

# Polar FS1/FS2c/FS3c™

Gebruiksaanwijzing

**POLAR**®  
*LISTEN TO YOUR BODY*

**Beste Polar gebruiker,**

Gefeliciteerd met de aanschaf van uw Polar FS1/FS2c/FS3c™ Fitness hartslagmeter!

Deze gebruiksaanwijzing bevat alle informatie die u nodig hebt om dit product te gebruiken en te onderhouden. Lees de gebruiksaanwijzing door, zodat u weet hoe u de functies kunt gebruiken en maximaal rendement kunt halen uit de Polar hartslagmeter.

Bezoek onze website voor uw persoonlijke trainingsprogramma's, on-line dagboek en veelzijdige tips en achtergronden over de training:

[www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com)

[www.polar.fi](http://www.polar.fi)

# SNEL VAN START

Tijdweergave

In de functie Exercise (Trainen) meet u de hartslag.

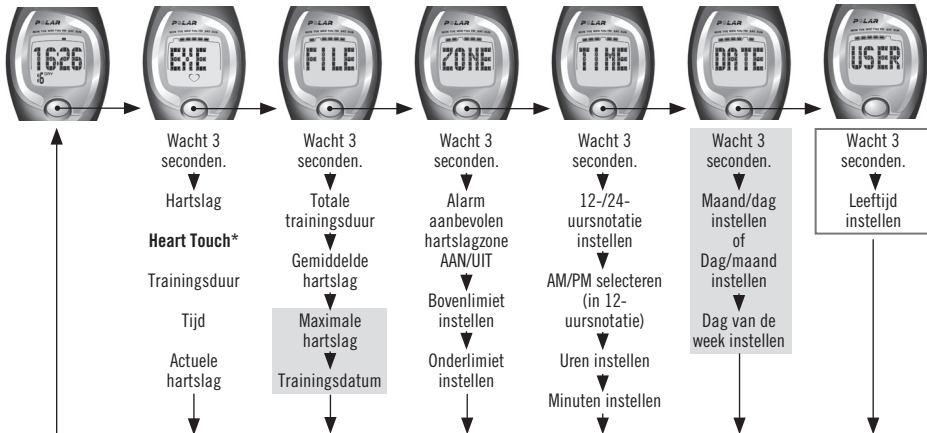
In de functie File (Bestand) ziet u een overzicht van de laatste trainingssessie.

In de functie Zone (Zone) kunt u de hartslaglimieten handmatig instellen.

In de functie Time (Tijd) kunt u de tijd instellen.

In de functie Date (Datum) kunt u de datum instellen. (FS2c/FS3c)

In de functie User (Gebruiker) kunt u uw leeftijd instellen. (FS3c)



U kunt vanuit elke functie terugkeren naar de tijdweergave door de knop aan de voorzijde ingedrukt te houden, behalve vanuit de functie Exercise (Trainen).

\*Met de Heart Touch-functie (breng de polsuniet naar het Polar logo op de borstband) springt het display naar de Exercise functie.

De grijze tekst is uitsluitend van toepassing op de FS2c/FS3c hartslagmeter.

De tekst uitsluitend van toepassing op de FS3c hartslagmeter staat in een kader.

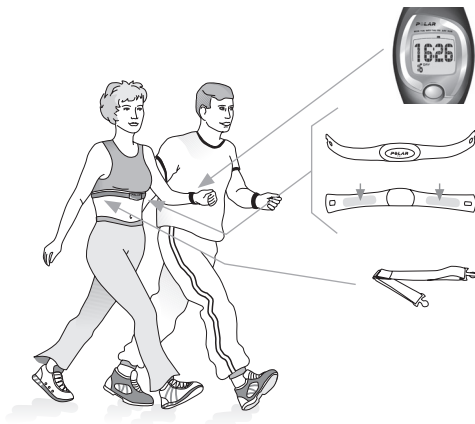
Alle andere gegevens zijn van toepassing op alledrie de hartslagmeters: FS1, FS2c en FS3c.

<b>1. INLEIDING TOT DE FS1, FS2c EN FS3c HARTSLAGMETERS</b> .....	<b>109</b>
1.1 ONDERDELEN HARTSLAGMETER.....	109
1.2 KNOP OP DE POLSUNIT EN DISPLAYSYMBOLEN	110
<b>2. TRAINEN</b> .....	<b>112</b>
2.1 UW HARTSLAG METEN .....	112
2.2 FUNCTIES TIJDENS DE TRAINING .....	114
2.3 DE TRAINING BEËINDIGEN.....	115
<b>3. OPGESLAGEN TRAININGSGEGEVENS BEKIJKEN</b> .....	<b>116</b>
<b>4. INSTELLINGEN</b> .....	<b>117</b>
4.1 TIJD INSTELLEN .....	117
4.2 DATUM INSTELLEN (FS2c/FS3c) .....	118
4.3 GEBRUIKERSINSTELLINGEN (FS3c) .....	120
4.4 HARTSLAGLIMIETEN .....	121
<b>5. AANBEVOLEN HARTSLAGZONE</b> .....	<b>123</b>
<b>6. ONDERHOUD</b> .....	<b>124</b>
<b>7. VOORZORGSMAATREGELEN</b> .....	<b>125</b>
7.1 DE POLAR HARTSLAGMETER EN INTERFERENTIE .....	125
7.2 MOGELIJKE RISICO'S TIJDENS HET TRAINEN BEPERKEN MET UW HARTSLAGMETER.....	126
<b>8. VEELGESTELDE VRAGEN</b> .....	<b>127</b>
<b>9. TECHNISCHE GEGEVENS</b> .....	<b>128</b>
<b>10. INTERNATIONALE GARANTIE</b> .....	<b>129</b>
<b>11. AANSPRAKELIJKHEID</b> .....	<b>130</b>

# 1. INLEIDING TOT DE FS1, FS2c EN FS3c HARTSLAGMETERS

Het volgende hoofdstuk bevat informatie over de onderdelen van de FS1/FS2c/FS3c hartslagmeters en hoe u snel aan de slag kunt.

## 1.1 ONDERDELEN HARTSLAGMETER



### Polsunit

De polsunit geeft uw hartslag, de trainingsduur en de tijd weer. U kunt de polsunit ook gebruiken als horloge.

### Polar borstband

Draag de borstband wanneer u aan het sporten bent. De elektroden bevinden zich aan de achterkant van de borstband. De elektroden registreren constant uw hartslag en zenden deze naar de polsunit.

### Elastisch bandje

Het elastische bandje zorgt dat de borstband goed om uw borst blijft zitten.

### Webservices van Polar

[www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) is een volledige webservice die speciaal is ontwikkeld om u te helpen uw trainingsdoelen te bereiken. U kunt zich gratis registreren om toegang te krijgen tot een trainingslogboek, tests en tabellen, rapporten en nuttige artikelen. Ga naar [www.polar.fi](http://www.polar.fi) om on-line actuele tips te lezen en antwoorden op vragen te krijgen.

## 1.2 KNOP OP DE POLSUNIT EN DISPLAYSYMBOLLEN

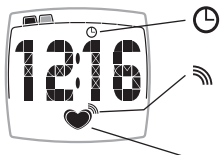
Deze paragraaf bevat informatie over de bediening van de polsunit en een overzicht van de symbolen, zodat u de gegevens op het display kunt lezen.

**Polar FS1, FS2c en FS3c hartslagmeters hebben één knop voor op het display.**

De functies van de knop:

- Hartslagmeting en stopwatchfunctie starten en stoppen.
- Naar het volgende menu gaan.
- De selectie/gewenste waarde vergrendelen.
- Terugkeren naar de tijdweergave vanuit elke functie, behalve de functie Exercise (Trainen), door de knop ingedrukt te houden.
- Het alarm van de aanbevolen hartslagzone in de functie Exercise (Trainen) activeren door de knop ingedrukt te houden.
- De verlichting (backlight) inschakelen (FS2c/FS3c).
  - U kunt de nachtfunctie in de tijdweergave activeren door de knop ingedrukt te houden. Wanneer u op de knop drukt, wordt de verlichting in elke functie ingeschakeld als de nachtfunctie actief is. De nachtfunctie wordt automatisch uitgeschakeld na een time-out van vijf minuten als u niet op de knop drukt. Zodra u weer op de knop drukt voordat de time-out optreedt, wordt de verlichting weer geactiveerd en wordt de time-out weer op nul gezet. Als u met de training begint terwijl de nachtfunctie is ingeschakeld, blijft deze functie geactiveerd totdat u klaar bent met de training. Gedurende de training kunt u de verlichting activeren met de Heart Touch-functie.

## Displaysymbolen



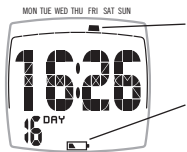
Het kloksymbool geeft de tijd aan in de functie Excercise (Trainen) en de tijdsinstelling.



Het symbool voor het alarmsignaal voor de aanbevolen hartslagzone in de functie Excercise (Trainen) geeft aan wanneer het alarmsignaal voor de aanbevolen hartslagzone is ingeschakeld.



Het hartsymbool geeft aan dat uw hartslag wordt gemeten en dat de hartslag binnen de aanbevolen hartslagzone zit.



De dagindicator geeft de dag van de week aan in de tijdweergave. De dagen van de week worden weergegeven in het kader op het display (FS2c/FS3c).



Het batterijsymbool in de tijdweergave geeft aan dat de batterij van de polsunit bijna leeg is. Zie voor meer informatie Onderhoud op pagina 124.



De menuniveau-indicator geeft het aantal menuonderdelen aan. Wanneer u de menu's doorloopt, geeft het symbool  aan waar u zich bevindt in het menuniveau.

## 2. TRAINEN

Dit hoofdstuk bevat informatie over het activeren van de hartslagmeter als u deze voor het eerst gebruikt en over het dragen van de borstband.

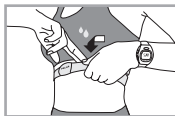
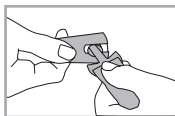
Voordat u gaat trainen is het raadzaam uw hartslaglimieten en het alarm in te stellen. Zie het hoofdstuk “Hartslaglimieten” op pagina 121 voor meer informatie.

### 2.1 UW HARTSLAG METEN

Als u uw hartslag wilt meten, moet u de borstband omdoen.

Door de hartslag te coderen, vermindert u interferentie van andere hartslagmetergebruikers bij u in de buurt. Om er zeker van te zijn dat het zoeken naar de gecodeerde gegevens lukt en om problemen bij de de hartslagmeting te voorkomen, houdt u de polsunit binnen een afstand van 1 meter van de borstband (FS2c/FS3c).

Controleer of zich in uw nabijheid geen mensen bevinden die ook een hartslagmeter dragen, of dat er in uw omgeving geen elektromagnetische storingsbronnen zijn (zie voor meer informatie over interferentie “Voorzorgsmaatregelen” op pagina 125).



1. Bevestig een uiteinde van de borstband aan het elastische bandje.
2. Stel de lengte van het elastische bandje zo in dat de borstband strak maar comfortabel zit. Doe de borstband om uw borst, net onder de borstspieren en bevestig het elastische bandje aan de borstband.
3. Trek de borstband iets van de borst af en **maak de twee geribbelde elektrodeplaten aan de binnenkant vochtig**. Zorg ervoor dat de vochtige elektroden dicht tegen de huid liggen en dat het Polar logo rechtop in het midden zit.



4. Draag de polsunit als een horloge.



5. Druk in de tijdweergave op de knop om het menu te openen. **EXE** (Trainen) wordt weergegeven. Als u de backlight tijdens de training wilt gebruiken, activeert u de nachtfunctie door de knop ingedrukt te houden in de tijdweergave.




6. Na drie seconden schakelt de polsunit over op de functie Exercise (Trainen) en gaat de stopwatch lopen. De stopwatch wordt weergegeven en de kader van het hartsymbool blijft knipperen totdat uw hartslag wordt waargenomen.



7. Binnen 15 seconden verschijnen uw hartslag en het hartsymbool op het display.

Een knipperend hartsymbool geeft een permanente hartslagmeting aan. Het hartsymbool knippert op het ritme van uw hart. Het kader om het symbool geeft aan dat de hartslag is gecodeerd (FS2c/FS3c).

**Opmerking:**

- Geef de hartslagmeter voldoende tijd om het signaal op te vangen.
- Als de polsunit uw hartslag niet ontvangt, blijft de stopwatch lopen en verdwijnt het knipperende kader van het hartsymbool. Controleer of de elektroden van de borstband vochtig zijn en of de elastische band goed vastzit.
- Als het zoeken naar de code is mislukt, verdwijnt het kader om het hartsymbool na 15 seconden. Om het zoeken naar de code te herhalen, brengt u de polsunit dicht bij het Polar logo op de borstband. Als het zoeken naar de code dan nog niet lukt, maar uw hartslag wel wordt weergegeven en het hartsymbool  zonder kader knippert, kunt u toch beginnen. Uw polsunit kan mogelijk worden gestoord door andere hartslagmeters (FS2c/FS3c).

## 2.2 FUNCTIES TIJDENS DE TRAINING

### Trainingsgegevens bekijken




#### De Heart Touch-functie

Door de polsunit dicht bij het Polar logo op de borstband te houden, kunt u de informatie (Hartslag / Trainingsduur / Tijd)

op het display tijdens het trainen wijzigen.



#### 1. Actuele hartslag

 Dit symbool geeft aan dat uw hartslag zich binnen de aanbevolen hartslagzone bevindt.

 Dit symbool geeft aan dat u zich onder de aanbevolen hartslagzone bevindt.

 Dit symbool geeft aan dat u zich boven de aanbevolen hartslagzone bevindt.

Ook de hartslagwaarde knippert en de aanbevolen hartslagzone laat een pieptoon horen (als het alarm is ingeschakeld) als deze buiten de aanbevolen zone ligt.



2. Trainingsduur (Weergegeven in minuten en seconden tot één uur training, daarna in uren en minuten)



3. Tijdweergave

#### Het display verlichten (FS2c/FS3c)

Als u de nachtfunctie hebt ingeschakeld in de tijdweergave voordat u met de training begint (door de knop ingedrukt te houden), schakelt u de verlichting in door de Heart Touch-functie.

**Opmerking:** Als u de nachtfunctie hebt ingeschakeld, activeert u de backlight met de Heart Touch-functie. Om de displayinformatie te wijzigen, dient u de polsunit dichtbij het Polar logo op de borstband te houden totdat de gewenste informatie wordt weergegeven.

## Indicatie voor de trainingsduur

Alle zes de indicatoren voor de trainingsduur staan voor 10 minuten training. Zodra u begint met de training ziet u op het display minuten en seconden; bovendien begint de eerste indicator voor de trainingsduur te knipperen. De trainingsduur wordt in elke trainingsfunctie constant grafische weergegeven.




Na 10 minuten training begint de tweede indicator te knipperen.



Na één uur training worden de indicatoren geleidelijk weer zwart.

## Het alarm van de hartslagzone in- of uitschakelen

In de functie Exercise (Trainen) kunt u het geluid van het alarm van de hartslagzone **in-** of **uitschakelen** door de knop ingedrukt te houden. Het symbool voor het alarmsignaal voor de aanbevolen hartslagzone  naast het hartsymbool wordt weergegeven/verdwijnt.

*Opmerking: het is raadzaam om het alarm van de hartslagzone in of uit te schakelen voordat u begint met de training om te voorkomen dat de training per ongeluk wordt beëindigd.*

## 2.3 DE TRAINING BEËINDIGEN



Druk op de knop om de registratie van de training te stoppen. **STOP** (Stoppen) wordt weergegeven en de polsunit keert automatisch terug naar de tijdweergave.

### 3. OPGESLAGEN TRAININGSGEGEVENS BEKIJKEN

Uw trainingsgegevens bevinden zich in het geheugen van de polsunit totdat u de stopwatch opnieuw aanzet. Uw vorige trainingsgegevens worden dan vervangen door de nieuwe gegevens. De functie FILE (Bestand) is beveiligd tegen het per ongeluk opstarten. De trainingsgegevens worden alleen bewaard als de trainingsregistratie langer dan een minuut heeft geduurd.



1. Druk in de tijdweergave op de knop totdat **FILE** (Bestand) wordt weergegeven.



2. Wacht 3 seconden voordat u naar de functie File (Bestand) gaat. Uw totale trainingsduur (TOTAL) wordt weergegeven.



3. Druk op de knop. Uw gemiddelde hartslag (AVG) tijdens de trainingssessie wordt weergegeven.



4. Druk op de knop. Uw maximale hartslag (MAX) tijdens de trainingssessie wordt weergegeven (FS2c/FS3c).



5. Druk op de knop. De tijd van de laatste trainingssessie wordt weergegeven (FS2c/FS3c).

6. Druk op de knop om terug te keren naar de tijdweergave.

## 4. INSTELLINGEN

### 4.1 TIJD INSTELLEN

1. Druk in de tijdweergave op de knop totdat **TIME** (Tijd) wordt weergegeven. Wacht 3 seconden voordat u naar de tijdsinstellingen gaat.



2. **12h** (12u) of **24h** (24u) knippert op het display. Druk op de knop om **12h** (12u) of **24h** (24u) te selecteren.



Wacht totdat **OK?** wordt weergegeven. Druk op de knop om uw keuze te bevestigen.

Als u binnen drie seconden niet instemt met uw keuze, springt de polsunit terug naar de selectie voor tijd.

3. Als u de tijdfunctie op 12u hebt gezet mode, knippert **AM** of **PM**.

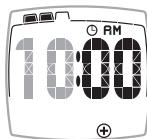


Druk op de knop om **AM** of **PM** te selecteren.

Wacht totdat **OK?** wordt weergegeven.

Druk op de knop om uw keuze te bevestigen.

4. De uren knippen op het display.



Wanneer **+** op het display verschijnt, gebruikt u de knop om de waarde te verhogen. Als u de waarde verhoogt, schakelt de polsunit na twee seconden over naar de functie om de waarde te verlagen **-**.

Wanneer **-** op het display verschijnt, gebruikt u de knop om de waarde te verlagen.

Als u de waarde verlaagt, schakelt de polsunit na twee seconden over naar de functie om de waarde te verhogen **+**.

Als de gewenste waarde op het display wordt weergegeven, wacht u totdat de polsunit overschakelt naar het instellen van de minuten.

#### 5. De minuten knipperen op het display.



Wanneer **+** op het display verschijnt, gebruikt u de knop om de waarde te verhogen. Als u de waarde verhoogt, schakelt de polsunit na twee seconden over naar de functie om de waarde te verlagen **-**.

Wanneer **-** op het display verschijnt, gebruikt u de knop om de waarde te verlagen.

Als u de waarde verlaagt, schakelt de polsunit na twee seconden over naar de functie om de waarde te verhogen **+**.

Als de gewenste waarde op het display wordt weergegeven, wacht u totdat **OK?** wordt weergegeven. Druk op de knop om uw keuze te bevestigen. De polsunit keert terug naar het display met de tijdweergave.

## 4.2 DATUM INSTELLEN (FS2c/FS3c)

De datum wordt anders weergegeven, afhankelijk van de tijdfunctie (12h of 24h) die u hebt gekozen.

12h:  
MAAND - DAG

24h:  
DAG - MAAND

1. Druk in de tijdweergave op de knop totdat **DATE** (Datum) wordt weergegeven. Wacht 3 seconden voordat u naar de functie voor de datuminstelling gaat.
2. De waarde voor de maand (bij 12u) of voor de dag (bij 24u) knippert.



Wanneer **+** op het display verschijnt, gebruikt u de knop om de waarde te verhogen. Als u de waarde verhoogt, schakelt de polsunit na twee seconden over naar de functie om de waarde te verlagen **-**.

Wanneer **-** op het display verschijnt, gebruikt u de knop om de waarde te verlagen.

Als u de waarde verlaagt, schakelt de polsunit na twee seconden over naar de functie om de waarde te verhogen **+**.

Als de gewenste waarde op het display wordt weergegeven, wacht u totdat de polsunit naar de instelling van de dag (bij 12u) of maand (bij 24u) springt.

3. De waarde voor de dag (bij 12u) of voor de maand (bij 24u) knippert.



Wanneer ⊕ op het display verschijnt, gebruikt u de knop om de waarde te verhogen. Als u de waarde verhoogt, schakelt de polsunit na twee seconden over naar de functie om de waarde te verlagen ⊖.

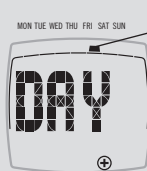
Wanneer ⊖ op het display verschijnt, gebruikt u de knop om de waarde te verlagen.

Als u de waarde verlaagt, schakelt de polsunit na twee seconden over naar de functie om de waarde te verhogen ⊕.

Als de gewenste waarde op het display wordt weergegeven, wacht u totdat **OK?** wordt weergegeven. Druk op de knop om uw keuze te bevestigen.

4. **DAY** (Dag) wordt weergegeven. De dagindicator knippert. De dagen van de week worden weergegeven in het kader van het display.

Wanneer ⊕ op het display verschijnt, drukt u op de knop om de dag te selecteren.



Afkortingen voor dagen van de week

MON = maandag  
TUE = dinsdag  
WED = woensdag  
THU = donderdag  
FRI = vrijdag  
SAT = zaterdag  
SUN = zondag

Als u de indicator moet verschuiven naar de vorige dag, wacht u totdat ⊖ op het display verschijnt. Vervolgens drukt u op de knop.

Wacht totdat **OK?** wordt weergegeven en druk vervolgens op de knop om uw keuze te bevestigen. De polsunit keert terug naar de tijdweergave.

**Opmerking:** In het schrikkeljaar slaat de polsunit 29 februari over. Corrigeer de datum in de datuminstellingen.

### 4.3 GEBRUIKERSINSTELLINGEN (FS3c)

#### Leeftijd instellen

1. Druk in de tijdweergave op de knop totdat **USER** (Gebruiker) wordt weergegeven. Wacht 3 seconden voordat u naar de gebruikersinstellingen gaat.
2. **AGE** (Leeftijd) wordt gedurende twee seconden weergegeven.



De cijfers voor jaren knipperen. Wanneer **+** op het display verschijnt, gebruikt u de knop om de waarde te verhogen. Als u de waarde verhoogt, schakelt de polsunit na twee seconden over naar de functie om de waarde te verlagen **-**.

Wanneer **-** op het display verschijnt, gebruikt u de knop om de waarde te verlagen.

Als u de waarde verlaagt, schakelt de polsunit na twee seconden over naar de functie om de waarde te verhogen **+**.

3. Als de gewenste waarde op het display wordt weergegeven, wacht u totdat **OK?** wordt weergegeven. Druk op de knop om uw keuze te bevestigen.

**ZONE SET** (Zone ingesteld) wordt weergegeven om aan te geven dat de hartslaglimieten op basis van leeftijd zijn ingesteld.

De polsunit keert terug naar de tijdweergave.

*Opmerking: Als u uw leeftijd hebt ingesteld, worden uw huidige hartslaglimieten overschreven door hartslaglimieten op basis van leeftijd (als u eerder al handmatig hartslaglimieten hebt ingesteld). Indien gewenst kunt u de hartslaglimieten op basis van leeftijd achteraf wijzigen in de functie **ZONE**.*

*Opmerking: Als u de waarde niet binnen drie seconden wijzigt, wordt **OK?** weergegeven. Druk op de knop om uw keuze te bevestigen. Als u niet binnen drie seconden instemt met uw keuze, keert de polsunit terug naar de selectiefunctie.*



## 4.4 HARTSLAGLIMIETEN

Voordat u gaat trainen is het raadzaam uw hartslaglimieten en het alarm in te stellen. Zo zorgt u ervoor dat u op het juiste intensiteitsniveau traint. Zie voor meer informatie over uw persoonlijke aanbevolen hartslagzone hoofdstuk 5 - Aanbevolen hartslagzone.

De Polar hartslagmeter berekent automatisch uw hartslaglimieten op basis van uw leeftijd als u uw gegevens hebt ingesteld (FS3c).

### Het geluid van het alarm van de hartslagzone in- of uitschakelen

1. Druk in de tijdweergave op de knop totdat **ZONE** wordt weergegeven. Wacht 3 seconden voordat u naar de functie voor de alarminstelling van de hartslagzone gaat.
2. **BEEP** (Piep) wordt gedurende twee seconden weergegeven. **ON** (Aan) of **OFF** (Uit) knippert.



Druk op de knop om **ON** (Aan) of **OFF** (Uit) te selecteren. Wacht totdat **OK?** wordt weergegeven. Druk op de knop om uw keuze te bevestigen.

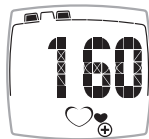
De polsunit gaat naar de handmatige instelling van de hartslaglimieten.

### De aanbevolen hartslaglimieten handmatig instellen

3. **HIGH** (Hoog) wordt gedurende twee seconden weergegeven.

De standaardinstelling van 160 als bovenlimiet knippert.

Als u uw gebruikersgegevens hebt ingesteld, kan er ook een limiet worden weergegeven op basis van uw leeftijd (FS3c).



Wanneer **+** op het display verschijnt, gebruikt u de knop om de waarde te verhogen. Als u de waarde verhoogt, schakelt de polsunit na twee seconden over naar de functie om de waarde te verlagen **-**.

Wanneer **-** op het display verschijnt, gebruikt u de knop om de waarde te verlagen. Als u de waarde verlaagt, schakelt de polsunit na twee seconden over naar de functie om de waarde te verhogen **+**.

- Als de gewenste waarde op het display wordt weergegeven, wacht u totdat **OK?** wordt weergegeven. Druk op de knop om uw keuze te bevestigen.
- LOW** (Laag) wordt gedurende twee seconden weergegeven.

- Als de gewenste waarde op het display wordt weergegeven, wacht u totdat **OK?** wordt weergegeven. Druk op de knop om uw keuze te bevestigen. De polsunit keert terug naar de tijdweergave.

De standaardinstelling van 80 als onderlimiet knippert.

Als u uw gebruikersgegevens hebt ingesteld, kan er ook een limiet worden weergegeven op basis van uw leeftijd (FS3c).



Wanneer **+** op het display verschijnt, gebruikt u de knop om de waarde te verhogen. Als u de waarde verhoogt, schakelt de polsunit na twee seconden over naar de functie om de waarde te verlagen **-**.

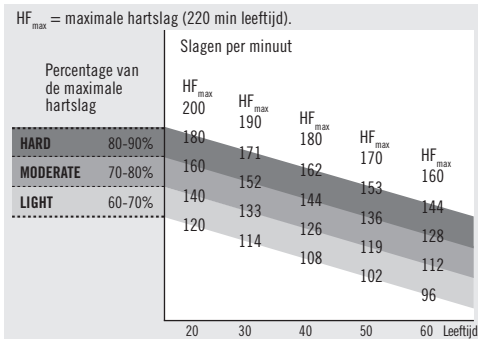
Wanneer **-** op het display verschijnt, gebruikt u de knop om de waarde te verlagen.

Als u de waarde verlaagt, schakelt de polsunit na twee seconden over naar de functie om de waarde te verhogen **+**.

## 5. AANBEVOLEN HARTSLAGZONE

*De hartslag is een nauwkeurige manier om de intensiteit van een training te meten.*

De maximale hartslag ( $HF_{max}$ ) is het hoogste aantal hartslagen per minuut (hsm) bij maximale inspanning. De intensiteit van een training kan worden uitgedrukt als een percentage van  $HF_{max}$ . Er zijn drie verschillende trainingsniveaus: Intensief, Gemiddeld en Licht.



### ■ HARD (INTENSIEF)

*Voordelen:* Verbetering van de maximale prestatiecapaciteit.

*Gevoel:* Buiten adem, hevige transpiratie, vermoeide spieren.

*Aanbevolen voor:* Personen met een goede conditie en voor korte trainingssessies.

### ■ MODERATE (GEMIDDELD)

*Voordelen:* Verbetering van de aërobe conditie.

*Gevoel:* Goede en gemakkelijk ademhaling, matige transpiratie.

*Aanbevolen voor:* Iedereen, voor gemiddeld lange sessies.

### ■ LIGHT (LICHT)

*Voordelen:* Verbetering van het basisuithoudingsvermogen, goed voor hersteloefeningen en gewichtscontrole.

*Gevoel:* Comfortabele en gemakkelijk ademhaling, lichte transpiratie, lage belasting voor spieren.

*Aanbevolen voor:* Iedereen, voor lange sessies.

## 6. ONDERHOUD

Uw Polar hartslagmeter is een geavanceerd apparaat waarmee u zorgvuldig moet omspringen. De onderstaande aanwijzingen helpen u om te handelen in overeenstemming met de garantievoorwaarden.

Berg de hartslagmeter op een koele, droge plaats op. Berg deze niet op in een vochtige omgeving, in luchtdicht materiaal (zoals een plastic tas) of samen met geleidend materiaal, zoals een natte handdoek.

### Service

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

### Onderhoud van de Polar hartslagmeter


- Zorg dat de hartslagmeter schoon blijft. Reinig deze met een oplossing van water en een zachte zeep. Droog de unit zorgvuldig af met een zachte handdoek. Gebruik nooit alcohol of schurende materialen/middelen zoals staalwol of chemische reinigingsmiddelen.
- Berg de borstband nooit vochtig op. Door zweet en vocht kan de borstband actief blijven en de levensduur van de batterij afnemen.
- Voorkom dat de hartslagmeter wordt blootgesteld aan extreem lage temperaturen (onder  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$  ( $14\text{ }^{\circ}\text{F}$ )) of extreem hoge temperaturen (boven  $+50\text{ }^{\circ}\text{C}$  ( $122\text{ }^{\circ}\text{F}$ )).
- Vermijd blootstelling aan direct zonlicht gedurende lange tijd. Laat de hartslagmeter bijvoorbeeld niet in de auto liggen.
- De borstband mag niet worden gebogen of gevouwen. De elektrodeplaten kunnen daardoor beschadigd raken.

- Droog de borstband uitsluitend af met een handdoek. Onjuiste behandeling kan de borstband beschadigen.

### Batterij van de borstband

De verwachte levensduur van de batterij in de borstband is 2500 gebruiksuren. Als u denkt dat de batterij bijna leeg is, neemt u contact op met een erkend Polar Service Center om een nieuwe borstband te bestellen. Gebruikte borstbanden worden door Polar gerecycled.

### Batterij van de polsunit

De verwachte levensduur van de batterij van de polsunit is bij normaal gebruik 2 jaar (1 uur per dag, 7 dagen per week). Het  in de tijdweergave geeft aan dat de batterij bijna leeg is en dat deze moet worden vervangen. Veelvuldig gebruik van het alarmsignaal en de verlichting (FS2c/FS3c) leidt tot een kortere levensduur van de batterij. Maak de polsunit niet zelf open. De batterij mag alleen worden vervangen door een erkend Polar Service Center, zodat de waterdichtheid niet in gevaar komt en de juiste onderdelen worden gebruikt. Tegelijkertijd wordt een volledige periodieke controle van de Polar Fitness hartslagmeter uitgevoerd.

### Opmerking:

- *Onder koude omstandigheden kan het symbol voor een bijna lege batterij verschijnen, maar dit verdwijnt weer bij een normale temperatuur.*
- *Na service door derden wordt waterdichtheid niet gegarandeerd.*
- *De verlichting (FS2c/FS3c) en geluiden worden uitgeschakeld als de batterij bijna leeg is. Dit wordt gedaan om de levensduur van de batterij te optimaliseren.*

## 7. VOORZORGSMAATREGELEN

### 7.1 DE POLAR HARTSLAGMETER EN INTERFERENTIE

#### Elektromagnetische interferentie


Er kan zich interferentie voordoen in de buurt van hoogspanningskabels, verkeerslichten, de leidingen van een tram, trein of trolleybus, televisietoestellen, auto's, fietscomputers, fitnessapparatuur en mobiele telefoons, maar ook als u door een elektronisch beveiligingspoortje loopt.

#### Fitnessapparatuur

Verschiede soorten fitnessapparaten met elektronische of elektrische onderdelen zoals LED-displays, motoren of elektrische remmen kunnen interferentie veroorzaken door hun diffuse straling. U kunt dit probleem proberen op te lossen door de polsunit als volgt te verplaatsen:

1. Doe de borstband af en gebruik het fitnessapparaat zoals u gewend bent.
2. Verplaats de polsunit 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 interferentie optreedt.
3. Doe de borstband weer om en houd de polsunit op de storingsvrije positie.
4. Als de Polar hartslagmeter nog steeds niet goed werkt met het fitnessapparaat, is de apparatuur wellicht elektronisch ongeschikt voor toepassing van draadloze hartslagmeting.

#### Storing

De Polar polsunit in de ongecodeerde modus  vangt borstbandsignalen op binnen een straal van 1 meter. Gelijktijdige ongecodeerde signalen afkomstig van meerdere borstbanden kunnen onjuiste meetwaarden veroorzaken.

#### De Polar hartslagmeter onder water gebruiken

De Polar hartslagmeter is waterdicht en kan tijdens het zwemmen gebruikt worden. Druk onder water niet op de knoppen van de polsunit, zodat de waterdichtheid behouden blijft.

Als u uw hartslag onder water wilt meten, kunt u last hebben van interferentie om de volgende redenen:

- Zwembadwater met veel chloor en zeewater kan sterk geleidend zijn. Dit kan kortsluiting in de elektrodeplaten van de Polar borstband veroorzaken, waardoor de ECG-signalen niet worden geregistreerd door de polsunit.
- Als u in het water springt of heftige spierbewegingen maakt tijdens zwemwedstrijden, kan de borstband op het lichaam verschuiven naar een positie waar geen ECG-signaal kan worden opgevangen.
- De sterkte van het ECG-signaal varieert per persoon en is ook afhankelijk van de samenstelling van het lichaamsweefsel. In het water is het percentage mensen van wie de hartslag moeilijk te meten is veel hoger dan daarbuiten.

## 7.2 MOGELIJKE RISICO'S TIJDENS HET TRAINEN BEPERKEN MET UW HARTSLAGMETER

Sporten kan risico's met zich meebrengen, vooral als u een zittend leven leidt.

Voordat u begint met actief sporten, is het raadzaam de volgende vragen te beantwoorden om uw gezondheidstoestand te controleren. Als u een van de vragen met ja beantwoordt, raden wij aan een arts te raadplegen voordat u begint met sporten.

- Hebt u de afgelopen vijf jaar niets aan sport gedaan?
- Hebt u een hoge bloeddruk?
- Hebt u 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?
- Draagt u een pacemaker of een ander geïmplanteed elektronisch apparaat?
- Rookt u?
- Bent u zwanger?

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

**Het is belangrijk te weten hoe uw lichaam tijdens het sporten reageert.** Als u een plotse 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.** Draggers van pacemakers gebruiken de Polar hartslagmeter op eigen risico. Het is raadzaam vóór gebruik van de hartslagmeter een gezondheidstest uit te voeren onder toezicht van een arts. Uit de test moet blijken of het veilig en verantwoord is de pacemaker en de hartslagmeter tegelijk te gebruiken.

**Als u overgevoelig bent voor een stof die in contact komt met de huid, of als u een allergische reactie voorziet bij gebruik van het product,** controleer dan de materialen die staan beschreven in het hoofdstuk "Technische gegevens". Om een huidreactie van de borstband te voorkomen, draagt u de borstband over een shirt. Maak het shirt onder de elektrodeplaten dan wel goed vochtig voor een probleemloze werking.

**Opmerking:** Door de combinatie van vocht en het schuren van de borstband kan deze afgeven en een zwarte vlek achterlaten op lichte kleding.

## 8. VEELGESTELDE VRAGEN

### Wat moet ik doen als...

#### ...de hartslag niet wordt weergegeven (--)?

1. Controleer of de elektrodeplaten aan de binnenkant van de borstband vochtig zijn en of u de borstband draagt volgens de instructies.
2. Controleer of de borstband schoon is.
3. Controleer of er geen bronnen van elektromagnetische straling, zoals televisies, mobiele telefoons, monitoren, enzovoort in de buurt van de Polar polsunit zijn.
4. Hebt u hartproblemen waardoor de vorm van uw ECG-diagram is veranderd? Raadpleeg in dat geval uw arts.

#### ...het hartsymbool onregelmatig knippert?


1. Controleer of uw polsunit zich binnen het transmissiebereik bevindt en niet meer dan 1 meter is verwijderd van de Polar borstband die u draagt.
2. Controleer of het elastische bandje niet losser is gaan zitten tijdens het sporten.
3. Controleer of de elektrodeplaten aan de binnenkant van de borstband vochtig zijn.
4. Zorg ervoor dat er geen andere hartslagmeter binnen het ontvangstbereik van 1 meter is.
5. Hartritmestoornissen kunnen onregelmatige meetresultaten veroorzaken. Raadpleeg in dat geval uw arts.

#### ...de hartslagmeting onregelmatig of buitengewoon hoog is?

Krachtige elektromagnetische signalen kunnen leiden tot onregelmatige metingen. Blijf dus uit de buurt van mogelijke storingsbronnen, zoals hoogspanningskabels, verkeerslichten, bovenleidingen van treinen of trams, auto's, fietscomputers, bepaalde met een motor aangedreven trainingsapparatuur (bijvoorbeeld conditietesters) en mobiele telefoons.

Als dit niet helpt en de hartslagmetingen onregelmatig blijven, gaat u langzamer lopen en controleert u uw hartslag handmatig. Als de waarde overeen lijkt te komen met de hoge waarde op het display, hebt u mogelijk last van hartritmestoornissen. De meeste gevallen van hartritmestoornissen zijn niet ernstig, maar u kunt beter toch uw arts raadplegen.

#### ...als de weergave van het display zwak is?

Het eerste teken dat de batterij bijna leeg is, is het symbool  de voor een zwakke batterij of het vervagen van de cijfers als u de verlichting gebruikt (FS2c/FS3c). Laat de batterij controleren.

#### ...de batterij van de polsunit moet worden vervangen?

Het is raadzaam om alle onderhoud door een erkend Polar Service Center te laten verrichten. De internationale garantie van 2 jaar geldt niet voor schade of vervolgschade die is veroorzaakt door service die niet is goedgekeurd door Polar Electro. Het Polar Service Center test na het vervangen van de batterij of uw polsunit waterdicht is en voert een volledige periodieke controle uit van de hele Polar hartslagmeter.

## 9. TECHNISCHE GEGEVENS

De FS1/FS2c/FS3c hartslagmeter is ontwikkeld om

- gebruikers te helpen bij het bereiken van hun persoonlijke conditiedoelen;
- het niveau van fysiologische inspanning en intensiteit weer te geven tijdens het trainen.

Geen andere toepassing is beoogd. De hartslag wordt weergegeven als het aantal hartslagen per minuut (hsm).

De waterdichtheid van de Polar producten is getest volgens de Internationale Standaard ISO 2281. De producten zijn onderverdeeld in drie categorieën van waterdichtheid. Controleer op de achterzijde van uw Polar product de waterdichtheids categorie en vergelijk deze met de onderstaande tabel. Let op, de onderstaande definities hoeven niet noodzakelijk van toepassing te zijn op de waterdichtheid van andere fabrikanten.

Markering op de bodemplaat	Waterspatten, zweet, regen etc.	Baden en zwemmen	Snorkelen (zonder zuurstofflessen)	Duiken (met zuurstofflessen)	Waterdicht kenmerken
Water resistent	X				Waterspatten, regen etc.
Water resistent 50m	X	X			Minimaal voor baden en zwemmen
Water resistent 100m	X	X	X		Voor frequent gebruik in het water, met uitzondering van DUIKEN

### Polsunit

Batterijtype: CR 2025  
Levensduur batterij: gemiddeld 2 jaar (1 uur/dag, 7 dagen/week)  
Gebruikstemperatuur: -10 °C tot +50 °C  
Materiaal polsbandje: Thermoplastisch polyurethaan (TPU)  
Materiaal van achterkant: roestvrijstaal conform de EU-richtlijnen over het vrijkomen van nikkel (EU-richtlijn 94/27/EU en amendement 1999/C 205/05).

Nauwkeurigheid van het horloge: beter dan  $\pm 2,0$  seconden/dag

Nauwkeurigheid van de hartslagmeting:  $\pm 1\%$  of  $\pm 1$  hsm, welke het grootste is, gedefinieerd bij gelijkmatige inspanning.

Meetbereik hartslag: 15 - 240 hsm

Horloge: 12 u of 24 u  
Trainingsduur: 0 - 23:59  
Hartslaglimieten: 30 - 199 hsm  
Display trainingsduur < 1 u: mm:ss  
Display trainingsduur > 1 u: uu:mm



### Borstband

Batterijtype:	ingebouwde lithiumbatterij
Levensduur batterij:	gemiddeld 2500 gebruiksuren
Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +50 °C
Materiaal:	polyurethaan
Waterdichtheid:	Water resistent 100m

### Elastisch bandje

Materiaal van de gesp:	polyurethaan
Materiaal elastisch bandje:	nylon, polyester en natuurlijk rubber, inclusief een kleine hoeveelheid latex

- Deze beperkte internationale Polar garantie is uitgevaardigd door Polar Electro Inc. voor klanten die dit product in de VS of Canada hebben aangeschaft. Deze beperkte internationale Polar garantie is uitgevaardigd door Polar Electro Oy voor klanten die dit product in andere landen hebben aangeschaft.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy biedt de oorspronkelijke gebruiker/koper van dit product garantie tegen materiaal- en productiefouten gedurende 2 jaar na de aankoopdatum.
- **Bewaar uw kassabon of de gestempelde Servicekaart. Dat is uw aankoopbewijs!**
- De garantie geldt niet voor de batterij en schade als gevolg van oneigenlijk gebruik, ongevallen, verwaarlozing, het niet voldoen aan de voorzorgsmaatregelen, onjuist onderhoud, commercieel gebruik en gebarsten of gebroken behuizingen en elastisch bandje.
- De garantie geldt niet voor schade, verlies of kosten die direct, indirect of incidenteel voortvloeien uit of samenhangen met het product. Gedurende de garantieperiode kan het product kosteloos worden gerepareerd of vervangen, dit naar keuze van de importeur.
- 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 ten gevolge van een verkoop- of aankoopovereenkomst.

**CE 0537** Deze CE-markering toont aan dat het product in overeenstemming is met de richtlijn 93/42/EEC.



Het doorgekruiste verrijdbare afvalcontainer symbool geeft aan dat de Polar producten elektronische apparaten zijn en vallen onder de richtlijn 2002/96/EC van het Europese Parlement en de Raad van elektrische en elektronische afvalproducten (WEEE). Deze producten dienen dus apart verwerkt te worden in de EU-landen. Polar moedigt u aan de mogelijke effecten op het milieu en de gezondheid te minimaliseren. Volg ook buiten de Europese Unie de lokale afvalregeling en maak gebruik, daar waar mogelijk, van de aparte inzameling van elektronische apparaten.

Copyright © 2006 Polar Electro Oy, 90440 Kempele, Finland.

Polar Electro Oy is een ISO 9001:2000 gecertificeerd bedrijf.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag worden gebruikt of gereproduceerd in welke vorm of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Polar Electro Oy.

De namen en logo's die zijn gemarkeerd met het symbool <sup>TM</sup> in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product zijn handelsmerken van Polar Electro Oy. De namen en logo's die zijn gemarkeerd met het symbool <sup>®</sup> in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product zijn geregistreerde handelsmerken van Polar Electro Oy.

- De gegevens in deze gebruiksaanwijzing dienen uitsluitend ter informatie. De hierin beschreven producten kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd in verband met het voortdurende ontwikkelingsprogramma van de fabrikant.
- Polar Electro Oy geeft geen garanties voor deze gebruiksaanwijzing of de hierin beschreven producten. Op geen enkele wijze kan Polar Electro Oy aansprakelijk worden gesteld voor schade die direct of incidenteel, voortvloeit uit of samenhangt met het gebruik van dit materiaal of de producten die hierin worden beschreven.

Dit product is gepatenteerd door een van de volgende patenten:  
FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996,  
SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587,  
HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346,  
EP 665947, DE 69414362, FI 4150, DE 20008882.3, FR 0006504,  
US 6477397, F1 4069, DE 29910633, GB 2339833,  
US 6272365, US 6361502. In afwachting van andere patenten.

Manufactured by

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FIN-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.fi](http://www.polar.fi)

**POLAR**<sup>®</sup>  
*LISTEN TO YOUR BODY*