



Polar CS500 Gebruiksaanwijzing

INHOUDSOPGAVE

1. KENNISMAKING MET UW POLAR CS500	4
2. BEGINNEN	6
Functies van knoppen en menustructuur	6
Basisinstellingen	7
Wielmaat meten	7
Polar stuurhouder installeren.....	7
Fietscomputer op de stuurhouder bevestigen.....	8
3. TRAINING	9
Doe de borstband om	9
Training starten	9
Trainingsgegevens	11
Ronde vastleggen.....	12
Functies in de pauzmodus	13
Training stoppen.....	13
Trainen met OwnZone.....	13
Uw OwnZone bepalen	14
4. NA DE TRAINING	15
Trainingsbestand	15
Trainingsbestanden verwijderen	17
Totalen	17
5. GEGEVENSOVERDRACHT	19
6. INSTELLINGEN	20
Fietsinstellingen	20
Timerinstellingen	20
Instellingen hartslaglimieten	21
Fietsinstellingen	21
AutoStart	21
Wiel.....	21
Snelheid	22
Trapfrequentie	22
Vermogen	23
Hoogte-instellingen	23
Horloge-instellingen	24
Gebruikersinstellingen.....	24
Maximale hartslag (HRmax)	25
Hartslag in zittende houding (HRsit)	25
Algemene instellingen	25
7. EEN NIEUWE ACCESSOIRE GEBRUIKEN	26
Nieuwe snelheidssensor programmeren.....	26
Nieuwe trapfrequentiesensor programmeren*	26
Nieuwe vermogenssensor* programmeren.....	26
8. NIEUWE BORSTBAND GEBRUIKEN	28
Nieuwe borstband programmeren	28
9. BELANGRIJKE INFORMATIE	29
Onderhoud	29
Zorgen voor uw product.....	29
Service	29
Batterijen vervangen.....	29

Batterij van fietscomputer vervangen.....	30
Voorzorgsmaatregelen.....	31
Storing tijdens de training	31
Risico's tijdens trainen beperken.....	31
Technische specificaties.....	32
Vaak gestelde vragen.....	33
Beperkte internationale garantie van Polar	35
Aansprakelijkheid	36
REGISTER	37

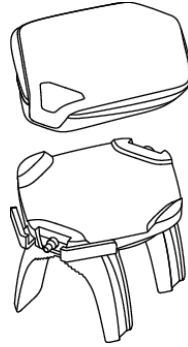
1. KENNISMAKING MET UW POLAR CS500

Gefeliciteerd met de aanschaf van uw nieuwe Polar CS500 fietscomputer!

Deze gebruiksaanwijzing bevat volledige instructies om het beste uit uw fietscomputer te halen.

De laatste versie van deze gebruiksaanwijzing kunt u downloaden op www.polar.fi/support.

De **Polar CS500 fietscomputer** levert u alle gegevens die u nodig hebt voor het verbeteren van uw fietsprestaties en slaat deze gegevens op voor latere analyse. Het extra grote display waarborgt goede zichtbaarheid en afleesbaarheid van trainingsgegevens in alle omstandigheden. De Rocker Switch, een innovatieve knoptechnologie, maakt een eenvoudig en veilig gebruik mogelijk. Zelfs bij hoge snelheden.



De fietscomputer kan eenvoudig aan de stuurpen of het stuur worden bevestigd met de nieuwe **dubbel vergrendelde stuurhouder van Polar**. De nieuw ontworpen metalen delen van de stuurhouder waarborgen een stevige bevestiging van de fietscomputer.

De comfortabele **Polar WearLink®+ borstband W.I.N.D.** zendt het hartslagsignaal ECG-nauwkeurig naar de fietscomputer. De borstband bestaat uit een elastisch bandje en een zender.



De **Polar CS Snelheidssensor™ W.I.N.D.** meet draadloos de afgelegde afstand, uw tijd en de gemiddelde en maximum snelheden.

De optionele **Polar CS Trapfrequentiesensor™ W.I.N.D.** meet draadloos uw tijd en gemiddelde trapfrequentie, ook wel trapsnelheid genoemd, uitgedrukt in omwentelingen per minuut.

De optionele **Polar Power Output Sensor™ W.I.N.D.** meet draadloos het geleverde vermogen, uitgedrukt in Watt en trapfrequentie.

Draag gegevens tussen de fietscomputer en polarpersonaltrainer.com over met de nieuwe **Polar DataLink**. U hoeft uw DataLink enkel op de USB-poort van uw computer aan te sluiten en hij zoekt contact met uw fietscomputer met W.I.N.D. technologie.



De webservice **polarpersonaltrainer.com** is speciaal ontwikkeld om u te helpen uw trainingsdoelen te bereiken. U kunt daar:

- uw trainingsbestanden opslaan voor evaluatie op de langere termijn.
- uw vooruitgang analyseren en volgen tot in het kleinste detail.
- uw trainingsintensiteit en de nodige hersteltijd analyseren met de functie trainingsbelasting.
- de manier waarop u traint optimaliseren met de trainingsprogramma's van Polar.
- uw vrienden uitdagen voor een virtuele sportcompetitie, advies vragen en ervaringen met andere sportliefhebbers delen.

 *Gegevens van alle compatibele sensoren en de zender van de WearLink worden via de 2.4 GHz W.I.N.D. technologie van Polar draadloos naar de fietscomputer verzonden. Daardoor wordt storing tijdens de training voorkomen.*

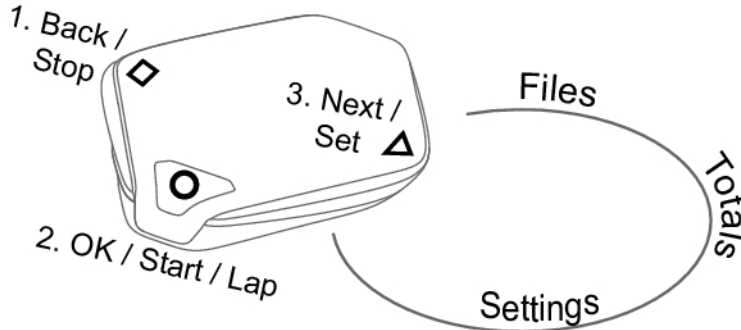
Registreer uw Polar product via <http://register.polar.fi/> om te zorgen dat wij onze producten en diensten steeds beter op uw wensen kunnen blijven afstemmen.

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

2. BEGINNEN

Functies van knoppen en menustructuur

De fietscomputer heeft drie gebruiksvriendelijke knoppen die, afhankelijk van de gebruikssituatie, verschillende functies hebben.

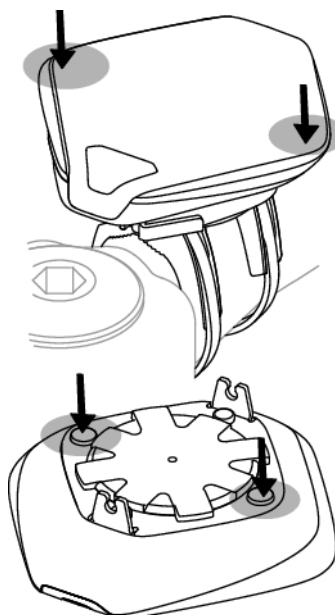


1. ◻ BACK / STOP (TERUG / STOP)	2. ○ OK / START / LAP / RESET (OK / START / RONDE / RESET)	3. ▷ NEXT / SET (VOLGENDE / INSTELLEN)
<ul style="list-style-type: none"> • Menu verlaten • Terug naar het vorige niveau • Instellingen ongewijzigd laten • Keuzes annuleren • Ingedrukt houden om vanuit elke modus terug te gaan naar de tijdweergave • Ingedrukt houden in tijdweergave om naar de energiebesparende modus te gaan • Drie seconden ingedrukt houden in de energiebesparende modus om de fietscomputer te activeren 	<ul style="list-style-type: none"> • Keuzes bevestigen • Trainingssessie starten • Ronde vastleggen • Totaalwaarden herstellen • Drie seconden ingedrukt houden in de energiebesparende modus om de fietscomputer te activeren 	<ul style="list-style-type: none"> • Naar de volgende modus of het volgende menuniveau gaan • Fiets wijzigen door in tijdmodus de knop ingedrukt te houden • Geselecteerde waarde wijzigen • Drie seconden ingedrukt houden in de energiebesparende modus om de fietscomputer te activeren

i De fietscomputer schakelt over op de energiebesparende modus (leeg display) als u gedurende vijf minuten op geen enkele knop hebt gedrukt. U kunt de fietscomputer weer inschakelen door op een willekeurige knop te drukken.

U kunt de knoppen ◻ en ▷ op twee manieren gebruiken.

1. Als de fietscomputer op de stuurpen of het stuur bevestigd is, druk dan zachtjes met de duim op de linker- of rechterkant van de fietscomputer.
2. Als u de fietscomputer in de hand houdt, gebruik dan de knoppen aan de achterzijde van de fietscomputer.



Basisinstellingen

Pas eerst de basisinstellingen aan, voordat u uw fietscomputer in gebruik neemt. Voer zo nauwkeurig mogelijk uw gegevens in voor een juiste feedback op basis van uw prestaties.

Gebruik SET en bevestig met OK om gegevens aan te passen. De waarden veranderen sneller als u de knop SET ingedrukt houdt.

Activeer uw fietscomputer door een willekeurige knop gedurende 3 seconden in te drukken. **Basic SET** (Basisinstellingen) wordt weergegeven. Druk op START en pas de volgende gegevens aan.

1. **Time set** (Tijd instellen): Selecteer **12h** (12u) of **24h** (24u). Kies bij **12h** (12-uursnotatie) tussen **AM** (VM) of **PM** (NM). Voer de tijd in.
2. **Date set** (Datum instellen): Voer de datum in.
3. **Unit** (Eenheid): Kies metrische (**kg/cm**) of Engelse (**lb/ft**) eenheden.
4. **Weight** (Gewicht): Voer uw gewicht in.
5. **Height** (lengte): Voer uw lengte in. Voer voor Engelse maten eerst de voeten en vervolgens de inches in.
6. **Birthday** (Geboortedatum): Voer uw geboortedatum in, dd=dag, mm=maand, yy=jaar.
7. **Sex** (Geslacht): Kies **Male** (Mannelijk) of **Female** (Vrouwelijk).
8. **Settings DONE** (Instellingen gereed) wordt weergegeven. Druk op BACK (Terug) totdat de gewenste instelling wordt weergegeven om die instelling te wijzigen. Druk op OK om de instellingen te bevestigen. De fietscomputer gaat naar de tijdweergave.

Wielmaat meten

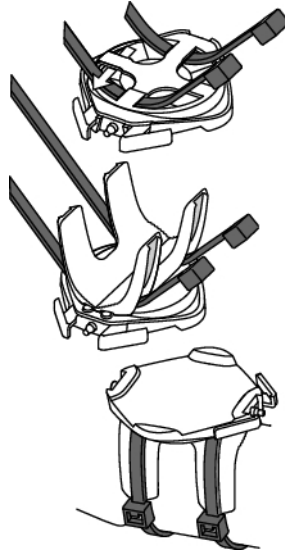
Voordat u gaat fietsen, dient u de wielgrootte in te stellen in de fietscomputer. Zie Fietsinstellingen (pagina 21) voor meer informatie.

Polar stuurhouder installeren

U kunt de stuurhouder op de stuurpen en zowel links als rechts op het stuur bevestigen.

NEDERLANDS

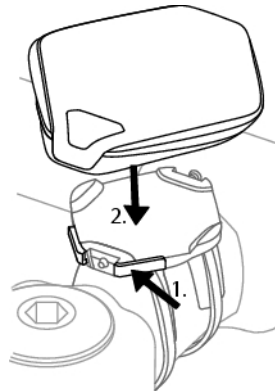
1. Haal de twee tieraps door de openingen van de stuurhouder. Als u de stuurhouder op het stuur bevestigt, haal de tieraps er dan in omgekeerde richting door.
2. Plaats het rubberen onderdeel op de stuurhouder. Zorg dat het stevig op zijn plaats zit.
3. Plaats het rubberen onderdeel en de stuurhouder op het stuur of de stuurpen en trek de tieraps aan. Zet de stuurhouder stevig vast. Snijd de uitstekende delen van de tieraps af.



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

Fietscomputer op de stuurhouder bevestigen

1. Druk op de vergrendelknop en plaats de fietscomputer op de stuurhouder.
2. Laat de vergrendelknop los om de fietscomputer op de stuurhouder te bevestigen. Controleer of de fietscomputer goed vastzit voordat u gaat fietsen.



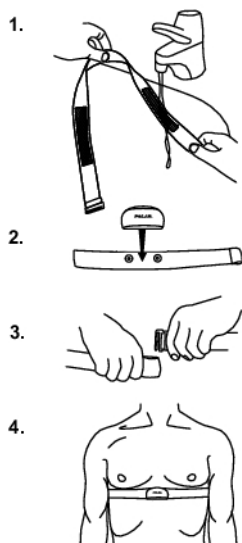
Om de fietscomputer los te koppelen van de stuurhouder drukt u op de vergrendelknop en neemt u de fietscomputer los van de stuurhouder.

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

3. TRAINING

Doe de borstband om

Draag de borstband om je hartslag te meten.



1. Maak de elektroden van de borstband vochtig onder stromend water.

i *In veeleisende omstandigheden, bijvoorbeeld tijdens langdurige evenementen, is het raadzaam om geleidende lotion of gel voor de elektroden te gebruiken voor een beter contact. Het is belangrijk om de borstband na gebruik van lotion of gel zorgvuldig uit te wassen.*

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

Maak na elke training de zender los van de borstband om de levensduur van de batterij van de zender te maximaliseren. Spoel de band af onder stromend water. Zie gedetailleerde wasinstructies in Onderhoud (pagina 29).

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

i *De Polar WearLink+ borstband kan worden gebruikt in combinatie met kleding die ingebouwde zachte textiele elektroden heeft. Bevochtig de elektrodegebieden van de kleding. Bevestig de zender op de kleding, zonder de borstband, zodat het Polar logo van de zender rechtop staat.*

Training starten

Bevestig de fietscomputer op de stuurhouder en activeer de computer door de knop even ingedrukt te houden.

In de tijdweergave begint de fietscomputer automatisch met het waarnemen van uw hartslag.



Het cijfer linksboven (1, 2 of 3) geeft aan welke fiets gebruikt wordt. Automatisch wordt de fiets geselecteerd, die u tijdens de vorige training gebruikt hebt. Houd in tijdweergave NEXT (Volgende) ingedrukt om een andere fiets te kiezen.



Als u de functie AutoStart geactiveerd hebt, start de fietscomputer automatisch de registratie van de trainingssessie wanneer u begint te fietsen. Zie Fietsinstellingen (pagina 21) voor meer informatie over AutoStart. Als u de functie Autostart niet hebt geactiveerd, druk dan op START om de registratie te starten.

U ziet steeds drie regels met trainingsgegevens. Druk op NEXT (Volgende) om de volgende vensters weer te geven.



Zie Trainingsgegevens (pagina 11) voor gedetailleerde beschrijving van de weergegeven informatie.

Afstand afgewisseld met **rondeafstand** (nadat u minstens één ronde hebt afgelegd).

Snelheid

Hartslag en trapfrequentie



Gemiddelde snelheid

Snelheid

Gemiddelde hartslag en trapfrequentie



Snelheid

Stopwatch

Hartslag en trapfrequentie



Aankomsttijd

Tijd

Hartslag en trapfrequentie



Hartslaglimieten

Tijd in trainingszone

Hartslag en trapfrequentie



Calorieën

Energieverbruik per uur

Hartslag en trapfrequentie



Hoogte

Hellingsmeter

Temperatuur en trapfrequentie



Ritafstand
Snelheid / Vermogen
Hartslag en trapfrequentie

i Houd *NEXT (Volgende)* ingedrukt om de fietscomputer in te stellen op automatisch door de schermen bladeren. Schakel bladeren uit door op *NEXT (Volgende)* te drukken.

Trainingsgegevens

Informatie op het display	Betekenis
Hoogte	Huidige hoogte in meters / voet
Aankomsttijd	Als u instelt welke afstand u wilt afleggen, schat de fietscomputer de aankomsttijd berekend op basis van uw snelheid. Zie Fietsinstellingen (pagina 20) voor meer informatie. Als de functie voor de afgelegde afstand is uitgeschakeld, wordt de snelheid weergegeven in plaats van de aankomsttijd.
Gemiddelde hartslag	Uw gemiddelde hartslag tijdens de trainingssessie wordt weergegeven met een symbool dat aangeeft of uw hartslag toeneemt of afneemt.
Gemiddelde snelheid	Uw gemiddelde snelheid tijdens de trainingssessie wordt weergegeven met een symbool dat aangeeft of uw snelheid toeneemt of afneemt (Polar CS Snelheidssensor W.I.N.D. vereist).
Trapfrequentie	Uw trapsnelheid in omwentelingen per minuut (optionele Polar CS Trapfrequentiesensor W.I.N.D. vereist)
Calorieën	Verbruikte calorieën tot dusver. De cumulatieve calorieën worden bijgehouden vanaf het moment dat uw hartslag wordt weergegeven.
Energieverbruik per uur	Mate van energieverbruik per uur
Afstand	Afgelegde afstand tot dusver (Polar CS Snelheidssensor W.I.N.D. vereist)
Hartslag	Uw huidige hartslag
Hartslaglimieten	Onderste en bovenste hartslaglimiet. Het hartslagsymbool schuift afhankelijk van uw hartslag naar links of naar rechts. Als het symbool niet zichtbaar is, valt uw hartslag buiten de limieten.

Informatie op het display	Betekenis
Hellingsmeter	Stijg-/daalhoek in percentage en graden. Een numerieke schatting van hoe steil de stijging of afdaling is bij het fietsen. Helpt u om uw fietsinspanningen dienovereenkomstig aan te passen.
Rondeafstand	Rondeafstand (Polar CS Snelheidssensor W.I.N.D. vereist)
Vermogen	Geleverd vermogen, uitgedrukt in Watt (optionele Polar Power Output Sensor W.I.N.D. vereist)
Snelheid	Huidige snelheid (Polar CS Snelheidssensor W.I.N.D. vereist)
Stopwatch	Totale duur van de trainingssessie tot dusver
Temperatuur	Huidige temperatuur
Tijd in zone	Tijd die u hebt getraind binnen de hartslaglimieten
Tijd	Tijd
Ritafstand	Afstand tussen punten A en B. Gebruik deze functie om de afstand tussen twee punten op de route te meten (Polar CS Snelheidssensor™ W.I.N.D. vereist). De ritafstand kan in de pauzemode worden gereset.

Ronde vastleggen

Sla een ronde op door op LAP (Ronde) te drukken. De volgende gegevens worden weergegeven:



Rondetijd geeft de verstreken tijd aan voor één ronde.
Hartslag / Rondenummer



Tussentijd is de tijd die verstreken is vanaf het begin van de trainingssessie tot het opslaan van de laatste rondetijd.
Gemiddelde hartslag (is berekend vanaf het begin van de ronde)

Als u de functie Automatische ronde geactiveerd hebt, registreert de fietscomputer automatisch de ronden wanneer u de ingestelde afstand bereikt. Zie Fietsinstellingen (pagina 20) voor meer informatie.

Functies in de pauzmodus

Druk op STOP om de trainingssessie te pauzeren.

In de pauzmodus kunt u:

- **Continue** (Doorgaan) om de registratie van de training te hervatten.
- **Exit** (Afsluiten) om de registratie te stoppen.
- **Summary** (Samenvatting) voor een overzicht van de trainingsgegevens. De volgende gegevens worden weergegeven:
 - **Exe. Time** (Trainingsduur): de duur van de geregistreerde trainingssessie en de gemiddelde hartslag.
 - **Limits** (Limieten): hartslaglimieten die tijdens de training zijn gebruikt (indien ingesteld).
 - **In zone**: tijd die binnen de gewenste hartslagzone is besteed.
 - **Kcal/ %Fat** (kcal / % vet): tijdens de trainingssessie verbruikte calorieën en het vetpercentage.
 - **Speed** (Snelheid): gemiddelde snelheid.
 - **Cadence** (Trapfrequentie): gemiddelde trapfrequentie.
 - **Distance** (Afstand): afgelegde afstand.
 - **Ride Time** (Gereden tijd): gereden tijd. Als u bijvoorbeeld stopt met fietsen zonder de registratie van de training te beëindigen, wordt deze timer automatisch gestopt. De duur van de trainingssessie telt echter door.
Als de functie AutoStart actief is, is de trainingsduur gelijk aan de tijd dat u daadwerkelijk hebt gefietst. De fietscomputer start en stopt de registratie namelijk automatisch zodra u begint en stopt met fietsen.
 - **Power** (Vermogen): gemiddeld vermogen.
 - **Ascent** (Stijging): gestegen meters/voet.
 - **Altitude** (Hoogte): gemiddelde hoogte.
- **Sound** (Geluid) om geluiden in te stellen op **Off** (Uit), **Soft** (Zacht), **Loud** (Luid) of **Very Loud** (Zeer luid).
- **Reset TRIP** (Afstand opnieuw instellen) om een ritafstand opnieuw in te stellen. Bevestig met OK.
- **Auto SCROLL** (Automatisch bladeren) om de automatische bladerfunctie van de computer in of uit te schakelen.
- **Sensor SEARCH** (Sensor zoeken) om te zoeken naar WearLink-, snelheids-, trapfrequentie-* en vermogensgegevens* als het signaal door storing verdwijnt tijdens de training.

Training stoppen

Druk op STOP om de trainingssessie te pauzeren. **Continue** (Doorgaan) wordt weergegeven.

Druk nogmaals op STOP.

Zorg na het trainen voor uw borstband. **Maak de zender na elk gebruik los van de borstband en spoel de band af onder stromend water.** Was de borstband regelmatig in de wasmachine op 40 °C (104 °F) of ten minste nadat de borstband vijf keer gebruikt is.

Zie Onderhoud (pagina 29) voor volledige verzorgings- en onderhoudsinstructies.

Trainen met OwnZone

Uw fietscomputer bepaalt automatisch een persoonlijke, optimale en veilige zone voor de trainingsintensiteit: uw OwnZone. De unieke Polar OwnZone definieert uw persoonlijke trainingszone voor aerobe training. De functie begeleidt u door een warming-up en houdt rekening met uw huidige lichamelijke en geestelijke conditie. Bij de meeste volwassenen ligt de OwnZone tussen 65 en 85% van de maximale hartslag.

Het luisteren naar en interpreteren van de signalen die uw lichaam tijdens lichamelijke inspanning afgeeft, is een belangrijk onderdeel van fit worden. Warming-uproutines verschillen voor verschillende typen training, en uw lichamelijke en geestelijke conditie kan ook per dag verschillen (vanwege stress of ziekte). Gebruik de OwnZone-functie daarom voor elke sessie, zodat de beste hartslagzone wordt gebruikt

voor dat bepaalde trainingstype op die bepaalde dag.

De OwnZone kan tijdens de warming-up in 1-5 minuten worden bepaald. De bedoeling is dat u de training langzaam begint met een lage intensiteit en de intensiteit en de hartslag langzaam verhoogt. OwnZone is ontwikkeld voor gezonde mensen. Bepaalde medische factoren kunnen ertoe leiden dat het bepalen van de OwnZone op basis van hartslagvariaties niet lukt. Deze factoren zijn onder andere een hoge bloeddruk, hartritme stoornissen en het gebruik van bepaalde medicijnen.

Voordat u uw OwnZone gaat bepalen, moet u er eerst voor zorgen dat:

- uw gebruikersinstellingen juist zijn.
- de functie OwnZone geactiveerd is. Zie Instellingen hartslaglimieten (pagina 21) voor meer bijzonderheden. Als de OwnZone-functie ingeschakeld is, bepaalt de fietscomputer steeds automatisch de OwnZone wanneer u begint met trainen.

Uw OwnZone bepalen

Het bepalen van uw OwnZone gebeurt in vijf fasen. Als het geluid geactiveerd is, zal een piepton het einde van elke fase aangeven.

1. Draag de borstband volgens de instructies. Begin in de tijdmodus en druk op START.
2. **OZ** > (OwnZone) verschijnt en de bepaling van de OwnZone begint. Fiets of wandel gedurende één minuut in een rustig tempo. Zorg ervoor dat uw hartslag tijdens deze eerste fase onder de 100 hsm / 50% van HR_{max} blijft.
3. **OZ** >> Fiets of loop één minuut in een normaal tempo. Verhoog langzaam uw hartslag met ongeveer 10 hsm / 5% HR_{max} .
4. **OZ** >>> Fiets of loop één minuut in een vlot tempo. Verhoog langzaam uw hartslag met ongeveer 10 hsm / 5% HR_{max} .
5. **OZ** >>>> Fiets één minuut in een vlot tempo of jog in een laag tempo. Verhoog langzaam uw hartslag met ongeveer 10 hsm / 5% HR_{max} .
6. **OZ** >>>>> Fiets of jog één minuut in een vlot tempo. Verhoog langzaam uw hartslag met ongeveer 10 hsm / 5% HR_{max} .

Als u twee pieptonen achtereen hoort, dan is uw OwnZone bepaald.

OwnZone Updated (OwnZone geüpdate) en de hartslagzones worden weergegeven. De zone wordt aangegeven in hartslagen per minuut (hsm) of als een percentage van de maximale hartslag (HR%), afhankelijk van uw instellingen.

Wanneer het bepalen van de OwnZone niet is gelukt, wordt uw vorige OwnZone gebruikt en verschijnt **OwnZone** met de limieten op het display. Als de OwnZone niet eerder is bepaald, worden automatisch op leeftijd gebaseerde limieten gebruikt.

U kunt nu doorgaan met uw trainingssessie. Probeer binnen de opgegeven hartslagzone te blijven voor een optimaal trainingsresultaat. De bij de OwnZone-bepaling verstreken tijd wordt opgenomen in uw trainingsregistratie.

U kunt ook de OwnZone-bepaling overslaan en de vorige OwnZone gebruiken. Druk hiervoor op STOP in een willekeurige fase van het proces.

Uw OwnZone opnieuw bepalen

- Wanneer u wisselt van trainingsomgeving of -modus.
- Wanneer u weer begint met trainen na een onderbreking van een week.
- Als u nog niet van de vorige trainingssessie bent hersteld of als u zich gespannen of niet prettig voelt.
- Na het wijzigen van uw gebruikersinstellingen.

4. NA DE TRAINING

Trainingsbestand

In **FILES** (Bestanden) kunt u gedetailleerde gegevens over uw trainingssessie weergeven.

1. Druk in de tijdmodus op NEXT (Volgende). **FILES** (Bestanden) wordt weergegeven.
2. Druk op START om de volgende informatie weer te geven:
 - datum en tijd waarop de trainingssessie begon.
 - nummer van het trainingsbestand (hoe hoger het bestandsnummer, hoe recenter het bestand).
3. Gebruik NEXT (Volgende) om door de bestanden te bladeren.

 **Delete FILES** (Bestanden verwijderen) is de laatste optie in **FILES** (Bestanden). Zie *Trainingsbestanden verwijderen voor meer informatie*.

Druk op OK om de geregistreerde gegevens van een bepaald bestand weer te geven.

Gebruik NEXT (Volgende) om door de volgende gegevens te bladeren.

Tekst op het display	Weergegeven gegevens
Exe. Time (Trainingsduur)	Duur van de trainingssessie. Afwisselend worden de gemiddelde en maximale hartslag weergegeven.
Limits	Bovenste en onderste hartslaglimiet die tijdens de trainingssessie zijn gebruikt (indien ingesteld).
In Zone	Tijden die In Zone (Binnen), Above (Boven) en Below (Onder) de hartslagzone zijn besteed worden afwisselend weergegeven.
Kcal / % Fat (kcal / % vet)	De verbruikte calorieën tijdens de sessie en het vetpercentage.
Afstand	Afgelegde afstand.
Snelheid	Maximale en gemiddelde snelheid.
Trapfrequentie	Gemiddelde en maximale trapfrequentie.
Vermogen	Maximale en gemiddelde vermogen.
Ride Time	Gereden tijd; als u bijvoorbeeld stopt met fietsen zonder de registratie van de training te beëindigen, wordt de telling van de gereden tijd automatisch gestopt. De duur van de trainingssessie telt echter door. Als de functie AutoStart actief is, is de trainingsduur gelijk aan de tijd dat u daadwerkelijk hebt gefietst. De fietscomputer start en stopt de registratie namelijk automatisch zodra u begint en stopt met fietsen.


Tekst op het display	Weergegeven gegevens
Alt./Temp (Hoogte/temperatuur)	<p>Maximale hoogte</p> <p>Temperatuur</p> <p>Druk op OK om de aanvullende informatie weer te geven die aan de hand van de hoogtemeter is berekend.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Incline (Stijging) (Maximale stijging wordt in graden en percentage weergegeven.) • Decline (Daling) (Maximale daling wordt in graden en percentage weergegeven.) • Altitude (Hoogte) (Minimale hoogte) • Ascent (Stijging) (Gestegen meters/voet) • Descent (Daling) (Gedaalde meters / voet)
LAPS (Ronden)	<p>Aantal geregistreerde ronden</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Druk op START om de Best Lap (Snelste ronde) weer te geven. De tijd van de snelste ronde en het rondenummer worden weergegeven. 2. Druk op OK om de Avg. Lap (Gemiddelde ronde) weer te geven. De gemiddelde rondetijd wordt weergegeven. Druk op OK. 3. Blader door de ronden met NEXT (Volgende). Rechts onderaan ziet u het rondenummer. Druk op OK om gedetailleerde gegevens van een bepaalde ronde weer te geven. De volgende rondegegevens worden weergegeven: <ul style="list-style-type: none"> • Snelheid • Trapfrequentie • Afstand • Vermogen • Hoogte/temperatuur • Stijging (meters/voet) • Daling (meters/voet) • Stijging (graden/percentage) • Daling (graden/percentage)

Tekst op het display	Weergegeven gegevens
A. LAPS (Automatische ronden)	Aantal geregistreerde ronden <ol style="list-style-type: none"> 1. Druk op START om de Best Lap (Snelste ronde) weer te geven. De tijd van de snelste ronde en het rondenummer worden weergegeven. 2. Druk op OK om de Avg. Lap (Gemiddelde ronde) weer te geven. De gemiddelde rondetijd wordt weergegeven. Druk op OK. 3. Blader door de ronden met NEXT (Volgende). Rechts onderaan ziet u het rondenummer. Druk op OK om gedetailleerde gegevens van een bepaalde ronde weer te geven. De volgende rondegegevens worden weergegeven: <ul style="list-style-type: none"> • Snelheid • Trapfrequentie • Afstand • Vermogen • Hoogte/temperatuur • Stijging (meters/voet) • Daling (meters/voet) • Stijging (graden/percentage) • Daling (graden/percentage)

Trainingsbestanden verwijderen

Het maximale aantal trainingsbestanden is 14. Als het geheugen voor trainingsbestanden vol raakt, wordt het oudste bestand vervangen door het nieuwste. Als u een trainingsbestand voor langere tijd wilt bewaren, draag het dan over naar de Polar webservice op www.polarpersonaltrainer.com. Zie Gegevensoverdracht (pagina 19) voor meer informatie.

1. Ga naar **FILES** (Bestanden) om een trainingsbestand te verwijderen. Druk op **NEXT** (Volgende) totdat **Delete FILE** (Bestand verwijderen) verschijnt. Druk op **OK**.
2. Het nummer van het trainingsbestand wordt weergegeven en op welke datum en tijd de trainingssessie is gestart.
3. Gebruik **NEXT** (Volgende) om door de bestanden te bladeren. Druk op **OK** om een bestand te kiezen dat u wilt verwijderen.
4. **Are You SURE?** (Weet u het zeker?) wordt weergegeven. Druk op **OK** om het bestand te verwijderen.

 *Druk op **BACK** (Terug) totdat de fietscomputer terug is in de tijdweergave om het verwijderen van het bestand te annuleren.*

Totalen

TOTALS (Totalen) bevat cumulatieve gegevens die zijn geregistreerd tijdens alle trainingssessies sinds de laatste reset. Gebruik de totaalwaarden als een seizoens- of maandelijks overzicht van trainingsgegevens. De waarden worden automatisch bijgewerkt wanneer u de registratie van een trainingssessie beëindigt.

Druk in de tijdmodus op **NEXT** (Volgende) totdat **TOTALS** (Totalen) verschijnt. Druk op **START**. Gebruik **NEXT** (Volgende) om door de volgende gegevens te bladeren.

- **Trip** (Rit): cumulatieve ritafstand en de datum vanaf wanneer cumulatieve waarden zijn berekend.
- **Distance 1** (Afstand 1): cumulatieve afstand met fiets 1 en de datum vanaf wanneer cumulatieve waarden zijn berekend.
- **Distance 2** (Afstand 2): cumulatieve afstand met fiets 2 en de datum vanaf wanneer cumulatieve waarden zijn berekend.

NEDERLANDS

- **Distance 3** (Afstand 3): cumulatieve afstand met fiets 3 en de datum vanaf wanneer cumulatieve waarden zijn berekend.
- **Distance** (Afstand): cumulatieve afstand met alle drie de fietsen en de datum vanaf wanneer cumulatieve waarden zijn berekend.
- **Odometer** (Afstandsmeter): cumulatieve afstand en de datum vanaf wanneer cumulatieve waarden zijn berekend (kan niet worden gereset).
- **Ride Time** (Gereden tijd): cumulatieve tijd dat u daadwerkelijk hebt gefietst en de datum vanaf wanneer cumulatieve waarden zijn berekend.
- **Total Time** (Totale tijd): totale duur en de datum vanaf wanneer cumulatieve waarden zijn berekend.
- **Total Kcal** (Totale kcal): totale hoeveelheid calorieën en de datum vanaf wanneer cumulatieve waarden zijn berekend.
- **Ascent** (Stijging): cumulatieve stijging en de datum vanaf wanneer cumulatieve waarden zijn berekend.
- **Decent** (Daling): cumulatieve daling en de datum vanaf wanneer cumulatieve waarden zijn berekend.
- **Reset ALL?** (Totaalwaarden resetten): druk op START om alle totaalwaarden te resetten. **Reset? ALL** (Alles resetten?) wordt weergegeven. Druk op OK. **Are You SURE?** (Weet u het zeker?) wordt weergegeven. Druk op OK om het resetten te bevestigen. Druk op STOP om het resetten te annuleren.

Om een totaalwaarde te resetten selecteert u de gewenste waarde door op START te drukken. **Reset?** (Resetten?) wordt weergegeven. Druk op OK. **Are You SURE?** (Weet u het zeker?) wordt weergegeven. Druk op OK om het resetten te bevestigen. Druk op STOP om het resetten te annuleren.

5. GEGEVENSOVERDRACHT

Voor evaluatie op de langere termijn kunt u al uw trainingsgegevens opslaan op de webservice polarpersonaltrainer.com. Daar kunt u de details van uw trainingsgegevens bekijken en een beter inzicht krijgen in uw training. Met de Polar DataLink* kunt u gemakkelijk trainingsbestanden overdragen naar de webservice.

Gegevens overdragen

1. Registreer u bij polarpersonaltrainer.com.
2. Download en installeer de software Polar WebSync op uw computer vanaf de sectie Downloads van polarpersonaltrainer.com.
3. De WebSync-software wordt automatisch geactiveerd als u aan het eind van de installatie het vakje "Launch the Polar WebSync" (Polar WebSync starten) aanvinkt.
4. Sluit uw DataLink aan op de USB-poort van de computer en activeer uw fietscomputer door de knop even ingedrukt te houden.
5. Volg de procedure voor gegevensoverdracht en de instructies op uw computerscherm voor het downloaden van gegevens met de WebSync-software. Zie help van WebSync voor nadere instructies over gegevensoverdracht.
Volg de hiervoor genoemde stappen 4 en 5 wanneer u in de toekomst gegevens overdraagt.

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

* Optionele Polar DataLink vereist.

6. INSTELLINGEN

Fietsinstellingen

In Fietsinstellingen kunt u de volgende functies in- en uitschakelen.

Reminder: Deze instelling wordt alleen weergegeven als u via WebSync in polarpersonaltrainer.com de functie Reminder hebt geactiveerd. U kunt de Reminder gebruiken om aan te geven wanneer u moet eten of drinken om door te gaan met uw training.

Target dist. (Aankomsttijd): als u instelt welke afstand u wilt afleggen, schat de fietscomputer uw aankomsttijd op basis van uw snelheid.

A. Lap (Automatische ronde): als u de afstand voor automatische ronde instelt, registreert de fietscomputer steeds weer de rondegegevens wanneer u deze afstand hebt afgelegd. Als u bijvoorbeeld 1 km/mi instelt, registreert de fietscomputer elke kilometer of mijl de rondegegevens.

Selecteer **Settings** (Instellingen) > **Cycling SET** (Fiets instellen) om de fietsinstellingen weer te geven en te wijzigen.

Weergave op display	Druk op SET om de knipperende waarde aan te passen.	Druk op OK om de knipperende waarde te bevestigen.
Reminder	Stel de reminder ON (Aan) / OFF (Uit).	OK
Target dist. (Aankomsttijd)	1. Stel de functie Aankomsttijd ON (Aan) / OFF (Uit). 2. Stel de afstand in.	OK
A. Lap (Automatische ronde)	1. Stel de functie Automatische rond ON (Aan) / OFF (Uit). 2. Stel de afstand in.	OK

Timerinstellingen

De fietscomputer heeft twee timers die afwisselend worden weergegeven. De timers zijn actief tijdens de trainingsregistratie.

Gebruik de timers bijvoorbeeld als hulpmiddel tijdens een intervaltraining, zodat u weet wanneer u moet overschakelen van een intensieve naar een minder intensieve periode en andersom.

Selecteer **Settings** (Instellingen) > **Timer SET** (Timer instellen) om de timerinstellingen weer te geven en te wijzigen.

Weergave op display	Druk op SET om de knipperende waarde aan te passen.	Druk op OK om de knipperende waarde te bevestigen.
Timer 1	1. Stel de Timer 1ON (Aan) / OFF (Uit). 2. Als u de timer inschakelt, stel dan de minuten en seconden in.	OK
Timer 2	1. Stel de Timer 2ON (Aan) / OFF (Uit). 2. Als u de timer inschakelt, stel dan de minuten en seconden in.	OK

Instellingen hartslaglimieten

Selecteer het type hartslaglimiet in de instellingen voor hartslaglimieten.

- **Handmatige limieten:** u kunt een doelhartslagzone definiëren door de boven- en onderlimiet voor de hartslag handmatig in te stellen.
- **OwnZone:** de fietscomputer bepaalt automatisch een persoonlijke en veilige zone voor de trainingsintensiteit voor u. Zie Trainen met OwnZone (pagina 13) voor meer informatie over OwnZone.
- **Uit:** u kunt hartslaglimieten ook uitschakelen. In dat geval worden geen hartslaglimieten gebruikt tijdens een trainingssessie en er worden geen waarden voor de hartslagzone berekend in de **Samenvatting** en de **Bestanden**.

Selecteer **Settings** (Instellingen) > **Limits SET** (Limieten instellen) om de instellingen voor de hartslaglimieten weer te geven en te wijzigen.

Weergave op display	Druk op SET om de knipperende waarde aan te passen.	Druk op OK om de waarde te bevestigen.
HR (Hsm) / HR% MODE (Modus)	Selecteer of u uw hartslag wilt weergeven als aantal slagen per minuut (hsm) of als percentage van uw maximale hartslag (HR%)	OK
TYPE	Selecteer Manual (Handmatig), OwnZone of Off (Uit).	Druk op OK (Als u de functie hebt uitgeschakeld of OwnZone hebt geactiveerd gaat de fietscomputer terug naar de weergave Limits SET (Limieten instellen)).
Als u Manual Limits (Handmatige limieten) geselecteerd hebt, stel dan de hartslaglimieten in:		
HighLimit	Stel de bovenste hartslaglimiet in.	OK
LowLimit	Stel de onderste hartslaglimiet in.	OK

Fietsinstellingen

U kunt drie fietsvoorkeuren instellen voor de fietscomputer.

Selecteer **Settings** (Instellingen) > **Bike SET** (Fiets instellen) om de fietsinstellingen weer te geven en te wijzigen. Selecteer **Bike** (Fiets) **1 / 2 / 3**.

Configureer de volgende instellingen voor de fiets. Houd in tijdweergave NEXT (Volgende) ingedrukt voordat u gaat trainen om fiets 1, 2 of 3 te selecteren.

AutoStart

In **AutoStart SET** (AutoStart instellen) kunt u de AutoStart-functie **ON** (In-) of **OFF** (Uit-)schakelen.

De functie AutoStart start of stopt de trainingsregistratie automatisch wanneer u start of stopt met fietsen. Voor de AutoStart-functie zijn de instellingen van de wielmaat en de Polar Snelheidssensor W.I.N.D. vereist.

Wiel

In **Wheel SET** (Wiel instellen) kunt u de wielmaat (mm) van uw fiets instellen. Voor nauwkeurige fietsgegevens moet de wielmaat worden ingesteld.

Op twee manieren kunt u de wielmaat van uw fiets bepalen.

Methode 1

NEDERLANDS


Meet het wiel handmatig op voor het meest nauwkeurige resultaat.

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


Bepaal de wielomtrek door daar 4 mm vanaf te trekken vanwege uw gewicht op de fiets. Voer deze waarde in op de fietscomputer.

Methode 2

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

 *U kunt de wielmaat ook opvragen bij de fabrikant.*

ETRTO	Wieldiameter (inches)	Instelling wielmaat (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 *Wielmaten in de tabel zijn richtwaarden, daar de wielmaat afhankelijk is van het wieltype en de bandenspanning. Wegens de variatie van de metingen kan Polar niet aansprakelijk worden gesteld.*

Snelheid

Stel de Polar snelheidssensor **ON** (Aan) / **OFF** (Uit) in **Speed SET** (Snelheid instellen).

Als u de snelheidssensor **ON** (Aan) inschakelt, verschijnt **Speed TEACH?** (Snelheid programmeren?).

Kies STOP als uw sensor al geprogrammeerd is.

Zie anders Een nieuwe accessoire gebruiken (pagina 26) voor meer informatie over programmeren.

Trapfrequentie

Stel de Polar trapfrequentiesensor **ON** (Aan) / **OFF** (Uit) in **Cadence SET** (Trapfrequentie instellen).

Als u de trapfrequentiesensor **ON** (Aan) inschakelt, verschijnt **Cadence TEACH?** (Trapfrequentie programmeren?).

Kies STOP als uw sensor al geprogrammeerd is.

Zie anders Een nieuwe accessoire gebruiken (pagina 26) voor meer informatie over programmeren.

Vermogen

Stel de Polar Power Output Sensor **ON** (Aan) / **OFF** (Uit) in **Power SET** (Vermogen instellen).

Als u de vermogenssensor **ON** (Aan) inschakelt, verschijnen de volgende instellingen.

1. **Kettinggewicht:** stel het kettinggewicht in gram in. Bevestig de ingestelde waarde met OK.
2. **Kettinglengte:** stel de kettinglengte in mm in. Bevestig de ingestelde waarde met OK.
3. **Spanlengte:** stel de spanlengte in mm in. Bevestig de ingestelde waarde met OK.

Voorbeelden van kettinggewichten en -lengtes (Vanwege de variatie van de metingen kan Polar niet verantwoordelijk worden gehouden voor hun geldigheid.)		
	Gewicht	Lengte
Shimano Dura-Ace CN-7700 Super narrow HG	280 g	1473 mm
Shimano Dura-Ace CN-7701 Ultegra CN-HG92, 105 HG72,105 HG73	280 g	1473 mm
Shimano Sora CN-HG50	335 g	1473 mm
Campagnolo Record 2000, ketting voor 10 versnellingen	260 g	1473 mm
Campagnolo kettingen voor 10 versnellingen Chorus, Centaur	274 g	1473 mm
Campagnolo Veloce, Mirage en Xenon	277 g	1473 mm

Voor precieze waarden moeten alle instellingen zo nauwkeurig mogelijk zijn. Kettinglengte en -gewicht zijn rechtstreeks evenredig aan de vermogenswaarde. Als die bijvoorbeeld 1% fout zijn, dan is de vermogenswaarde ook 1% fout.

 *Het is niet nodig om kettinglengte en -gewicht opnieuw in te voeren als schakels zijn verwijderd. Het systeem gebruikt kettingdichtheid (gewicht/lengte). Het verwijderen van schakels uit de ketting heeft geen invloed op de dichtheid.*

4. **Power TEACH?** (Vermogen programmeren)
Kies STOP als uw sensor al geprogrammeerd is.
Zie anders Een nieuwe accessoire gebruiken (pagina 26) voor meer informatie over programmeren.

Hoogte-instellingen

Kalibreer de hoogtemeter om te zorgen dat de meting nauwkeurig blijft.

Handmatig kalibreren: stel de referentiehoogte altijd in als een betrouwbare referentie beschikbaar is, zoals een piek of een topografische kaart, of wanneer u zich op zeeniveau bevindt.

Automatisch kalibreren: bij gebruik van automatisch kalibreren kunt u de beginhoogte bij de start van de training altijd op dezelfde waarde instellen. Kalibreer de hoogte handmatig en schakel de automatische kalibratie in. Van nu af aan zal deze hoogte bij aanvang van de training altijd als basishoogte worden gebruikt bij automatische hoogtekalibratie. Als automatische kalibratie is ingeschakeld en u de fietscomputer handmatig kalibreert, wordt deze nieuwe waarde gebruikt als een nieuwe beginhoogte voor automatisch kalibreren.

 *Selecteer automatisch kalibreren als u altijd in dezelfde omgeving traint om de juiste hoogtewaarden te waarborgen.*

NEDERLANDS

Selecteer **Settings** (Instellingen) > **Altitude SET** (Hoogte instellen) om de hoogte-instellingen weer te geven en te wijzigen.

Weergave op display	Druk op SET om de knipperende waarde aan te passen.	Druk op OK om de knipperende waarde te bevestigen.
Hoogte	Stel de hoogte van uw huidige locatie in.	OK
Auto calibr. (Automatisch kalibreren)	Stel de automatische kalibratie ON (Aan) / OFF (Uit).	OK

Horloge-instellingen

Selecteer **Settings** (Instellingen) > **Watch SET** (Horloge instellen) om de instellingen van datum en tijd weer te geven en te wijzigen.

Weergave op display	Druk op SET om de knipperende waarde aan te passen.	Druk op OK om de waarde te bevestigen.
Tijd	<ol style="list-style-type: none">1. 12h (12u) / 24h (24u): Stel de 12-uurs of 24-uurs tijdnotatie in.2. AM (VM) / PM (NM): Stel AM of PM in als u de 12-uursnotatie gebruikt.3. Stel de uren in.4. Stel de minuten in.	OK
Datum	Stel de datum in. De volgorde van de datumweergave hangt af van de gekozen notatie (24u: dag - maand - jaar / 12u: maand - dag - jaar).	OK

Gebruikersinstellingen

Voer de juiste gebruikersgegevens op de fietscomputer in voor een juiste feedback over uw prestaties.

Selecteer **Settings** (Instellingen) > **User SET** (Gebruiker instellen) om de gebruikersinstellingen weer te geven en te wijzigen.

Weergave op display	Druk op SET om de knipperende waarde aan te passen.	Druk op OK om de waarde te bevestigen.
WEIGHT (Gewicht) kg / lb	Stel uw gewicht in kilogrammen of pounds in.	OK
Height (Lengte) cm / ft	Stel uw lengte in cm of ft in. Stel het aantal inches in (als u lb/ft hebt gekozen)	OK
BirthDay (Geboortedatum)	Voer uw geboortedatum in. De volgorde van de datumweergave hangt af van de gekozen tijdnotatie (24u: dag - maand - jaar / 12u: maand - dag - jaar).	OK

Weergave op display	Druk op SET om de knipperende waarde aan te passen.	Druk op OK om de waarde te bevestigen.
HR Max	Stel uw maximale hartslag in als u de waarde voor uw in het laboratorium gemeten huidige maximale hartslag kent. Als u deze waarde voor het eerst instelt, wordt standaard de maximale hartslag weergegeven die naar verwachting bij uw leeftijd hoort (220-leeftijd). Zie Maximale hartslag (HR _{max}) voor meer informatie.	OK
HR Sit	Stel de waarde voor uw hartslag in een zittende positie in. Zie Hartslag in zittende houding (HR _{sit}) voor meer informatie.	OK
Sex (Geslacht): Male (Man) / Female (Vrouw)	Geef aan of u een man of vrouw bent.	OK

Maximale hartslag (HR_{max})

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

Hartslag in zittende houding (HR_{sit})

HR_{sit} wordt gebruikt voor schatting van het energieverbruik. HR_{sit} is uw normale hartslag wanneer u geen lichamelijke inspanningen verricht (zittend). U kunt de waarde voor HR_{sit} gemakkelijk bepalen: doe de borstband om, houd de fietscomputer in uw hand, ga zitten en voer geen lichamelijke activiteiten uit. Druk in de tijdweergave na twee of drie minuten op OK om uw hartslag te bekijken. Deze waarde is uw HR_{sit}.


Algemene instellingen

Selecteer **Settings** (Instellingen) > **General SET** (Algemene instellingen) om de instellingen van geluid en eenheden weer te geven en te wijzigen.

Weergave op display	Druk op SET om de knipperende waarde aan te passen.	Druk op OK om de waarde te bevestigen.
SOUND (Geluid) Off (Uit) / Soft (Zacht) / Loud (Luid) / Very loud (Zeer luid)	Selecteer Off (Uit) / Soft (Zacht) / Loud (Luid) / Very loud (Zeer luid).	OK
Unit (Eenheid) kg/cm / lb/ft	Kies metrische (kg/cm) of Engelse (lb/ft) eenheden.	OK
Watch face (Displayweergave)	Selecteer LOGO of DATE (Datum).	OK

7. EEN NIEUWE ACCESSOIRE GEBRUIKEN

Als u een nieuwe sensor aanschaft, moet deze door de fietscomputer worden geactiveerd en aangemeld. Dit wordt programmeren genoemd en duurt slechts enkele seconden. Zo wordt gewaarborgd dat uw fietscomputer alleen signalen van uw sensor ontvangt, waardoor u storingsvrij kunt trainen in een groep. Als u de sensor tegelijk met de fietscomputer als set hebt aangeschaft, is de sensor al geprogrammeerd voor samenwerking met de fietscomputer. Dan hoeft u de sensor alleen te activeren in uw fietscomputer.

 *Voor elke fietsinstelling kunt u een snelheids-, trapfrequentie- en vermogenssensor programmeren.*

Nieuwe snelheidssensor programmeren

Kies **Settings** (Instellingen) > **Bike SET** (Fiets instellen) > **Bike1 / 2 / 3** > **Speed SET** (Snelheid instellen) > **ON** (Aan). **Speed TEACH?** (Snelheid programmeren?) wordt weergegeven.

- Zorg bij het programmeren van een nieuwe sensor dat u niet in de buurt (40 m/131 ft) bent van andere snelheidssensoren. Druk op OK om het programmeren te bevestigen. **Test drive** (Test starten) wordt weergegeven. Druk op OK en draai het wiel enkele malen rond om de sensor te activeren. Een knipperend rood licht geeft aan dat de sensor geactiveerd is. **Completed!** (Voltooid!) verschijnt als het programmeren voltooid is. De fietscomputer is nu klaar voor ontvangst van de gegevens over snelheid en afstand.
- Als **Teaching FAILED** (Programmeren mislukt) verschijnt, ontvangt de fietscomputer mogelijk het signaal van meerdere sensoren of is de sensor niet geactiveerd. Zorg dat u niet in de buurt (40 m/131 ft) van andere snelheidssensoren bent en druk op OK. **Try again?** (Nogmaals proberen?) verschijnt. Druk op OK en draai het wiel enkele malen rond om de sensor te activeren.
- Druk op **STOP** om het programmeren te annuleren. Een eerder geprogrammeerde snelheidssensor wordt in gebruik genomen.

Nieuwe trapfrequentiesensor programmeren*

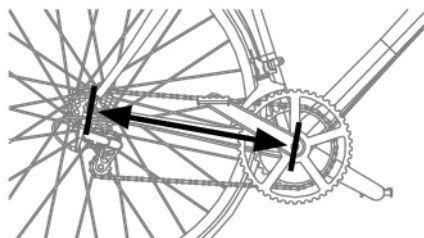
Kies **Settings** (Instellingen) > **Bike SET** (Fiets instellen) > **Bike** (Fiets) **1 / 2 / 3** > **Cadence SET** (Trapfrequentie instellen) > **ON** (Aan). **Cadence TEACH?** (Trapfrequentie programmeren?) wordt weergegeven.

- Zorg bij het programmeren van een nieuwe sensor dat u niet in de buurt (40 m/131 ft) bent van andere trapfrequentiesensoren. Druk op OK om het programmeren te bevestigen. **Test drive** (Test starten) wordt weergegeven. Druk op OK en draai de trapas enkele malen rond om de sensor te activeren. Een knipperend rood licht geeft aan dat de sensor geactiveerd is. **Completed!** (Voltooid!) verschijnt als het programmeren voltooid is. De fietscomputer is nu klaar voor ontvangst van de trapfrequentiegegevens.
- Als **Teaching FAILED** (Programmeren mislukt) verschijnt, ontvangt de fietscomputer mogelijk het signaal van meerdere sensoren of is de sensor niet geactiveerd. Zorg dat u niet in de buurt (40 m/131 ft) van andere trapfrequentiesensoren bent en druk op OK. **Try again?** (Nogmaals proberen?) verschijnt. Druk op OK en draai de trapas enkele malen rond om de sensor te activeren.
- Druk op **STOP** om het programmeren te annuleren. Een eerder geprogrammeerde trapfrequentiesensor wordt in gebruik genomen.

Nieuwe vermogenssensor* programmeren

Kies **Settings** (Instellingen) > **Bike SET** (Fiets instellen) > **Bike1 / 2 / 3** > **Power SET** (Vermogen instellen) > **ON** (Aan).

- **C. length** (Kettinglengte): stel de kettinglengte in mm in. Bevestig de ingestelde waarde met OK.
- **C. weight** (Kettinggewicht): stel het kettinggewicht in gram in. Bevestig de ingestelde waarde met OK.
- **S. length** (Spanlengte): stel de spanlengte in mm in. Meet de afstand tussen het midden van de achternaaf en het midden van de trapas zoals de afbeelding aangeeft. Bevestig de ingestelde waarde met OK.



Voorbeelden van kettinggewichten en -lengtes (Vanwege de variatie van de metingen kan Polar niet verantwoordelijk worden gehouden voor hun geldigheid.)		
	Gewicht	Lengte
Shimano Dura-Ace CN-7700 Super narrow HG	280 g	1473 mm
Shimano Dura-Ace CN-7701 Ultegra CN-HG92, 105 HG72,105 HG73	280 g	1473 mm
Shimano Sora CN-HG50	335 g	1473 mm
Campagnolo Record 2000, ketting voor 10 versnellingen	260 g	1473 mm
Campagnolo kettingen voor 10 versnellingen Chorus, Centaur	274 g	1473 mm
Campagnolo Veloce, Mirage en Xenon	277 g	1473 mm

Voor precieze waarden moeten alle instellingen zo nauwkeurig mogelijk zijn. Kettinglengte en -gewicht zijn rechtstreeks evenredig aan de vermogenswaarde. Als die bijvoorbeeld 1% fout zijn, dan is de waarde van het vermogen ook 1% fout.

i *Het is niet nodig om kettinglengte en -gewicht opnieuw in te voeren als schakels zijn verwijderd. Het systeem gebruikt kettingdichtheid (gewicht/lengte). Het verwijderen van schakels uit de ketting heeft geen invloed op de dichtheid.*

- **Power TEACH?** (Vermogen programmeren?)
Zorg bij het programmeren van een nieuwe sensor dat u niet in de buurt (40 m/131 ft) bent van andere trapfrequentiesensoren. Druk op OK om het programmeren te bevestigen. **Test drive** (Test starten) wordt weergegeven. Druk op OK en draai de trapas enkele malen rond om de sensor te activeren. Een knipperend rood licht geeft aan dat de sensor geactiveerd is. **Completed!** (Voltooid!) verschijnt als het programmeren voltooid is. De fietscomputer is nu klaar voor ontvangst van gegevens over het vermogen.
- Als **Teaching FAILED** (Programmeren mislukt) verschijnt, ontvangt de fietscomputer mogelijk het signaal van meerdere sensoren of is de sensor niet geactiveerd. Zorg dat u niet in de buurt (40 m/131 ft) bent van andere vermogenssensoren en druk op OK. **Try again?** (Nogmaals proberen?) verschijnt. Druk op OK en draai de trapas enkele malen rond om de sensor te activeren.
- Druk op **STOP** om het programmeren te annuleren. De eerder geprogrammeerde vermogenssensor wordt in gebruik genomen.

* Optionele sensor vereist.

8. NIEUWE BORSTBAND GEBRUIKEN

Wanneer u een nieuwe Polar WearLink W.I.N.D. borstband aanschaft, moet deze bij de fietscomputer worden geactiveerd en aangemeld. Dit wordt programmeren genoemd en duurt slechts enkele seconden. Zo wordt gewaarborgd dat uw fietscomputer alleen signalen van uw borstband ontvangt, waardoor u storingsvrij kunt trainen in een groep. Als u de borstband tegelijk met de fietscomputer als set hebt aangeschaft, is de borstband al geprogrammeerd om samen te werken met de fietscomputer.

Nieuwe borstband programmeren

Doe de borstband om en zorg dat u niet in de buurt (40 m/131 ft) van andere Polar WearLink W.I.N.D. borstbanden bent.

Activeer uw fietscomputer door drie seconden lang in te drukken.

Zodra de fietscomputer een nieuwe borstband waarneemt, wordt **WearLink FOUND** (WearLink gevonden), **WearLink TEACH?** (WearLink programmeren?) weergegeven.

- Druk op OK om te bevestigen. Als het programmeren gereed is, verschijnt **Completed!** (Voltooid!)
- Druk op STOP om het programmeren te annuleren.

9. BELANGRIJKE INFORMATIE

Onderhoud

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

Zorgen voor uw product

Maak na elke training de zender 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 regelmatig in de wasmachine op 40 °C/104 °F of ten minste nadat de borstband 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. Stop de zender nooit in de wasmachine of droger!

Droog en bewaar de borstband en de zender afzonderlijk van elkaar om de levensduur van de batterij van de zender te maximaliseren. Was de borstband in de wasmachine voordat u deze langdurig opbergt en was deze altijd na gebruik in een zwembad met een hoog chloorgehalte.

Bewaar de fietscomputer, de borstband en de sensoren op een droge, 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 fietscomputer, de borstband en de sensoren zijn waterdicht, zodat u deze in de regen kunt gebruiken. Voor behoud van de waterbestendigheid mogen de fietscomputer en de sensoren niet met een hogedrukreiniger worden gereinigd en niet in water worden gedompeld. Stel de fietscomputer niet langdurig bloot aan direct zonlicht. Laat de fietscomputer bijvoorbeeld niet in de auto liggen of op de fietshouder zitten.

Houd de fietscomputer schoon. Reinig de fietscomputer en de sensoren met een oplossing van zachte zeep en water en spoel ze af met schoon water. Dompel ze niet in water. Droog ze zorgvuldig af met een zachte handdoek. Gebruik nooit alcohol of schuurmiddelen als staalwol of chemische reinigingsmiddelen.


Vermijd harde schokken voor de fietscomputer en de snelheids- en trapfrequentiesensoren; anders kunnen deze schade oplopen.

Service

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

Ga naar www.polar.fi/support en landspecifieke websites voor contactinformatie en alle adressen van de Polar Service Centra.

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. Deze gebruikersnaam en het bijbehorende wachtwoord zijn tevens geldig voor de Polar productregistratie, polarpersonaltrainer.com, het Polar discussieforum en de registratie voor de nieuwsbrief.*

Batterijen vervangen

De batterij van de CS500 fietscomputer en de WearLink+ borstband W.I.N.D. zijn eenvoudig zelf te verwisselen. Indien u zelf de batterij gaat verwisselen, raden wij u aan nauwkeurig de instructies te volgen die vermeld staan in het hoofdstuk Batterij fietscomputer vervangen.

De batterijen van de snelheids- en trapfrequentiesensoren kunnen niet worden vervangen. Polar heeft de snelheids- en trapfrequentiesensoren verzegeld om een maximale mechanische levensduur en betrouwbaarheid te waarborgen. De sensoren bevatten batterijen met een lange levensduur. Voor de

aanschaf van een nieuwe sensor neemt u contact op met uw Polar Service Center of Polar-dealer.

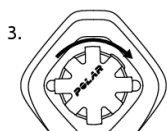
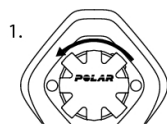
Zie de gebruiksaanwijzing van de Power Output Sensor voor instructies over het vervangen van de batterij van de **Power Output Sensor W.I.N.D.**.

Batterij van fietscomputer vervangen

Wij raden u aan om bij het verwisselen van de batterij van de CS500 fietscomputer en de WearLink+ borstband W.I.N.D. onderstaande instructies nauwkeurig te volgen.

Controleer na het verwisselen van de batterij of de afsluitring niet beschadigd is. Is dit wél het geval, dan dient u de afsluitring te vervangen voor een nieuwe. Batterijsetjes met afsluitringen zijn verkrijgbaar bij erkende Polar dealers en erkende Polar Service Centers. In de Verenigde Staten en Canada zijn nieuwe afsluitringen verkrijgbaar bij erkende Polar Service Centra. In de Verenigde Staten zijn setjes voor afsluitringen en batterijen ook verkrijgbaar via www.shoppolar.com.

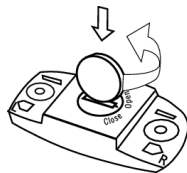
1. Open de batterijhouder door het klepje met een muntstuk 45 graden linksom te draaien (afbeelding 1).
2. Verwijder het klepje door het voorzichtig op te tillen. De batterij zit vast aan het klepje. Verwijder de batterij. Pas op dat u de schroefdraad van het afsluitklepje en de metalen veer binnenin het klepje niet beschadigt.
3. Plaats een nieuwe batterij met de positieve (+) zijde tegen het klepje en de negatieve (-) zijde naar de fietscomputer gericht (afbeelding 2).
4. De afsluitende D-ring van het batterijklepje is aan het afsluitklepje bevestigd. Vervang de afsluitring als deze beschadigd is. Controleer vóór het sluiten van de batterijhouder of de afsluitring van het klepje onbeschadigd is en op de juiste wijze in de gleuf geplaatst is. Zorg dat het gladde oppervlak van de afsluitring tegen het afsluitklepje zit. Anders kan de afsluitende D-ring beschadigd raken bij het sluiten van het batterijklepje.
5. Zet het batterijklepje op zijn plaats en sluit het door het klepje rechtsom te draaien (afbeelding 3). Zorg ervoor dat het afsluitklepje goed wordt gesloten!



Zender

Volg onderstaande instructies om zelf de batterij te verwisselen.

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



Open alleen het klepje om de batterij te verwisselen voor een maximale levensduur en controleer of de

afsluitring niet beschadigd is; anders dient u de afsluitring te vervangen voor een nieuwe.

Batterijsetjes met afsluitringen zijn verkrijgbaar bij erkende Polar-dealers en erkende Polar Service Centra. In de Verenigde Staten en Canada zijn nieuwe afsluitringen verkrijgbaar bij erkende Polar Service Centra.

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



Er is explosiegevaar als de batterij door het verkeerde type wordt vervangen.

Voorzorgsmaatregelen

De Polar fietscomputer toont uw prestatie-indicatoren. Hij geeft tijdens uw training het niveau van de lichamelijke belasting en de inspanning aan. Ook meet de computer de snelheid en de afstand bij het fietsen met een Polar CS snelheidssensor W.I.N.D. De Polar CS trapfrequentiesensor W.I.N.D. is bedoeld voor het meten van de trapfrequentie tijdens het fietsen. De Polar Power Output Sensor is bedoeld voor het meten van het geleverd vermogen tijdens het fietsen. Hij is niet geschikt of bedoeld voor andere doeleinden.

De Polar fietscomputer dient niet te worden gebruikt voor het uitvoeren van milieumetingen waarvoor professionele of industriële precisie vereist is. Bovendien dient het instrument niet te worden gebruikt voor het uitvoeren van metingen tijdens onderwateractiviteiten en activiteiten in de lucht.

Storing tijdens de training

In de buurt van magnetrons en computers kan storing optreden. Ook WLAN-basisstations kunnen storing veroorzaken bij het trainen met de CS500. Voorkom onregelmatige metingen door uit de buurt te blijven van mogelijke storingsbronnen.

Risico's tijdens trainen beperken

Sporten kan risico's met zich meebrengen. Voordat u begint aan een vast trainingsprogramma is het raadzaam dat u eerst de volgende vragen betreffende uw gezondheid beantwoordt. Als u ja antwoordt op een van deze vragen, raden wij u aan om eerst een dokter te raadplegen voordat u met een trainingsprogramma begint.

- Hebt u de afgelopen vijf jaar niets aan sport gedaan?
- Hebt u een hoge bloeddruk of een hoog cholesterolgehalte?
- 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 zwanger?

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. Het gebruik van de Polar fietscomputer 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 fietscomputer 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 lichte kleding. Als u een insectenwerend middel op uw huid aanbrengt, dient u ervoor te zorgen dat dit niet in contact komt met de borstband.*

Technische specificaties

Fietscomputer

Levensduur batterij:	Gemiddeld 3 jaar (als u gem. 1 uur/dag, 7 dagen/week traint)
Batterijtype:	CR 2354
Afsluitring voor de batterij:	D-ring 28,0 x 0,8 mm siliconen (als afsluitring niet beschadigd is, hoeft deze bij vervangen van de batterij niet te worden vervangen)
Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Materialen fietscomputer:	PMMA-lens met harde coating aan bovenzijde, huis fietscomputer ABS+GF/PA+GF, metalen delen van roestvrij staal (vrij van nikkel)
Nauwkeurigheid horloge:	Beter dan ±0,5 seconden per dag bij een temperatuur van 25 °C / 77 °F.
Nauwkeurigheid van de hartslagmeter:	De grootste van ±1% of 1 hsm. De definities zijn van toepassing bij gelijkmatige omstandigheden.
Meetbereik hartslag:	15-240
Huidig snelheidswaargebied:	0-127 km/u of 0-75 mph
Hoogte waargebied:	-550 m tot +9000 m / -1800 ft tot +29500 ft
Stijgingsresolutie:	5 m / 20 ft

Limietwaarden fietscomputer

Maximaal aantal bestanden:	14
Maximale in bestand geregistreerde tijd:	
Hartslag	71 u 40 min
Hartslag + snelheid	27 u 40 min
Hartslag + snelheid + trapfrequentie	24 u 15 min
Hartslag + snelheid + vermogen	23 u 40 min
Hartslag + snelheid + trapfrequentie + vermogen	21 u 40 min
Hartslag + trapfrequentie	55 u 40 min
Hartslag + vermogen	49 u 25 min
Hartslag + trapfrequentie + vermogen	40 u 55 min
Maximaal aantal ronden:	99
Totale afstand:	999 999 km / 621370 mi
Totale duur:	9999 uur, 59 min. en 59 sec.
Totaal calorieën:	999.999 kcal
Totaal aantal trainingen:	9999
Totale stijging:	304.795 m / 999.980 ft

Dubbel vergrendelde stuurhouder

Materialen: Rubberen onderdeel TPE, huis stuurhouder PA+GF, metalen delen roestvrij staal (vrij van nikkel)

Zender

Levensduur batterij van de WearLink+ borstband 2000 gebruiksuren
 W.I.N.D.:
 Batterijtype: CR2025
 Afsluitring voor de batterij: O-ring 20,0 x 1,0, siliconen
 Gebruikstemperatuur: -10 °C tot +40 °C / 14 °F tot 104 °F
 Materiaal zender: Polyamide
 Materiaal borstband: Polyurethaan/polyamide/polyester/elastaan/nylon

De Polar CS500 fietscomputer maakt gebruik van onder andere de volgende gepatenteerde technologieën:

- OwnZone® voor het vaststellen van de persoonlijke hartslagzone voor dat moment
- Wearlink®-technologie voor het meten van de hartslag

Polar DataLink en Polar WebSync-software 2.1 (of nieuwer)

Systeemeisen: PC MS Windows (2000/XP/Vista/7), 32-bits, Microsoft .NET Framework versie 2.0
 Intel Mac OS X 10.5 of nieuwer

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

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

*Deze eigenschappen gelden ook voor de Polar WearLink+ borstband W.I.N.D., de CS snelheids- en trapfrequentiesensoren W.I.N.D. en de Power Output Sensor W.I.N.D. die als waterbestendig zijn gemarkeerd.

Vaak gestelde vragen

Wat moet ik doen als...

...het batterijsymbool en WearLink / Speed (Snelheid) / Cadence (Trapfrequentie) / Power (Vermogen) verschijnen?

...De batterij van uw WearLink of snelheids-, trapfrequentie- of vermogenssensor is bijna leeg. Zie Onderhoud (pagina 29) voor meer informatie.

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

Houd BACK (Terug) ingedrukt totdat de tijd wordt weergegeven.

...de fietscomputer de calorieën niet meet?

Het calorieverbruik wordt alleen berekend wanneer u de borstband draagt en alle gebruikersinstellingen correct zijn ingevoerd. Zie Gebruikersinstellingen (pagina 24) voor meer informatie.

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

- Zorg dat de fietscomputer zich niet verder dan 40 m/131 ft van de borstband vandaan is.
- Controleer of het elastische bandje niet losser is gaan zitten tijdens het sporten.
- Zorg ervoor dat de textiele elektroden in de sportkleding goed aansluiten op uw lichaam.
- Controleer of de elektroden van de borstband of de sportkleding vochtig zijn.
- Controleer of borstband en sportkleding schoon zijn.
- Zorg ervoor dat geen andere hartslagzender binnen 40 m/131 ft aanwezig is.
- Krachtige elektromagnetische signalen kunnen tot onregelmatige metingen leiden. Zie Voorzorgsmaatregelen (pagina 31) voor meer informatie.
- Als de hartslagmeting onregelmatig blijft, ondanks dat u uit de buurt bent gegaan van de storingsbron, verlaag dan uw snelheid en controleer handmatig uw hartslag. Als de hartslag overeen lijkt te komen met de hoge meting op het display, hebt u mogelijk last van hartritmestoornissen. De meeste gevallen van hartritmestoornissen zijn niet ernstig, maar u kunt beter toch uw arts raadplegen.
- Een hartprobleem kan uw ECG-diagram hebben veranderd. Raadpleeg in dat geval uw arts.

...een uitroepteken en WearLink wordt weergegeven en uw fietscomputer het hartslagsignaal niet kan vinden?

- Zorg dat de fietscomputer zich niet verder dan 40 m/131 ft van de borstband vandaan is.
- Controleer of het elastische bandje niet losser is gaan zitten tijdens het sporten.
- Zorg ervoor dat de textiele elektroden in de sportkleding goed aansluiten op uw lichaam.
- Controleer of de elektroden van de borstband of de sportkleding vochtig zijn.
- Controleer of de borstband of de elektroden in de sportkleding schoon en niet beschadigd zijn.
- Als de hartslagmeting niet werkt met de sportkleding, probeer het dan met een WearLink borstband. Als uw hartslag met de borstband wordt waargenomen, zit het probleem waarschijnlijk in de kleding. Neem contact op met de kledingverkoper of -fabrikant.
- Als u alle bovenstaande handelingen hebt uitgevoerd, maar de melding nog steeds verschijnt en de hartslagmeting niet werkt, dan is mogelijk de batterij van de borstband leeg. Zie de gebruiksaanwijzing van de Polar WearLink W.I.N.D. zender voor meer informatie.

...WearLink FOUND (WearLink gevonden) en WearLink TEACH? (WearLink programmeren?) wordt weergegeven?

Als u een nieuwe borstband als accessoire hebt gekocht, moet deze worden geactiveerd en aangemeld bij de fietscomputer. Zie Nieuwe borstband gebruiken (pagina 28) voor meer informatie.

Als u de bij de productset behorende borstband gebruikt en deze tekst op het display verschijnt, neemt de fietscomputer mogelijk het signaal van een andere borstband waar. Controleer in dat geval of u uw eigen borstband draagt, of de elektroden bevochtigd zijn en of de borstband niet los zit.

...een uitroepteken en Speed (Snelheid) wordt weergegeven?

Zorg ervoor dat uw snelheidssensor correct geïnstalleerd is. Draai het wiel enkele malen rond om de sensor te activeren. Het knipperende rode licht geeft aan dat de sensor geactiveerd is.

...een uitroepteken en Cadence (Trapfrequentie) wordt weergegeven?

Zorg ervoor dat uw trapfrequentiesensor correct geïnstalleerd is. Draai de trapas enkele malen rond om de sensor te activeren. Het knipperende rode licht geeft aan dat de sensor geactiveerd is.

...een uitroepteken en Power (Vermogen) wordt weergegeven?

Zorg ervoor dat uw vermogenssensor correct geïnstalleerd is. Zie de gebruiksaanwijzing van de vermogenssensor voor meer informatie.

...de hoogte blijft veranderen, zelfs als ik niet beweeg?

De fietscomputer zet de gemeten luchtdruk om in een hoogtemeting. Hierdoor kunnen wijzigingen in de weersomstandigheden wijzigingen in de hoogtemetingen veroorzaken.

...de aangegeven hoogte onjuist is?

Uw hoogtemeter kan een onjuiste hoogte aangeven als deze blootgesteld is aan externe factoren, zoals harde wind of airconditioning. Probeer in dat geval de hoogtemeter te kalibreren. Als de metingen doorlopend onjuist zijn, worden de luchtdrukkanalen mogelijk geblokkeerd door vuil of stof. Stuur de fietscomputer in dat geval op naar een Polar Service Center.

...Memory full (Geheugen vol) wordt weergegeven?

Deze melding verschijnt tijdens de training als geen geheugenruimte beschikbaar is voor de trainingssessie. De fietscomputer zal in dat geval het oudste trainingsbestand vervangen. Als u een trainingsbestand voor langere tijd wilt bewaren, draag het dan over naar de Polar webservice op www.polarpersonaltrainer.com. Verwijder het bestand daarna van de fietscomputer. Zie Trainingsbestanden verwijderen (pagina 17) voor meer informatie.

Beperkte internationale garantie van Polar

- 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 voorzorgsmaatregelen, 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 een van de erkende Polar Service Centers, ongeacht het land van aankoop.

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

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

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

CE 0537

Dit product voldoet aan de richtlijnen 93/42/EEC en 1999/5/EC. De desbetreffende conformiteitsverklaring is beschikbaar op www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html.



Het symbool van de doorgesloten 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. Polar moedigt u aan de mogelijke effecten van afval op het milieu en de gezondheid te minimaliseren, ook buiten de Europese Unie, door u te houden aan de plaatselijke afvalverwerkingsregelgeving en, waar mogelijk, gebruik te maken van gescheiden inzameling van elektronische apparaten en van de inzameling van batterijen en accu's.



Deze markering betekent dat het product beveiligd is tegen elektrische schokken.

Aansprakelijkheid

- De inhoud van deze gebruiksaanwijzing dient uitsluitend ter informatie. De hierin beschreven producten kunnen in verband met het voortdurende ontwikkelingsprogramma van de fabrikant zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy geeft geen garanties voor deze snel van start gids of de hierin beschreven producten.
- Op geen enkele wijze kan Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy aansprakelijk worden gesteld voor schade, verlies, kosten en uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het gebruik van dit materiaal of de hierin beschreven producten.

Dit product is beschermd door de volgende patenten:

FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803.4-08, FI 6815, EP 1245184, US 7076291, HK10484, US6199021, US6356838, EP0909940, FI110915, US7324841, EP1361819, FI23471, US D492999SS, EU0046107-002, EU0046107-003.

Geproduceerd door:

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>]

17938701.02 NLD C

01/2011

REGISTER

Aankomsttijd	20, 20	Waterbestendigheid	33
Algemene instellingen	25	Wielmaat	21
Automatische ronde	20		
Automatisch kalibreren:	23		
AutoStart	21		
Basisinstellingen	7		
Batterij vervangen	29		
Borstband	9		
Datum	24		
Displayweergave	25		
Eenheden	25		
Energiebesparende modus	6		
Fietscomputer op de stuurhouder bevestigen	8		
Fietsinstellingen	20, 21		
Garantie	35		
Gebruikersinstellingen	24		
Geluid	25		
Handmatige limieten	21		
Handmatig kalibreren	23		
Hartslagmeting starten	9		
Hoogte-instellingen	23		
Horloge-instellingen	24		
HR _{max}	25		
HR _{sit}	25		
Instellingen hartslaglimieten	21		
Instellingen snelheidssensor	22		
Instellingen trapfrequentiesensor	22		
Instellingen vermogenssensor	23		
Kettinggewicht	23		
Kettinglengte	23		
Knopfuncties	6		
Nieuwe borstband programmeren	28		
Nieuwe snelheidssensor programmeren	26		
Nieuwe trapfrequentiesensor programmeren	26		
Nieuwe vermogenssensor programmeren	26		
OwnZone	21		
Registratie van een trainingssessie starten	9		
Registratie van een trainingssessie stoppen	13		
Reminder	20		
Ronde opslaan	12		
Service	29		
Spanlengte	23		
Stuurhouder installeren	7		
Technische specificaties	32		
Tijd	24		
Timerinstellingen	20		
Totalen	17		
Totalenbestanden resetten	18		
Trainen met OwnZone	13		
Trainingsbestanden	15		
Trainingsbestanden verwijderen	17		
Trainingsgegevens	10		
Trainingsssamenvatting	13		
Trainingssessie pauzeren	13		
Vaak gestelde vragen	33		
Verzorgingsinstructies	29		
Voorzorgsmaatregelen	31		