

POLAR®

POLAR®

Manufactured by
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

17925928.00 DEU/ENG/FRA/ITA/NLD A



GEBRAUCHSANLEITUNG
USER MANUAL
MANUEL D'UTILISATION
MANUALE D'USO
GEBRUIKSAANWIJZING

Polar F4™
Fitness Herzfrequenz-Messgerät
Fitness Heart Rate Monitor
Cardiofréquencemètre
Cardiofrequenzimetro per il Fitness
Fitness Hartslagmeter

Gefeliciteerd met de aanschaf van uw Polar F4™ Fitness hartslagmeter

De Polar F4 Fitness hartslagmeter is eenvoudig te gebruiken en is om veel redenen een ideale trainingspartner.

- Na elke trainingssessie wordt de volgende informatie weergegeven: de datum, de duur van de sessie, de tijd die u binnen de aanbevolen hartslagzone hebt getraind, de gemiddelde en maximum hartslag en het calorieverbruik.
- U krijgt een herinnering om ten minste elke drie dagen te trainen.
- Eenvoudige bediening met slechts twee knoppen.
- Een groot en overzichtelijk display.

Met de Polar F4 Fitness hartslagmeter beschikt u over een betrouwbare en handige manier om zonder lastige snoertjes uw hartslag te meten. Het apparaat meet het electrocardiogram (ECG). U kunt de polsunit gebruiken om tijdens het lopen, fietsen, langlaufen of een andere sportieve bezigheid eenvoudig uw hartslag en andere informatie op te vragen zonder dat dit ten koste gaat van het ritme van uw trainingssessie. Zowel professionele atleten als amateurs vertrouwen al jaren op de informatie die wordt aangeboden door hun Polar hartslagmeter. Dus waarom zou u dat niet doen?

Lees snel verder hoe u maximaal rendement kunt halen uit uw nieuwe trainingspartner!

Waarom zou u een hartslagmeter moeten gebruiken?

- Een hartslagmeter is een uitstekend hulpmiddel om altijd met het ideale tempo te trainen.
- Een hartslagmeter zorgt in een beperkte tijd voor de beste trainingsresultaten.
- Een hartslagmeter geeft u objectieve informatie. Bent u op de goede weg met uw trainingsopbouw? Maakt u vorderingen?
- Een hartslagmeter geeft u direct feedback en is om die reden een ideale trainingspartner voor u.

SNEL VAN START



Zet het product aan door op één van de knoppen te drukken. Druk op OK om naar de basisinstellingen (Basic Settings) te gaan. Stel de vereiste gegevens in (TIME MODE (tijdsnotatie), TIME (tijd), DATE (datum), UNIT (eenheden voor gewicht en lengte), WEIGHT (gewicht), HEIGHT (lengte), BIRTHDAY (leeftijd) en SEX (geslacht)). Pas de waarden aan met de knop SET en druk op OK om de gewenste waarde in te stellen. Zie de paragraaf Basisinstellingen van uw nieuwe polsunit op pagina 112 voor meer informatie.

1. SETTINGS

Druk op OK

2. TIME MODE?

Selecteer de gewenste tijdsnotatie (12 h of 24 h) met de knop SET.

Druk op OK

Druk op SET om AM of PM te selecteren

Druk op OK

3. TIME OF DAY

Druk op SET om de uren (HOURS) in te stellen

Druk op OK

Druk op SET om de minuten in te stellen

Druk op OK

4. SET DATE

Druk op SET om de maand (MONTH)/ dag (DAY) te selecteren

Druk op OK

Druk op SET om de dag (DAY)/ maand (MONTH) te selecteren

Druk op OK

Druk op SET om het jaar (YEAR) te selecteren

Druk op OK

5. UNIT

Druk op SET om pond en voet (lb/ft)/ kilo en centimeter (kg/cm) te selecteren

Druk op OK

6. USER SETTINGS

Druk op SET om uw gewicht in te stellen

Druk op OK

Druk op SET om uw lengte in te stellen

Druk op OK

Druk op SET om uw leeftijd te selecteren

Druk op OK

Druk op SET om FEMALE/ MALE te selecteren

Druk op OK

7. SETTINGS OK

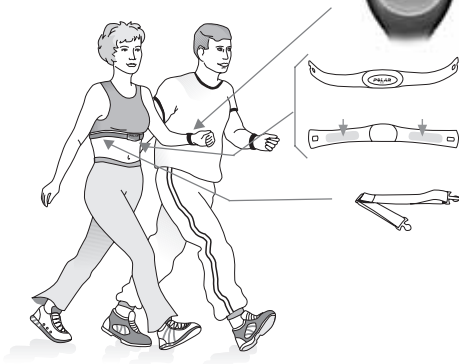
Alle instellingen zijn nu opgeslagen. U kunt de hartslagmeter nu gaan gebruiken.

1. BESCHRIJVING VAN DE POLAR F4 FITNESS	
HARTSLAGMETER	108
1.1 POLAR F4 FITNESS PRODUCTSET	108
1.2 KNOPPEN EN SYMBOLEN OP DE POLSUNIT ...	109
1.3 FUNCTIES	111
2. BASISINSTELLINGEN	112
3. TRAINEN	113
3.1 DE BORSTBAND DRAGEN EN DE TRAININGSGEGEVENS REGISTREREN	113
3.2 FUNCTIES TIJDENS DE TRAINING	114
3.3 STOPPEN MET REGISTRATIE VAN TRAININGSGEGEVENS EN HET TRAININGSOVERZICHT BEKIJKEN	115
4. OPGESLAGEN TRAININGSGEGEVENS BEKIJKEN	116
4.1 OVERZICHTSBESTAND	116
4.2 TOTALEN	116
5. INSTELLINGEN WIJZIGEN	118
5.1 HARTSLAGLIJMIETEN INSTELLEN	118
5.2 GELUID INSTELLEN	119
5.3 HORLOGE-INSTELLINGEN	119
5.4 GEBRUIKERSINSTELLINGEN	120
5.5 EENHEID INSTELLEN	120
5.6 INSTELLINGEN OVERBRENGEN VAN UW COMPUTER MET POLAR UPLINK	120
6. AANBEVOLEN HARTSLAGZONE	121
7. ONDERHOUD	123
8. VOORZORGSMAATREGELEN	124
8.1 DE POLAR HARTSLAGMETER EN INTERFERENTIE	124
8.2 MOGELIJKE RISICO'S TIJDENS HET TRAINEN BEPERKEN MET UW HARTSLAGMETER	125
9. VEELGESTELDE VRAGEN	126
10. TECHNISCHE GEGEVENS	127
11. INTERNATIONALE GARANTIE	128
12. AANSPRAKELIJKHEID	129

1. BESCHRIJVING VAN DE POLAR F4 FITNESS HARTSLAGMETER

1.1 POLAR F4 FITNESS PRODUCTSET

De Polar F4 Fitness hartslagmeter bestaat uit de volgende onderdelen:



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

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

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

Deze **gebruiksaanwijzing** bevat de informatie die u nodig hebt om de Polar F4 Fitness hartslagmeter te kunnen gebruiken.

Webservices van Polar

Polar Fitness Trainer (www.PolarFitnessTrainer.com) is een geavanceerde webservice die speciaal is ontwikkeld om u te helpen maximaal rendement uit uw trainingen te halen. U kunt zich gratis registreren om toegang te krijgen tot bijvoorbeeld een trainingslogboek, tests en tabellen, rapporten en nuttige artikelen. Ga naar www.polar.fi/fitness om online actuele tips te lezen en antwoord op uw vragen te krijgen.

1.2 KNOPPEN EN SYMBOLEN OP DE POLSUNIT

De knop OK

- De hartslagmeting starten en stoppen.
- Het weergegeven menu of de weergegeven instelling openen.
- Vanuit de menu's Summary en Totals teruggaan naar de hoofdfunctie.
- De instellingen accepteren.
- Het alarm en de Snooze-functie uitzetten.


Opmerking: Houd de knop OK langer ingedrukt om vanuit elk menu terug te keren naar de tijdweergave, behalve tijdens het registreren van een training.



De knop SET

- Naar de volgende functie of weergave gaan.
- De geselecteerde waarde verhogen.
- Het alarm 10 minuten uitschakelen (Snooze-functie).

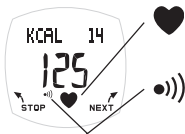
Houd de knop SET langer ingedrukt om de volgende taken uit te voeren:

- de knoppen  vergrendelen/ontgrendelen vanuit de tijdweergave
- een specifieke waarde resetten in het menu Totals
- het alarm van de aanbevolen hartslagzone in- of uitschakelen tijdens de functie Exercise.



Heart Touch

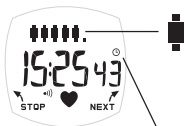
Als de functie Exercise actief is, kunt u zien hoe laat het is door de polsunit dicht bij het Polar-logo op de borstband te houden.



Het knipperende **hartsymbool** geeft aan dat uw hartslag wordt gemeten.

Het **geluidssymbool** geeft aan dat:

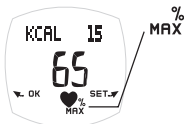
- het alarm voor de aanbevolen hartslagzone is ingeschakeld (Exercise-functie).
- het alarm is ingeschakeld (tijdweergave). Druk op SET om het alarm 10 minuten uit te schakelen (Snooze-functie). Druk op OK om het alarm uit te zetten.



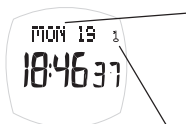
De **scorebolletjes** geven aan hoe lang u binnen de aanbevolen hartslagzone hebt getraind. *Zie voor meer informatie Functies tijdens de training op pagina 114.*



Het **horlogesymbool** geeft de tijd aan tijdens de Exercise-functie.



Uw hartslag wordt weergegeven als een percentage van de maximale hartslag (**HF_{MAX}**).



Afkortingen voor dagen van de week
MON = maandag, TUE = dinsdag,
WED = woensdag, THU = donderdag,
FRI = vrijdag, SAT = zaterdag,
SUN = zondag



Het **sleutelsymbool** geeft aan dat de knoppen zijn vergrendeld in de tijdweergave. Als u de knop SET langer indrukt, worden de knoppen vergrendeld. De volgende tekst wordt weergegeven op het display: HOLD TO LOCK en vervolgens LOCKED. Ontgrendel de knoppen door SET nogmaals langer ingedrukt te houden. HOLD TO UNLOCK en vervolgens UNLOCKED wordt op het display weergegeven.



Het **batterijsymbool** geeft aan dat de batterij in de polsunit bijna leeg is. *Zie Onderhoud op pagina 123 voor meer informatie.*



Als er drie dagen zijn verstreken sinds de laatste trainingssessie, wordt er een automatische **herinnering** weergegeven. Deze herinnering verschijnt elk heel uur op het display wanneer de tijdweergave actief is.

1.3 FUNCTIES

Basisinstellingen

- Wanneer u de polsunit de eerste keer gebruikt of als deze is gereset, drukt u op een van de knoppen om de basisinstellingen op te geven.



Exercise

- Meet en slaat uw trainingsgegevens op
- Geeft trainingsgegevens weer tijdens de trainingssessie
- Na de trainingssessie verschijnt er automatisch een samenvatting van de trainingsgegevens op het display

SET

Summary

- De gegevens die zijn opgeslagen tijdens de trainingssessie (datum, duur, tijd in aanbevolen hartslagzone, gemiddelde hartslag, maximale hartslag en calorieverbruik)

SET

Totals

- Totalen voor tijd, calorieën, aantal trainingssessies en gemiddelde trainingsfrequentie per week

SET

Settings

- Limietinstellingen voor aanbevolen hartslag
- Geluidsinstelling
- Horlogeinstellingen: alarm, tijd, datum
- Gebruikersinstellingen: gewicht, lengte, leeftijd, geslacht
- Gewenste eenheid: lb/ft of kg/cm

2. BASISINSTELLINGEN

U hoeft de polsunit met een leeg display in principe maar één keer te activeren en steeds nadat de polsunit is gereset. Als de polsunit eenmaal is geactiveerd, kunt u deze niet uitschakelen.

Het is belangrijk dat u nauwkeurig te werk gaat bij het invoeren van de basisinstellingen, vooral bij het invoeren van uw gewicht, lengte, leeftijd en geslacht. Deze gegevens hebben namelijk invloed op de nauwkeurigheid van de meetwaarden, zoals de limieten voor de aanbevolen hartslagzone en het calorieverbruik.

U kunt de basisinstellingen desgewenst ook vanaf uw pc overbrengen naar de polsunit. Zie voor meer informatie Gegevens vanaf uw computer overbrengen met Polar UpLink op pagina 120.

1. Activeer de polsunit door op een willekeurige knop te drukken.
2. **SETTINGS** wordt weergegeven. Druk op OK om naar de basisinstellingen te gaan.
3. **TIME MODE?**: Selecteer de gewenste tijdsnotatie (**12 h** of **24 h**) met de knop SET. Druk op OK om uw selectie te bevestigen. TIME OF DAY wordt weergegeven.
12 h: de tijd wordt weergegeven van 1 tot 12 uur 's morgens (AM) of 's middags (PM).
 - Druk op SET om **AM** of **PM** te selecteren. Druk op OK.
 - Druk op SET om de uren (**HOURS**) in te stellen. Druk op OK.
 - Druk op SET om de minuten in te stellen. Druk op OK.

24 h: de tijd wordt weergegeven van 0 tot 23 uur. Bij Date moet u eerst de dag en daarna de maand instellen.

- Druk op SET om de uren (**HOURS**) in te stellen. Druk op OK.
 - Druk op SET om de minuten in te stellen. Druk op OK.
4. **SET DATE**: Druk op SET om de maand (**MONTH**) of dag (**DAY**) te selecteren. Druk op OK.
 - Druk op SET om de dag (**DAY**) of maand (**MONTH**) te selecteren. Druk op OK.
 - Druk op SET om het jaar (**YEAR**) te selecteren. Druk op OK.
 5. **UNITS** voor gewicht en lengte: Druk op SET om pond en voet (lb/ft) of kilo en centimeter (kg/cm) te selecteren. Druk op OK.
 6. **WEIGHT**: Druk op SET om uw gewicht in te stellen. Druk op OK.
 7. **HEIGHT**: Druk op SET om uw lengte in te stellen. Druk op OK.
Opmerking: Als u lb/ft als eenheid hebt gekozen, moet u eerst voeten en vervolgens inches instellen.
 8. **AGE**: Druk op SET om uw leeftijd te selecteren. Druk op OK.
 9. **SEX**: Druk op SET om FEMALE of MALE te selecteren. Druk op OK.
Op de polsunit wordt de melding **SETTINGS OK** weergegeven en na 3 seconden wordt de tijdweergave hersteld.

Als u een of meer basisinstellingen achteraf wilt wijzigen, kunt u dit doen via de functie Settings. Zie Instellingen wijzigen op pagina 118 voor meer informatie.

3. TRAINEN

Draag de borstband, zodat uw hartslag wordt gemeten. De polsunit registreert tijdens een trainingssessie verschillende trainingsgegevens (datum, duur, de tijd die u binnen de aanbevolen hartslagzone hebt getraind, gemiddelde hartslag, maximale hartslag en calorieverbruik).

Opmerking: De standaardinstellingen van de limieten voor de aanbevolen hartslagzone worden berekend aan de hand van de basisinstellingen. Zie *Aanbevolen hartslagzone op pagina 121 voor meer informatie over de aanbevolen hartslagzones. Gebruik deze informatie om altijd met de juiste inspanning te trainen. Zie Instellingen wijzigen op pagina 118 voor meer informatie over het instellen van de limieten voor de aanbevolen hartslag.*

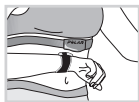
3.1 DE BORSTBAND DRAGEN EN DE TRAININGSGEGEVENS REGISTREREN

Houd de polsunit binnen het bereik van de borstband (1 meter). Controleer of u zich niet in de buurt bevindt van andere mensen met een hartslagmeter of een andere bron van elektromagnetische storing. Zie *Voorzorgsmaatregelen op pagina 124 voor meer informatie over interferentie.*



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 andere kant van de borstband.
3. Haal de borstband iets van de borst en maak de twee geribbelde elektrodeplaten aan de achterkant vochtig. Zorg ervoor dat de vochtige elektrodeplaten dicht tegen de huid liggen en dat het Polar-logo rechtop in het midden zit.
4. Draag de polsunit als horloge en druk op OK om de trainingsgegevens vast te leggen. Na een paar seconden verschijnen uw hartslag en het hartsymbool ♥ op het display.

3.2 FUNCTIES TIJDENS DE TRAINING

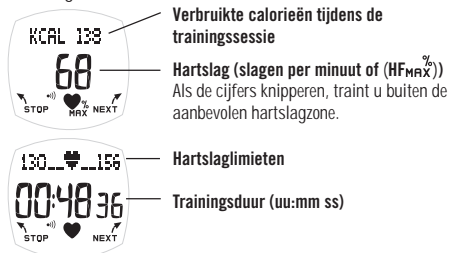


De tijd controleren

Houd de polsunit dicht bij het Polarlogo op de borstband. De tijd wordt gedurende drie seconden weergegeven. U kunt ook de knop SET ingedrukt houden totdat de tijd wordt weergegeven.

Trainingsduur, hartslaglimieten en calorieverbruik controleren

Druk op SET om achtereenvolgens de volgende informatie weer te geven:



Hartslaglimieten

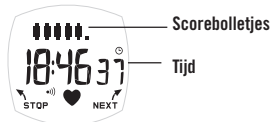
Als u uw leeftijd hebt opgegeven in de basisinstellingen, worden op de polsunit uw persoonlijke aanbevolen hartslaglimieten weergegeven. Deze limieten worden weergegeven op de bovenste regel van het display. Als u

geen leeftijd hebt ingesteld, kunt u dit alsnog doen via de functie Settings. Zie *Aanbevolen hartslagzone op pagina 121 voor meer informatie over het vaststellen van uw persoonlijke aanbevolen hartslaglimieten.*

Het hartsymbool op de regel knippert naargelang uw hartslag. Als er geen hartsymbool wordt weergegeven op de regel, bevindt uw hartslag zich onder of boven de ingestelde limieten. U hoort een geluidssignaal wanneer uw hartslag zich buiten de limieten bevindt en het alarm voor de hartslagzone is ingeschakeld.

Het alarm ●)) voor de hartslagzone in- of uitschakelen

Houd de knop SET ingedrukt totdat het alarm is in- of uitgeschakeld. Het alarmsymbool ●)) wordt weergegeven wanneer het alarm is ingeschakeld.



Scorebolletjes

Er zijn zes scorebolletjes. Elk bolletje vertegenwoordigt 10 minuten in de aanbevolen hartslagzone. Als alle bolletjes worden weergegeven, betekent dit dat u één uur optimaal aan het trainen bent. Wanneer u zich in de aanbevolen hartslagzone bevindt, gaat het eerste bolletje knipperen. Als er 10 minuten voorbij zijn, gaat het volgende bolletje knipperen, enzovoort. Wanneer u niet meer binnen de aanbevolen hartslagzone traint, verdwijnt het knipperende bolletje.

3.3 STOPPEN MET REGISTRATIE VAN TRAININGSGEGEVENS EN HET TRAININGSOVERZICHT BEKIJKEN

Opmerking: De volgende gegevens zijn alleen beschikbaar als u de borstband hebt gebruikt tijdens de trainingssessie.

Druk op OK om het vastleggen van trainingsgegevens te stoppen. Het trainingsoverzicht wordt automatisch weergegeven.

De verschillende gegevens worden allemaal 3 seconden weergegeven.

Het trainingsoverzicht bevat de volgende gegevens:



DURATION Trainingsduur (uu:mm ss)



IN ZONE Tijd die binnen de aanbevolen hartslagzone is getraind (uu:mm ss)



AVG. HR Gemiddelde hartslag tijdens de trainingssessie (slagen per minuut)



MAX HR Maximale hartslag tijdens de trainingssessie (slagen per minuut)



CALORIES Aantal calorieën dat u tijdens de trainingssessie hebt verbruikt

Als alle gegevens van het trainingsoverzicht zijn weergegeven, verschijnt de tijd op het display van de polsunit. U kunt het trainingsoverzicht overslaan en later bekijken door op OK te drukken. *Zie Opgeslagen trainingsgegevens bekijken op pagina 116 voor meer informatie over het bekijken van opgeslagen gegevens.*

Opmerking: Als op het display 00 wordt weergegeven, wordt uw hartslag niet waargenomen. Houd de polsunit dicht bij het Polar-logo op de borstband op uw borst. De polsunit zoekt opnieuw het hartslagsignaal. Het display wordt na ongeveer 5 seconden vernieuwd.

Opmerking: Trainingsgegevens worden alleen opgeslagen in het overzicht en de totalen als de trainingssessie langer dan 1 minuut heeft geduurd.

4. OPGESLAGEN TRAININGSGEGEVENS BEKIJKEN

4.1 OVERZICHTSBESTAND

U kunt op elk moment een overzicht bekijken van de laatste trainingssessie.

1. Druk in de tijdweergave op SET. **SUMMARY** wordt weergegeven.
2. Druk op OK om de trainingsgegevens te bekijken. **DATE** wordt weergegeven.
3. Ga met de knop SET naar de onderstaande trainingsgegevens:

DATE	De datum van de trainingssessie
DURATION	De duur van de trainingssessie
IN ZONE	De tijd die u hebt getraind in de aanbevolen hartslagzone
AVG. HR	De gemiddelde hartslag tijdens de trainingssessie
MAX HR	De maximale hartslag tijdens de trainingssessie
CALORIES	Het aantal calorieën dat u tijdens de trainingssessie hebt verbruikt

4. Druk op OK. **SUMMARY** wordt weergegeven.

Ga naar het menu **TOTALS** door op SET te drukken (**TOTALS** wordt weergegeven). *Zie Totalen hieronder voor meer informatie over het menu **TOTALS**.*

U kunt ook teruggaan naar de tijdweergave door OK langer ingedrukt te houden.

4.2 TOTALEN

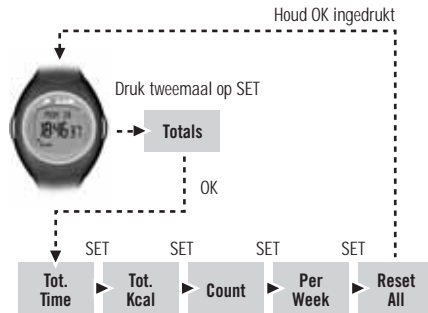
U kunt op elk moment de totalen bekijken van verschillende trainingssessies.

1. Druk tweemaal op SET als u vanuit de tijdweergave begint. **TOTALS** wordt weergegeven.
2. Druk op OK om de totalen te bekijken. **TOT. TIME** wordt weergegeven.
3. Ga met de knop SET naar de onderstaande trainingsgegevens:

TOT. TIME	De totale trainingstijd en de datum waarop het verzamelen van dit totaal is gestart.
TOT. KCAL	Het totale calorieverbruik en de datum waarop het verzamelen van dit totaal is gestart.
COUNT	Het totale aantal trainingssessies en de datum waarop het verzamelen van dit totaal is gestart.
PER WEEK	De gemiddelde frequentie van trainingssessies per week (vanaf maandag 00:00.00).
RESET ALL	Alle informatie van de functie TOTALS op nul zetten.

Als u alle totalen wilt resetten, drukt u op OK. **RESET** knippert op het display. Gebruik de knop SET om **RESET** of **NO RESET** te selecteren. Bevestig uw keuze met de knop OK. **RESET ALL** wordt weergegeven.

4. Houd de knop OK ingedrukt totdat de tijdweergave verschijnt op het display.



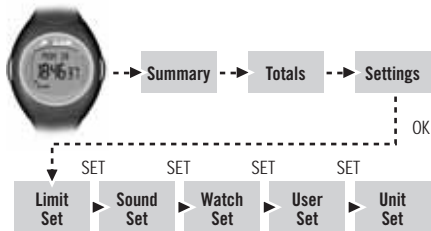
Opmerking: U kunt ook een afzonderlijk totaal in het menu **Totals** resetten. Druk op de knop SET totdat het menu **TOTALS** wordt weergegeven en zoek de waarde die u wilt resetten. Houd SET ingedrukt totdat de vraag verschijnt of u de waarde wilt resetten (**RESET?**). Blijf de knop SET indrukken totdat de waarde op nul is gezet. De datum wordt gewijzigd in de huidige datum.

5. INSTELLINGEN WIJZIGEN

In het menu Settings kunt u de gegevens bekijken of wijzigen die u eerder hebt ingesteld, zoals de hartslaglimieten, uw persoonlijke informatie en horloge-instellingen. U kunt de instellingen ook voorbereiden op uw computer en ze vervolgens overbrengen naar de polsunit. *Zie voor meer informatie Gegevens vanaf uw computer overbrengen met Polar UpLink op pagina 120.*

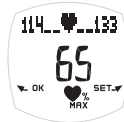
1. Druk in de tijdsweergave driemaal op SET totdat **SETTINGS** wordt weergegeven.
2. Druk op OK. **LIMIT SET** wordt weergegeven.
3. Druk op SET om **LIMIT SET**, **SOUND SET**, **WATCH SET**, **USER SET** of **UNIT SET** weer te geven.
4. Druk op OK om de gewenste instelling te selecteren.

Opmerking: U kunt op elk moment terugkeren naar de tijdweergave door OK ingedrukt te houden.



5.1 HARTSLAGLIMIETEN INSTELLEN

Dit zijn de hartslaglimieten die worden gebruikt tijdens trainingssessies. De polsunit berekent uw persoonlijke aanbevolen hartslaglimieten op basis van uw leeftijd. U kunt ook zelf hartslaglimieten instellen. *Zie Aanbevolen hartslagzone op pagina 121 voor meer informatie over het vaststellen van uw persoonlijke aanbevolen hartslaglimieten.*



Als u begint met de tijdweergave op het display, herhaalt u stap 1 tot en met 4.

5. **LIMITS** wordt weergegeven. Druk op SET om de hartslaglimieten in te stellen als slagen per minuut (**HF**) of als een percentage van de maximale hartslag (**HF_{MAX}**). Druk op OK.
6. **HIGH LIMIT** wordt weergegeven. Gebruik SET om de bovenlimiet te selecteren. Druk op OK.
7. **LOW LIMIT** wordt weergegeven. Gebruik SET om de onderlimiet te selecteren. Druk op OK.
8. **LIMIT SET** wordt weergegeven. Druk op SET om vervolgens uw geluid instellen. Druk op OK.

5.2 GELUID INSTELLEN

Als u begint met de tijdweergave op het display, herhaalt u stap 1 tot en met 4.

5. **SOUND SET** wordt weergegeven. Gebruik de knop SET om **ON** of **OFF** te selecteren. Druk op OK.
6. Druk op SET om door te gaan met de horloge-instellingen. Druk op OK.

5.3 HORLOGE-INSTELLINGEN

Opmerking: De datum en tijd kunnen op twee manieren worden weergegeven. Selecteer de gewenste notatie door 12 h (datum: maand, dag, jaar) of 24 h (datum: dag, maand, jaar) te selecteren.

Alarm ●)) instellen

Als u begint met de tijdweergave op het display, herhaalt u stap 1 tot en met 4.

5. **ALARM** wordt weergegeven. Gebruik de knop SET om **ALARM ON** of **ALARM OFF** te selecteren. Druk op OK.
ALARM OFF: Ga verder met het instellen van de tijd.
ALARM ON (24 h): Gebruik SET om de uren te selecteren. Druk op OK. Gebruik SET om de minuten te selecteren. Druk op OK om door te gaan.
ALARM ON (12 h): Alleen bij de notatie 12 h: gebruik SET om **AM** of **PM** te selecteren. Druk op OK. Gebruik SET om de uren voor het alarm in te stellen. Druk op OK. Gebruik SET om de minuten te selecteren. Druk op OK om door te gaan met het instellen van de tijd. Ga verder met stap 6 - Tijd instellen.

Tijd instellen

Als u begint met de tijdweergave op het display, herhaalt u stap 1 tot en met 4.

5. **ALARM** wordt weergegeven. Druk op OK totdat **TIME** wordt weergegeven.
6. Selecteer de notatie 12 h of 24 h met de knop SET. Druk op OK.
7. Alleen bij de notatie 12 h: gebruik SET om **AM** of **PM** te selecteren. Druk op OK.
8. Gebruik SET om de uren te selecteren. Druk op OK.
9. Gebruik SET om de minuten te selecteren. Druk op OK om door te gaan met het instellen van de datum. Ga verder met stap 6 - Datum instellen.

Datum instellen

Als u begint met de tijdweergave op het display, herhaalt u stap 1 tot en met 4.

5. **ALARM** wordt weergegeven. Druk op OK totdat **MONTH** of **DAY** wordt weergegeven.
6. Gebruik SET om **MONTH** of **DAY** te selecteren. Druk op OK.
7. Gebruik SET om **DAY** of **MONTH** te selecteren. Druk op OK.
8. Gebruik SET om **YEAR** te selecteren. Druk op OK.
9. Druk op SET om door te gaan met de gebruikers-instellingen. Druk op OK.

5.4 GEBRUIKERSINSTELLINGEN

Als u begint met de tijdweergave op het display, herhaalt u stap 1 tot en met 4.

- WEIGHT (LBS/KG)** wordt weergegeven. Gebruik SET om uw gewicht te selecteren. Druk op OK om vervolgens uw lengte in te voeren.
- HEIGHT:** Gebruik SET om uw lengte te selecteren. Druk op OK om uw vervolgens uw leeftijd in te voeren.
Opmerking: Als u lb/ft als eenheid hebt gekozen, moet u eerst voeten en vervolgens inches instellen.
- AGE:** Gebruik SET om uw leeftijd te selecteren. Druk op OK om uw vervolgens uw geslacht in te voeren.
- SEX:** Gebruik SET om Female of Male te selecteren. Druk op OK.
- Druk op SET om vervolgens uw eenheid instellen.

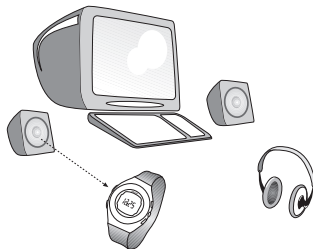
5.5 EENHEID INSTELLEN

Als u begint met de tijdweergave op het display, herhaalt u stap 1 tot en met 4.

- UNIT** wordt weergegeven. Gebruik SET om **LB/FT** of **KG/CM** te selecteren. Druk op OK.
- Ga terug naar de tijdweergave door OK langer ingedrukt te houden.

5.6 INSTELLINGEN OVERBRENGEN VAN UW COMPUTER MET POLAR UPLINK

De Polar F4 Fitness hartslagmeter biedt u de mogelijkheid om de instellingen op uw pc over te dragen naar uw polsunite. Hiervoor moet u het programma Polar UpLink gebruiken.



U kunt dit programma downloaden van www.polar.fi/fitness. Om het programma te kunnen gebruiken, hebt u een computer nodig met een geluidskaart en dynamische luidsprekers of een dynamische koptelefoon.

Zie www.polar.fi/fitness voor meer informatie.

6. AANBEVOLEN HARTSLAGZONE

Uw aanbevolen hartslagzone omvat een bereik tussen de onderlimiet en bovenlimiet voor uw hartslag die worden uitgedrukt als percentages van de maximale hartslag (HF_{max}) of als slagen per minuut. HF_{max} is het hoogste aantal hartslagen per minuut bij een maximale fysieke inspanning. De polsunit berekent uw HF_{max} op basis van uw leeftijd: maximale hartslag = 220-leeftijd. U kunt een nauwkeurigere berekening van uw HF_{max} laten maken door naar uw dokter of een sportfysioloog te gaan en een inspanningstest te doen.

Tijdens een training leveren verschillende hartslagzones verschillende resultaten op. De voor u geschikte hartslagzones zijn afhankelijk van uw doelstelling en uw basisconditie.

Aanbevolen hartslagzones

De onderstaande tabel bevat schattingen van de aanbevolen hartslagzones in slagen per minuut, met intervallen van 5 jaar. Bereken uw eigen HF_{max} , noteer uw aanbevolen hartslagzones en selecteer de zones die geschikt zijn voor uw training.

Leeftijd	HF_{max} (220 - leeftijd)	Lage intensiteit 60-70% of HF_{max}	Gemiddelde intensiteit 70-80% of HF_{max}	Hoge intensiteit 80-90% of HF_{max}
20	200	120-140	140-160	160-180
25	195	117-137	137-156	156-176
30	190	114-133	133-152	152-171
35	185	111-130	130-148	148-167
40	180	108-126	126-144	144-162
45	175	105-123	123-140	140-158
50	170	102-119	119-136	136-153
55	165	99-116	116-132	132-149
60	160	96-112	112-128	128-144
65	155	93-109	109-124	124-140

Wanneer uw traint op 60-70% van uw HF_{\max} ($HF_{\max}\%$), bevindt u zich in de zone van **lage intensiteit**. Ongeacht of u pas bent begonnen met sporten of al vrij regelmatig traint, zult u meestal in deze zone bezig zijn. Vet is de belangrijkste energiebron van het lichaam bij dit intensiteitsniveau. Deze zone is daarom ook geschikt voor gewichtscontrole. Deze intensiteit zal voor de meeste mensen geen problemen opleveren, terwijl de voordelen aanzienlijk zijn. Enkele voordelen van het trainen in deze zone:

- Op streefgewicht blijven
- Betere conditie
- Betere cardiovasculaire (aërobe) conditie

Verhoog de intensiteit tot 70-80% van uw HF_{\max} en u bevindt zich in de zone van **gemiddelde intensiteit**. Deze zone is met name bedoeld voor mensen die regelmatig trainen. Voor de meeste mensen is deze zone vaak de bovengrens waarbij ze zich nog prettig voelen en er geen sprake van pijn is. Het trainen in deze zone is vooral bedoeld voor het verbeteren van de cardiovasculaire conditie. Als u een slechte conditie hebt, gebruiken uw spieren koolhydraten als brandstof wanneer u traint in deze zone. Naarmate uw conditie verbetert, gebruikt uw lichaam een steeds groter percentage vet als brandstof, waardoor de beperkte hoeveelheden koolhydraten in uw spieren niet worden aangesproken. Het trainen in de zone van gemiddelde intensiteit heeft de volgende voordelen:

- Betere cardiovasculaire conditie
- Betere conditie
- Op streefgewicht blijven
- Uw lichaam raakt gewend aan trainen met een hogere intensiteit
- Uw lichaam raakt gewend aan een hoger basistempo zonder dat er melkzuur wordt aangemaakt (dat uw anaërobe drempel bepaalt)

Bij 80-90% van uw HF_{\max} bevindt u zich in de zone van **hoge intensiteit**. Trainen in deze zone is zeer zwaar. U gaat zwaar ademen, uw spieren raken vermoeid en u voelt zich uitgeput. Deze intensiteit mag af en toe worden gebruikt door mensen met een zeer goede conditie. Het trainen in deze zone is intensief en heeft daardoor enkele unieke voordelen.

- De spieren zijn beter bestand tegen melkzuur
- Uw lichaam is beter bestand tegen zware en korte lichamelijke inspanning

Wanneer u in de juiste intensiteitszones traint, zult u met plezier uw favoriete sport uitoefenen. Wissel af tussen intensiteitszones om uw conditie te verbeteren en variatie in uw oefeningen aan te brengen. Hoe lager de intensiteit, des te langer u comfortabel in die zone kunt trainen. Train altijd gedurende kortere perioden in zones van een hogere intensiteit.

Opmerking: De door Polar gehanteerde definitie van de aanbevolen hartslagintensiteit verschilt van de aanbevelingen van internationale wetenschappelijke instanties op het gebied van lichaamsbeweging, waarin een lage intensiteit lager kan zijn dan 60% van de HF_{\max} .

7. ONDERHOUD

Uw Polar hartslagmeter is een geavanceerd apparaat waarmee u zorgvuldig moet omspringen. Als u de hartslagmeter op de volgende manier zorgvuldig onderhoudt, kunt u jarenlang plezier hebben van dit product.

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.
- Droog de borstband uitsluitend af met een handdoek. Onjuiste behandeling kan de borstband beschadigen.
- Berg de borstband nooit vochtig op. Door zweet en vocht kan de borstband actief blijven en de levensduur van de batterij afnemen.
- Berg de hartslagmeter op een droge, koele plaats op. Bewaar de hartslagmeter niet in luchtdicht materiaal, zoals een plastic tas of sporttas, als de hartslagmeter nat is.
- De borstband mag niet worden gebogen of gevouwen. De elektrodeplaten kunnen daardoor beschadigd raken.
- Voorkom dat de hartslagmeter wordt blootgesteld aan extreem lage temperaturen (onder -10 °C (14 °F)) of extreem hoge temperaturen (boven +50 °C (122 °F)).
- Vermijd blootstelling aan direct zonlicht gedurende lange tijd. Laat de hartslagmeter bijvoorbeeld niet in de auto liggen.

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.

Batterijen 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.

Batterijen van de polsunit

De verwachte levensduur van de batterij van de polsunit is 2 jaar bij normaal gebruik (1 uur per dag, 7 dagen per week). Veelvuldig gebruik van de alarmsignalen zal de levensduur van de batterij verkorten. Het batterijsymbool  geeft aan dat de batterij moet worden vervangen.

Opmerking:

- *Als u het alarm hebt ingesteld voordat het batterijsymbool wordt weergegeven, wordt het alarm geactiveerd totdat de batterij helemaal leeg is. Wanneer u het alarm opnieuw probeert in te stellen, wordt Battery Low weergegeven op het display. U kunt het alarm pas opnieuw instellen, zodra de batterij vervangen is.*
- *In koude weersomstandigheden kan de batterijwaarschuwing onterecht worden weergegeven. De waarschuwing verdwijnt zodra de temperatuur weer normaal is.*
- *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 hartslagmeter uitgevoerd.*

8. VOORZORGSMAATREGELEN

8.1 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

Verschillende 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 F4 Fitness polsunit is niet gecodeerd en vangt borstbandsignalen op binnen een straal van 1 meter. Andere ongecodeerde signalen afkomstig van meerdere borstbanden kunnen onjuiste meetwaarden veroorzaken.

De Polar hartslagmeter onder water gebruiken

De Polar hartslagmeter is waterdicht tot een diepte van 30 meter. 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.

8.2 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 over uw gezondheidstoestand te beantwoorden. Als u een van de onderstaande vragen met ja beantwoordt, raden wij aan een arts te raadplegen voordat u begint met sporten.

- Hebt u in de laatste 5 jaar niet of nauwelijks gesport?
- 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 geïmplanteerd elektronisch apparaat?
- Rookt u?
- Bent u zwanger?

Behalve de intensiteit van de training, kunnen ook medicijnen voor hartaandoeningen, de bloeddruk, psychische aandoeningen, astma, de luchtwegen, enzovoort, en sommige energiedranken, alcohol en nicotine de hartslag beïnvloeden

Het is belangrijk om te weten hoe uw lichaam tijdens het sporten reageert. Als u tijdens het sporten plotseling pijn voelt of u uitzonderlijk moe voelt, is het raadzaam te stoppen of op een lager inspanningsniveau door te gaan.

Waarschuwing voor dragers van pacemakers, defibrillators en andere geïmplanteerde elektronische apparatuur. Draggers van pacemakers gebruiken de Polar hartslagmeter op eigen risico. Het is raadzaam om u vóór gebruik van de hartslagmeter onder toezicht van een arts aan een gezondheidstest te onderwerpen. 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 vermoedt dat het product een allergische reactie veroorzaakt, controleert u de materialen in het hoofdstuk *Technische gegevens op pagina 127*. Draag de borstband over een shirt om de kans op huidreacties te vermijden. Voor een probleemloze werking moet u het shirt onder de elektrodeplaten echter goed vochtig maken.

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

9. VEELGESTELDE VRAGEN

Wat moet ik doen als...

...ik niet weet waar ik mij bevind in het menu?

Houd de knop OK ingedrukt totdat de tijdweergave op het display verschijnt.

...de hartslag niet wordt weergegeven (00)?

1. Controleer of de elektrodeplaten (geribbelde delen) 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 (geribbelde delen) 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?


U bent misschien in de buurt van sterke elektromagnetische signalen geweest, die de onregelmatige metingen op het display

van de polsunit hebben veroorzaakt. Controleer uw omgeving en vermijd de storingsbron.

...het display leeg is?

De Polar F4 Fitness hartslagmeter wordt standaard geleverd met de batterij in de spaarstand. Druk op een van de knoppen om het product te activeren. De basisinstellingen worden geladen. Zie Basisinstellingen op pagina 112 voor meer informatie.

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

De eerste indicatie van een bijna lege batterij is de weergave van het batterijsymbool . Laat de batterij controleren. Als de batterij is vervangen, hoeft u alleen de tijd en de datum in te voeren in de basisinstellingen. Als u dat hebt gedaan, kunt u altijd teruggaan naar de tijdweergave door de knop OK langer in te drukken.

...de knoppen niet reageren?

Reset de polsunit door beide knoppen tegelijkertijd in te drukken en ingedrukt te houden. Op het display worden alleen maar cijfers weergegeven. Druk op een van de knoppen om naar de basisinstellingen te gaan. Als de polsunit is gereset en u de basisinstellingen hebt ingevoerd, keert u automatisch terug naar de tijdweergave. Laat de batterij controleren als het probleem hiermee niet is verholpen.

...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 F4 Fitness hartslagmeter.

10. TECHNISCHE GEGEVENS

Het doel van dit product is:

- gebruikers te helpen bij het bereiken van hun persoonlijke doelen op het gebied van conditie;
- het niveau van fysiologische inspanning en intensiteit weergeven tijdens het trainen.

Geen andere toepassing is beoogd.

Polsunit

Batterijtype:	CR 1632
Levensduur batterij:	Gemiddeld 2 jaar (1 uur/dag, 7 dagen/week)
Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +50 °C (14 °F tot 122 °F)
Waterdichtheid:	Maximaal 30 meter
Nauwkeurigheid van de hartslagmeting:	$\pm 1\%$ of ± 1 hartslag per minuut, welke het grootste is, gedefinieerd bij gelijkmatige inspanning.
Nauwkeurighedsafwijking	
Horloge:	< 0,5 s / dag, bij +25 °C.
Materiaal polsbandje:	Thermoplastisch polyurethaan (TPU)
Gesp en tong polsbandje:	Polyoxymethyleen (POM)
Materiaal van achterkant:	Roestvrijstaal conform de Eurichtlijnen over het vrijkomen van nikkel (EU-richtlijn 94/27/EU en amendement 1999/C 205/05).

De hartslag wordt weergegeven als het aantal slagen per minuut of als een percentage van de maximale hartslag ($HF_{max}\%$).

Polar borstband

Batterijtype:	Ingebouwde lithiumbatterij
Levensduur batterij:	Gemiddeld 2500 gebruiksuren
Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +50 °C (14 °F tot 122 °F)
Materiaal:	Polyurethaan
Waterdichtheid:	Waterdicht

Elastisch bandje

Materiaal van de gesp:	Polyurethaan
Materiaal elastisch bandje:	Nylon, polyester en natuurlijke rubber inclusief een kleine hoeveelheid latex

Limietwaarden

Chronometer	23 u 59 min 59 sec
Hartslaglimieten	30 - 199 hsm
Totale tijd	0 - 9999 u 59 min 59 sec
Totaal aantal calorieën	0-999999 kcal
Totaal aantal trainingssessies	65 535

11. INTERNATIONALE GARANTIE

- 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 Internationale garantiekaart. 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.



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

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

Copyright © 2004 Polar Electro Oy, 90440 Kempele, Finland. 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 TM 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 [®] in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product zijn geregistreerde handelsmerken van Polar Electro Oy.

12. AANSPRAKELIJKHEID

- 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:
US 6361502, US 6418394, US 6537227, FI68734, DE3439238,
GB2149514, HK812/1989, US4625733, FI 88223, DE 4215549,
FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4,
US5491474, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996,
SG9592117-7, US5486818, FI4150, DE20008882.3, FR0006504,
US6477397, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365.
In afwachting van andere patenten.