

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY



POLAR
RCX3

Gebruiksaanwijzing

INHOUDSOPGAVE

1. INLEIDING	4
2. HET COMPLETE TRAININGSSYSTEEM	5
Onderdelen trainingscomputer	5
Trainingssoftware	5
Beschikbare accessoires	6
3. AAN DE SLAG	7
Basisinstellingen	7
Functies van knoppen en menustructuur	7
4. TRAINING VOORBEREIDEN	10
Uw training plannen	10
Sportprofielen	10
Duurtrainingsprogramma van Polar	10
Polar s3+ stride sensor kalibreren	10
Kalibreren door hardlopen via wizard	10
Kalibratiefactor handmatig instellen	11
Sensor kalibreren door een bekende afstand te lopen (gaandeweg kalibreren)	11
5. TRAINING	13
Hartslagsensor dragen	13
Training starten	13
Trainen met Polar ZoneOptimizer	14
Trainings sessie starten met Polar ZoneOptimizer	14
Duurtrainingsprogramma van Polar gebruiken	16
Trainingsweergaven	16
Functies van knoppen tijdens training	20
Ronde registreren	20
Sportzone vergrendelen	20
Nachtmodus	20
Snelmenu weergeven	20
Trainingsregistratie onderbreken of stoppen	20
6. NA DE TRAINING	22
Trainingsresultaten analyseren	22
Trainingseffect	24
Weekoverzichten	26
Totalen sinds xx.xx.xxxx	26
Bestanden verwijderen	27
Weekoverzichten resetten	27
Totalen resetten	27
7. GEGEVENSOVERDRACHT	28
Gegevens overdragen	28
8. INSTELLINGEN	29
Sportprofielinstellingen	29
Instellingen voor hardlopen	29
Fietsinstellingen	29
Andere sportinstellingen	31
Hartslaginstellingen	31
Instellingen van de gebruikersgegevens	32
Maximale hartslag (HFmax)	32
OwnIndex®	32
Algemene instellingen	32

Horloge-instellingen	33
Snelmenu	33
Tijdweergave.....	33
Pre-trainingsmodus	33
Trainingsmodus.....	33
9. POLAR CONDITIETEST	35
Vóór de test	35
De test uitvoeren	35
Na de test	36
10.NIEUWE HARTSLAGSENSOR GEBRUIKEN	38
Nieuwe hartslagsensor gebruiken	38
Nieuwe hartslagsensor koppelen aan trainingscomputer	38
11.NIEUWE ACCESSOIRE GEBRUIKEN	39
Nieuwe snelheidssensor koppelen aan trainingscomputer	39
Nieuwe trapfrequentiesensor koppelen aan trainingscomputer	39
Nieuwe GPS-sensor koppelen aan trainingscomputer	40
Nieuwe stride sensor koppelen aan trainingscomputer	40
12.ACHTERGRONDINFORMATIE	41
Polar sport zones	41
Hartslagvariatie	42
Polar ZoneOptimizer	42
Maximale hartslag	44
Loopfrequentie en paslengte	44
Polar Running Index	45
Functie Trainingsbelasting en -herstel van Polar	48
Polar duurtrainingsprogramma's voor hardlopen en fietsen	48
13.BELANGRIJKE INFORMATIE	50
Onderhoud van uw product	50
Service	50
Batterijen vervangen	50
Zelf batterijen vervangen	51
Energiebesparende modus	52
Levensduur batterij van RCX3	52
Vorzorgsmaatregelen	52
Storing tijdens de training	53
Risico's tijdens trainen beperken.....	53
Technische specificaties	54
Veel gestelde vragen	56
Beperkte internationale Polar-garantie	57
Aansprakelijkheid	58
REGISTER	59

1. INLEIDING

Gefeliciteerd met de aanschaf van uw Polar RCX3™ trainingscomputer! De RCX3 trainingscomputer biedt u een compleet systeem 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. Ga naar http://www.polar.com/en/polar_community/videos voor video-instructies.

Belangrijkste functies en voordelen

De functie **Sportprofiel** vergemakkelijkt het starten van uw trainingssessie. De RCX3 heeft vier sportprofielen; een voor hardlopen, twee voor fietsen en een voor andere sporten.

De functie **Polar sportzones** helpt u bij het trainen op de juiste intensiteit. U kunt de gewenste sportzone voor een trainingssessie vergrendelen. Zodra uw hartslag zich onder of boven de gewenste sportzone bevindt, geeft de RCX3 een zichtbaar en hoorbaar alarm.

Met de functie **Polar ZoneOptimizer** kunt u uw hartslagzones personaliseren tijdens de warming-up. Deze functie meet uw hartslagvariatie en bepaalt uw persoonlijke sportzones.

Polar duurtrainingsprogramma's voor hardlopen en fietsen zijn gepersonaliseerde trainingsprogramma's voor uw eigen conditieniveau. Het trainingsprogramma begeleidt u bij een juiste trainingswijze door de hoeveelheid trainingen, de trainingsintensiteit en de planning op werkdagen te definiëren voor optimale conditieverbetering. Het trainingsprogramma werkt samen met de Polar ZoneOptimizer-functie, zodat de trainingsprogramma's worden afgestemd op uw persoonlijke sportzones.

De functie **Trainingeffect** geeft u meer inzicht in de voordelen van uw training door middel van tekstuele feedback over uw prestaties.

De functie **Trainingsbelasting** in polarpersonaltrainer.com laat u in één oogopslag in een kalenderweergave zien hoe hard u hebt getraind en wanneer u voldoende hersteld zult zijn voor de volgende sessie. Het voortdurend volgen van uw trainingsbelasting en herstel helpt u uw persoonlijke limieten te herkennen, over- en ondertraining te voorkomen en uw trainingsprogramma af te stemmen op uw dagelijkse en wekelijkse trainingsdoelen.

2. HET COMPLETE TRAININGSSYSTEEM

Onderdelen trainingscomputer



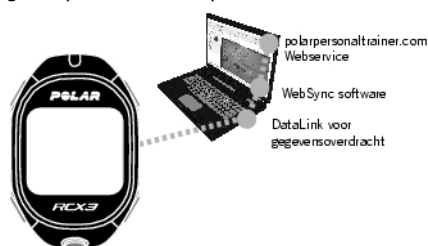
De **Polar RCX3 trainingscomputer** biedt u gegevens die u nodig hebt voor het verbeteren van uw trainingsprestaties en slaat deze gegevens op voor latere analyse. Registreer uw Polar product via <http://register.polar.fi/> om te zorgen dat wij onze producten en diensten steeds beter op uw wensen kunnen blijven afstemmen.



De comfortabele hartslagsensor **Polar WearLink®-borstband W.I.N.D. / Polar H2 / Polar H3** registreert 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 band.



Wissel gegevens uit tussen de trainingscomputer en webservice polarpersonaltrainer.com met de **Polar DataLink** en de WebSync-software. Sluit uw DataLink aan op een USB-poort van uw computer en deze zoekt automatisch contact met uw trainingscomputer met behulp van de draadloze W.I.N.D.-technologie.



i *Hartslagsensoren met de specifieke Polar technologie voor magnetische gegevensoverdracht, bijvoorbeeld de Polar H1 en H2, kunnen met compatibele fitnessapparatuur worden gebruikt.*

Trainingssoftware



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

- de Polar duurtrainingsprogramma's maken en overdragen naar uw trainingscomputer en deze gebruiken bij uw training,
- gegevens tussen uw trainingscomputer en polarpersonaltrainer.com overdragen en synchroniseren,
- de instellingen van uw trainingscomputer afstemmen en de energiebesparende modus in- en uitschakelen,
- het display van uw RCX3 trainingscomputer personaliseren, bijvoorbeeld met uw eigen logo, en
- gegevens naar andere software exporteren.


De WebSync-software downloadt u op www.polarpersonaltrainer.com.

* De optionele DataLink, unit voor gegevensoverdracht, kan als accessoire worden aangeschaft.



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

- uw trainingsgegevens uitwisselen op sociale media,
- meer gedetailleerde informatie ontvangen over uw trainingsfeedback,
- uw trainingsbestanden handmatig of met de DataLink opslaan en uw voortgang evalueren,
- uw trainingsroute bekijken (optionele Polar G5 of Polar G3 GPS sensor W.I.N.D. vereist),
- de trainingsintensiteit en de nodige hersteltijd analyseren met de functie Trainingsbelasting, en
- uw vrienden uitdagen voor virtuele sportcompetities.

 *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 beter inzicht in uw prestaties krijgen.



De optionele **Polar s3+ stride sensor** meet draadloos snelheid/tempo, afstand, pasfrequentie en paslengte.



De optionele **Polar G5 GPS sensor / Polar G3 GPS sensor W.I.N.D.** zendt gegevens over snelheid/tempo, afstand en locatie, alsmede route-informatie naar de RCX3, die de gegevens weergeeft en voor latere analyse registreert.



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 maximumsnelheden.

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.

3. AAN DE SLAG


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 OK 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 OK. **Voer basisinstellingen in** wordt weergegeven. Druk op OK en pas de volgende gegevens aan:

1. **Tijd:** Selecteer **12u** of **24u**. Kies bij **12u** tussen **AM** of **PM**. 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 OK 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.*

Funcities van knoppen en menustructuur

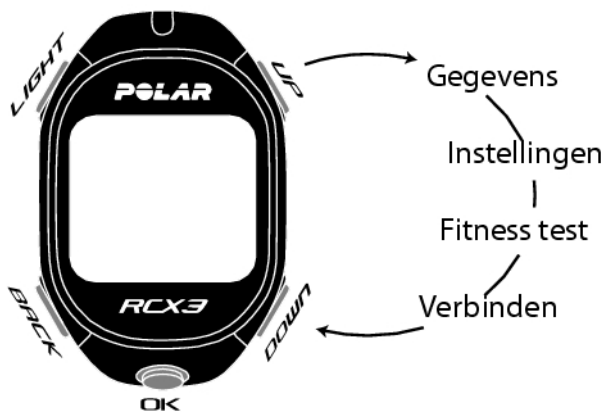
Knopfuncities

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

LIGHT (LICHT)	BACK (TERUG)	OK	UP (OMHOOG)	DOWN (OMLAAG)
---------------	--------------	----	-------------	---------------

<ul style="list-style-type: none"> • Display verlichten • Ingedrukt houden om de knoppen te ontgrendelen als deze vergrendeld zijn. • In tijdweergave ingedrukt houden om SNELMENU te openen. • In pre-trainingsmodus ingedrukt houden om SNEMENU te openen. • In trainingsmodus ingedrukt houden om SNELMENU te openen. <p>Zie Snelmenu (pagina 33) voor meer informatie over het snelmenu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menu verlaten • Terug naar het vorige niveau • Instellingen ongewijzigd laten • Keuzes annuleren • Ingedrukt houden om vanuit elke 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 • Een geselecteerde waarde wijzigen • In tijdweergave ingedrukt houden om de displayweergave te wijzigen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Door keuzelijsten navigeren • Een geselecteerde waarde wijzigen • In tijdweergave ingedrukt houden om tussen tijd 1 en tijd 2 te schakelen.
--	--	---	---	---

Menustructuur



Programma

Het programma verschijnt alleen in het menu als u een duurtrainingsprogramma hebt gemaakt en van polarpersonaltrainer.com hebt overgedragen naar uw trainingscomputer. Zie Polar duurtrainingsprogramma's voor hardlopen en fietsen (pagina 48) voor meer informatie.

Gegevens

Uw trainingsgegevens evalueren. Zie Na de training (pagina 22) 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 29) 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 conditietest (pagina 35) voor meer informatie.

Verbinden

Voor evaluatie op de langere termijn kunt u al uw trainingsgegevens opslaan op de webservice polarpersonaltrainer.com. Daar kunt u de gegevens van uw training bekijken en een beter inzicht krijgen in uw training. Met de DataLink en de WebSync-software kunt u gemakkelijk trainingsbestanden overdragen naar de webservice. Zie Gegevensoverdracht (pagina 28) voor meer informatie.

4. TRAINING VOORBEREIDEN

Uw training plannen

Voor hardlopen en fietsen kunt u het voorgedefinieerde Polar duurtrainingsprogramma gebruiken of zelf gefaseerde trainingssessies op polarpersonaltrainer.com maken. Draag deze over naar uw trainingscomputer met de DataLink en de WebSync-software. Zie de Help-functie op polarpersonaltrainer.com voor meer informatie.

Sportprofielen

De Polar RCX3 trainingscomputer heeft vier sportprofielen; een voor hardlopen, twee voor fietsen en een voor andere sporten.

Kies **MENU** > **Instellingen** > **Sportprofielen** om de instellingen van de sportprofielen aan uw trainingsbehoefte aan te passen. U kunt bijvoorbeeld de sensoren activeren die u bij de sport wilt gebruiken. Als u daarna een trainingssessie start met het sportprofiel, detecteert de trainingscomputer de nodige sensoren automatisch.

Als u een optionele sensor (s3+ stride sensor, G5/G3 GPS-sensor, CS snelheidssensor W.I.N.D. of CS trapfrequentiesensor W.I.N.D.) voor het eerst gebruikt, moet deze aan de trainingscomputer worden gekoppeld. Zie Sportprofielinstellingen (pagina 29) en Nieuwe accessoire gebruiken (pagina 39) voor meer informatie over instellingen van sportprofielen en het koppelen van een sensor aan de trainingscomputer.

Duurtrainingsprogramma van Polar

Op polarpersonaltrainer.com kunt u Polar duurtrainingsprogramma's voor hardlopen en fietsen maken en downloaden.

U krijgt een persoonlijk trainingsprogramma voor uw conditieniveau. Het conditieniveau wordt berekend aan de hand van uw vroegere trainingsgeschiedenis in polarpersonaltrainer.com of er wordt u gevraagd een korte vragenlijst in te vullen die u helpt uw huidige conditieniveau te bepalen.

Het duurtrainingsprogramma begeleidt u bij een juiste en effectieve trainingswijze door de hoeveelheid trainingssessies, de trainingsintensiteit en de planning te definiëren voor optimale conditieverbetering. Elke trainingssessie bestaat uit een warming-up, training en cooling-down.

Het trainingsprogramma werkt samen met de Polar ZoneOptimizer-functie, zodat de trainingsprogramma's worden afgestemd op uw persoonlijke sportzones. Zie Polar ZoneOptimizer (pagina 42) voor meer informatie.

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

Polar s3+ stride sensor kalibreren

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

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 gebruiken (pagina 39) 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 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 OK. **Blijf stilstaan tot de stride sensor gevonden is** wordt weergegeven.
3. **Druk op OK en loop xx,x km/mijl** verschijnt. Druk op de startlijn op OK 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 na xx,x km/mijl** verschijnt. Stop precies op de finishlijn van de ingestelde afstand en druk op OK.
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. Als de kalibratie mislukt, verschijnt **Kalibratie mislukt** en als u de kalibratie annuleert door op BACK (TERUG) te drukken, verschijnt **Kalibratie geannuleerd**. Probeer het nogmaals als de kalibratie mislukt.

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: $1.000 * 1200 / 1180 = 1.017$. Het meetbereik voor de factor is 0.500-1.500.

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 gebruiken (pagina 39) 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 OK en kies **Lopen** als uw sportprofiel. Druk nogmaals op OK en begin met lopen.
2. Druk op OK als u op het beginpunt bent van de bekende rondefstand. Druk op OK zodra u de hele rondefstand hebt gelopen.
3. Kalibreer daarna de sensor als volgt. 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 OK. **Gekalibreerd op x,xxx** verschijnt. De sensor is nu gekalibreerd en klaar voor gebruik.

NEDERLANDS

Juiste afstand instellen

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

1. Druk in tijdweergave op OK en kies **Lopen** als uw sportprofiel. Druk nogmaals op OK 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 OK. **Gekalibreerd op x,xxx** verschijnt. De sensor is nu gekalibreerd en klaar voor gebruik.

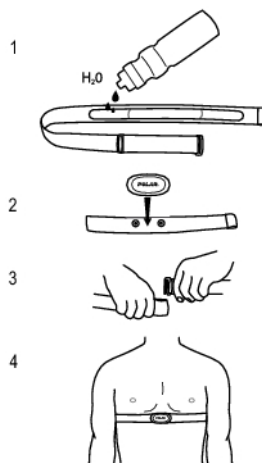
Tijdens de training is het mogelijk om de kalibratiefactor handmatig in te stellen. Houd LIGHT (LICHT) ingedrukt en open **Snelmenu**. Kies **Stride sensor kalibreren > Factor instellen**.

5. TRAINING

Hartslagsensor dragen

Draag de hartslagsensor om de hartslag te meten.

1. Bevochtig de elektrodezone op de band.
2. Bevestig de zender op 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 ervoor dat de vochtige elektroden goed in contact komen met de huid en dat het Polar-logo op de zender rechtop in het midden zit.



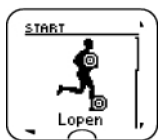
i *Maak de zender na elk gebruik los van de band om de levensduur van de batterij te verlengen. Door zweet en vocht kunnen de elektroden van de band vochtig blijven, waardoor de hartslagsensor actief blijft. Dit verkort de levensduur van de batterij. Zie Belangrijke informatie (pagina 50) voor meer gedetailleerde wasinstructies.*

Zie Belangrijke informatie voor gedetailleerde wasinstructies.

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

Training starten

Doe de hartslagsensor om en zorg dat u een optionele sensor* hebt ingesteld, zoals aangegeven in de gebruiksaanwijzing van de sensor. Zie Nieuwe accessoires gebruiken (pagina 39) als u voor het eerst een snelheids-, trapfrequentie-, GPS- of stride sensor gebruikt. Zie Sportprofielinstellingen (pagina 29) voor sportprofielinstellingen. Zie Trainen met Polar ZoneOptimizer (pagina 14) voor het gebruik van de Polar ZoneOptimizer-functie voor uw trainingssessie.



1. Start uw trainingssessie door op OK te drukken. De trainingscomputer gaat over in de pre-trainingssessie. Het sportprofiel bovenaan in de lijst is de sport die eerder in een trainingssessie gebruikt is. Kies een ander sportprofiel voor de trainingssessie 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-trainingssessie), houdt u LIGHT (LICHT) even ingedrukt om het **QUICK MENU** (Snelmenu) te openen. Zie Snelmenu (pagina 33) voor meer informatie. Druk op BACK (TERUG) om terug te gaan naar de pre-trainingssessie.



- Als u een optionele sensor voor het sportprofiel geactiveerd hebt, zoekt de trainingscomputer het signaal automatisch.



- Het vinkje geeft aan dat het sensorsignaal gevonden is. Als de trainingscomputer het signaal niet vindt, verschijnt een driehoek met een uitroepteken op het display.

i *Gebruik de verlichting niet tijdens het zoeken naar de sensor. Het zoeken werkt niet als de verlichting aan is.*



- Als de trainingscomputer alle sensorsignalen gevonden heeft, drukt u op OK. **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 **SNELMENU** te openen als u de instellingen wilt wijzigen zonder de trainingsregistratie te stoppen. Zie Snelmenu (pagina 33) voor meer informatie.

* Optionele sensoren zijn onder meer de Polar s3+ stride sensor, de Polar G5 GPS-sensor, de Polar G3 GPS-sensor W.I.N.D., de Polar CS snelheidssensor W.I.N.D. en de Polar CS trapfrequentiesensor W.I.N.D.

i *"XX sensor batterij bijna leeg" wordt weergegeven tijdens de training indien de batterij van één van de mogelijke sensoren bijna leeg is.*

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 42) 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.

 *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.

 *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.**

Duurtrainingsprogramma van Polar gebruiken

Download het duurtrainingsprogramma van Polar vanaf polarpersonaltrainer.com; dan beschikt u over een voorgedefinieerd programma om u bij uw training te begeleiden.

Om dit programma te kunnen downloaden dient u een account te hebben op polarpersonaltrainer.com en in bezit te zijn van de WebSync-software en de DataLink voor gegevensoverdracht. Zie de Help-functie op polarpersonaltrainer.com voor meer informatie.

Voor het overdragen van het trainingsprogramma naar uw trainingscomputer gaat u naar **MENU > PROGRAM** (Programma) en drukt u op OK. Met de knoppen OMHOOG/OMLAAG kunt u door de geplande trainingssessie bladeren en de trainingssessie kiezen die u wilt uitvoeren (bijvoorbeeld **Thu 26.8.Long run 20km** (Donderdag 26.8 Langeafstand 20 km)). Druk op OK om de training te starten.










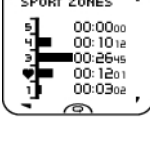

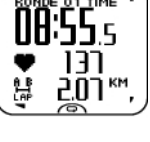




Trainingsweergaven




Door op UP (OMHOOG) en DOWN (OMLAAG) te drukken kunt u verschillende Trainingsweergaven bekijken. Gedurende enkele seconden verschijnt het aantal Trainingsweergaven.

De weergegeven informatie varieert afhankelijk van de sensoren die u geïnstalleerd hebt, welke functies ingeschakeld zijn en welk sport 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	Hartslagsensor
	s3+ stride sensor	G5/G3 GPS-sensor

	HARTSLAG Hartslag Rondetijd Duur		HARTSLAG Hartslag Tempo/Snelheid Afstand		HARTSLAG Hartslag Tempo/Snelheid Afstand
	ZONEPINTER ZonePointer Tijd in zone Duur		TEMPO Tempo/Snelheid Afstand Duur		TEMPO Tempo/Snelheid Afstand Duur
	CALORIEËN Calorieën Tijd Duur		ZONEPINTER ZonePointer Tijd in zone Duur		ZONEPINTER ZonePointer Tijd in zone Duur
	SPORTZONES Tijd in elke zone		RONDE 01 TIJD Rondetijd Hartslag Rondeafstand		RONDE 01 TIJD Rondetijd Hartslag Rondeafstand
			GEMIDDELD TEMPO Gemiddeld tempo/snelheid Calorieën Tijd		GEMIDDELD TEMPO Gemiddeld tempo/snelheid Calorieën Tijd
			SPORTZONES Tijd in elke zone		SPORTZONES Tijd in elke zone

Hartslagsensor CS snelheidssensor W.I.N.D.	Hartslagsensor CS trapfrequentiesensor W.I.N.D.	Hartslagsensor CS trapfrequentiesensor W.I.N.D. CS snelheidssensor W.I.N.D. OF G5/G3 GPS-sensor			
	HARTSLAG Hartslag Snelheid Afstand		HARTSLAG Hartslag Trapfrequentie Duur		HARTSLAG Hartslag Snelheid Afstand

	SNELHEID Snelheid/Tempo Afstand Duur		TRAPFREQUENTIE Trapfrequentie Rondetijd Duur		SNELHEID Snelheid Afstand Duur
	ZONEPOINTER ZonePointer Tijd in zone Duur		ZONEPOINTER ZonePointer Trapfrequentie Duur		ZONEPOINTER ZonePointer Tijd in zone Duur
	RONDE 01 TIJD Rondetijd Hartslag Rondeafstand		TRAPFREQUENTIE Trapfrequentie Tijd Calorieën		RONDE 01 TIJD Rondetijd Hartslag Rondeafstand
	GEMIDDELDE SNELHEID Gemiddelde snelheid/tempo Calorieën Tijd		SPORTZONES Tijd in elke zone		GEMIDDELDE SNELHEID Gemiddelde snelheid/tempo Calorieën Tijd
	SPORTZONES Tijd in elke zone				TRAPFREQUENTIE Trapfrequentie Snelheid Hartslag
					SPORTZONES Tijd in elke zone

Symbolen op het display

Verklaring



Trapfrequentie

Snelheid waarmee u de trappers van uw fiets ronddraait



Calorieën

Tot dusver verbruikte calorieën. 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
	Rondeafstand
	Handmatige rondeafstand
	Rondetijd
	Handmatig rondenummer en rondetijd
	Tempo
	Huidig tempo (min/km of min/mijl)
	Snelheid
	Huidige snelheid (km/u of mijl/u)
	U kunt de snelheidsweergave kiezen in de sportprofielinstellingen. Zie Sportprofielinstellingen (pagina 29) voor instructies.
	ZonePointer
	Hartslagzone-indicator met een hartsymbool dat afhankelijk van uw hartslag naar links en rechts beweegt op de sportzoneschaal.
	Tijd in zone
	Tijd die binnen de gewenste hartslagzone is besteed
	Tijd

Funcies van knoppen tijdens training

Ronde registreren



Druk op OK 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 aan de huidige sportzone koppelen en de zone vergrendelen of ontgrendelen.

Houd OK 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 OK 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 de sportzone weer door OK nogmaals ingedrukt te houden. **Sportzone3 ontgrendeld** verschijnt.

Nachtmodus

De trainingscomputer RCX3 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 33) voor meer informatie.

Trainingsregistratie onderbreken of stoppen

- Om de registratie te onderbreken drukt u op éénmaal op BACK (TERUG). Druk op OK om de trainingsregistratie te hervatten.
- Druk tweemaal op BACK (TERUG) om de registratie volledig te stoppen. De volgende samenvatting van uw trainingsinformatie wordt weergegeven.
 - Tekstuele feedback, bijvoorbeeld **Gestage training+**, wordt weergegeven indien u minstens een totaal van 10 minuten getraind hebt in de sportzones. Zie **Trainingsbestanden** voor meer gedetailleerde feedback. Voor meer informatie, zie Na de training (pagina 22)
 - Duur** en **Calorieën**

- **Gemiddelde hartslag** en **Maximale hartslag**
- **Sportzones** (Tijd in elke zone)
- **Gemiddeld tempo** en **Maximum tempo** of **Gemiddelde snelheid** en **Maximale snelheid** (G5/G3 GPS sensor of s3+ stride sensor of CS snelheidssensor vereist)
- **Afstand** (G5/G3 GPS sensor of s3+ stride sensor of CS snelheidssensor vereist) en **Running Index** (s3+ stride sensor of G5/G3 GPS sensor vereist)

 *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 50) voor volledige verzorgings- en onderhoudsinstructies.*

6. NA DE TRAINING

Trainingsresultaten analyseren









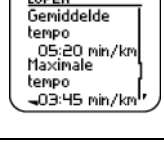
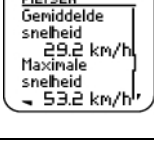
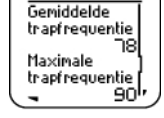

The RCX3 records your training data in **Training files** when the training session has lasted at least one minute.













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





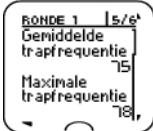
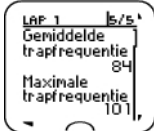
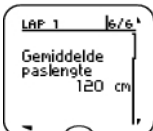
Verzend de gegevens met de DataLink en de WebSync-software naar polarpersonaltrainer.com voor een uitgebreidere analyse. De webservice biedt u verschillende opties voor analyse van de gegevens.

Blader in **Trainingsbestanden** met UP (OMHOOG) / DOWN (OMLAAG) om het bestand dat u wilt bekijken te selecteren en druk op OK.

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
		Tekstuele feedback over uw prestaties, bijvoorbeeld Constante training+ , verschijnt als u ten minste in totaal 10 minuten in de sportzones hebt getraind. Druk op OK om Meer details te kiezen voor het bekijken van het Trainingseffect.
		Starttijd Duur Afstand (zichtbaar bij gebruik van s3+ stride sensor, G5/G3 GPS-sensor of CS snelheidssensor)
		Gem. hartslag Max. hartslag Min. hartslag (zichtbaar bij gebruik van hartslagsensor)
		Calorieën Uetverbr.-% van calorieën (zichtbaar bij gebruik van hartslagsensor)
		Gem. tempo / Gem. snelheid Maximaal tempo / Maximale snelheid (zichtbaar bij gebruik van s3+ stride sensor, G5/G3 GPS-sensor of CS snelheidssensor)
		Gemiddelde pas- of trapfrequentie Maximale pas- of trapfrequentie (zichtbaar bij gebruik van s3+ stride sensor of trapfrequentiesensor)

	<p>Running index</p> <p>(zichtbaar bij gebruik van G5/G3 GPS-sensor)</p>	
	<p>Gemiddelde paslengte</p> <p>Running index</p> <p>(zichtbaar bij gebruik van s3+ stride sensor)</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 hartslagsensor)</p>	
	<p>Zonelimieten</p> <p>(zichtbaar bij gebruik van ZoneOptimizer en hartslagsensor)</p>	
	<p>Ronden / Autom. ronden (aantal ronden)</p> <p>Beste ronde</p> <p>Gem. ronde</p>	
<p>Druk op OK om meer details te kiezen voor het bekijken van gedetailleerde ronde-informatie.</p>		
		<p>Over RONDE 1 / A. RONDE 1 wordt de volgende informatie weergegeven:</p> <p>Rondetijd</p> <p>Tussentijd</p>
<p>Door op UP (OMHOOG) en DOWN (OMLAAG) te drukken kunt u door de ronden bladeren.</p> <p>Druk op OK om door de volgende informatie over een bepaalde ronde te bladeren.</p>		
		<p>Gemiddelde hartslag</p> <p>Maximale hartslag</p>

	 <p>RONDE 1 3/5 Gemiddelde tempo 05:35 min/km Maximale tempo 05:07 min/km</p>	 <p>RONDE 1 3/5 Gemiddelde snelheid 31,6 km/h Maximale snelheid 41,2 km/h</p>	<p>Gem. tempo / Gem. snelheid</p> <p>Maximaal tempo / Maximale snelheid</p> <p>(zichtbaar bij gebruik van s3+ stride sensor, G5/G3 GPS-sensor of CS snelheidssensor)</p>
	 <p>RONDE 1 4/5 Rondeafstand 0,97 km Tussenafstand 2,06 km</p>	 <p>RONDE 1 4/5 Rondeafstand 9,78 km Tussenafstand 9,78 km</p>	<p>Rondeafstand</p> <p>Tussenafstand</p> <p>(zichtbaar bij gebruik van s3+ stride sensor, G5/G3 GPS-sensor of CS snelheidssensor)</p>
	 <p>RONDE 1 5/5 Gemiddelde trapfrequentie 75 Maximale trapfrequentie 78</p>	 <p>LAP 1 5/5 Gemiddelde trapfrequentie 84 Maximale trapfrequentie 101</p>	<p>Gemiddelde pas- of trapfrequentie</p> <p>Maximale pas- of trapfrequentie</p> <p>(zichtbaar bij gebruik van s3+ stride sensor of CS trapfrequentiesensor)</p>
	 <p>LAP 1 5/5 Gemiddelde paslengte 120 cm</p>		<p>Gemiddelde paslengte</p> <p>(zichtbaar bij gebruik van s3+ stride sensor)</p>

Trainingseffect

De functie **Trainingseffect** geeft u meer inzicht in de effectiviteit van uw training. Na elke trainingssessie krijgt u tekstuele feedback over uw prestaties als u ten minste 10 minuten in de sportzones getraind hebt. Zie **Trainingsbestanden** voor meer gedetailleerde feedback. Hieronder volgt een beschrijving van de verschillende trainingseffecten.

Feedback	Trainingseffect
Maximale training+	Dat was een zware training! U verbeterde uw sprintsnelheid en het zenuwstelsel van uw spieren, waardoor u efficiënter wordt. Deze sessie 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.





Feedback	Trainingseffect
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.
Constance 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.
Constance 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.

NEDERLANDS

Feedback	Trainingseffect
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.



Weekoverzichten

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

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

Totalen sinds xx.xx.xxxx

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

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

Bestanden verwijderen

Het geheugen van het trainingsbestand raakt vol wanneer de maximale registratietijd of het maximumaantal bestanden is bereikt. Zie Technische specificaties (pagina 54) 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 op www.polarpersonaltrainer.com. Zie Gegevensoverdracht (pagina 28) voor meer informatie.

Om één bestand te verwijderen:

1. Kies **MENU > GEGEVENS > Bestanden verwijderen > Trainingsbestand** en druk op OK. Blader door de bestanden met de knoppen UP/DOWN (OMHOOG/OMLAAG) en kies het bestand dat u wilt verwijderen. Druk op OK **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** kunnen alleen worden gereset

Om alle bestanden te verwijderen:

1. Kies **MENU > GEGEVENS > Bestanden verwijderen > Alle bestanden >** en druk op OK. **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 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 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. GEGEVENSOVERDRACHT

Gegevens overdragen

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

Uw computer instellen voor gegevensoverdracht

1. Registreer u bij polarpersonaltrainer.com.
2. Download en installeer de Polar WebSync-software op uw computer vanaf polarpersonaltrainer.com.
3. Dubbelklik op het pictogram WebSync op uw taak- of menubalk om de software te starten. Het welkomstvenster verschijnt. Kies **Synchroniseren** als u trainingsgegevens wilt overdragen. Kies **Trainingscomputer** als u verbinding wilt maken met uw trainingscomputer, instellingen wilt wijzigen en de instellingen wilt overdragen naar uw trainingscomputer.
4. Sluit uw DataLink aan op de USB-poort van uw computer. Een rood lichtje knippert op de DataLink wanneer deze correct is aangesloten. De maximale afstand tussen de DataLink en de trainingscomputer is 3 m / 9,84 ft.


 *Doe de hartslagsensor af voordat u gegevens gaat overdragen.*

Verbinding maken met uw trainingscomputer

5. Select **MENU > Connect > Start synchronizing > OK**. Als u in WebSync **Synchroniseren** kiest, worden de trainingsgegevens via WebSync gesynchroniseerd met de webservice van polarpersonaltrainer.com. Als u in WebSync **Trainingscomputer** kiest, kunt u verbinding maken met WebSync, instellingen wijzigen en de instellingen overdragen naar uw trainingscomputer.
Volg de procedure voor gegevensoverdracht en de instructies op uw computerscherm voor het downloaden van gegevens vanaf de WebSync-software.

Verbindingsinstellingen op uw trainingscomputer

1. **Koppelingen verwijderen?** Uw trainingscomputer en WebSync zijn bij de eerste synchronisatie gekoppeld, hetgeen betekent dat het ID van uw trainingscomputer in het geheugen van WebSync is opgeslagen. Kies **JA** of **NEE**. Als u **JA** kiest, wordt de koppeling tussen de trainingscomputer en de computer opgeheven.
2. **AutoSync**. Kies **AutoSync > Zet AutoSync** (automatische synchronisatie) > **Aan** of **Uit**. Als u **Aan** kiest, start de synchronisatie automatisch wanneer u vlak bij uw computer komt.

 *De functie AutoSync is standaard uitgeschakeld.*

Zie WebSync Help

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

8. INSTELLINGEN

Sportprofielinstellingen


In de Polar RCX3 trainingscomputer zijn vier verschillende standaard sportprofielen ingesteld.

Kies **MENU** > **Instellingen** > **Sportprofielen** om de instellingen van sportprofielen te wijzigen.

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 sensor**: Kies **Aan**, **Uit** of **Nieuwe zoeken**.
- **Stride sensor**: Kies **Aan**, **Uit** of **Nieuwe zoeken**.
- **Stride sensor kalibreren**: Kies **Kalibreren** > **Door lopen** of **Factor instellen**. Zie Polar s3+ stride sensor kalibreren (pagina 10) 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** of, als u Engelse eenheden hebt gekozen, kies **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.
- **Sport in pre-trainingsmodus tonen?** Kies **JA**, **Sport wordt in pre-trainingsmodus getoond** verschijnt. De sport zal in de pre-trainingsmodus in de lijst met sporten worden weergegeven als u in de tijdweergave op OK drukt. Kies **Nee**, **Sport niet in pre-trainingsmodus getoond** verschijnt.
- **Nummering trainingsweergave** : 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 accessoires gebruiken (pagina 39) 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]**

- **Trainingsgeluiden** : Kies **Uit**, **Zacht**, **Luid** of **Zeer luid**.
- **Hartslagsensor**: Kies **Aan**, **Uit** of **Nieuwe zoeken**.
- **GPS-sensor**: Kies **Aan**, **Uit** of **Nieuwe zoeken**.
- **Instellingen fiets 1**. Zie Fietsinstellingen 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 OK, **Afstand instellen** verschijnt. Stel de afstand in kilometers of mijlen in en bevestig dit met OK. **Automatische ronde ingesteld op x,x km** verschijnt. Hierna kunt u kiezen of u de automatische ronde **Uit** of **Aan** wilt zetten.
- **Sport in pre-trainingsmodus tonen?** Kies **JA**, **Sport wordt in pre-trainingsmodus getoond** verschijnt. De

NEDERLANDS

sport zal in de pre-trainingsmodus in de lijst met sporten worden weergegeven als u in de tijdweergave op OK drukt. Kies **Nee**, **Sport niet in pre-trainingsmodus weergegevengetoond** 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.

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**, **Aan** of **Nieuwe zoeken**.
- **Wielmaat** : Wielmaat instellen op xxxx mm. Zie Wielmaat meten voor meer informatie over het meten van de wielmaat.
- **Trapfrequentiesensor** : Kies **Uit**, **Aan** of **Nieuwe zoeken**.
- **Autostart** : Kies **Uit** of **Aan**. Als u **Aan** kiest, verschijnt **Snelheidssensor voor fiets vereist** , **Snelheidssensor activeren JA/NEE** . Kies **JA** en **Autostart aan** verschijnt. Als u **NEE** kiest, verschijnt **Activering geannuleerd** .

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

Zie Nieuwe accessoire gebruiken (pagina 39) 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
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

ETRTO	Wieldiameter (inches)	Instelling wielmaat (mm)
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**

- **Trainingsgeluiden** : Kies **Uit**, **Zacht**, **Luid** of **Zeer luid**.
- **Hartslagsensor**: Kies **Aan**, **Uit** of **Nieuwe zoeken**.
- **GPS sensor**: Kies **Aan**, **Uit** of **Nieuwe zoeken**.
- **Snelheidsweergave** : Kies **Kilometers per uur** of **Minuten per kilometer** of, als u Engelse eenheden hebt gekozen, kies **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.
- **Sport in pre-trainingsmodus tonen?** . Kies **JA**, **Sport wordt in pre-trainingsmodus getoond** verschijnt. De sport zal in de pre-trainingsmodus in de lijst met sporten worden weergegeven als u in de tijdweergave op OK drukt. Kies **Nee**, **Sport 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 gebruiken (pagina 39) voor meer informatie over het koppelen van een nieuwe sensor aan de trainingscomputer.

Hartslaginstellingen

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

- **ZoneOptimizer** : Kies **Aan** of **Uit**.
- **Hartslagweergave** : Kies **Hartslagen per minuut** (hsm) of **Percentage van maximum**.
- **Vergrendelen hartslagzone** : Kies **Vergrendeling hartslagzone** **UIT**, 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.
- **Sport zones**: Hartslaglimieten zone 1, 2, 3, 4 en 5 instellen. Zie Polar sport zones (pagina 41) 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.
Schakel ZoneOptimizer uit om zones te wijzigen verschijnt.

 *Als een duurtrainingsprogramma actief is, dient u het programma te verwijderen op polarpersonaltrainer.com en de synchronisatie uit te voeren voordat u de zone limieten kunt wijzigen. Zie de Help-functie op polarpersonaltrainer.com voor meer informatie.*

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 OK.

- **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 datuminstellingen hangt af van de gekozen tijdnotatie (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.

- **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 aan zware lichamelijke inspanning, u wandelt bijvoorbeeld alleen voor uw plezier of traint slechts af en toe hard genoeg zodat u zwaar ademhaalt of transpireert. Deze waarden worden in de trainingscomputer gebruikt om uw energieverbruik te berekenen.
- **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 conditietest (pagina 35), 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) en **Svenska** (Zweeds) en bevestig uw keuze met OK.

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 in de webservice www.polarpersonaltrainer.com en de gegevens hebt overgedragen naar uw trainingscomputer met de DataLink 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 **OK**. 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 **OK** om naar de pre-trainingsmodus te gaan. Houd in de pre-trainingsmodus LIGHT (LICHT) ingedrukt om **Snelmenu** te openen.

- Andere sportinstellingen Zie Sportprofielinstellingen (pagina 29) voor meer informatie.
- Hartslaginstellingen. Zie Hartslaginstellingen (pagina 31) voor meer informatie.

Trainingsmodus


Houd in de trainingsmodus LIGHT (LICHT) ingedrukt om **Snelmenu** te openen.

- Kies **Knoppen vergrendelen** en druk op **OK**. Om de toetsen te ontgrendelen, houdt u de toets **LIGHT** (LICHT) opnieuw even ingedrukt. **Knoppen ontgrendeld** verschijnt.
- Kies **Sensor zoeken** en de trainingscomputer begint te zoeken naar de ontbrekende sensor.


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

NEDERLANDS

- 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 optionele CS snelheidssensor, de s3+ stride sensor of de G5/G3 GPS-sensor is ingeschakeld voor het sportprofiel.*

- Kies **GPS info** om de coördinaten van uw locatie en het aantal zichtbare satellieten weer te geven. De optionele GPS-sensor is vereist.
- Kies **Zonelimieten tonen** als u de hartslaglimieten van de sportzone wilt zien.

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

9. POLAR CONDITIETEST

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 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 32) 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 Fitheidsklassen 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**.
- Kies alleen **Nee** als u uw klinisch gemeten VO_{2max}-waarde kent en deze waarde meer dan één fitheidsklasse verschilt van het OwnIndex-resultaat. 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	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

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-resultaten

Kies **MENU** > **Fitness test** > **OwnIndex-resultaten**

In het menu **OwnIndex-resultaten** kunt u zien hoe uw OwnIndex-waarde zich heeft ontwikkeld. 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? Nee/Ja** verschijnt. Bevestig met **OK**.

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 HARTSLAGSENSOR GEBRUIKEN

Nieuwe hartslagsensor gebruiken

Indien je een nieuwe, compatibele hartslagsensor koopt als een accessoire, dan dient deze aan de trainingscomputer gekoppeld te worden. Dit wordt koppelen genoemd en duurt slechts enkele seconden. Zo wordt gewaarborgd dat uw trainingscomputer alleen signalen van uw hartslagsensor ontvangt, waardoor u storingsvrij kunt trainen in een groep.


Er kan slechts één hartslagsensor aan uw trainingscomputer worden gekoppeld. Indien je een andere hartslagsensor gebruikt voor de trainingscomputer, wordt de vorige hartslagsensor verwijderd uit het geheugen.

 *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.*

Nieuwe hartslagsensor koppelen aan trainingscomputer

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 OK.
2. De trainingscomputer begint met zoeken naar het sensorsignaal; **Nieuwe hartslagsensor zoeken** verschijnt.
3. Als de nieuwe sensor herkend is, verschijnt **Hartslagsensor gevonden**. Het koppelen is voltooid.
4. Indien het zoeken zonder succes is, **Hartslagsensor niet gevonden** of **Storing met andere hartslagsensoren. Ga door., Opnieuw proberen? JA / NEE** verschijnt.
5. Kies **JA** om opnieuw te zoeken.
6. Kies **NEE** om het zoeken te onderbreken.
7. Houd de knop BACK (TERUG) even ingedrukt om terug te keren naar de tijdweergave.

 *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; start door op OK te drukken. **Nieuwe hartslagsensor zoeken** verschijnt. De trainingscomputer zoekt het signaal van een hartslagsensor. **Hartslagsensor gevonden** verschijnt zodra de trainingscomputer het signaal vindt.*

11. NIEUWE ACCESSOIRE GEBRUIKEN

Als u een nieuwe accessoire in gebruik neemt, dient deze bij de trainingscomputer aangemeld te worden. Dit wordt koppelen genoemd en duurt slechts enkele seconden. Zo wordt gewaarborgd dat uw trainingscomputer alleen signalen van uw accessoire 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 snelheidssensor koppelen aan trainingscomputer

Zorg dat de snelheidssensor correct gemonteerd is. Zie de gebruiksaanwijzing van de snelheidssensor of video-instructies op http://www.polar.fi/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 geprogrammeerd. 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 eerder in het geheugen geprogrammeerde sensor heeft, vervangt de nieuwe sensor de vorige.

1. Kies **MENU > Instellingen > Sportprofielen** (Sportprofielen) > **Fietsen (Fiets 1) > Instellingen fiets 1 > Snelheidssensor > Nieuwe zoeken** en druk op OK.
2. **Druk op OK om test te starten** verschijnt.
3. Druk op OK 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.
5. Als het zoeken geen resultaat oplevert, verschijnt **Snelheidssensor niet gevonden** of **Storing door andere snelheidssensoren. Verplaats u, Opnieuw proberen? JA/NEE** verschijnt.
6. Kies **JA** om opnieuw te gaan zoeken.
7. Kies **NEE** om het zoeken te staken.
8. 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.fi/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 geprogrammeerd. U kunt slechts één trapfrequentiesensor programmeren 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 eerder in het geheugen geprogrammeerde sensor heeft, vervangt de nieuwe sensor de vorige.

1. Kies **MENU > Instellingen > Sportprofielen > Fietsen (Fiets 1) > Instellingen fiets 1 > Trapfrequentiesensor > Nieuwe zoeken** en druk op OK.
2. **Druk op OK om test te starten** verschijnt.
3. Druk op OK 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.
4. Als de nieuwe trapfrequentiesensor is herkend, verschijnt **Trapfrequentiesensor gevonden**. De koppeling is voltooid.
5. Als het zoeken geen resultaat oplevert, verschijnt **Trapfrequentiesensor niet gevonden** of **Storing door**

andere trapfrequentiesensoren. Verplaats u. , Opnieuw proberen? JA/NEE verschijnt.

6. Kies **JA** om opnieuw te gaan zoeken.
7. Kies **NEE** om het zoeken te staken.
8. Houd de knop BACK (TERUG) even ingedrukt om terug te gaan naar de tijdweergave.

Nieuwe GPS-sensor koppelen aan trainingscomputer

Zorg dat de GPS-sensor correct en rechtopstaand is bevestigd, en dat u de GPS-sensor om dezelfde arm draagt als uw trainingscomputer. Zorg dat de GPS-sensor is ingeschakeld. Zie de gebruiksaanwijzing van de GPS-sensor voor meer informatie over het instellen van de GPS-sensor. De gebruiksaanwijzing kunt u downloaden op www.polar.fi/support.

1. Kies **MENU > Instellingen > Sportprofielen > Lopen > GPS-sensor > Nieuwe zoeken** en druk op OK.
2. **Nieuwe GPS-sensor zoeken** verschijnt. De trainingscomputer begint naar het signaal van de GPS-sensor te zoeken.
3. Als de nieuwe GPS-sensor herkend is, verschijnt **GPS-sensor gevonden**. De koppeling is voltooid.
4. Als het zoeken geen resultaat oplevert, verschijnt **GPS-sensor niet gevonden** of **Storing door andere GPS-sensoren. 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.

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.fi/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.

1. Kies **MENU > Instellingen > Sportprofielen > Lopen > Stride sensor > Nieuwe zoeken** en druk op OK.
2. **Nieuwe stride sensor zoeken** verschijnt. De trainingscomputer begint naar het signaal van de stride sensor te zoeken.
3. Als de nieuwe stride sensor is herkend, verschijnt **Stride sensor gevonden**. De koppeling is voltooid.
4. Als het zoeken geen resultaat oplevert, verschijnt **Stride sensor niet gevonden** of **Storing door andere stride sensoren. 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.

12. ACHTERGRONDINFORMATIE

Polar sport zones

Polar sport zones 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	Intensiteits% van HF_{max} , hsm	Voorbeeld trainingsduur	Trainingseffect
MAXIMUM 	90-100% 171-190 hsm	minder dan 5 minuten	Effect: maximale of vrijwel maximale inspanning voor ademhaling en spieren. Gevoel: zeer uitputtend voor ademhaling en spieren. Aanbevolen voor: zeer ervaren en fitte atleten. Slechts korte intervallen, gewoonlijk laatste voorbereiding op korte evenementen.
INTENSIEF 	80-90% 152-172 hsm	2-10 minuten	Effect: beter in staat tot langdurige hoge snelheden. Gevoel: vermoeide spieren en zware ademhaling. Aanbevolen voor: ervaren atleten voor hele jaar training en van verschillende tijdsduur. Wordt belangrijker tijdens voorseizoenen.
GEMIDDELD 	70-80% 133-152 hsm	10-40 minuten	Effect: verbetert het algemeen trainingstempo, vergemakkelijkt gemiddelde intensiteitsoefeningen en verbetert efficiëntie. Gevoel: constante en beheerste snelle ademhaling. Aanbevolen voor: atleten in training voor evenementen of strevend naar betere prestaties.
LICHT 	60-70% 114-133 hsm	40-80 minuten	Effect: verhoogt de algemene basisconditie, verbetert het herstel en vergroot de vetverbranding. Gevoel: prettig en gemakkelijk, beperkte belasting voor spieren en hart en bloedvaten. Aanbevolen voor: iedereen, voor lange trainingen tijdens basistrainingsperioden en voor herstel tijdens wedstrijdseizoenen.
ZEER LICHT 	50-60% 104-114 hsm	20-40 minuten	Effect: helpt bij de warming-up en cooling-down en bevordert herstel. Gevoel: erg gemakkelijk, lichte inspanning. Aanbevolen voor: herstel en cooling-down tijdens het hele trainingsseizoenen.

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.

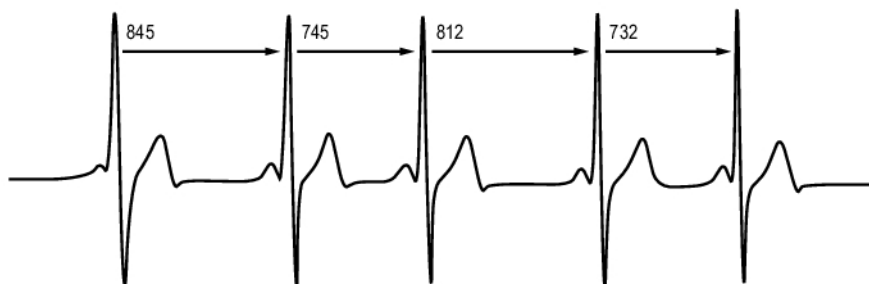
Als uw doel concurreren op topniveau is, zult u moeten trainen in de **hartslagzones 4 en 5**. In deze zones traint u anaeroob, met intervallen van maximaal 10 minuten. Hoe korter het interval, hoe hoger de intensiteit. Voldoende herstel tussen de intervallen is zeer belangrijk. Het trainingspatroon 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 aan de trainingsintensiteit. 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 herstelniveau, evenals omgevingsfactoren. Het is belangrijk op subjectieve vermoeidheidsgevoelens te letten en uw trainingsprogramma daarop aan te passen.

Hartslagvariatie

De snelheid waarmee het hart klopt, varieert per slag. Hartslagvariatie (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 hartslagvariatie. Hij adviseert een lagere dan wel hogere trainingsintensiteit als weinig dan wel veel hartslagvariatie 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 sport zones (pagina 41). 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	Minimaal 2 minuten	Blijven staan of trainen op zeer lichte trainingsintensiteit, bijvoorbeeld rustig wandelen.
Hartslag binnen twee minuten geleidelijk laten toenemen van 100 tot 130 hsm.	100 - 130 hsm	Minimaal 2 minuten	Stevig wandelen, fietsen of joggen op een lage intensiteit gedurende warming-up.
Hartslag geleidelijk laten toenemen tot boven 130 hsm.	> 130 hsm	Minimaal 30 seconden, maximaal 6 minuten	Hartslag geleidelijk laten toenemen en doorgaan als gepland. De ZoneOptimizer-bepaling is voltooid wanneer deze maximaal 6 minuten geduurd heeft.

Meetfasen

De bepaling van de limiet van de hartslagzone vindt plaats in drie fasen. De ZoneOptimizer-bepaling vergt maximaal 10 minuten.

- Voorbereiden op trainingssessie: Veel hartslagvariatie.** Omdat er in dit stadium nog altijd veel hartslagvariatie is, kunnen dagelijkse veranderingen gemakkelijk vastgesteld worden. In absolute cijfers betekent dit hartslagen van 70 tot 100 hsm.
- Warming-up: De hartslag loopt langzaam op en de 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.
- 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 maximaal zes minuten 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 hartslagvariaties 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/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 langeafstandslapers 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.

Bij het trainen voor langere loopevenementen (½ marathon, marathon, of langer), kan het handig zijn om uw pasfrequentie te volgen. Een lage pasfrequentie bij het verwachte wedstrijdtempo kan later in de wedstrijd problemen opleveren, als uw benen vermoeid raken. Een manier om dit te voorkomen is de beensnelheid te verhogen bij het verwachte wedstrijdtempo. U kunt uw trainingscomputer instellen om tempo en pasfrequentie aan te geven. Probeer uw paslengte te verkleinen en uw pasfrequentie te verhogen, terwijl u hetzelfde tempo aanhoudt (stel een smalle tempozone in om u audiofeedback te geven). U kunt als doel proberen de pasfrequentie te verhogen tot boven het volgende:

- 80/min (4 uur marathon)
- 85/min (3 uur 30 min marathon)
- 88/min (3 uur marathon)

Dit is slechts een algemene richtlijn. Langere lopers hebben van nature enigszins lagere pasfrequentie. Lopers dienen ook te letten op wat voor hen persoonlijk comfortabel voelt.

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.

Voordelen 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 tijdens elke trainingssessie berekend, wanneer de hartslag en het signaal van de s3+ stride sensor of de G3/G5 GPS-sensor* worden geregistreerd, 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.


NEDERLANDS

- 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

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

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)
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

* Optionele s3+ stride sensor of G3/G5 GPS sensor vereist.

Funcie Trainingsbelasting en -herstel van Polar

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 trainingssessies 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 42) 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 trainingssessies; intervaltrainingssessies 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 intervaltrainingssessies; 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 trainingssessies worden vanaf niveau 12 gegeven.

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

13. 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.

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 band niet en vouw de elektroden niet strak om.



Controleer het label op uw borstband om te zien of de borstband in de wasmachine gewassen mag worden. Stop de band of zender nooit in een droger!

Trainingscomputer en sensoren: Houd uw trainingscomputer en sensoren schoon. Voor behoud van de waterdichtheid mogen de trainingscomputer en de sensoren niet met een hogedrukreiniger worden gereinigd en niet in water worden gedompeld. Reinig de trainingscomputer en de sensoren met een oplossing van zachte zeep en water en spoel ze af met schoon water. Dompel ze niet in water. Droog ze zorgvuldig af met een zachte handdoek. Gebruik nooit alcohol of schuurmiddelen zoals staalwol of chemische reinigingsmiddelen.

Bewaar uw trainingscomputer en sensoren op een koele en droge 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). De trainingscomputer en de hartslagsensor zijn waterdicht en kunnen in het water worden gebruikt. Andere compatibele sensoren zijn spatwaterdicht en kunt u bij regenachtig weer gebruiken. Stel de trainingscomputer niet langdurig bloot aan direct zonlicht. Laat de trainingscomputer bijvoorbeeld niet in de auto liggen of op de fietshouder zitten.

Vermijd harde schokken voor de trainingscomputer en de sensoren; anders kunnen deze beschadigd raken.

De gebruikstemperatuur ligt tussen $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$ tot $+50\text{ }^{\circ}\text{C}$ / $+14\text{ }^{\circ}\text{F}$ tot $+122\text{ }^{\circ}\text{F}$.

Service

Het is raadzaam om tijdens de garantieperiode van twee jaar de servicewerkzaamheden, behalve het vervangen van een batterij, enkel door een erkend Polar Service Center te laten uitvoeren. De garantie geldt niet voor schade of gevolgschade die veroorzaakt is bij een niet door Polar Electro erkende service. Voor meer informatie, zie Beperkte internationale Polar-garantie (pagina 57).

Ga naar www.polar.com/support en landgebonden websites voor contactgegevens en alle adressen van Polar Service Centers.

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



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

Batterijen vervangen

De RCX3 trainingscomputer en de Polar H2/H3 hartslagsensor hebben beiden een wisselbare batterij. Als u de batterij zelf gaat verwisselen, raden wij u aan de instructies in het hoofdstuk Zelf Batterijen Vervangen zorgvuldig te volgen.

De batterijen voor de snelheids- en trapfrequentiesensoren kunnen niet vervangen worden. 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 uw

erkende Polar Service Center of uw officiële Polar-dealer.

Voor informatie over de batterij van de Polar s3+ stride sensor, de Polar G5 GPS sensor of de Polar G3 GPS sensor W.I.N.D., kunt u de gebruiksaanwijzing van het betreffende product raadplegen.

Houd rekening met het volgende als u de batterijen gaat vervangen:

- De melding batterij bijna leeg wordt weergegeven als er nog 10-15% van de batterijcapaciteit over is.
- Alvorens u de batterij vervangt, draagt u alle gegevens vanuit uw RCX3 over naar polarpersonaltrainer.com om gegevensverlies te vermijden. Voor meer informatie, zie Gegevensoverdracht (pagina 28).
- Veelvuldig gebruik van de verlichting belast de batterij meer.
- In koude weersomstandigheden, kan het zijn dat de melding batterij bijna leeg verschijnt, maar het verdwijnt als de temperatuur stijgt.
- De verlichting en het geluid worden automatisch uitgeschakeld als de melding batterij bijna leeg weergegeven wordt. Alle alarmen die ingesteld zijn voor de melding batterij bijna leeg, verschenen is, blijven actief.

 *Bewaar batterijen buiten het bereik van kinderen. Raadpleeg bij inslikken van batterijen onmiddellijk een arts. Batterijen dienen in overeenstemming met de plaatselijke regelgeving te worden opgeruimd.*

Zelf batterijen vervangen

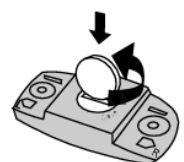
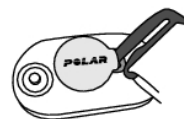
Als u zelf de batterijen van de trainingscomputer en de hartslagsensor gaat vervangen, volg dan zorgvuldig onderstaande instructies:

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 erkende Polar Service Centers. In de VS en Canada zijn nieuwe afsluitringen verkrijgbaar bij erkende Polar Service Centers. In de VS zijn de afsluitringen en batterijsetjes ook verkrijgbaar op 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 ontladert. Kortsluiting zal de batterij niet direct beschadigen, maar vermindert het batterijvermogen en de levensduur.

Batterij van de Trainingscomputer verwisselen

1. Gebruik de Polar munt om de deksel van de batterij te openen. Plaats het gereedschap zó dat het precies op de bovenkant van de bodemplaat past en draai deze van CLOSE (Dicht) naar OPEN. Verwijder de deksel van de batterij.
2. Til de batterij er voorzichtig uit. Pas op dat u het metalen geluidselement en de groeven niet beschadigt. Plaats een nieuwe batterij met de positieve (+) kant naar buiten.
3. Sluit de deksel met de Polar munt en voer de basisinstellingen opnieuw in.



De Batterij van de Polar H1/H2/H3 Hartslagsensor verwisselen.

1. Til het batterijklepje omhoog met de klem op de borstband.
2. Verwijder de oude batterij uit de batterijdeksel met een klein stokje of staafje, bijvoorbeeld een tandenstoker. Een niet-metalen hulpmiddel heeft de voorkeur. Wees voorzichtig om de deksel van

NEDERLANDS

de batterij niet te beschadigen.

3. Plaats de batterij in de deksel met de negatieve (-) kant naar buiten. Zorg dat de afsluitring in de groef zit om de waterdichtheid te waarborgen.
4. 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.

De Batterij van de Polar WearLink+ Hartslagsensor verwisselen

1. Gebruik een munt om het batterijklepje te openen door dit linksom te draaien naar OPEN.
2. Plaats de batterij in de deksel met de negatieve (-) kant naar buiten. Zorg dat de afsluitring in de groef zit om de waterdichtheid te waarborgen.
3. Druk de deksel terug in de zender.
4. Draai met de munt de deksel rechtsom naar CLOSE.



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

Energiebesparende modus

De energiebesparende modus is standaard ingeschakeld.

's Nachts wordt het display van de trainingscomputer tussen 24:00 en 06:00 uur automatisch uitgeschakeld. Gedurende deze tijd is de AutoSync-functie niet ingeschakeld. Druk op één van de knoppen om de energiebesparende modus uit te schakelen. Na vijf minuten wordt de energiebesparende modus van het display weer ingeschakeld.

De energiebesparende modus wordt niet ingeschakeld tijdens het registreren van trainingssessies.

U kunt de tijdstippen waarop de energiebesparende modus wordt ingeschakeld aan uw trainingsschema aanpassen met de WebSync-software. Raadpleeg de WebSync Help-functie voor meer informatie.

Levensduur batterij van RCX3

De levensduur van de batterij van de RCX3 trainingscomputer is gemiddeld 8 tot 11 maanden, afhankelijk van de functies en sensoren die u gebruikt. De volgende aanwijzingen helpen u om de levensduur van de batterij te verlengen.

Om de levensduur van 11 maanden voor de batterij te bereiken, kunt u de volgende instellingen toepassen in uw trainingscomputer:

- Schakel AutoSync uit in **MENU > Verbinden > AutoSync > Uit**.
- Schakel de GPS-sensor uit in **MENU > Instellingen > Sportprofielen**, wanneer u geen gegevens over snelheid, afstand en locatie nodig hebt.

Voorzorgsmaatregelen

De Polar trainingscomputer geeft een indicatie van uw prestaties. De Polar trainingscomputer is ontwikkeld om het niveau van fysiologische spanning en herstel aan te geven tijdens en na de training. Het meet de hartslag, snelheid en afstand als u met een Polar CS snelheidssensor W.I.N.D. fietst. Het meet ook de snelheid en afstand als u met een Polar s3+ stride sensor of met een Polar G5 GPS sensor / Polar G3 GPS sensor W.I.N.D. loopt. De Polar CS trapfrequentiesensor W.I.N.D. is bedoeld voor het meten van de trapfrequentie tijdens het fietsen. De sensoren zijn niet geschikt of bedoeld voor andere

doeleinden.

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

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.

Fitnessapparatuur 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 borstband af en gebruik de fitnessapparatuur zoals u gewend bent.
2. Verplaats de trainingscomputer totdat u een positie vindt waar geen ongewenste signalen worden ontvangen en waar het hartsymbool niet vanzelf knippert. Interferentie is vaak het sterkst recht voor het display van de apparatuur, terwijl links of rechts van het display relatief weinig storing optreedt.
3. Doe de borstband weer om en houd de trainingscomputer zoveel mogelijk in het interferentievrije gebied.

Als de trainingscomputer nog niet met de fitnessapparatuur werkt, kan het zijn dat de fitnessapparatuur teveel elektrische ruis veroorzaakt voor draadloze hartslagmeting.

Voor meer informatie, zie www.polar.com/support (ondersteuning).

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. Indien u ja antwoordt op één van deze vragen, raden wij u aan om een dokter te raadplegen alvorens een trainingsprogramma te starten.

- Bent u fysiek inactief geweest gedurende de laatste 5 jaar?
- Hebt u hoge bloeddruk of hoge bloedcholesterol?
- Neemt u medicatie voor bloeddruk of hart?
- Hebt u een historische achtergrond van ademhalingsproblemen?
- Hebt u symptomen van één of andere ziekte?
- Herstelt u van een ernstige ziekte of medische behandeling?
- 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 aandacht te schenken aan de reactie van uw lichaam tijdens de training. **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 borstband over een shirt en 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 in, bijvoorbeeld, struikgewas loopt.

 *Door de combinatie van vocht en het schuren van de borstband kan deze afgeven en zwarte vlekken achterlaten op lichte kleding. Als u parfum of een insectenwerend middel op uw huid aanbrengt, dient u ervoor te zorgen dat dit niet in contact komt met de trainingscomputer of de hartslagsensor.*

RCX3 trainingscomputer in water gebruiken: De trainingscomputer is waterbestendig. Echter, de hartslagmeting werkt niet onder water. U kunt de trainingscomputer onder water gebruiken als horloge, maar het is geen duikinstrument. Druk onder water niet op de knoppen van de trainingscomputer voor behoud van de waterdichtheid. Bij gebruik van de trainingscomputer tijdens heftige neerslag kan er ook interferentie ontstaan.

Technische specificaties

Trainingscomputer

Levensduur batterij:	Gemiddeld 8 maanden als u uitsluitend de hartslagsensor gebruikt en gemiddeld 1 uur per dag, 7 dagen per week traint. Gemiddeld 7,5 maand als u de hartslagsensor en één andere sensor gebruikt en gemiddeld 1 uur per dag, 7 dagen per week traint Gemiddeld 7 maanden als u de hartslagsensor en twee andere sensoren gebruikt en gemiddeld 1 uur per dag, 7 dagen per week traint. De levensduur van de batterij is berekend ervan uitgaande dat de energiebesparende modus aan staat.
Batterijtype:	CR 2025
Afsluiting voor de batterij:	Siliconen
Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Materialen trainingscomputer:	PMMA-lens met harde coating aan bovenzijde, behuizing trainingscomputer ABS+GF, metalen delen van roestvrij staal
Materiaal polsband en gesp:	Polyurethaan (TPU)/Siliconen en roestvrij staal
Nauwkeurigheid horloge:	Beter dan ±0,5 seconden per dag bij een temperatuur van 25 °C / 77 °F.
Nauwkeurigheid van de hartslagmeter:	De grootste van ±1% of 1 hsm. De definities zijn van toepassing bij gelijkmatige omstandigheden.
Meetbereik hartslag:	15-240
Huidig snelheidsweergavebereik:	0-127 km/u of 0-75 mijl/u (bij snelheidsmeting met s3+ stride sensor of CS snelheidssensor) 0-400 km/u of 0-248,5 mijl/u (bij snelheidsmeting met G5/G3 GPS sensor)
Waterdichtheid:	30 m (geschikt voor baden en zwemmen)

Limietwaarden trainingscomputer

Maximaal aantal bestanden:	99
Maximale in bestand geregistreerde tijd:	99 uur 59 min. 59 sec.
Maximale in bestand geregistreerde tijd bij verschillende sensorcombinaties:	
Hartslag	99
Hartslag- + stride sensor	26
Hartslag- + GPS-sensor	15
Hartslag- + CS snelheidssensor	32
Hartslag- + CS trapfrequentiesensor	61
Hartslag- + stride + GPS-sensor	14
Hartslag- + GPS- + CS snelheidssensor	15
Hartslag- + GPS- + CS trapfrequentiesensor	14

Hartslag- + CS snelheids- + CS trapfrequentiesensor	26
Hartslag- + GPS- + CS snelheids- + CS trapfrequentiesensor	14
Stride sensor	32
Stride + GPS-sensor	15
GPS sensor	17
GPS- + CS snelheidssensor	17
GPS- + CS trapfrequentiesensor	15
GPS- + CS snelheids- + CS trapfrequentiesensor	15
CS snelheidssensor	40
CS trapfrequentiesensor	99
CS snelheids- + CS trapfrequentiesensor	32
De trainingscomputer registreert de gegevens met intervallen van vijf seconden.	
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 (Polar WearLink W.I.N.D.):	2000 u
Levensduur batterij (Polar H2):	800 u
Levensduur batterij (Polar H3):	1600 u
Batterijtype:	CR2025
Afsluitring voor de batterij:	O-ring 20,0 x 0,90, materiaal: siliconen
Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +40 °C / 14 °F tot 104 °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 in water.	

De Polar RCX3 trainingscomputer maakt onder meer gebruik van de volgende gepatenteerde technologieën:

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

Polar WebSync-software en Polar DataLink™

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

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.

Markering op de bodemplaat	Kenmerken waterbestendigheid
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).

Veel gestelde vragen

Wat moet ik doen als...

...het batterijsymbool en Batterij bijna leeg verschijnen?

De batterijindicator is gewoonlijk het eerste teken dat de batterij bijna leeg is. Bij koud weer kan de batterijindicator echter ook verschijnen. De indicator verdwijnt zodra de temperatuur voldoende stijgt. Wanneer het symbool verschijnt, worden het geluid en de verlichting van de trainingscomputer automatisch uitgeschakeld. Zie Belangrijke informatie (pagina 50) voor meer informatie over het vervangen van de batterij.

...ik niet weet waar ik ben in het menu?

Houd TERUG ingedrukt totdat de tijd wordt weergegeven.

...de knoppen niet reageren?

Reset de trainingscomputer door alle knoppen tegelijk gedurende twee seconden ingedrukt te houden, tot het display wordt gevuld met cijfers. Druk op één van de knoppen, kies een taal en stel na de reset de Algemene instellingen de tijd en datum in. Alle andere instellingen blijven bewaard. Sla de rest van de instellingen over door TERUG ingedrukt te houden.

...de hartslagmeting onregelmatig of extreem hoog wordt of nul (00) aangeeft?

- 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 52) 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 hartritme stoornissen. De meeste gevallen van hartritme stoornissen 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.

...Controleer hartslagsensor! verschijnt en de trainingscomputer het hartslagsignaal niet kan vinden?

- 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.

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 Belangrijke informatie (pagina 50) voor meer informatie.

...Kalibratie mislukt verschijnt?*

De kalibratie is mislukt en u moet opnieuw kalibreren. De kalibratie mislukt als u beweegt tijdens het proces. Stop wanneer u de rondefstand hebt afgelegd en blijf stil staan voor kalibratie. 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.

*Optionele s3+ stride sensor vereist.

...de ZoneOptimizer-bepaling mislukt?

- Controleer of de elektroden van de hartslagsensor vochtig zijn.
- Controleer of de band van de hartslagsensor niet losser is gaan zitten tijdens het trainen.
- Controleer of de elektroden van de hartslagsensor schoon en niet beschadigd zijn.
- Controleer of u de instructies nauwgezet gevolgd hebt.

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 Belangrijke informatie (pagina 50) voor meer informatie.

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, gebarsten of gebroken behuizingen of displays, de armband, de elastische band en Polar-kleding.
- De garantie geldt niet voor schade, verlies, kosten of uitgaven die direct, indirect of incidenteel voortvloeien uit
- of samenhangen met het product. Tweedehands gekochte artikelen zijn niet gedekt door de garantie van twee (2) jaar, tenzij door plaatselijke wetgeving anders is bepaald.
- Gedurende de garantieperiode zal het product worden gerepareerd of vervangen door een van de erkende Polar Service Centers, ongeacht het land van aankoop.

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

CE 0537

Dit product voldoet aan de richtlijn 93/42/EEC, 1999/5/EC en 2011/65/EU. De desbetreffende conformiteitsverklaring is beschikbaar op www.polar.com/support.

Informatie over regelgeving is beschikbaar op www.polar.com/support.

Voor specifieke markering over certificering en naleving, specifiek voor de RCX3, kiest u **MENU > Instellingen > Algemene instellingen**, en houdt u LIGHT (LICHT) gedurende twee seconden 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 snel van start gids of de hierin beschreven producten.
- Op geen enkele wijze kan Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy aansprakelijk worden gesteld voor schade, verlies, kosten en uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het gebruik van dit materiaal of de hierin beschreven producten.

Dit product is beschermd door de immateriële rechten van Polar Electro Oy zoals in de volgende documenten is gedefinieerd: FI88972, DE4223657.6 A, FI9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 111514B, DE19781642T1, GB2326240, HK1016857, US6277080, US20070082789, EP1795128, FI20085432, US12/434143, EP09159601.5, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI115289, EP1127544, US6540686, HK1041188, EP2070473A1, US20090156944, FI110915, US7324841, EP1361819, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 110303, US6104947, EP0748185, JP3831410, FI 96380, EP0665947, US5611346, JP3568954, FI23471, US D492999SS, EU0046107-002, EU0046107-003. Andere patenten aangevraagd.

Gefabriceerd door:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel. +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

REGISTER

Algemene instellingen	33	Tijd 1	33
Andere sportinstellingen	31	Totalen	26
AutoSync	28	Totalen resetten	27
Basisinstellingen	7	Trainingsbelasting en -herstel	48
Batterij bijna leeg	56	Training starten	13
Batterijen vervangen	50	Trainingsweergave inzoomen	7
Batterijsymbool	56	Trapfrequentiesensor koppelen	39
Bestanden verwijderen	27	Voorzorgsmaatregelen	52
Conditietest	35	Waterdichtheid	55
Display info	33	Weekoverzichten	26
Duurtrainingsprogramma	10, 48	Weekoverzichten resetten	27
Fietsinstellingen	29, 30	Wielmaat meten	30
Fitheidsklassen voor mannen	36	ZoneOptimizer	14, 14, 42, 57
Fitheidsklassen voor vrouwen	36	ZoneOptimizer instellen	31
Gaandeweg kalibreren	11	Zone vergrendelen	20
Gegevens overdragen	28	Zonevergrendeling instellen	31
GPS-sensor koppelen	40		
Handmatig kalibreren	11		
Hartslaginstellingen	31		
Hartslagsensor	13, 38		
Hartslagweergave instellen	31		
HF _{max}	44		
Horloge-instellingen	33		
Instellingen van de gebruikersgegevens	32		
Instellingen voor gegevensoverdracht	28		
Instellingen voor hardlopen	29		
Interferentie	53		
Kalibratie	10		
Kalibreren door hardlopen	10		
Knopfuncties	7, 20		
Knoppen reageren niet	56		
Koppelingen verwijderen	28		
Leeg display	56		
Menu	8		
Nachtmodus	20		
Nieuwe accessoire gebruiken	39		
Nieuwe sportprofielen maken	29		
Onderhoudsinstructies	50		
Onregelmatige metingen	56		
OwnIndex	35		
Pasfrequentie	44		
Paslengte	44		
Registratie onderbreken	20		
Registratie stoppen	20		
Risico's beperken	53		
Running Index	45		
Service	50		
Snelheidssensor koppelen	39		
Snelmenu	33		
Snelmenu in pre-trainingsmodus	33		
Snelmenu in tijdweergave	33		
Snelmenu in trainingsmodus	33		
Sportprofielen	10		
Sportprofielinstellingen	29		
Sportzones	41		
Stride sensor koppelen	40		