

Polar RS300X™

Gebruiksaanwijzing

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

Inhoudsopgave

1. AAN DE SLAG	4	Training stoppen	22
Kennismaking met uw Polar RS300X	4		
Knoppen en menustructuur van polsunit.....	5	4. NA DE TRAINING.....	23
De eerste basisinstellingen.....	6	Overzicht	23
Symbolen op het display.....	7	Trainingsgegevens bekijken.....	24
		Gegevens verzenden	28
2. VÓÓR DE TRAINING.....	8	5. INSTELLINGEN.....	29
Polar Fitness Test	8	Horloge-instellingen	29
OwnZone-limieten.....	12	Trainingsinstellingen	30
		Functie-instellingen.....	32
3. DE TRAINING	13	Gebruikersinstellingen.....	33
Doe de borstband om	13	Algemene instellingen	35
De Polar S1 foot pod dragen*	15		
De Polar G1 GPS sensor dragen*	17	6. BELANGRIJKE INFORMATIE.....	36
De training starten	18	Zorgen voor uw RS300X	36
Tijdens de training.....	19	Vorzorgsmaatregelen.....	40

Problemen oplossen	43
Technische specificaties	44
Garantie en aansprakelijkheid	46

1. AAN DE SLAG

Kennismaking met uw Polar RS300X

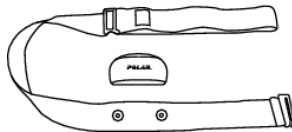
Met de **Polar RS300X Training Computer** kunt u uw harstslag en andere gegevens registreren en weergeven tijdens uw training.

De **Polar WearLink®+ borstband** verzendt het hartslagsignaal naar de trainingscomputer. De borstband bestaat uit een zender en een borstband.

Optionele accessoires

De **Polar S1 foot pod™** verzendt de loopsnelheid en de afstandsgegevens naar uw trainingscomputer.

De **Polar G1 GPS sensor** verzendt de loopsnelheid en de afstandsgegevens naar uw trainingscomputer. Naast hardlopen kunt u deze sensor voor verschillende andere sporten gebruiken.



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

Knoppen en menustructuur van polsunit

▲ OMHOOG: het menu openen en door keuzelijsten bladeren, waarden wijzigen

▼ OMLAAG: het menu openen en door keuzelijsten bladeren, waarden wijzigen

RODE knop: keuzes bevestigen, trainingsmenu openen, training starten (door knop lang ingedrukt te houden)

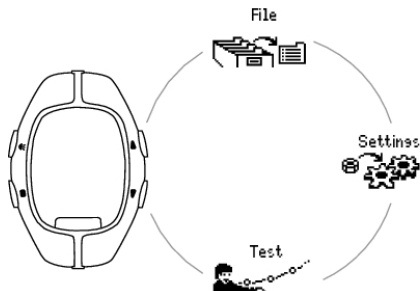
■ TERUG:

- Terugkeren naar vorige niveau
- Keuze annuleren
- Instellingen ongewijzigd laten
- Bij lang indrukken: terugkeren naar de tijdweergave

☞ VERLICHTING:

- Het display verlichten
- Bij lang indrukken: het **snelmenu** vanuit de tijdweergave openen (om knoppen te vergrendelen of het alarm in te stellen) of tijdens de training (om de trainingsgeluiden te wijzigen of de knoppen te vergrendelen)

♥-Touch: tijdens de training gegevens bekijken zonder op knoppen te hoeven drukken door de trainingscomputer in de buurt van het Polar-logo op de borstband te houden. Zie Functie-instellingen voor meer informatie.



De eerste basisinstellingen














Druk gedurende een seconde op een van de knoppen om de Polar RS300X te activeren. Als de RS300X eenmaal is geactiveerd, kan de RS300X niet meer worden uitgeschakeld.

1. Druk op de RODE knop om het menu **Language** (Taal) te openen. Kies **English** (Engels), **Deutsch** (Duits), **Español** (Spaans) of **Français** (Frans) met OMHOOG/OMLAAG en bevestig uw keuze met de RODE knop.
2. **Start with basic settings** (Beginnen met basisinstellingen) wordt weergegeven.
3. Druk op de RODE knop en ga door met de basisinstellingen.
4. Selecteer de tijdnotatie onder **Time format** (Tijdnotatie).
5. Voer de tijd in uren en minuten in onder **Time** (Tijd).
6. Voer de datum in onder **Date** (Datum).

7. Selecteer **Units** (Eenheden). Selecteer Metric units (Metrische eenheden - kilo's, centimeters, KCAL) of Imperial units (Engelse eenheden - pounds, feet, CAL). *Calorieën worden altijd als kilocalorieën gemeten.*
8. Voer uw gewicht in onder **Weight** (Gewicht).
9. Voer uw lengte in onder **Height** (Lengte).
10. Voer uw geboortedatum in onder **Date of birth** (Geboortedatum).
11. Selecteer uw geslacht onder **Sex** (Geslacht).
12. **Settings OK?** (Instellingen OK?) wordt weergegeven.
Kies **Yes** (Ja) om de instellingen te bevestigen en op te slaan. De tijdweergave van de RS300X wordt gestart.
Kies **No** (Nee) als u de instellingen wilt wijzigen. Druk op TERUG totdat u weer bij de instelling bent die u wilt wijzigen.

Raadpleeg Gebruikersinstellingen als u uw persoonlijke instellingen later wilt wijzigen.

Symbolen op het display

Symbool	Omschrijving
	De batterij van de trainingscomputer is bijna leeg.
	Het alarm is ingeschakeld.
	Tijd 2 wordt gebruikt.
	De knopvergrendeling is actief.
	Huidige snelheid/tempo.
	De G1 GPS sensor wordt gebruikt. Als het symbool knippert, wordt geprobeerd verbinding te maken tussen de RS300X en de GPS sensor of tussen de GPS sensor en de satellieten.
	Als het hartsymbool knippert, is de hartslag aangetroffen.
	De foot pod wordt gebruikt. Als het symbool knippert, wordt geprobeerd verbinding te maken tussen de RS300X en de foot pod.
	De trainingssessie wordt geregistreerd op de trainingscomputer.
	De totale duur van een trainingssessie.
	Rondetijd.
	Het verbruikte aantal calorieën.
	Huidige tijdstip.

2. VÓÓR DE TRAINING

Polar Fitness Test

Voor een juiste training en om uw voortgang te kunnen controleren, is het belangrijk dat u weet wat uw huidige conditieniveau is. De Polar Fitness Test™ (Polar Conditietest) is een gemakkelijke en snelle manier om uw cardiovasculaire en aerobische conditie te meten. De test wordt in rust uitgevoerd.

Het resultaat van de test is een waarde die Polar OwnIndex® wordt genoemd. OwnIndex is vergelijkbaar met de maximale zuurstofopname (VO_{2max}), welke vaak wordt gebruikt om de aerobische conditie te bepalen. Zie De resultaten van uw conditietest interpreteren voor meer informatie.

De OwnIndex-waarde heeft gevolgen voor de nauwkeurigheid van het trainingsprogramma en de berekening van calorieën tijdens de training.

De test is ontwikkeld voor gezonde volwassenen. Om ervoor te zorgen dat de testresultaten betrouwbaar zijn, dient u het volgende in acht te nemen:

- Zorg dat u niet wordt afgeleid. Hoe ontspanener u bent en hoe rustiger de omgeving is, hoe nauwkeuriger de testresultaten zullen zijn (kijk bijvoorbeeld geen televisie en telefoneer of praat niet).
- Vermijd zware lichamelijke inspanningen, alcohol en niet-voorgeschreven stimulerende middelen op de dag van de test en de dag ervoor.
- Nuttig geen zware maaltijd en rook niet gedurende 2-3 uur voor de test.
- Voer de test steeds onder vergelijkbare omstandigheden en om dezelfde tijd uit.
- Voer de juiste gebruikersgegevens in.

De Polar Conditietest uitvoeren

1. Draag de borstband, ga liggen en ontspan u 1-3 minuten.
2. Kies in de tijdweergave OMHOOG/OMLAAG > **Test** > **Start**. De conditietest begint zodra uw hartslag is aangetroffen. Zorg dus dat u ontspant en klaar bent voor de test als u op **Start** drukt.
3. Ongeveer vijf minuten later wordt met een pieptoon aangegeven dat de test is beëindigd en worden de testresultaten weergegeven. Druk op de RODE knop.
4. **Update to VO_{2max}?** (Bijwerken naar VO_{2max}?) wordt weergegeven.
5. Kies **Yes** (Ja) om uw gebruikersinstellingen en OwnIndex bij te werken met de nieuwe resultaten. Selecteer alleen **No** (Nee) als u over uw VO_{2max}-waarde beschikt en deze waarde meer dan één conditieniveau verschilt (zie de tabel op de volgende pagina) van het OwnIndex-resultaat. Uw OwnIndex-waarde wordt alleen in de OwnIndex-resultaten opgeslagen.

Problemen oplossen

- **Set your personal activity level** (Persoonlijke activiteitsniveau instellen) wordt weergegeven > Stel uw activiteitsniveau in (zie 'Gebruikersinstellingen' voor meer informatie).
- **Fitness Test Failed** (Conditietest mislukt) wordt weergegeven of er wordt geen hartslag weergegeven. Controleer of de elektroden van de borstband vochtig genoeg zijn en of de borstband stevig genoeg rond uw borstkas is bevestigd. Als de conditietest mislukt, wordt uw vorige OwnIndex-waarde niet vervangen.
- Geen hartslagweergave: de test is mislukt. Controleer of de elektroden van de borstband vochtig genoeg zijn en of de borstband stevig genoeg rond uw borstkas is bevestigd.

De resultaten van uw conditietest interpreteren

U kunt de OwnIndex-waarden interpreteren door de afzonderlijke waarden en het verloop daarvan gedurende langere tijd te vergelijken. OwnIndex kan ook op basis van geslacht en leeftijd worden geïnterpreteerd. Zoek uw OwnIndex-waarden in de tabel aan de rechterzijde en vergelijk deze waarden met die van andere personen van hetzelfde geslacht en dezelfde leeftijd.

Deze classificatie is gebaseerd op literatuuronderzoek van 62 studies waarbij de VO_{2max} rechtstreeks werd gemeten bij gezonde, volwassen proefpersonen in de Verenigde Staten, Canada en zeven 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.

	VERY LOW	LOW	FAIR	MODERATE	GOOD	VERY GOOD	ELITE
Leeftijd	Zeer laag	Laag	Redelijk	Gemiddeld	Goed	Zeer goed	Uitstekend
20-24	10-32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	10-31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	10-29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	10-28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	10-26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	10-25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	10-24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	10-22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	10-21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	10-27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	10-26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	10-25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	10-24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	10-22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	10-21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	10-19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	10-18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	10-16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

De resultaten van uw conditietest opvolgen

De resultaten van de conditietest bevatten uw 16 meest recente OwnIndex-waarden, inclusief de datums. Over het algemeen zal een trainingsperiode van zes weken nodig zijn om uw aerobische conditie merkbaar te verbeteren. U kunt uw aerobische conditie het efficiënts verbeteren door grote spiergroepen te trainen.

1. Kies OMHOOG/OMLAAG > **Test** > **Trend**.
2. De staven met OwnIndex-resultaten en de datum van de laatste test worden weergegeven. Druk op OMHOOG/OMLAAG om de vorige OwnIndex-resultaten weer te geven.

OwnIndex-waarden verwijderen

1. Selecteer de waarde die u wilt verwijderen.
2. Houd de knop VERLICHTING ingedrukt.
3. **Delete value? No/Yes?** (Waarde verwijderen? Nee/Ja) verschijnt. Bevestig uw keuze met de RODE knop.

OwnZone-limieten

De trainingscomputer kan uw persoonlijke aerobische hartslagzone automatisch bepalen. Deze functie heet Polar OwnZone® (OZ). Als u tijdens elke trainingssessie met OwnZone begint, bent u verzekerd van veilige en effectieve hartslagzones voor uw dagelijkse conditie. Het verdient aanbeveling uw OwnZone te bepalen wanneer u van trainingsomgeving verandert, de sport- of gebruikersinformatie wijzigt, als u nog niet volledig bent hersteld na een eerdere trainingssessie of als u weer met trainen begint na een onderbreking van een week of meer.

De OwnZone-limieten kunnen tijdens een warming-up van 1 tot 5 minuten worden bepaald door te wandelen, te joggen, of een andere sport te beoefenen. Begin langzaam en zorg dat uw hartslag onder 100 hsm/50% HR_{max} blijft. Verhoog uw snelheid na elke minuut geleidelijk met ongeveer 10 hsm/5% HR_{max} .

Controleer voordat u begint het volgende:

- u hebt uw gebruikersnaam correct ingevoerd;
- u hebt de OwnZone-training geselecteerd via OMHOOG/OMLAAG > **Settings** > **Exercise** > **OwnZone** > **Select** (Instellingen > Training > OwnZone > Selecteren). Als u OwnZone als type trainingssessie hebt geselecteerd, begint elke trainingssessie met OwnZone.

1. Draag de borstband en de trainingscomputer.
2. Druk in de tijdweergave op de RODE knop en kies **Start** om de OwnZone-bepaling te starten.
3. Tijdens deze bepaling worden op een bepaald moment **OwnZone updated** (OwnZone bijgewerkt) en de OwnZone-limieten weergegeven. Ga gewoon door met de training.

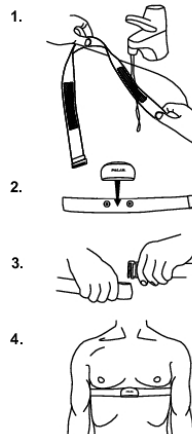
3. DE TRAINING

Doe de borstband om

Zorg dat u de borstband draagt voordat u de trainingssessie registreert.

1. Maak de elektroden van de borstband goed vochtig onder stromend water.
2. Bevestig de zender aan de borstband. Pas de lengte van de band aan zodat deze strak maar comfortabel vastzit.
3. Doe de band om uw borst, net onder de borstspieren, en bevestig het haakje aan de andere kant van de band.
4. Zorg ervoor dat de vochtige elektroden dicht tegen de huid liggen en dat het Polar-logo op de zender zich recht op in het midden bevindt.

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



NEDERLANDS

Zie de gedetailleerde wasinstructies in het hoofdstuk **Belangrijke informatie**.

Ga naar

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

De Polar S1 foot pod dragen*

- U moet de S1 foot pod inschakelen op de trainingscomputer voordat u de S1 foot pod kunt gebruiken: OMHOOG/OMLAAG > **Settings** > **Features** > **S sensor** > **Footpod** (Instellingen > Functies > S-sensor > Foot pod).
- Plaats een batterij in de foot pod als u de foot pod voor het eerst gebruikt. Zie de gebruiksaanwijzing van de Polar S1 foot pod voor instructies.
- Kalibreer de foot pod om de nauwkeurigheid van de snelheid/tempo- en afstandsmetingen te verbeteren. Zie Functie-instellingen en de gebruiksaanwijzing van de Polar S1 foot pod voor instructies.

Tijdens de training



- Als u de **Help**-functie hebt ingeschakeld, wordt **Footpod signal found** (foot pod-signaal gevonden) en het symbool X weergegeven nadat u de foot pod hebt ingeschakeld.
- Als **Check Footpod!** (foot pod controleren!) wordt weergegeven, ontvangt de trainingscomputer geen signaal van de foot pod.
- Vervang de batterij als het groene lampje op de foot pod rood wordt.

*Optionele S1 foot pod vereist.

De S1 foot pod aan uw schoen bevestigen

Hoe beter de S1 foot pod is bevestigd, hoe nauwkeuriger de snelheid en afstandsmetingen.

1. Maak de foot pod los van de clip.
2. Maak uw schoenveters los en plaats de clip eronder, op de tong van de schoen. Maak uw schoenveters vast.
3. Plaats het voorste deel van de foot pod (het dichtst bij de RODE knop) op de clip en druk vanaf het achterste uiteinde. Maak het lipje vast. Zorg dat de foot pod niet kan bewegen en recht op uw voet is geplaatst.
4. Als uw hartslag wordt weergegeven op de polsunit, schakelt u de foot pod in door de RODE knop op de foot pod ingedrukt te houden totdat het groene lampje knippert.

1.



2.



3.



4.



De Polar G1 GPS sensor dragen*

- U moet de G1 GPS sensor inschakelen op de trainingscomputer voordat u de G1 GPS sensor kunt gebruiken: **OMHOOG/OMLAAG > Settings > Features > S sensor > GPS** (Instellingen > Functies > S-sensor > GPS).
- Plaats een batterij in de GPS sensor als u deze voor het eerst gebruikt. Zie de gebruiksaanwijzing van de Polar G1 GPS sensor voor meer informatie.

*Optionele G1 GPS sensor vereist.

De Polar GPS sensor dragen

1. Druk de clip open.
2. Leid de armband losjes door de lussen van de clip en zet hem vast.
3. Plaats de armband rond uw bovenarm en zet hem vast. Breng de sensor en de trainingscomputer om dezelfde arm aan. Zorg dat het POLAR-logo recht op staat.
4. Zet de G1 GPS sensor pas aan nadat je hartslag op het display van de trainingscomputer is te zien. Zie de gebruiksaanwijzing van de G1 GPS sensor voor meer informatie over het inschakelen van de sensor.



U kunt de sensor ook bevestigen aan een riem of boven op een rugzak, zonder de armband.

1.



2.



3.



De training starten

1. Draag de trainingscomputer, de borstband en de foot pod of de GPS sensor.
2. Druk in de tijdweergave op de RODE knop en kies **Start** om de registratie van uw trainingssessie te starten of kies **Settings** (Instellingen) om de geluiden, de hartslagweergave of andere trainingsinstellingen te wijzigen voordat u de registratie start. U kunt de registratie ook starten door de RODE knop één keer lang ingedrukt te houden.

Als u de trainingsinstellingen tijdens de trainingssessie wilt wijzigen, drukt u op TERUG en kiest u **Settings** (Instellingen).



Uw trainingssessie wordt alleen opgeslagen als de registratie langer dan één minuut is ingeschakeld.

Tijdens de training

Tijdens een trainingssessie wordt de volgende informatie weergegeven. Druk op OMHOOG/OMLAAG om de weergave te wijzigen. U kunt de weergaveopties wijzigen door TERUG > **Settings** > **Display** (Instellingen > Display) te selecteren. De naam van het display verschijnt enkele seconden. Deze naam geeft de informatie uit de onderste regel aan.

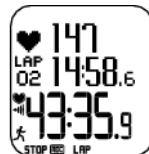


Heart rate (Hartslag)

Rondetijd/snelheid/tempo

Stopwatch

Hartslag



Stopwatch

Hartslag

Rondetijd

Stopwatch



Lap time (Rondetijd)

Sport zones / Aanbevolen hartslagzone / Aanbevolen snelheids-/tempozone

Hartslag

Rondetijd



Pace/Speed (Tempo/snelheid, alleen beschikbaar met foot pod of GPS sensor)

Stopwatch

Afstand

Snelheid/tempo (afhankelijk van de geselecteerde snelheidsweergave)



Distance (GPS) (Tempo/snelheid, alleen beschikbaar met foot pod of GPS sensor)

Zonummer en afteltimer of afstand/rondetijd (de rondetijd wordt weergegeven als u geen timers of afstanden hebt ingesteld waarbij u wordt gevraagd de zones te wijzigen)

Sport zones / Aanbevolen hartslagzone / Aanbevolen snelheids-/tempozone

Afstand

Snelmenu: houd VERLICHTING ingedrukt als u het snelmenu wilt openen tijdens een training. Het snelmenu is een snelkoppeling naar de vergrendeling van knoppen en de opties voor trainingsgeluiden en andere instellingen.

♥-Touch: u kunt geselecteerde informatie controleren tijdens een training door de trainingscomputer dicht bij de zender te houden. De **♥-Touch**-functie instellen: OMHOOG/OMLAAG > **Settings** > **Features** > **♥-Touch** (Instellingen > Functies > **♥-Touch**).

Ronde: u kunt een ronde vastleggen tijdens een trainingssessie door op de RODE knop te drukken. Het display verandert weer in normaal nadat de rondedetails enkele seconden zijn weergegeven.



U kunt tijdens een training inzoomen op de gegevens in de middelste/bovenste rij door de knop OMLAAG/OMHOOG ingedrukt te houden. U keert terug naar het normale display door de knoppen nogmaals ingedrukt te houden.

Training stoppen

1. Druk op TERUG om de trainingsopname te onderbreken.
2. Druk nogmaals op TERUG of kies **Exit** (Afsluiten) in het menu **Stop** om de registratie te beëindigen.

Maak na elke training de zender los van de borstband en spoel de band af onder stromend water. Was de borstband regelmatig in de wasmachine of ten minste nadat de band vijf keer is gebruikt.

Doorgaan met trainen:

Als u de onderbroken training weer wilt registreren, kiest u **Continue** (Doorgaan) in het menu **Stop**.

Overzicht:

U kunt de overzichtsgegevens weergeven door **Summary** (Overzicht) te kiezen in het menu **Stop**.
Zie Na de training voor meer informatie.

4. NA DE TRAINING

Overzicht

Nadat u de trainingssessie hebt onderbroken, kunt u een overzicht van de training weergeven door **Summary** (Overzicht) te kiezen in het menu **Stop**. Uitgebreide trainingsinformatie vindt u via OMHOOG/OMLAAG > **File** (Bestand). Zie Trainingsgegevens bekijken voor meer informatie.

Druk op OMHOOG/OMLAAG voor de volgende trainingsinformatie:

Max HR	Maximale hartslag tijdens de trainingssessie.
Avg HR	Gemiddelde hartslag tijdens de trainingssessie.
Duur	De duur van de trainingssessie.
Max pace/Max speed*	Maximale tempo/maximale snelheid tijdens trainingssessie.
Avg pace / Avg speed*	Gemiddeld tempo/gemiddelde snelheid tijdens trainingssessie.
Afstand*	Het totale aantal kilometers/mijlen.

*Voor het weergeven van snelheids- en afstandgegevens is de optionele GPS sensor of foot pod vereist.

Trainingsgegevens bekijken

Kies OMHOOG/OMLAAG > **File** (Bestand) om de trainingsgegevens te bekijken in **Exercise Log** (Trainingslogboek), **Weekly** (Per week) en **Totals** (Totalen).

Trainingslogboek



Exercise log (Trainingslogboek)

Uw 16 meest recente trainingssessies worden als staven weergegeven op het display. U kunt de duur van de trainingssessies vergelijken en de algemene trends bekijken. U kunt tussen trainingssessies schakelen met OMHOOG/OMLAAG. Het type trainingssessie en de datum van de geselecteerde trainingssessies worden op het display weergegeven.

Als **Exercise log** (Trainingslogboek) vol is, wordt het oudste trainingsbestand vervangen door het meest recente trainingsbestand. Als u het bestand langer wilt bewaren, kunt u het naar de Polar-webdienst verzenden op www.polarpersonaltrainer.com. Zie Gegevens verzenden voor meer informatie.

Als u uitgebreide trainingsgegevens wilt bekijken, kiest u een staaf en drukt u op de RODE knop. De volgende informatie wordt op de trainingscomputer weergegeven (afhankelijk van de beschikbare informatie).

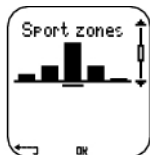


Als **OK** boven de **RODE** knop wordt weergegeven, is nog gedetailleerdere informatie beschikbaar.



Basisinformatie

Type trainingssessie
Datum
Tijd
Duur



Sport zones

Relatieve duur in sport zones



Ronde-informatie

Aantal ronden
Gemiddelde duur van een ronde
Beste ronde en duur

Per week

In het logboek **Weekly** (Per week) kunt u de verzamelde gegevens van uw trainingssessies in voorafgaande weken bekijken. U kunt tussen weken schakelen met OMHOOG/OMLAAG. De staaf aan de rechterzijde is **This Week** (Deze week) en bevat een trainingsoverzicht van de huidige week. De andere staven (met de zondag van de betreffende week) bevatten de overzichten van de afgelopen 15 weken. U kunt uitgebreidere weekgegevens weergegeven door een week te selecteren en op de RODE knop te drukken.

De volgende informatie wordt weergegeven:

- De naam van de week, het aantal verbruikte calorieën, de totale afstand en de totale duur.
- Relatieve duur in sport zones U kunt ook inzoomen voor gedetailleerdere informatie over sport zones door op de RODE knop te drukken. De afzonderlijke duur wordt weergegeven voor elke sportzone.

U kunt de wekelijkse overzichten niet verwijderen.

Totalen

Totals (Totalen) zijn onder meer de totaalwaarden van de gegevens die tijdens uw trainingssessies zijn geregistreerd. U kunt de totaalwaarden als een seizoens- of maandelijks overzicht van uw trainingsgegevens gebruiken. De waarden worden automatisch bijgewerkt na elke trainingssessie.

Totals (Totalen) bevat de volgende gegevens, inclusief de datum van waarop de gegevens voor het laatst opnieuw zijn ingesteld:

- **Total distance** (Totale afstand, indien de gegevens beschikbaar zijn)
- **Total duration** (Totale duur van training)
- **Total calories** (Totale aantal calorieën)
- **Total exerc. count** (Totale aantal trainingssessies)

U kunt de totale waarden opnieuw instellen of verwijderen (zie het volgende gedeelte voor meer informatie). Als u de waarden opnieuw wilt instellen, kiest u **Reset totals** (Totalen opnieuw instellen) in het menu **Totals** (Totalen). Kies de waarde (**All** (Alles), **Distance** (Afstand), **Duration** (Duur), **Calories** (Calorieën) of **Exerc. count**

(Totale aantal trainingssessies) die u opnieuw wilt instellen.

Verwijderen

Als u trainingsbestanden wilt verwijderen, kiest u **Delete** (Verwijderen) in het menu **File** (Bestand).

Ga als volgt te werk in het menu **Delete** (Verwijderen):

- Kies **Exercise** (Training) als u een trainingsbestand wilt verwijderen. Selecteer vervolgens het trainingsbestand dat u wilt verwijderen.
- Kies **All exerc.** (Alle trainingen) als u alle trainingsbestanden wilt verwijderen.
- Kies **Totals** (Totalen) als u de totale statistieken opnieuw wilt instellen. Kies vervolgens wat u wilt verwijderen. De beschikbare opties zijn **All** (Alle totale statistieken), **Distance** (Afstand), **Duration** (Duur), **Calories** (Calorieën) of **Exerc. count** (Aantal trainingssessies).

Gegevens verzenden

U kunt uw trainingsgegevens van de RS300X naar uw logboek op **polarpersonaltrainer.com** verzenden nadat u zich hebt aangemeld voor deze service. U hebt een Polar FlowLink™ (kan afzonderlijk worden aangeschaft) en WebSync-software nodig om de gegevens te verzenden.

Download de WebSync-software van polarpersonaltrainer.com en installeer de software op uw computer volgens de instructies op het scherm.

Trainingsgegevens verzenden

1. Start de WebSync-software voor gegevensoverdracht op uw computer.
2. Sluit de FlowLink aan op een USB-poort.
3. Plaats uw RS300X met het display omlaag op de FlowLink.
4. Volg de instructies op het scherm van uw computer om gegevens van uw trainingscomputer naar polarpersonaltrainer.com te verzenden. Zie het **gedeelte Help op polarpersonaltrainer.com** voor uitgebreide instructies.

5. INSTELLINGEN

Horloge-instellingen

Selecteer de waarde die u wilt wijzingen en druk op de RODE knop. Wijzig de waarden met OMHOOG/OMLAAG en accepteer de waarden met de RODE knop.

Open de horloge-instellingen door OMHOOG/OMLAAG > **Settings** > **Watch** (Instellingen > Horloge) te kiezen.

Tijd en datum instellen

Stel de plaatselijke tijd (**Time 1**, Tijd 1) en een tijdsverschil met de plaatselijke tijd (**Time 2**, Tijd 2) in. Met **Time zone** (Tijdzone) kunt u selecteren welke tijdzone u gebruikt. In de tijdweergave kunt u de tijdzone gemakkelijk van **Time 1** (Tijd 1) in **Time 2** (Tijd 2) wijzigen door OMLAAG ingedrukt te houden.

Stel de datum in met **Date** (Datum).

Gebeurtenis

U kunt een gebeurtenis aanmaken in het geheugen van de trainingscomputer. Het aantal dagen tot de gebeurtenis wordt op de trainingscomputer weergegeven als u OMHOOG ingedrukt houdt in de tijdweergave.

1. Kies **Event** (Gebeurtenis) in het instellingenmenu van **Watch** (Horloge).
2. Stel de **Date** (Datum) van de gebeurtenis in.
3. Kies een naam voor de gebeurtenis.

De detailgegevens van een gebeurtenis wijzigen:

open de instellingen van **Event** (Gebeurtenis).

- **View** (Weergeven): de naam en de datum van de huidige gebeurtenis weergeven.
- **Date** (Datum): de datum van de gebeurtenis wijzigen.
- **Rename** (Naam wijzigen): de naam van de huidige gebeurtenis wijzigen.
- **Delete** (Verwijderen): de huidige gebeurtenis verwijderen.

Alarm

Kies **Alarm** in het instellingenmenu van **Watch** (Horloge). Stel het alarm in op **Once** (Eenmalig), **Monday to Friday** (Maandag tot en met vrijdag), **Daily** (Dagelijks), of schakel het alarm uit met **Off** (Uit).

Druk op TERUG om het alarm uit te zetten of op de RODE knop om nog 10 minuten verder te sluimeren. Tijdens het trainen kunt u het alarm niet gebruiken.

Trainingsinstellingen

Open de trainingsinstellingen door OMHOOG/OMLAAG > **Settings** > **Exercise** (Instellingen > Training) te kiezen. Het menu **Exercise** (Training) bevat vijf trainingsopties met eigen instellingen.

- **Free** (Vrij): geen vooraf bepaalde instellingen voor de trainingssessie.
- **Basic** (Basis): training met lichte intensiteit.
- **Interval**: trainen met intervallen.
- **OwnZone**: trainen in uw OwnZone.
- **Add new** (Nieuwe toevoegen): een nieuwe trainingssessie toevoegen.

Alle opties, met uitzondering van **Free** (Vrij), bevatten de volgende instellingen:

- **Select** (Selecteren): selecteer de optie als trainingsinstelling.
- **View** (Weergeven): de details van de trainingsinstelling weergeven.

- **Edit** (Bewerken): de details van de trainingsinstelling bewerken. Kies **Number of zones** (Aantal zones), **Zone type** (Zonetypen), **Heart rate** (Hartslag) of **Speed/Pace** (Snelheid/Tempo), limieten voor de zone(s) en **Zone guide** (Zonegids) **Timers, Distances** (Afstanden) of **Off** (Uit).
 - Zie Hartslagzones handmatig wijzigen.
 - Met **Zone guide** (Zonegids) wordt de zone automatisch gewijzigd op basis van de instellingen (de ingestelde tijd of afstand) tijdens een trainingssessie en ontvangt u een waarschuwing. Als u **OwnZone** hebt geselecteerd als type trainingssessie, kunt u alleen **Zone guide** (Zonegids) handmatig instellen.
- **Rename** (Hernoemen): de trainingsinstelling hernoemen.
- **Default** (Standaard): de standaardinstellingen herstellen.

Hartslagzones handmatig wijzigen:

- Limieten **HR zone 1** (Hartslagzone 1): de limieten voor zone 1 wijzigen. Als u de bovenste limiet instelt, wordt de onderste limiet van zone 2 automatisch ingesteld.
- Limieten **HR zone 2** (Hartslagzone 2): de limieten voor zone 2 wijzigen. Als u de onderste limiet instelt, wordt de bovenste limiet van zone 1 automatisch ingesteld. Als u de bovenste limiet instelt, wordt de onderste limiet van zone 3 automatisch ingesteld.
- Limieten **HR zone 3** (Hartslagzone 3): de limieten voor zone 2 wijzigen. Als u de onderste limiet instelt, wordt de bovenste limiet van zone 2 automatisch ingesteld.

Funcie-instellingen

Open de functie-instellingen door
OMHOOG/OMLAAG > **Settings** > **Features**
(Instellingen > Functies) te kiezen.

- **S sensor**: selecteer de snelheidssensor die u wilt gebruiken. De opties zijn **Foot pod**, **GPS** en **Off** (Uit).
- **Footp.calibr.** (Foot pod kalibreren):
 - **Run** (Hardlopen): de foot pod kalibreren door te hardlopen. Schakel de foot pod aan. Stel **Calibration Distance** (Kalibratieafstand) in (bij voorkeur meer dan 1000 meter). Dit is de afstand in kilometers die u wilt hardlopen. **Press START and run ...km** (Druk op START en loop ...km) > druk op de RODE knop op de trainingscomputer. Begin met hardlopen door uw voet met de sensor op de startlijn te plaatsen en loop de vooraf ingestelde afstand in een vast tempo.
Press OK after ...km (Druk op OK na ...km) > stop exact na de vooraf ingestelde afstand op de finishlijn en druk op de RODE knop.
Stand still. Receiving data (Sta stil. Gegevens worden ontvangen) > sta stil met uw armen naar beneden en wacht totdat de

trainingscomputer de gegevens heeft ontvangen.

Calibration complete (Kalibratie voltooid) en **Factor** wordt weergegeven. De nieuwe kalibratiefactor wordt gebruikt.

- **Manual** (Handmatig): als u over de kalibratiefactor beschikt (u hebt de foot pod al eerder gekalibreerd), kunt u deze factor handmatig instellen. **Calibration Factor 0.000** (Kalibratiefactor 0.000) > wijzig de waarde. **Calibration complete** (Kalibratie voltooid) en **Factor** wordt weergegeven. Raadpleeg de instructies in de gebruiksaanwijzing van de Polar S1 foot pod voor meer informatie.



De meestgebruikte locatie voor kalibratie is een parcours van 400 meter - zelfs in landen waarin de Engelse eenheden worden gebruikt. De kalibratie wordt daarom in metrische eenheden uitgevoerd.

- **Speed view** (Snelheidsweergave): kies **km/h** (km/uur) of **min/km**.
- **A.Lap** (Automatische ronde): stel de automatische ronde in op **On** (Aan) of **Off** (Uit). Als u **On** (Aan) instelt, moet u de waarde voor **Distance** (Afstand) invoeren.
- **♥-Touch**: stel in welke informatie is gekoppeld aan de **♥-Touch**-functie. De opties zijn **Show limits** (Limieten weergeven), **Take lap** (Ronde vastleggen), **Change view** (Weergave wijzigen), **Light** (Verlichting) en **Off** (Uit).
- **HR view** (Hartslagweergave): stel in hoe de hartslag wordt weergegeven. De opties zijn **HR** (Hartslag) en **HR%** (maximale hartslagpercentage).
- **Sport zones** (Sport zones): stel de onderlimieten van vijf sport zones in.

Gebruikersinstellingen

Open de gebruikersinstellingen door OMHOOG/OMLAAG > **Settings** > **User** (Instellingen > Gebruiker) te kiezen.

- **Weight** (Gewicht): voer uw gewicht in.
- **Height** (Lengte): voer uw lengte in.
- **Birthday** (Geboortedatum): voer uw geboortedatum in.
- **Sex** (Geslacht): kies **Male** (Man) of **Female** (Vrouw).
- **Activity** (Activiteit): kies de optie die de algemene hoeveelheid en intensiteit van uw lichamelijke activiteiten over de laatste drie maanden het best beschrijft.
 - **Low** (Laag): 0-1 uur per week. U doet niet regelmatig aan sport in clubverband of aan zware lichamelijke inspanning. U wandelt bijvoorbeeld alleen voor uw plezier of traint af en toe hard genoeg zodat u zwaar ademhaalt of transpireert.

- **Moderate** (Gemiddeld): 1-3 uur per week. U sport regelmatig op recreatief niveau. U loopt bijvoorbeeld 5-10 km per week, of u besteedt 1-3 uur per week aan vergelijkbare lichamelijke activiteiten, of uw werk vraagt een gemiddelde hoeveelheid lichamelijke inspanning.
- **High** (Hoog): 3-5 uur per week. U neemt minstens drie keer per week deel aan zware lichamelijke training. U loopt bijvoorbeeld 20-50 km per week, of u besteedt 3-5 uur per week aan vergelijkbare lichamelijke activiteiten.
- **Top**: vijf uur per week of langer. U neemt minstens vijf keer per week deel aan zware lichamelijke training of u traint om uw prestaties te verbeteren voor wedstrijdoeleinden.
- **Heart rate** (Hartslag): **HR max** (Maximale hartslag): standaard wordt uw op leeftijd gebaseerde HR_{max} -waarde (220 - leeftijd) gebruikt. Stel uw HR_{max} handmatig in, als uw maximale hartslag klinisch is bepaald, of als u de maximale hartslag zelf tijdens een veldtest hebt bepaald. U kunt ook uw **HR sit** (Hartslag in zittende positie) instellen.
- **VO2 max**: de op leeftijd gebaseerde waarde wordt als standaardwaarde weergegeven. Als u de Polar Conditietest uitvoert, wordt deze waarde vervangen door uw OwnIndex-waarde. Als u over een klinisch bepaalde VO_{2max} -waarde beschikt, kunt u uw OwnIndex-waarde vervangen door deze waarde.

Algemene instellingen

Open de algemene instellingen door OMHOOG/OMLAAG > **Settings** > **General** (Instellingen > Algemeen) te kiezen.

- **Sound** (Geluid): stel het niveau in van **Volume** (**Vol 2**, **Vol 1** of **Off** (Uit)) en **TZ Alarm** (doelzonealarm: **On** (Aan) of **Off** (Uit)).
- **Keylock** (Knopvergrendeling): kies **Manual** (Handmatig) of **Automatic** (Automatisch). Als u **Automatic** (Automatisch) kiest, wordt de knopvergrendeling ingeschakeld als u gedurende één minuut niet op de knoppen hebt gedrukt.
- **Help**: kies **On** (Aan) of **Off** (Uit). Met deze functie worden korte Help-berichten weergegeven tijdens het gebruik van de trainingscomputer.
- **Units** (Eenheden): Kies Metric units (Metrische eenheden - kilo's, centimeters, KCAL) of Imperial units (Engelse eenheden - pounds, miles, feet, CAL). *Calorieën worden altijd als kilocalorieën gemeten.*
- **Language** (Taal): kies **English** (Engels), **Deutsch** (Duits), **Español** (Spaans) of **Français** (Frans) als taal voor de gebruikersinterface.
- **Sleep** (Slaapstand): kies On (Aan) of Off (Uit). Door de slaapstand te activeren wordt de batterij gespaard wanneer de trainingscomputer gedurende een langere periode niet wordt gebruikt. Het horlogealarm functioneert wel gewoon in de slaapmodus. Trainingscomputer wekken: Druk op een toets > **Turn display on?** > **Yes / No** (Display inschakelen? > Ja / Nee).

6. BELANGRIJKE INFORMATIE

Zorgen voor uw RS300X

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 garantievoorwaarden te handelen en om nog vele jaren plezier te hebben van dit product.

Maak de zender na elk gebruik los van de borstband en spoel de borstband af onder stromend water. Droog de zender af met een zachte handdoek. Gebruik nooit alcohol of schuurmiddelen (staalwol of chemische reinigingsmiddelen).

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

Droog en bewaar het elastische bandje en de zender afzonderlijk om de levensduur van de batterij van de zender te verlengen. Was de borstband in de wasmachine voordat u deze langdurig opbergt en altijd na gebruik in

een zwembad met een hoog chloorgehalte.

Bewaar de trainingscomputer en de zender op een droge en koele plaats. Bewaar ze niet in een vochtige omgeving, niet-ademend materiaal (een plastic zak of een sporttas), of samen met geleidend materiaal (een natte handdoek). De trainingscomputer en de borstband zijn waterbestendig en kunnen tijdens wateractiviteiten worden gebruikt. Andere compatibele sensoren zijn waterbestendig en kunnen in regenachtig weer worden gebruikt. Stel de trainingscomputer niet langdurig bloot aan direct zonlicht. Laat hem bijvoorbeeld niet in de auto liggen of op de fietshouder zitten.

Houd de trainingscomputer schoon. Voor behoud van de waterbestendigheid mag de trainingscomputer niet met een hogedrukreiniger worden gereinigd. Reinig de trainingscomputer met een oplossing van zachte zeep en water en spoel uw trainingscomputer af met schoon water. Dompel hem niet in water. Droog hem zorgvuldig af met een zachte handdoek. Gebruik nooit alcohol of schuurmiddelen als staalwol of chemische reinigingsmiddelen.

Vermijd harde schokken voor de trainingscomputer, anders kunnen de sensoren schade oplopen.

Service

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

Ga naar www.polar.fi/support en landspecifieke websites voor contactgegevens en alle adressen van Polar Service Partners.

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

Trainingscomputer

Wij adviseren u de batterij van de trainingscomputer te laten vervangen door een erkend Polar Service Partner. Na vervanging van de batterij testen zij uw Polar trainingscomputer op waterbestendigheid.

- Het symbool voor een bijna lege batterij wordt weergegeven wanneer er nog 10-15% van het batterijvermogen over is.
- Door veelvuldig gebruik van de verlichting raakt de batterij sneller leeg.
- Bij koud weer kan het batterijsymbool ten onrechte verschijnen, maar het verdwijnt weer zodra de temperatuur stijgt.
- Verlichting en geluid worden automatisch uitgeschakeld wanneer het batterijsymbool wordt weergegeven. Alarmen die vóór het verschijnen van het batterijsymbool ingesteld zijn, blijven actief.

Zender

De batterij van de zender van de WearLink+ borstband is eenvoudig zelf te vervangen. Volg de onderstaande instructies nauwkeurig bij het vervangen van de batterij.

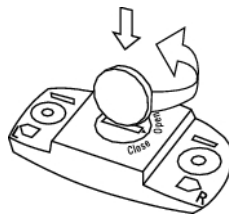
Zorg bij het vervangen van de batterij dat de afsluitring niet wordt beschadigd, anders dient u deze te vervangen door een nieuwe. Afsluitringen en batterijsetjes zijn verkrijgbaar bij de officiële Polar dealer, de Polar webshop en erkende Polar Service Partners. In de VS en Canada zijn nieuwe afsluitringen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

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

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

Vermijd bij het plaatsen van een nieuwe, volledig geladen batterij dat beide zijden van de batterij gelijktijdig met metalen of elektrisch geleidend gereedschap, bijvoorbeeld een pincet, in contact komen. Hierdoor kan kortsluiting ontstaan en de batterij sneller leeg raken. Kortsluiting zal de batterij doorgaans niet beschadigen, maar vermindert de capaciteit en de levensduur van de batterij.

1. Open het batterijklepje door het met een muntstuk van CLOSE (dicht) naar OPEN te draaien.
2. Plaats de batterij (CR2025) onder het klepje met de positieve zijde (+) tegen het klepje. Zorg dat de afsluitring goed tegen de groef van het klepje aansluit om de waterbestendigheid te waarborgen.
3. Plaats het batterijklepje terug in de zender.
4. Draai het klepje met de munt rechtsom naar CLOSE (dicht).



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

S1 foot pod

Raadpleeg de instructies in de gebruiksaanwijzing van de S1 foot pod.

G1 GPS sensor

Raadpleeg de instructies in de gebruiksaanwijzing van de G1 foot pod.

Voorzorgsmaatregelen

De Polar trainingscomputer toont uw prestatie-indicatoren. Uw trainingscomputer geeft tijdens de training het niveau van de lichamelijke belasting en de inspanning aan. Het product is niet geschikt of bedoeld voor andere doeleinden.

Risico's tijdens trainen beperken

Trainen kan enige risico's met zich meebrengen. Beantwoord de volgende vragen betreffende uw gezondheid voordat u aan een vast trainingsprogramma begint. Als u ja antwoordt op een van deze vragen, raadpleeg dan een arts voordat u met een trainingsprogramma begint.

- Hebt u de afgelopen vijf jaar niets aan sport gedaan?
- Hebt u een hoge bloeddruk of een hoog cholesterolgehalte?
- Vertoont u symptomen van een ziekte?
- Gebruikt u medicijnen voor uw bloeddruk of uw hart?
- Hebt u wel eens last van ademhalingsproblemen?
- Bent u herstellende van een zware ziekte of medische ingreep?
- Gebruikt u een pacemaker of andere geïmplanteerde elektronische apparatuur?
- Rookt u?
- Bent u in verwachting?

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

Het is belangrijk om op te letten hoe uw lichaam reageert tijdens het sporten. **Als u plotseling pijn of overmatige vermoeidheid voelt tijdens het sporten, raden wij u aan te stoppen of op een lager inspanningsniveau verder te gaan.**

Waarschuwing voor dragers van pacemakers, defibrillators en andere geïmplanteerde elektronische apparatuur.

Gebruik van de Polar trainingscomputer is voor dragers van een pacemaker op eigen risico. Het is raadzaam vóór gebruik van het product onder toezicht van een arts een maximale inspanningstest uit te voeren. Uit de test moet blijken of het veilig en verantwoord is gelijktijdig de pacemaker en de Polar trainingscomputer te gebruiken.

Als u overgevoelig bent voor een stof die in contact komt met de huid, of als u een allergische reactie vermoedt vanwege het gebruik van het product, controleer dan de in de Technische specificaties genoemde materialen. Draag ter voorkoming van huidreacties de borstband over een shirt, maar maak het shirt onder de elektroden goed vochtig voor een probleemloze werking.



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

Trainingsapparatuur met elektronica kan storing

veroorzaken. Probeer het volgende om deze problemen te verhelpen.

1. Doe de borstband af en gebruik de trainingsapparatuur zoals u gewend bent.
2. Verplaats de polsunit totdat u een plaats vindt waar deze geen ongewenste signalen weergeeft en het hartsymbool niet knippert. Interferentie is vaak het sterkst recht voor het display van de apparatuur, terwijl links of rechts van het display relatief weinig storing optreedt.
3. Doe de borstband weer om en houd de polsunit zoveel mogelijk in dit storingsvrije gebied.

Als de RS300X dan nog niet werkt, is er mogelijk sprake van te veel elektronische ruis voor het toepassen van draadloze hartslagmeting.

RS300X mag worden gedragen tijdens het zwemmen. Druk onder water niet op de knoppen zodat de waterresistentie behouden blijft. Bezoek <http://support.polar.fi> voor meer informatie. De waterbestendigheid van Polar-producten is getest volgens de internationale standaard ISO 2281. Producten worden verdeeld in drie categorieën van waterbestendigheid. Zie de achterzijde (bodemplaat) van uw Polar-product voor de waterbestendigheidscategorie en zoek deze op in de onderstaande tabel. Deze definities zijn overigens niet noodzakelijk van toepassing op producten van andere fabrikanten.

Markering op de bodemplaat	Eigenschappen waterbestendigheid
Waterbestendig	Beschermd tegen spattend water, zweet, regendruppels, enzovoort. Niet geschikt voor zwemmen.
Water resistent 30 m/50 m	Geschikt voor baden en zwemmen
Water resistent 100 m	Geschikt voor zwemmen en snorkelen (zonder duikfles)

Problemen oplossen

Als u niet weet waar u zich in het menu bevindt, kunt u op TERUG drukken tot de tijd wordt weergegeven.

Als geen van de knoppen functioneert of vreemde tekens op de trainingscomputer worden weergegeven, kunt u de trainingscomputer opnieuw instellen door de vier knoppen OMHOOG, OMLAAG, TERUG, en VERLICHTING tegelijkertijd vier seconden ingedrukt te houden. Alle instellingen, behalve tijd en datum, worden opgeslagen.

Als de hartslagregistratie onregelmatig of zeer hoog wordt of nul (00) wordt weergegeven, zorg dan dat er geen andere borstband aanwezig is binnen 1 meter en dat de borstband strak genoeg zit en de elektroden van de borstband vochtig, schoon en onbeschadigd zijn.

Als de registratie van de hartslag niet werkt met de sportkleding, probeer het dan met de borstband. Als dit wel werkt, ligt het waarschijnlijk aan de sportkleding. Neem contact op met de sportkledingverkoper of -fabrikant.

Sterke elektromagnetische signalen kunnen onregelmatige meetwaarden veroorzaken. Elektromagnetische storingen kunnen onder meer voorkomen in de buurt van hoogspanningslijnen, verkeerslichten, bovenleidingen voor treinen, trams en metro's, televisies, motoren van auto's, fietscomputers, bepaalde elektrische trainingsapparatuur, mobiele telefoons en elektrische veiligheidspoorten. Voorkom onregelmatige metingen door uit de buurt te blijven van mogelijke storingsbronnen.

Als de abnormale meetwaarden blijven, ondanks het verder weg lopen van de storingsbron, vertraag dan en controleer uw hartslag handmatig. Als u voelt dat deze overeenkomt met de hoge meetwaarde op het display, dan kunt u last hebben van hartritmestoringen. In de meeste gevallen is een hartritmestoring niet ernstig, maar neem desondanks toch contact op met uw arts.

Een hartprobleem kan de elektrische activiteit van uw hart hebben veranderd. Neem in dat geval contact op met uw arts.

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

Technische specificaties

Trainingscomputer

Batterijtype	CR 2032
Levensduur van batterij	Gemiddeld 1 jaar (1 uur/dag, 7 dagen/week training)
Gebruikstemperatuur	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Materiaal polsunit	Polyurethaan
Materiaal bodemplaat en polsbandgesp	Roestvast staal dat voldoet aan EU-richtlijn 94/27/EG en wijziging 1999/C 205/05 inzake het vrijkomen van nikkel uit producten die bedoeld zijn voor een direct en langdurig contact met de huid.
Nauwkeurigheid horloge	Beter dan ±0,5 seconden/dag bij een temperatuur van +25 °C / 77 °F.
Nauwkeurigheid van de hartslagmeting	±1% of ±1 hartslag per minuut, welke het grootst is; definitie is geldig bij constante inspanning.

Polar borstband

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

Materiaal elastisch bandje: 35% polyester, 35% polyamide, 30% polyurethaan

Limieten

Chronometer	23 uur 59 min. 59 sec.
Hartslag	15-240 hsm
Totale tijd	0 - 9999 uur 59 min. 59 sec.
Totaal aantal calorieën	0-999999 kcal/Cal
Totaal aantal trainingen	65.535
Geboortjaar	1921-2020
Maximale snelheid met GPS sensor	199,9 km/uur
Maximale snelheid met foot pod	29,5 km/uur
Maximaal aantal bestanden	16
Maximaal aantal ronden	99
Maximale duur trainingssessie	99:59:59
Maximale afstand trainingssessie	655,3 km
Maximale totaalafstand	9999,9 km/mi

Polar FlowLink en Polar WebSync 2.1 (of nieuwer)

Systeemeisen: PC MS Windows (7/XP/Vista), 32-bits,
Microsoft .NET Framework versie 2.0
Intel Mac OS X 10.5 of nieuwer

In de trainingscomputer Polar RS300X worden onder meer de volgende gepatenteerde technologieën toegepast:

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

Garantie en aansprakelijkheid

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. verleent de oorspronkelijke gebruiker of koper van dit product garantie tegen materiaal- en productiefouten gedurende twee (2) jaar na de aankoopdatum.
- **De kassabon van de oorspronkelijke aanschaf is uw aankoopbewijs.**
- De garantie geldt niet voor de batterij, normale slijtage, schade ten gevolge van onjuist of oneigenlijk gebruik, ongevallen, het niet voldoen aan de verzorgingsmaatregelen, onjuist onderhoud, commercieel gebruik, gebarsten of gebroken behuizingen of displays, de elastische band en Polar-kleding.

- De garantie geldt niet voor schade, verlies, kosten of uitgaven die direct, indirect of incidenteel, als gevolg van of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het product.
- Tweedehands gekochte artikelen zijn niet gedekt door de garantie van twee (2) jaar, tenzij door plaatselijke wetgeving anders is bepaald.
- Gedurende de garantieperiode zal het product worden gerepareerd of vervangen door één van de erkende Polar Service Partners, ongeacht het land van aankoop.

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

Copyright © 2011 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van Polar Electro Oy in welke vorm dan ook worden gebruikt of gereproduceerd.

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

Polar Electro Oy is een met ISO 9001:2000 gecertificeerde onderneming.

CE 0537

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



Het symbool van de doorgekruiste verrijdbare afvalcontainer geeft aan dat de Polar-producten elektronische apparaten zijn en onder de richtlijn 2002/96/EC vallen van het Europese Parlement en de Raad van elektrische en elektronische afvalproducten (WEEE). In de producten gebruikte batterijen en accu's vallen onder de richtlijn 2006/66/EC van het Europese Parlement en de Raad van 6 september 2006 inzake batterijen en accu's, alsook afgedankte batterijen en accu's. Deze producten en de batterijen en accu's in Polar-producten moeten dus afzonderlijk worden opgeruimd in de EU-landen.



Dit symbool geeft aan dat het product beveiligd is tegen elektrische schokken.

Aansprakelijkheid

- De inhoud van deze snel van start gids 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 verklaringen of garanties voor deze gebruiksaanwijzing of de hierin beschreven producten.
- Op geen enkele wijze kan Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy aansprakelijk worden gesteld voor schade, verlies, kosten en uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het gebruik van dit materiaal of de hierin beschreven producten.

Dit product wordt beschermd door een of meer van de volgende octrooien: FI 6815, EP 1245184, US 7076291, HK104842, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK104006, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 62770, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803,4-0, FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139,8, FR 92,09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 548681, FI 110915, US 7324841. In afwachting van andere octrooien.

Geproduceerd door Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE. Tel. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi.

17942998.00 NLD A

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY