kalibreren met stapsgewijze begeleiding kiest u

1. **MENU > Instellingen > Sportprofielen > Lopen > Stride sensor kalibreren > Door hardlopen. Afstand instellen** wordt weergegeven.
2. Stel de afstand in die u wilt lopen om de stride sensor te kalibreren (minimum kalibratieafstand is 400 meter / 0,3 mijl). Druk op **START**. **Blijf stilstaan tot stride sensor gevonden** wordt weergegeven.
3. **Druk op OK (START) en loop xx,x km/mijl** verschijnt. Druk op de startlijn op **START** en begin met lopen door de eerste stap met de voet met de sensor te zetten en loop de ingestelde afstand in een gelijkmatig tempo.
4. **Druk op OK (START) na xx,x km/mijl** verschijnt Stop precies op de finishlijn van de ingestelde afstand, blijf stilstaan en druk op **START**.

 *Zodra u de ingestelde afstand bereikt, stopt u precies op de finishlijn van de ingestelde afstand en blijft u stilstaan voor de kalibratie. Als u zich beweegt voordat **Gekalibreerd op x,xxx** verschijnt, mislukt de kalibratie.*

5. Als de kalibratie succesvol is uitgevoerd, verschijnt **Gekalibreerd op x,xxx**. De nieuwe kalibratiefactor wordt gebruikt. **Doorgaan met registreren?** verschijnt. Kies **Ja** als u door wilt gaan met het registreren van de trainingssessie. Kies anders **Nee**.
6. U kunt de kalibratie annuleren door op **BACK (Terug)** te drukken; **Kalibratie geannuleerd** verschijnt.

Kalibratiefactor handmatig instellen

De kalibratiefactor wordt berekend als verhouding van de werkelijke afstand tot de ongekalibreerde afstand. Voorbeeld: u loopt 1200 meter en de trainingscomputer geeft een afstand van 1180 meter aan, de kalibratiefactor is 1.000. De nieuwe kalibratiefactor wordt als volgt berekend: $1.000 \cdot 1200 / 1180 = 1.017$. Het bereik van de kalibratiefactor bij handmatige kalibratie is 0,500-1,500. Als u de kalibratiefactor boven of onder deze waarden instelt, mislukt de kalibratie.

Om de stride sensor vóór de training handmatig in te stellen kiest u

1. **Instellingen > Sportprofielen > Lopen > Stride sensor > Factor instellen**.
2. Stel de factor in.. **Gekalibreerd op x,xx** verschijnt.

Als de stride sensor wordt gebruikt, kan de kalibratiefactor ook tijdens de training worden ingesteld. Houd **LIGHT (Licht)** ingedrukt om naar **Snelmenu** te gaan en kies daarna **Stride sensor kalibreren > Factor instellen**. **Gekalibreerd op x,xx** verschijnt en u kunt doorgaan met hardlopen.

Sensor kalibreren door een bekende afstand te lopen (gaandeweg kalibreren)

 *Vóór het kalibreren moet de stride sensor aan de trainingscomputer worden gekoppeld. Zie Nieuwe accessoire (pagina 40) voor meer informatie over het koppelen van de stride sensor aan de trainingscomputer.*

Juiste rondefstand instellen

U kunt de sensor in elke fase van uw training kalibreren met de correctie voor de feitelijke afstand, mits u niet traint met op afstand gebaseerde doelen. Loop een bekende afstand, bij voorkeur meer dan 1000 meter / 0,62 mijl.

Zorg dat de stride sensor-functie in de trainingscomputer is ingeschakeld. Druk in tijdweergave op UP (Omhoog) om het **MENU** te openen en kies **Instellingen > Sportprofielen > Lopen > Stride sensor > Aan**.

1. Druk in tijdweergave op **START** en kies **Lopen** als uw sportprofiel. Druk nogmaals op **START** en begin met lopen.
2. Druk op **START** als u op het startpunt bent van de bekende rondefstand (minimum kalibratieafstand is 400 meter / 0,3 mijl). Druk op **START** zodra u de hele rondefstand hebt gelopen.
3. Houd **LIGHT** (Licht) ingedrukt en open **Snelmenu**. Kies **Stride sensor kalibreren**.
4. Kies **Juiste rondefstand instellen**. Vervang de weergegeven rondefstand door de zojuist gelopen afstand en druk op **START**. **Gekalibreerd op x,xxx** verschijnt. De sensor is nu gekalibreerd en klaar voor gebruik.

Juiste afstand instellen






U kunt de stride sensor ook kalibreren door de totale afstand vast te leggen.

1. Druk in tijdweergave op **START** en kies **Lopen** als uw sportprofiel. Druk nogmaals op **START** en begin met lopen.
2. Houd **LIGHT** (Licht) ingedrukt en open **Snelmenu**. Kies **Stride sensor kalibreren**.
3. Kies **Juiste afstand instellen**. Vervang de weergegeven afstand door de zojuist gelopen afstand en druk op **START**. **Gekalibreerd op x,xxx** verschijnt. De sensor is nu gekalibreerd en klaar voor gebruik.

11. POLAR SMART COACHING

Polar sportzones

Polar sportzones introduceren een nieuw effectiviteitsniveau in hartslaggebaseerde training. De training wordt verdeeld in vijf sportzones, gebaseerd op percentages van de maximale hartslag. Met sportzones kunt u gemakkelijk trainingsintensiteiten selecteren en volgen.

Hartslagzone	Intensiteit % van HF_{max} , hsm	Voorbeeld trainingsduur	Trainingseffect
ZEER LUID 	90–100% 171–190 hsm	minder dan 5 minuten	EFFECTEN: ontwikkelt maximale prestaties en snelheid GEVOEL: zeer uitputtend voor ademhaling en spieren. AANBEVOLEN VOOR: fitte personen en voor atletiektraining
INTENSIEF 	80–90% 152–172 hsm	2–10 minuten	EFFECT: toegenomen maximum prestatievermogen GEVOEL: vermoeide spieren en zware ademhaling. AANBEVOLEN VOOR: iedereen voor kortere trainingen
GEMIDDELD 	70–80% 133–152 hsm	10–40 minuten	EFFECT: verbetering van aerobe conditie GEVOEL: lage spierbelasting, gemakkelijke ademhaling, gemiddeld zweetverlies AANBEVOLEN VOOR: iedereen voor gematigd lange trainingen
LICHT 	60–70% 114–133 hsm	40–80 minuten	EFFECTEN: verbetering van basisuithoudingsvermogen en vetverbranding GEVOEL: gemakkelijke ademhaling, lage spierbelasting, licht zweetverlies AANBEVOLEN VOOR: iedereen voor langere en vaak herhaalde kortere trainingen
ZEER LICHT 	50–60% 104–114 hsm	20–40 minuten	EFFECTEN: verbetering van gezondheid en helpt het herstel GEVOEL: zeer gemakkelijk voor ademhaling en spieren AANBEVOLEN VOOR: gewichtscontrole en actief herstel

HF_{max} = Maximale hartslag (220-leeftijd). Voorbeeld: 30 jaar oud, $220-30=190$ hsm.

In **hartslagzone 1** wordt op een zeer lage intensiteit getraind. Het belangrijkste trainingsprincipe is dat uw prestatieniveau verbetert tijdens het herstel na het trainen en niet alleen tijdens het trainen. U kunt het herstelproces versnellen met een training op zeer lichte intensiteit.

Trainen in **hartslagzone 2** is voor duurtraining, een essentieel onderdeel van elk trainingsprogramma. Trainingssessies in deze zone zijn gemakkelijk en aerob. Duurtrainen in deze lichte zone leidt tot een effectief energieverbruik. Om vooruitgang te boeken moet men volhouden.

Het aerobe vermogen wordt verbeterd in **hartslagzone 3**. De trainingsintensiteit is hoger dan in de sportzones 1 en 2, maar nog hoofdzakelijk aerob. Trainen in sportzone 3 kan bijvoorbeeld bestaan uit intervallen gevolgd door herstel. Trainen in deze zone is met name effectief voor het verbeteren van de bloedcirculatie in het hart en de beenderspieren.

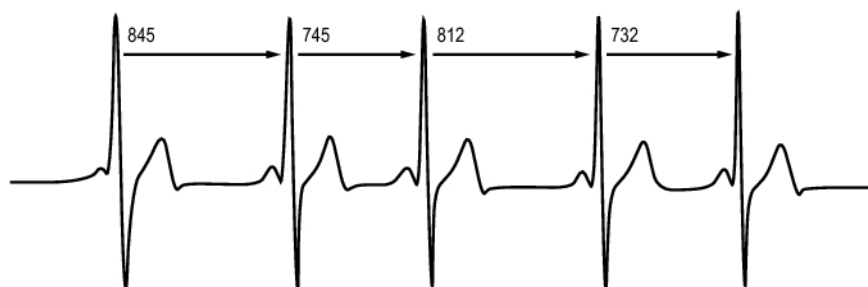
Als uw doel concurreren op topniveau is, zult u moeten trainen in de **hartslagzones 4 en 5**. In deze zones traint u anaeroob, met intervallen van maximaal 10 minuten. Hoe korter het interval, hoe hoger de intensiteit. Voldoende herstel tussen de intervallen is zeer belangrijk. Het trainingspatroon in de zones 4 en 5 is ontwikkeld om topprestaties te leveren.

De Polar hartslagzones kunnen worden gepersonaliseerd met een klinisch gemeten HF_{max} -waarde of door een veldtest te doen en zelf de waarde te meten. Probeer de gehele zone te gebruiken als u traint in een hartslagzone. Het midden van de zone is een goed doel, maar u hoeft uw hartslag niet continu op dat exacte niveau te houden. De hartslag past zich geleidelijk aan de trainingsintensiteit aan. Wanneer u bijvoorbeeld van hartslagzone 1 naar 3 gaat, passen het circulatiesysteem en de hartslag zich in 3 tot 5 minuten aan.

De hartslag reageert op de trainingsintensiteit, afhankelijk van factoren als conditie en herstellenniveaus, evenals omgevingsfactoren. Het is belangrijk op subjectieve vermoeidheidsgevoelens te letten en uw trainingsprogramma daarop aan te passen.

Hartslagvariabiliteit

De snelheid waarmee het hart klopt, varieert per slag. Hartslagvariabiliteit (HSV) is de variatie van slagintervallen, ook bekend als R-R-intervallen.



De HSV geeft de schommelingen van de hartslag rond een gemiddelde hartslag aan. Een gemiddelde hartslag van 60 slagen per minuut (hsm) betekent niet dat het interval tussen twee opeenvolgende hartslagen exact 1,0 seconde is, maar kan variëren van 0,5 tot 2,0 seconde.

De HSV wordt beïnvloed door de aerobe conditie. De HSV van een hart in goede conditie is meestal groot in rust. Andere factoren die de HSV beïnvloeden zijn leeftijd, genen, lichaamshouding, tijdstip en gezondheidstoestand. Tijdens inspanning wordt de HSV lager als de hartslag en de inspanningsintensiteit toenemen. De HSV neemt ook af tijdens perioden van stress.

De HSV wordt geregeld door het autonome zenuwstelsel. Parasympathetische activiteit verlaagt de hartslag en verhoogt de HSV, terwijl sympathetische activiteit de hartslag verhoogt en de HSV verlaagt.

De HSV wordt gebruikt bij de functies OwnIndex en ZoneOptimizer.

Polar ZoneOptimizer

De Polar ZoneOptimizer-functie past uw sportzones aan op basis van uw persoonlijke gegevens, waaronder uw hartslagvariabiliteit. Hij adviseert een lagere dan wel hogere trainingsintensiteit als weinig dan wel veel hartslagvariabiliteit is vastgesteld. Hij geeft u ook feedback over uw hartslagzones in vergelijking met uw normale niveau.

Voordelen van de ZoneOptimizer-functie

Elke sport geeft een andere fysiologische reactie, welke kort beschreven is in de Polar sportzones (pagina 44). De ZoneOptimizer-meting houdt rekening met uw persoonlijke gegevens, waaronder uw hartslagvariatie, en personaliseert uw sportzones vóór elke trainingssessie.

Meting ZoneOptimizer

Polar ZoneOptimizer adviseert een lagere dan wel hogere trainingsintensiteit als weinig dan wel veel hartslagvariatie is vastgesteld bij een gegeven hartslag. Hij geeft u ook feedback als uw huidige limieten hoger zijn dan, gelijk zijn aan of lager zijn dan uw normale niveau in vergelijking met eerdere metingen. U kunt feedback krijgen over uw dagelijkse fysiologische toestand door erop te letten hoe snel en hoe gemakkelijk u kunt trainen bij de aanbevolen hartslagen.

Actie	Hartslag in slagen per minuut	Duur	Hoe te realiseren
Houd uw hartslag tussen 70 en 100 hsm.	70 - 100 hsm	2 minuten	Blijven staan of op zeer lichte trainingsintensiteit trainen, bijvoorbeeld rustig wandelen.
Hartslag binnen twee minuten geleidelijk laten toenemen van 100 tot 130 hsm.	100 - 130 hsm	2 minuten	Stevig wandelen, fietsen of joggen op een lage intensiteit gedurende warming-up.
Hartslag geleidelijk laten toenemen tot boven 130 hsm.	> 130 hsm	Ten minste 30 seconden	Hartslag geleidelijk laten toenemen en doorgaan als gepland. De ZoneOptimizer-bepaling wordt binnen een minuut voltooid.

Meetfasen

De bepaling van de limiet van de hartslagzone vindt plaats in drie fasen.

1. **Vorbereiding op trainingssessie en er is ruim voldoende hartslagvariatie.** Omdat de hartslagvariatie ruim voldoende is, is dit een geschikte fase om dagelijkse veranderingen vast te stellen. In absolute cijfers betekent dit hartslagen van 70 tot 100 hsm.
2. **Warming-up, hartslag stijgt langzaam en hartslagvariatie daalt.** Tijdens deze fase begint de hartslagvariatie te dalen en het lichaam bereidt zich voor op hogere trainingsintensiteiten. In absolute cijfers betekent dit hartslagen van 100 tot 130 hsm.
3. **Hartslagvariatie vlakt af.** Na deze fase blijft de hartslagvariatie op een zeer laag niveau of verdwijnt bijna geheel. Dit vindt doorgaans plaats op ongeveer 130 hsm en hoger. Alle zone limieten worden bijgewerkt nadat de hartslag onafgebroken – ten minste 30 seconden lang – boven de bovenste limiet van fase 2 (130 hsm / 75% van HF_{max}) is geweest.

De begeleiding van ZoneOptimizer gebruikt gewoonlijk absolute getallen (70-100-130 hsm), maar de twee hoogste veranderen als de persoonlijke HF_{max} erg laag is. De bovenlimiet van de tweede fase, die normaal 130 hsm is, komt niet boven 75% van HF_{max} . Dit gebeurt automatisch; u hoeft daar niets voor te doen.

Bij ZoneOptimizer mag de duur van fase 1 (voorbereiden op trainingssessie, hartslag tussen 70 en 100 hsm) verschillen van die van fase 2 (warming-up, hartslag tussen 100 en 130 hsm). De aanbevolen minimumduur om de limieten goed te kunnen bepalen is twee minuten voor fase 1, twee minuten voor fase 2 en een halve minuut of meer voor fase 3.

i De ZoneOptimizer-functie is ontwikkeld voor gebruik door gezonde mensen. Bepaalde medische factoren kunnen ertoe leiden dat de ZoneOptimizer-bepaling op basis van hartslagvariatiën niet lukt of lagere trainingsintensiteiten opleveren. Deze factoren zijn onder andere een hoge bloeddruk, hartritmestoornissen, en het gebruik van bepaalde medicijnen.

Maximale hartslag

Maximale hartslag (HF_{max}) is het hoogste aantal hartslagen per minuut (hsm) bij een maximale fysieke inspanning. De waarde is persoonlijk en hangt af van de leeftijd, erfelijke factoren en het conditieniveau. De waarde kan ook variëren afhankelijk van de beoefende sport. HF_{max} wordt gebruikt om de trainingsintensiteit uit te drukken.

Maximale hartslag bepalen

Uw HF_{max} kan op verschillende manieren worden bepaald.

- De meest nauwkeurige methode is uw HF_{max} klinisch te laten meten, doorgaans op een loopband of hometrainer, onder toezicht van een cardioloog of een sportfysioloog.
- U kunt uw HF_{max} ook bepalen door een veldtest samen met een trainingspartner te doen.
- HF_{max} kan ook worden geschat aan de hand van de vaak gebruikte formule: $220 - \text{leeftijd}$, alhoewel onderzoek aantoont dat die methode niet erg nauwkeurig is, vooral voor ouderen en personen die al vele jaren fit zijn.

Als u de afgelopen weken stevig hebt getraind en weet dat u veilig uw maximale hartslag kunt halen, kunt u veilig een test doen om zelf uw HF_{max} te bepalen. Het is raadzaam tijdens de test een trainingspartner te hebben. Als u onzeker bent, raadpleeg dan een dokter voordat u de test doet.

Hier is een voorbeeld van een eenvoudige test.

Stap 1: Warm gedurende 15 minuten op, op een vlak terrein, om uw normale trainingstempo op te bouwen.

Stap 2: Kies een heuvel of trap die meer dan 2 minuten kost om te beklimmen. Ren eenmaal de heuvel of trap op, in een zo snel mogelijk tempo dat u 20 minuten zou kunnen volhouden. Ga terug naar de voet van de heuvel of de trap.

Stap 3: Ren nogmaals de heuvel of de trap op, in een zo snel mogelijk tempo dat u net 3 kilometer zou kunnen volhouden. Noteer uw hoogste hartslag. Uw maximale hartslag is ongeveer 10 slagen hoger dan de genoteerde waarde.

Stap 4: Ren terug de heuvel af, en laat daarbij uw hartslag 30-40 slagen per minuut zakken.

Stap 5: Ren nogmaals de heuvel of trap op, in een tempo dat u slechts 1 minuut zou kunnen volhouden. Probeer tot halverwege de heuvel of de trap te rennen. Noteer uw hoogste hartslag. Hierdoor komt u dicht in de buurt van uw maximale hartslag. Gebruik deze waarde als uw maximale hartslag bij het instellen van trainingszones.

Stap 6: Zorg voor een goede cooling-down van minimaal 10 minuten.

Loopfrequentie en paslengte

Pasfrequentie* is het aantal keren per minuut dat de voet met de stride sensor* de grond raakt.

Paslengte* is de gemiddelde lengte van een pas. Dat is de afstand tussen uw linker- en rechervoet wanneer deze de grond raken.

Loopsnelheid = $2 * \text{paslengte} * \text{pasfrequentie}$

Er zijn twee manieren om sneller te lopen: uw benen met een hogere frequentie bewegen of grotere passen nemen.

Top langeafstandslopers lopen gewoonlijk met een hoge pasfrequentie van 85-95. Heuvel op zijn de pasfrequentiewaarden lager. Heuvel af zijn ze hoger. Lopers passen hun paslengte aan om snelheid op te bouwen: de paslengte neemt toe naarmate de snelheid toeneemt.

De meest gemaakte fout bij beginnende lopers is het maken van te grote passen. De meest efficiënte paslengte is de natuurlijke – die waarbij men zich het prettigst voelt. U kunt tijdens wedstrijden harder lopen door uw beenspieren te versterken, zodat deze u met grotere passen vooruit brengen.

Probeer ook de efficiëntie van de pasfrequentie te maximaliseren. Het is niet eenvoudig om de pasfrequentie te verbeteren, maar als u op de juiste wijze traint, kunt u het gedurende de gehele training volhouden en uw prestaties maximaliseren. Om de pasfrequentie te ontwikkelen, moet de zenuw-spierbinding betrekkelijk vaak worden getraind. Eenmaal per week een sessie pasfrequentie trainen is een goed begin. Neem wat pasfrequentiewerk op in de rest van uw week. Tijdens lange, gemakkelijke afstanden kunt u zo nu en dan de pasfrequentie opvoeren.

Een goede manier om de paslengte te verbeteren, is specifieke krachtsinspanningen te ondernemen, zoals over heuvels lopen, in los zand lopen, of trappen op lopen. Een zesweekse trainingsperiode met daarin krachtwerk zou moeten leiden tot merkbare verbeteringen van de paslengte, en als dit wordt gecombineerd met een snellere beensnelheid (zoals korte passen bij het beste 5 km-tempo), zouden ook merkbare verbeteringen van de algemene snelheid moeten kunnen worden waargenomen.

*Optionele s3+ stride sensor vereist.

Polar Running Index

De Running Index is een gemakkelijke manier om uw prestatiewijzigingen te volgen. Uw prestatie (hoe snel en gemakkelijk u kunt lopen met een bepaald tempo) wordt direct beïnvloed door uw aerobe conditie (VO_{2max}) en trainingseconomie (hoe efficiënt is uw lichaam tijdens het lopen). De Running Index is een meting van deze beïnvloeding. Door in de loop der tijd uw Running Index te registreren, kunt u uw voortgang volgen. Verbetering betekent dat lopen in een bepaald tempo minder inspanning kost, of dat uw tempo hoger is bij een bepaald inspanningsniveau. De functie Running Index berekent zulke verbeteringen. De Running Index biedt u ook dagelijkse informatie over uw loopprestatieniveau, dat per dag kan verschillen.

Effecten van de Running Index:

- benadrukt de positieve effecten van goede trainingssessies en rustdagen.
- volgt de ontwikkeling van de conditie en prestaties bij verschillende hartslagniveaus – niet alleen bij maximale prestatie.
- u kunt uw optimale loopsnelheid bepalen door de Running Indexen van verschillende soorten trainingen te vergelijken.
- benadrukt de vooruitgang door een betere looptechniek en conditieniveau.


De Running Index wordt berekend tijdens elke trainingssessie wanneer de hartslag- en de GPS-functie of de s3 stride sensor gebruikt worden en de volgende voorwaarden van toepassing zijn:

- de snelheid moet 6 km/u / 3,75 mi/u of sneller zijn en de duur minimaal 12 minuten.
- de hartslag moet ten minste 40% van uw HRR (hartslagreserve) zijn. De hartslagreserve is het verschil tussen de maximale hartslag (HF_{max}) en de hartslag in rust (HF_{rest})

Voorbeeld:

Iemand met HF_{max} 190 hsm en HF_{rest} 60 hsm

$40\% (190-60) + 60 = 112$ hsm (hartslag moet ten minste 112 hsm zijn)

 *Voor een nauwkeurige trainingshartslag hebt u uw exacte HF_{max} en HF_{rest} nodig. Bij gebruik van een geschatte HF_{max} zijn hartslagwaarden altijd schattingen.*

Zorg dat de stride sensor is gekalibreerd. De berekening begint wanneer u de registratie van de sessie start. Tijdens de sessie mag u eenmaal stoppen, bijvoorbeeld voor verkeerslichten, zonder de berekening te verstoren.

Aan het einde toont de trainingscomputer een Running Index-waarde en slaat het resultaat op in de sectie Trainingsbestanden. Vergelijk uw resultaat met de onderstaande tabel. Met behulp van de software kunt u uw voortgang van Running Index-waarden volgen en analyseren tegen tijd en verschillende loopsnelheden. Of vergelijk waarden van verschillende trainingen en analyseer deze over korte en lange termijn.

Kortetermijnanalyse

Mannen

Leeftijd / Jaren	Zeer laag	Laag	Redelijk	Gemiddeld	Goed	Zeer goed	Uitstekend
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

Leeftijd / Jaren	Zeer laag	Laag	Redelijk	Gemiddeld	Goed	Zeer goed	Uitstekend
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

De classificatie is gebaseerd op literatuuronderzoek van 62 studies waarbij de VO_{2max} rechtstreeks werd gemeten bij gezonde volwassenen in de Verenigde Staten, Canada en 7 Europese landen. Referentie: 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.

Dagelijks kan er variatie zitten in de Running Indexen vanwege wijzigingen in de loopomstandigheden zoals ondergrond, heuvels, wind en temperatuur.

Langetermijnanalyse

De Running Index-waarde geeft aan in welke tijd u bepaalde afstanden kunt lopen.

De volgende tabel geeft een schatting van de duur die een loper in bepaalde omstandigheden bij goede prestaties kan behalen. Gebruik de gemiddelde Running Index-waarde van de afgelopen trainingen voor de interpretatie van de tabel. **De voorspelling van de Running Index-waarden zijn het best wanneer deze zijn gedaan onder zoveel mogelijk dezelfde omstandigheden als de geplande prestatie.**

Running Index	Cooper-test (m)	5 km (u:mm:ss)	10 km (u:mm:ss)	21.098 km (u:mm:ss)	42.195 km (u:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

Functie Trainingsbelasting en -herstel

De functie Trainingsbelasting en -herstel vertelt u, in kalenderweergave van polarpersonaltrainer.com, op duidelijke wijze hoe intensief uw trainingssessie was en hoeveel tijd nodig is voor volledig herstel. De functie laat u zien of u voldoende hersteld bent voor de volgende sessie en helpt u de balans te vinden tussen rusten en trainen. Op polarpersonaltrainer.com kunt u uw totale trainingsbelasting controleren, uw training optimaliseren en de ontwikkeling van uw prestaties volgen.

De functie Trainingsbelasting en -herstel houdt rekening met verschillende factoren die van invloed zijn op uw trainingsbelasting en hersteltijd, zoals de hartslag tijdens uw training, de trainingsduur en enkele persoonlijke factoren zoals geslacht, leeftijd, lengte en gewicht. Het voortdurend volgen van uw trainingsbelasting en herstel helpt u uw persoonlijke limieten te herkennen, over- en ondertraining te voorkomen, en de duur en intensiteit van de training af te stemmen op uw dagelijkse en wekelijkse trainingsdoelen.

De functie Trainingsbelasting en -herstel helpt u uw totale trainingsbelasting te controleren, uw training te optimaliseren en de ontwikkeling van uw prestaties te volgen. De functie maakt verschillende soorten

trainingsessies vergelijkbaar met elkaar en helpt u de perfecte balans te vinden tussen rusten en trainen.

Zie de Help-functie op polarpersonaltrainer.com voor meer informatie over trainingsbelasting en -herstel.

Polar duurtrainingsprogramma's voor hardlopen en fietsen

Polar heeft duurtrainingsprogramma's ontwikkeld voor hardlopen en fietsen en deze zijn voor u beschikbaar op polarpersonaltrainer.com. U krijgt een persoonlijk trainingsprogramma die optimaal op uw huidige conditieniveau is afgestemd.

Duurtrainingsprogramma's zijn ideaal voor u als hardlopen of fietsen in uw trainingsprogramma is opgenomen. Duurtrainingsprogramma's verbeteren uw cardiovasculaire conditie en zijn niet bedoeld voor een bepaald sportevenement.

Duurtrainingsprogramma's zijn doorlopend, d.w.z. het programma gaat door totdat u het wilt stoppen. Het programma begeleidt u bij een juiste trainingswijze door de hoeveelheid training, de trainingsintensiteit en de planning op werkdagen vast te stellen voor een optimale conditieverbetering.

Het trainingsprogramma werkt samen met de ZoneOptimizer-functie, zodat de trainingsprogramma's worden afgestemd op uw persoonlijke sportzones zoals door de ZoneOptimizer zijn bepaald. Zie Polar ZoneOptimizer (pagina 45) voor meer informatie.

Geschikt startniveau van het programma voor iedereen

Het programmaniveau moet bekend zijn voordat een geschikte trainingsmodule kan worden gekozen. De bepaling van het programmaniveau kan als volgt geschieden:

- door automatisch gebruik van uw vroegere trainingsgeschiedenis op polarpersonaltrainer.com
- of door middel van een korte vragenlijst die u kunt invullen.

Algemene programma's bestaan uit vier weken durende trainingsmodules. De trainingsmodule van niveau 1 is de minst veeleisende en de module van niveau 20 de meest veeleisende. De stappen van 1 t/m 20 zijn lineair, wat betekent dat u uw conditie stap voor stap kunt verbeteren (bijvoorbeeld van niveau 7 tot niveau 8 enz.).

Trainingsmodules en uw trainingsactiviteit zijn aan elkaar gekoppeld, zodat trainingsmodules meer uitdagend worden naarmate uw trainingsactiviteit toeneemt, maar ook minder uitdagend worden als uw trainingsactiviteit afneemt.

De beginnersfase bestaat uit de niveaus 1 t/m 5. De trainingsmodule van vier weken in deze fase bevat voornamelijk middellange en lange trainingsessies; intervaltrainingsessies worden vanaf niveau 5 gegeven.

De gemiddelde fase bestaat uit de niveaus 6 t/m 10. De trainingsmodule van vier weken in deze fase bevat voornamelijk middellange, lange en intervaltrainingsessies; tempotrainingssessies worden vanaf niveau 11 gegeven.

De gevorderde fase bestaat uit de niveaus 11 t/m 20. De trainingsmodule van vier weken in deze fase bevat voornamelijk middellange, lange, interval- en tempotrainingssessies; gemakkelijke trainingsessies worden vanaf niveau 12 gegeven.

Zie de Help-functie op polarpersonaltrainer.com voor meer informatie over Polar duurtrainingsprogramma's.

12. BELANGRIJKE INFORMATIE

Onderhoud van uw product

Net als met elk ander elektronisch instrument dient u zorgvuldig om te gaan met de Polar trainingscomputer. Onderstaande aanwijzingen helpen u om in overeenstemming met de garantievoorzwaarden te handelen en om nog vele jaren plezier te hebben van dit product.

Trainingscomputer

Houd uw trainingscomputer proper. Gebruik een vochtige handdoek om vuil van de trainingscomputer te vegen. Om de waterbestendigheid te behouden, was de trainingscomputer niet met een hogedrukreiniger. *Dompel de trainingscomputer niet onder in water.* Gebruik nooit alcohol of een schurend materiaal zoals staalwol of chemische reinigingsmiddelen.

Controleer na elk gebruik van de USB-poort van de trainingscomputer visueel of er geen haren, stof of andere verontreiniging op het afdichtende oppervlak van de bodemplaat aanwezig zijn. Veeg eventuele verontreinigingen voorzichtig af. Gebruik voor het reinigen geen scherpe hulpmiddelen of apparaten die krassen op de plastic onderdelen kunnen veroorzaken.



i *Niet geschikt voor baden en zwemmen. Bestand tegen spatwater en regendruppels. Dompel de trainingscomputer niet onder in water. Bij gebruik van de trainingscomputer tijdens heftige neerslag kan er interferentie ontstaan in de GPS-ontvangst.*

De gebruikstemperatuur ligt tussen -10 °C en +50 °C (+14 °F tot +122 °F).

Indien u het RC3 GPS-toestel gebruikt in extreme weersomstandigheden (hoge vochtigheid en grote temperatuursverschillen), dan kan het zijn dat er wat water condenseert in het toestel. Dit beschadigt het toestel niet en het water zal verdampen na een tijdje. Indien u de verdamping wil versnellen, open dan het USB-klepje om het toestel te ventileren. Indien u de verdamping wil versnellen, open dan het USB-klepje om het toestel te ventileren.

Hartslagsensor

Zender: Maak de zender na elk gebruik los van de band en droog hem af met een zachte handdoek. Reinig de zender zo nodig met een oplossing van water en een zachte zeep. Gebruik nooit alcohol of schuurmiddelen (bijv. staalwol of chemische reinigingsmiddelen).

Borstband: Spoel de band na elk gebruik af onder stromend water en hang hem op om te drogen. Reinig de band zo nodig met een oplossing van water en een zachte zeep. Gebruik geen hydraterende zeep omdat deze restanten op de band kan achterlaten. Week, strijk, stoom of bleek de band niet. Rek de borstband niet uit en buig de delen met de elektroden niet scherp om.

i *Controleer de wasinstructies op het label van de borstband.*

CS snelheidssensor W.I.N.D., CS trapfrequentiesensor W.I.N.D. en s3+ stride sensor

Reinig de sensoren met zachte zeep en een wateroplossing en spoel ze af met proper water. Om de waterbestendigheid te behouden, was de sensoren niet met een hogedrukreiniger. *Dompel de CS snelheidssensor, de CS trapfrequentiesensor of s3+ stappensensor niet onder in water.* Gebruik nooit alcohol of een schurend materiaal zoals staalwol of chemische reinigingsmiddelen.

Vermijd harde schokken voor de sensoren; anders kunnen de sensoren schade oplopen.

Bewaren

Bewaar de trainingscomputer en de sensoren op een droge en koele plaats. Bewaar ze niet in een vochtige omgeving, niet-ademend materiaal (een plastic zak of een sporttas), of samen met geleidend materiaal (een natte handdoek). Stel de trainingscomputer niet langdurig bloot aan direct zonlicht. Laat hem bijvoorbeeld niet in de auto liggen of op de fietshouder zitten.

Aanbevolen wordt om de trainingscomputer gedeeltelijk of volledig opgeladen te bewaren. De batterij verliest langzaam lading tijdens het bewaren. Als u de trainingscomputer meerdere maanden niet gebruikt, wordt aanbevolen hem na enkele maanden op te laden. Dit verlengt de levensduur van de batterij.

Droog en bewaar de borstband en de zender afzonderlijk om de levensduur van de batterij van de hartslagsensor te verlengen. Bewaar de hartslagsensor op een koele en droge plaats. Bewaar de vochtige hartslagsensor niet in niet-ademend materiaal, zoals een sporttas, om te voorkomen dat de sluiting oxideert. Stel de hartslagsensor niet langdurig bloot aan direct zonlicht.

Service

Het is raadzaam om tijdens de garantieperiode van twee jaar de servicewerkzaamheden alleen door de Central Service van Polar te laten uitvoeren. De garantie geldt niet voor schade of gevolgschade die veroorzaakt is bij een niet door Polar Electro erkende service. Zie Beperkte internationale Polar garantie (pagina 60) voor meer informatie..

Ga naar www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>] en landspecifieke websites voor contactgegevens en alle adressen van de Central Servicepunten van Polar.

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

De **Polar RC3 GPS trainingscomputer** heeft een interne oplaadbare batterij. Oplaadbare batterijen kunnen een beperkt aantal keren worden opgeladen. U kunt de batterij ruim 300 maal opladen en ontladen voordat de capaciteit merkbaar terugloopt. Het aantal laadcycli verschilt ook afhankelijk van de gebruiksomstandigheden.

Polar moedigt u aan om aan het einde van de levensduur van het product de mogelijke effecten van afval op het milieu en de gezondheid te minimaliseren door u te houden aan de plaatselijke regelgeving voor afvalverwerking en, waar mogelijk, gebruik te maken van gescheiden inzameling van elektronische apparaten. Ruim dit product niet op als gewoon huisvuil.

De batterij van de **Polar H3 hartslagsensor** kunt u zelf vervangen. Volg de instructies in het hoofdstuk Batterij van de hartslagsensor vervangen als u de batterijen zelf wilt vervangen.

De batterijen van de **CS snelheidssensor W.I.N.D.** en de **CS trapfrequentiesensor W.I.N.D.** kunnen niet worden vervangen. Polar heeft deze sensoren verzegeld voor een maximale mechanische levensduur en betrouwbaarheid. De sensoren zijn voorzien van batterijen met een lange levensduur. Neem voor een nieuwe sensor contact op met de Central Service van Polar of uw officiële Polar-dealer.

Zie de gebruiksaanwijzing van de **Polar s3+ stride sensor** voor informatie over de batterij van dit product.

 *Houd batterijen altijd uit de buurt van kinderen. Raadpleeg bij inslikken van batterijen onmiddellijk een arts. Batterijen dienen in overeenstemming met de plaatselijke regelgeving te worden opgeruimd.*

Batterij van de hartslagsensor vervangen

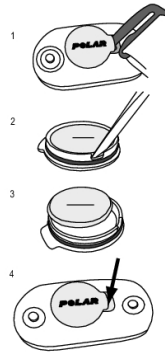
Als u zelf de batterij van de trainingscomputer en de hartslagsensor gaat vervangen, volg dan zorgvuldig onderstaande instructies.

Zorg bij het vervangen van de batterij dat de afsluitring niet wordt beschadigd; anders dient u deze te vervangen door een nieuwe. Deze afsluitringen en batterijsetjes zijn verkrijgbaar bij de officiële Polar dealer met een ruim assortiment en bij de Central Service van Polar. In de VS en Canada zijn nieuwe afsluitringen verkrijgbaar bij erkende Polar Service Centers. In de Verenigde Staten zijn de afsluitringen en batterijsets ook verkrijgbaar via www.shoppolar.com.

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

Batterij van de hartslagsensor vervangen

1. Til het batterijklepje omhoog met de klem op de borstband.
2. Plaats de batterij in het klepje met de negatieve (-) pool naar buiten gericht. Zorg dat de afsluitring in de groef zit om de waterdichtheid te waarborgen.
3. Plaats het batterijklepje in de juiste positie terug in de uitsparing van de zender en druk het batterijklepje weer op zijn plaats. U dient een klikgeluid te horen.



Als u de batterij door een onjuist type batterij vervangt, bestaat het risico op explosie.

Voorzorgsmaatregelen

De Polar RC3 GPS trainingscomputer geeft een indicatie van uw prestaties. De trainingscomputer is bedoeld om het niveau van lichamelijke belasting en van het herstel aan te geven tijdens en na een trainingssessie. Uw trainingscomputer meet de hartslag, snelheid en de afstand. Ook meet hij de pasfrequentie bij gebruik met een s3+ stride sensor en de trapfrequentie bij gebruik met een CS trapfrequentiesensor W.I.N.D. Hij is niet geschikt of bedoeld voor andere doeleinden.

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

Storing tijdens de training

Elektromagnetische interferentie en trainingsapparatuur.

In de buurt van elektrische apparaten kan storing optreden. Ook WLAN-basisstations kunnen storing veroorzaken bij het trainen met de trainingscomputer. Voorkom onregelmatige metingen of slecht functioneren door uit de buurt te blijven van mogelijke storingsbronnen.

Trainingsapparatuur met elektronische of elektrische onderdelen zoals LED-displays, motoren en elektrische remmen kunnen interferentie veroorzaken vanwege diffuse straling. Probeer het volgende om deze problemen te verhelpen:

1. Doe de band van de hartslagsensor af en gebruik de trainingsapparatuur 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.

De onderdelen van de RC3 GPS zijn magnetisch. Het kan metalen materialen aantrekken en haar magnetisch veld kan storingen teweegbrengen bij een kompas. Om storing te vermijden wordt er aangeraden om uw kompas te dragen op één arm (ter hoogte van de borst) en de RC3 GPS aan de andere pols. Plaats geen kredietkaarten of andere magnetische opslagmedia in de buurt van de RC3 GPS omdat de informatie erin opgeslagen, kan gewist worden.

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?
- Gebruikt u medicijnen voor uw bloeddruk of uw hart?
- Hebt u wel eens last van ademhalingsproblemen?
- Vertoont u symptomen van een ziekte?
- 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, alcohol en nicotine de hartslag beïnvloeden.

Het is belangrijk om op te letten hoe uw lichaam reageert tijdens het sporten. **Als u plotseling pijn of overmatige vermoeidheid voelt tijdens het trainen, raden wij u aan te stoppen of op een lagere intensiteit 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 voor pacemakers. In de praktijk zijn er geen rapporten 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 (pagina ?) genoemde materialen. Draag ter voorkoming van huidreacties de hartslagsensor over een shirt, maar maak het shirt onder de elektroden goed vochtig voor een probleemloze werking.

Uw veiligheid is belangrijk voor ons. De vorm van de s3+ stride sensor is gekozen om de kans dat deze ergens in verstrikt raakt te minimaliseren. Pas in elk geval op als u met de stride sensor bijvoorbeeld in struikgewas loopt.

 *Door de combinatie van vocht en het schuren van de hartslagsensor kan deze afgeven en zwarte vlekken achterlaten op lichtgekleurde 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.*

Technische specificaties

Trainingscomputer

Batterijtype:	250 mAh Li-Pol oplaadbare batterij
Gebruiksduur:	De batterij kan niet worden vervangen Maximaal 12 uur met ingeschakelde GPS-functie

NEDERLANDS

Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Materialen trainingscomputer:	PMMA-lens met harde coating aan bovenzijde, behuizing trainingscomputer (ABS+GF)+TPU / (PC+ABS)+GF / (TPU+PC) +TPU / ABS+PC / aluminium / roestvrij staal
Materiaal polsband en gesp:	Polyurethaan (TPU) en roestvrij staal
Nauwkeurigheid horloge:	Beter dan ± 0,5 seconden per dag bij een temperatuur van 25 °C / 77 °F.
Nauwkeurigheid GPS:	Afstand +/-2%, snelheid +/-2km/h
Aantal steekproeven:	1 steekproef/sec
Nauwkeurigheid van de hartslagmeter:	De grootste van ±1% of 1 hsm. De definities zijn van toepassing bij gelijkmatige omstandigheden.
Meetbereik hartslag:	15-240 hsm
Huidig snelheidswaargebied:	0-36 km/u of 0-22,5 mijl/u (bij snelheidsmeting met s3+ stride sensor) 0-127 km/u of 0-79 mijl/u (bij snelheidsmeting met CS snelheidssensor) 0-303 km/u of 0-188,5 mijl/u (bij snelheidsmeting met GPS)
Waterbestendigheid:	Waterdicht IPX7 Niet geschikt voor baden en zwemmen. Bestand tegen spatwater en regendruppels. Dompel de trainingscomputer niet onder in water. Bij gebruik van de trainingscomputer tijdens heftige neerslag kan er interferentie ontstaan in de GPS-ontvangst.

Limietwaarden trainingscomputer

Maximaal aantal bestanden:	99
Maximale in één bestand geregistreerde tijd:	99 uur 59 min. 59 sec.
Maximale in bestanden geregistreerde tijd bij verschillende sensorcombinaties:	
Hartslag	253 u
Hartslag- + stride sensor	52 u
Hartslag + GPS	31 u
Hartslag- + CS snelheidssensor	63 u
Hartslag- + CS trapfrequentiesensor	139 u
Hartslag- + stride sensor + GPS	28 u
Hartslagsensor + GPS + CS snelheidssensor	31 u
Hartslagsensor + GPS + CS trapfrequentiesensor	28 u
Hartslag- + CS snelheids- + CS trapfrequentiesensor	52 u
Hartslagsensor + GPS + CS snelheids- + CS trapfrequentiesensor	28 u
Stride sensor	63 u
Stride sensor + GPS	31 u
GPS	35 u
GPS + CS snelheidssensor	35 u
GPS + CS trapfrequentiesensor	31 u
GPS + CS snelheids- + CS trapfrequentiesensor	31 u
CS snelheidssensor	79 u
CS trapfrequentiesensor	253 u
CS snelheids- + CS trapfrequentiesensor	63 u
De trainingscomputer registreert de gegevens met intervallen van één seconde.	
Maximaal aantal ronden geregistreerd in een trainingssessie:	99
Maximaal aantal automatische ronden geregistreerd in een trainingssessie:	99
Totale afstand:	99.999,99 km / 99.999,99 mijl
Totale duur:	9999 uur 59 min. 59 sec.
Totaal calorieën:	999.999 kcal
Totaal aantal trainingsbestanden:	65535

Hartslagsensor

Levensduur batterij:	1600 u
Batterijtype:	CR2025
Afsluitring voor de batterij:	O-ring 20,0 x 0,90, materiaal: siliconen

Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Materiaal zender:	ABS
Materiaal band:	38% polyamide, 29% polyurethaan, 20% elastaan, 13% polyester
Waterdichtheid:	30 m (geschikt voor baden en zwemmen) De Polar H3 hartslagsensor meet de hartslag niet onder water.

De Polar RC3 GPS trainingscomputer maakt onder meer gebruik van de volgende gepatenteerde technologieën:

- OwnIndex®-technologie voor conditietest.
- OwnCal®-berekening van persoonlijke caloriewaarden.

Polar WebSync-software en USB-kabel

Systeemeisen:	Besturingssysteem: Microsoft Windows XP/Vista/7 of Mac OS X 10.5 (Intel) of hoger
	Internetverbinding
	Beschikbare USB-poort voor de USB-kabel

Waterdichtheid

De waterbestendigheid van Polar-producten is getest volgens de internationale standaard IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20 °C). Producten worden verdeeld in vier categorieën, afhankelijk van de waterbestendigheid. Zie de achterzijde van uw Polar-product voor de waterbestendigheidscategorie en vergelijk deze in onderstaande tabel. Deze definities zijn niet noodzakelijkerwijs van toepassing op producten van andere fabrikanten.

Markering op de bodemplaat	Kenmerken waterbestendigheid
Waterbestendig IPX7	Niet geschikt voor baden en zwemmen. Bestand tegen spatwater en regendruppels. Niet wassen met hogedrukreiniger.
Waterbestendig	Niet geschikt voor zwemmen. Bestand tegen spatwater, zweet, regendruppels enz. Niet wassen met hogedrukreiniger.
Waterbestendig 30 m/50 m	Geschikt voor baden en zwemmen.
Waterbestendig 100 m	Geschikt voor zwemmen en snorkelen (zonder zuurstoftanks).

Vaak gestelde vragen

Vraag of probleem	Antwoord of oplossing
Hoe krijg ik de beste ontvangst van satellietsignalen?	Door de trainingscomputer met de voorkant naar boven om uw pols te dragen. Houd uw pols stil tijdens het zoeken en houd hem hoger dan uw borst. Blijf stil staan op dezelfde positie totdat de trainingscomputer de satellietsignalen gevonden heeft. Zie Trainingssessie starten (pagina 13) voor meer bijzonderheden.
Hoe kan ik zorgen voor een goede ontvangst van het GPS-signaal op de RC3 GPS?	De ontvangst van het GPS-signaal is het beste wanneer u in open terrein traint waar geen obstakels zijn voor de satellietsignalen. Vanwege de aard van het GPS-signaal kunnen bijvoorbeeld heuvels, hoge gebouwen en bomen het satelliet signaal hinderen. Regen, mist en sneeuw kunnen de signaalkwaliteit ook beïnvloeden. Draag de trainingscomputer met de voorkant naar boven om uw pols.

<p>De trainingscomputer vindt geen satelliet signalen of het duurt erg lang om die te vinden</p>	<p>Iets in uw omgeving kan de ontvangst van het GPS-signaal blokkeren (bijv. tunnels, hoge gebouwen, terrein of beboste gebieden). Ga naar buiten en uit de buurt van hoge gebouwen en bomen. In gunstige omstandigheden vergt de eerste ontvangst van satelliet signalen meestal 30-60 seconden. GPS ontvangst werkt niet binnenshuis.</p>
<p>De weergave van de snelheid of afstand is onjuist of onregelmatig</p>	<p>Iets in uw omgeving kan de ontvangst van het GPS-signaal blokkeren (bijv. tunnels, hoge gebouwen, terrein of beboste gebieden). Als de trainingscomputer de satelliet signalen niet kan vinden, kan hij zijn locatie niet berekenen. De afstand wordt gemeten in een rechte lijn tussen de laatste locatie vóór het schaduwgebied en de eerste locatie na het schaduwgebied.</p>
<p>Wat is de meetnauwkeurigheid van de Polar RC3 GPS?</p>	<p>De meetnauwkeurigheid van de trainingscomputer Polar RC3 GPS is +/- 2% voor de afstand en +/- 2 km/u voor de snelheid. Als u zich op lage snelheden voortbeweegt (minder dan 3 km/u) kan de nauwkeurigheid van dit niveau soms relatief grote fouten veroorzaken. Bij hogere snelheden is de meting echter nauwkeuriger.</p> <p>Om de nauwkeurigheid van de positieberekening te verbeteren gebruikt de Polar RC3 GPS het Wide Area Augmentation System (WAAS). WAAS is een uiterst nauwkeurig navigatiesysteem in Noord-Amerika. Het wordt in bijv. de luchtvaart veelvuldig gebruikt om precisielandingen voor vliegtuigen mogelijk te maken. Wide-area Reference Stations van WAAS, die zich op aarde bevinden, volgen en verzamelen informatie van de GPS-signalen en zenden correctiemeldingen naar de twee Wide-area Master Stations. Deze twee masterstations sturen de melding door naar geostationaire satellieten, die de correctiesignalen op hun beurt naar met WAAS uitgeruste ontvangers als de Polar RC3 GPS sturen.</p>
<p>Batterij bijna leeg verschijnt</p>	<p>Deze melding verschijnt wanneer de trainingscomputer nog genoeg lading heeft voor één uur training met de ingeschakelde GPS-functie. Aanbevolen wordt om de trainingscomputer op te laden alvorens met een nieuwe trainingssessie te beginnen. Zie Batterij trainingscomputer (pagina 9) voor meer informatie.</p>
<p>Batterij bijna leeg, GPS uitgeschakeld verschijnt</p>	<p>De lading van de trainingscomputer is te gering voor het voorzetten van de registratie van de trainingssessie met ingeschakelde GPS-functie. De geluiden en de verlichting van de trainingscomputer worden automatisch uitgeschakeld en de trainingscomputer schakelt de GPS-functie uit. U kunt de trainingssessie voorzetten en de Beschikbare accessoires (pagina 6) blijven gebruiken. Een nieuwe trainingsregistratie kan pas worden gestart nadat de trainingscomputer is opgeladen. Zie Batterij trainingscomputer (pagina 9) voor meer informatie.</p>

Registratie gestopt, Batterij leeg verschijnt	De lading is kritisch laag. De trainingscomputer stopt de registratie van de trainingssessie, slaat de trainingsgegevens op en gaat in de slaapstand. Laad de trainingscomputer op. Zie Batterij trainingscomputer (pagina 9) voor meer informatie.
Het display van de trainingscomputer is leeg	De batterij is leeg en de trainingscomputer is de slaapstand. Laad de trainingscomputer op. Als de batterij helemaal leeg is, kan het even duren voordat de animatie van het laadproces op het display verschijnt. Zie Batterij trainingscomputer (pagina 9) voor meer informatie over het laden van de batterij.
Controleer hartslagsensor! verschijnt	<ul style="list-style-type: none"> • Controleer of de band van de hartslagsensor niet losser is gaan zitten tijdens het trainen. • Controleer of de elektroden van de hartslagsensor vochtig zijn. • Controleer of de elektroden van de hartslagsensor schoon en niet beschadigd zijn. <p>Als u alle bovenstaande handelingen hebt uitgevoerd, maar de melding nog steeds verschijnt en de hartslagmeting niet werkt, dan is mogelijk de batterij van de hartslagsensor leeg. Zie Batterijen (pagina 53) voor meer informatie.</p>
Controleer snelheidssensor! verschijnt	Controleer of de posities van en de tussenruimte tussen de sensor en de magneet correct zijn. Als de melding niet verdwijnt, hebt u mogelijk meer dan 3000 uren gefietst en kan de batterij leeg zijn.
Controleer trapfrequentiesensor! verschijnt	Controleer of de posities van en de tussenruimte tussen de trapfrequentiesensor en de crankmagneet correct zijn. Als de melding niet verdwijnt, hebt u mogelijk meer dan 3000 uren gefietst en kan de batterij leeg zijn.
Controleer stride sensor! verschijnt	Zorg ervoor dat de sensor correct gepositioneerd is op uw voet. Als de melding nog steeds verschijnt, kan de batterij van de sensor leeg zijn. Zie de gebruiksaanwijzing voor de Polar s3+ stride sensor voor instructies over het vervangen van de batterij.

<p>De hartslagmeting wordt onregelmatig, extreem hoog of geeft nul (00) aan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Controleer of de band van de hartslagsensor niet losser is gaan zitten tijdens het trainen. • Zorg dat de textiele elektroden goed aansluiten op uw lichaam. • Controleer of de elektroden van de hartslagsensor vochtig zijn. • Controleer of de hartslagsensor schoon is. Krachtige elektromagnetische signalen kunnen tot onregelmatige metingen leiden. Zie Voorzorgsmaatregelen (pagina 54) voor meer informatie. • Als de hartslagmeting onregelmatig blijft, ook als u uit de buurt bent gegaan van de storingsbron, verlaag dan uw snelheid en controleer handmatig uw hartslag. 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. Neem in dat geval contact op met uw arts.
<p>De metingen van snelheid, afstand of trapfrequentie zijn onregelmatig</p>	<p>Een tijdelijke elektromagnetische storing in uw huidige omgeving kan onregelmatige metingen veroorzaken. WLAN-basisstations kunnen interferentie veroorzaken. Voorkom onregelmatige metingen door uit de buurt te blijven van mogelijke storingsbronnen.</p>
<p>Ik weet niet waar ik ben in het menu</p>	<p>Houd BACK (Terug) ingedrukt totdat de tijd wordt weergegeven.</p>
<p>Knoppen reageren niet</p>	<p>Reset de trainingscomputer door de knoppen UP (Omhoog), DOWN (Omlaag), BACK (Terug) en LIGHT (Licht) tegelijk gedurende twee seconden ingedrukt te houden, tot het display wordt gevuld met cijfers. Druk op één van de knoppen en stel de tijd en datum in. Alle andere instellingen blijven bewaard.</p>

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-/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, bekraste of gebroken behuizingen of displays, de armband, 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 de Central Service van Polar, 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.



Dit product voldoet aan de richtlijnen 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>].

Voor specifieke informatie voor de RC3 GPS over certificering en naleving kiest u **MENU > Instellingen > Algemene instellingen**, en houdt u LIGHT (Licht) twee seconden lang ingedrukt.



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. 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.

Polar Electro Oy is een ISO 9001:2008 gecertificeerde onderneming.

© 2013 Polar Electro Oy, FI-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.

Aansprakelijkheid

- De inhoud van deze gebruiksaanwijzing 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 gebruiksaanwijzing 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

NEDERLANDS

samenhangen met het gebruik van dit materiaal of de hierin beschreven producten.

De volgende octrooien zijn van toepassing op dit product: FI 111514B, DE19781642T1, GB2326240, HK1016857, US6277080, US20070082789, EP1795128, US20090278734, EP2116862, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI115289, EP1127544, US6540686, HK1041188, FI 110303, US6104947, EP0748185, JP3831410, FI20105796, US20120010478, EP2407217, EP08879081.1, US13/139541, WO2010072883, US6584344, US2011021419, EP2280770. Andere octrooien aangevraagd.

Gefabriceerd door:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Tel. +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.com [<http://www.polar.com>]

07/2013

REGISTER

Algemene instellingen	35	Weekoverzichten	28
Andere sportinstellingen	33	Weekoverzichten resetten	29
Basisinstellingen	12	Wielmaat meten	32
Batterijen	53	ZoneOptimizer	16, 16, 45
Batterijstatus	10	ZoneOptimizer instellen	34
Bestanden verwijderen	28	Zone vergrendelen	22
Bezig met opladen	9	Zonevergrendeling instellen	34
Display info	35		
Duurtrainingsprogramma	51		
Fietsinstellingen	31, 32		
Fitheidsklassen voor mannen	38		
Fitheidsklassen voor vrouwen	38		
Functies van knoppen	7, 22		
Gaandeweg kalibreren	42		
Gebruiksduur batterij	10		
Gegevens overdragen	30		
Handmatig kalibreren	42		
Hartslaginstellingen	34		
Hartslagsensor	13, 40		
Hartslagweergave instellen	34		
HF _{max}	47		
Horloge-instellingen	35		
Instellingen van de gebruikersgegevens	34		
Instellingen voor hardlopen	31		
Interferentie	54		
Kalibratie	41		
Kalibreren door hardlopen	42		
Knoppen reageren niet	60		
Menu	7		
Nachtmodus	22		
Nieuwe accessoire gebruiken	40		
Onderhoudsinstructies	52		
Onregelmatige metingen	60		
OwnIndex	37		
Pasfrequentie	47		
Paslengte	47		
Registratie onderbreken	22		
Registratie stoppen	22		
Risico's beperken	55		
Running Index	48		
Service	53		
Snelheidssensor koppelen	40		
Snelmenu	35		
Snelmenu in pre-trainingsmodus	35		
Snelmenu in tijdweergave	35		
Snelmenu in trainingsmodus	35		
Sportprofielinstellingen	31		
Sportzones	44		
Stride sensor koppelen	41		
Tijd 1	35		
Totalen resetten	29		
Trainingsbelasting en -herstel	50		
Training starten	13		
Trapfrequentiesensor koppelen	41		
Voorzorgsmaatregelen	54		
Waterdichtheid	57		