



NLD

Gebruiksaanwijzing
Polar Beat®



Hartslagmeter





INHOUD

Werking van de Polar Beat	4
<i>Onderdelen van de Polar Beat</i>	4
<i>Symbolen behorend bij de Polar Beat</i>	5
<i>Dragen van de Polar Beat</i>	5
Starten van de hartslagmeting	7
Stoppen van de hartslagmeting	8
Gebruik van de Polar Beat hartslagmeter	8
Voorzorgsmaatregelen	12
Onderhoud	13
Storingen opsporen	14
Technische gegevens	15
Service	16
Garantie	16
Aansprakelijkheid	18



WERKING VAN DE POLAR BEAT

Onderdelen van de Polar Beat

De Polar Beat bestaat uit drie onderdelen:



4

Symbolen van de Polar Beat

OFF

OFF staat op het display als er geen hartslag gemeten wordt.



Het knipperende hartje betekent dat de hartslag gemeten wordt. Het knippert in hetzelfde tempo als uw hartslag.

Dragen van de Polar Beat

1. Bevestig het elastische bandje aan de borstband.
2. Verstel de lengte van het elastische bandje zo, dat de borstband strak, maar comfortabel zit.
3. Bevochtig de elektrodenplaten aan de binnenzijde van de borstband met water, voor een betere geleiding.

Het niet goed bevochtigen van de elektrodenplaten kan een oorzaak van slecht functioneren zijn.

4. Doe de borstband zo om, dat het Polar logo in het midden zit, net onder de borst(en). Klik het elastische bandje nu ook met het andere uiteinde in de borstband. Zorg ervoor dat de bevochtigde





elektrodenplaten tegen de huid aanliggen.

De borstband kan het beste op de blote huid gedragen worden. Wanneer deze toch over een shirt gedragen wordt, dan dient het shirt, op de plaatsen waar de elektrodenplaten zitten, goed nat gemaakt te worden.

5. Draag de ontvanger als een polshorloge.

Het is belangrijk dat de elektrodenplaten tijdens de training vochtig blijven. Spoel de borstband na elke training goed af en maak deze droog, om de levensduur van de batterij te sparen.

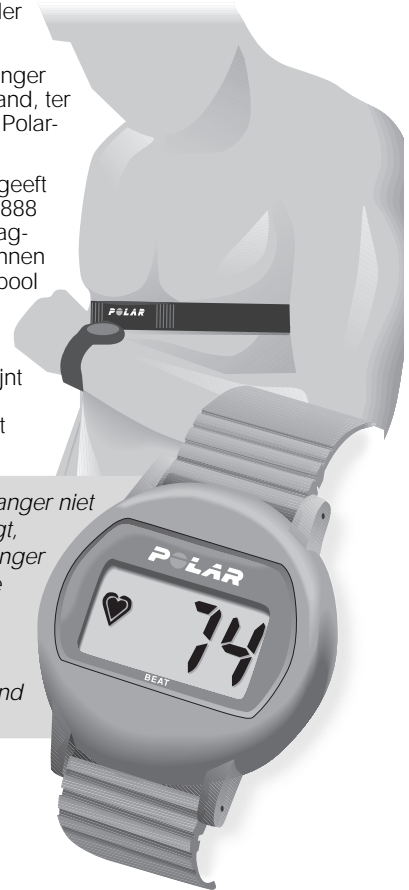


STARTEN VAN DE HARTSLAGMETING

1. Draag de borstband en de ontvanger als eerder beschreven.
2. Breng de ontvanger naar de borstband, ter hoogte van het Polarlogo.
3. De ontvanger geeft eerst de cijfers 888 weer. De hartslagmeting is begonnen en het hartsymbool knippert. De hartslag (in slagen per minuut) verschijnt na ongeveer 5 seconden in het display.

Wanneer de ontvanger niet meteen aanspringt, beweeg de ontvanger dan in horizontale richting langs de borstband, terwijl u de ontvanger tegen de borstband aanhoudt.

4. De training kan nu beginnen.



STOPPEN VAN DE HARTSLAGMETING

1. Doe de borstband af.
2. Het hartje op de ontvanger houdt nu op met knipperen en de hartslagmeting is automatisch gestopt. Na ongeveer 5 minuten zal het woord OFF op het display verschijnen.
3. Maak de borstband schoon en droog, voordat u de hartslagmeter opbergt.



GEBRUIK VAN DE POLAR BEAT HARTSLAGMETER

Regelmatig trainen helpt u uw gezondheid en uw conditie te behouden of te verbeteren. Ook voelt u zich prettiger en ziet u er beter uit.

De hartslag weerspiegelt het inspanningsniveau van het lichaam tijdens lichamelijke belasting. De

8

veranderingen in de hartslag kunnen continue, draadloos en nauwkeurig worden afgelezen op de Polar hartslagmeter, bij elke activiteit.

De volgende stappen helpen u om het meeste rendement uit uw Polar hartslagmeter te halen en om uw trainingsdoelen te bereiken.

1. Bepaal uw fysieke conditie

Het is belangrijk om voordat u begint met trainen vast te stellen of er vanuit gezondheidskundig oogpunt geen belemmeringen zijn.

Raadpleeg uw dokter wanneer u wilt beginnen met sporten als u:

- ouder bent dan 35 jaar
- de afgelopen 5 jaar helemaal niet getraind heeft
- rookt
- tekenen van hoge bloeddruk heeft
- tekenen van een hoog cholesterolgehalte heeft
- symptomen van enige ziekte heeft
- een pacemaker heeft.

2. Stel uw trainingsdoel vast

Trainingsdoel: Gewichtskontrolle en fitheid

Duur: minimaal 30 min - 1 uur (of zelfs tot 2 uur)

Frequentie: 3 - 5 keer per week (eventueel dagelijks)

Doelgroep: beginners, mensen die veel zitten, mensen met overgewicht en mensen die revalideren

Trainen in deze zones gaat in een rustig tempo, veroorzaakt nauwelijks ademnood en slechts een geringe mate van transpiratie. U kiest voor training in deze zones wanneer uw doel afvallen of het verbeteren van de algemene fitheid is.

9

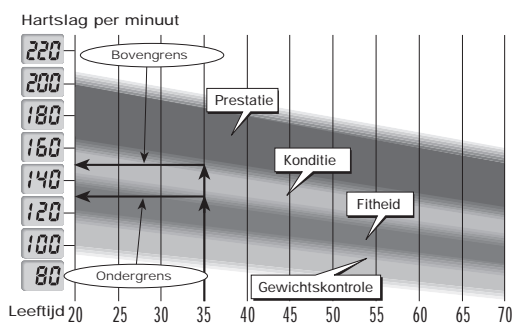


Trainingsdoel: Konditie en prestatie
Duur: minimaal 30 min - 1 uur
Frequentie: 3 - 5 keer per week
Doelgroep: Mensen die al trainen en geen gezondheidsproblemen kennen.

Training in deze zones gaat in een stevig tempo en leidt tot een duidelijk versnelde ademhaling en transpiratie. U kiest voor training in deze zones wanneer uw doel het verbeteren van uw algemeen uithoudingsvermogen is (aërobe zone), of wanneer u uw prestaties wilt verbeteren (anaërobe zone).

3. Bepaal de juiste trainingszone

De onderstaande grafiek helpt u de juiste trainingszone te vinden.



Hoe vindt u de juiste trainingszone?

- Zoek uw leeftijd op de x-as.
- Bepaal de zone waarin u wilt trainen. Elke zone is anders gearceerd.
- Trek een rechte lijn omhoog vanaf uw leeftijd naar de trainingszone.
- Trek een horizontale lijn vanaf de bovenkant van de trainingszone naar links en u vindt de



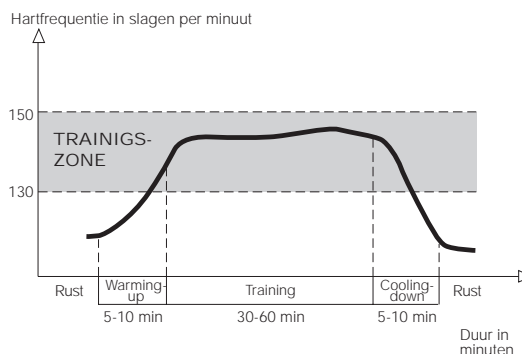
waarde van de hartslag behorende bij de bovengrens.

- Trek een horizontale lijn vanaf de onderkant van de trainingszone naar links voor de waarde van de ondergrens.
- U heeft nu uw trainingszone gevonden. Zorg ervoor dat uw hartslag tijdens het trainen binnen deze zone blijft (tussen de boven- en ondergrens), voor een maximaal rendement van uw training.

4. Aanbevolen opbouw van een training

Begin de eerste 5 minuten van elke training langzaam, zodat uw lichaam de tijd heeft om te warmen. Uw hartslag bevindt zich dan onder de gekozen trainingszone. Verhoog geleidelijk de intensiteit van uw training totdat uw hartslag zich binnen de trainingszone bevindt. Train de gewenste tijd in deze trainingszone. Verminder vervolgens langzaam de intensiteit zodat de hartslag terugloopt tot beneden de trainingszone. Een cooling-down van 5 minuten is aan te bevelen.

De onderstaande grafiek geeft een voorbeeld van een training van een man van 35 jaar oud die in de aërobe zone traint.





5. Aanbevolen activiteiten

Kies altijd trainingsactiviteiten die u leuk vindt. Ter verbetering van hart en longen kiest u duuractiviteiten als joggen, hardlopen, aerobics, fietsen, roeien, schaatsen, etc. Is het doel (ook) om uw spieren en lenigheid te trainen, kies dan voor sporten als tennis, badminton, fitness, voetbal, gymnastiek, etc.

Met uw Polar hartslagmeter kunt u de intensiteit van elke training nauwkeurig in de gaten houden, zodat u snel resultaat ziet en gemotiveerd blijft. Zo helpt uw Polar hartslagmeter u om uw persoonlijke trainingsdoelen te bereiken.

VOORZORGSMAATREGELEN

- Buig of vouw de borstband niet, zeker niet wanneer u deze opbergt.
- Berg uw Polar Beat nooit luchtdicht op, zoals in een plastic zak of in een sporttas. Berg de hartslagmeter altijd op een droge plek op.
- Stel uw Polar Beat niet bloot aan extreme temperaturen (onder de -10°C en boven de 50°C) of aan fel zonlicht.
- Maak de ontvanger (het horloge) nooit open.
- De Polar Beat is waterdicht tot 20 meter diep, en daarmee geschikt voor zwemmen, maar niet voor duiken.

12



NB. Als u tijdens de training ook een gewoon horloge draagt, zorg er dan voor dat u die om uw andere pols heeft. Dit voorkomt storingen.

ONDERHOUD

- Maak de borstband regelmatig schoon met lauw water en milde zeep. In geen geval agressieve vloeistoffen gebruiken; dit kan blijvende schade veroorzaken aan de borstband. Droog de borstband na gebruik altijd goed af. Berg de hartslagmeter nooit nat op.
- De batterij mag alleen worden vervangen door iemand die door Polar Electro Oy bevoegd is, zodat de waterdichtheid niet in gevaar komt en de juiste onderdelen worden gebruikt.
- De verwachte levensduur van de batterij van een Polar borstband is 2500 gebruiksuren. Neem contact op met uw distributeur/leverancier voor eventuele vervanging.

13





STORINGEN OPSPOREN

GEEN HARTSLAG

1. Zorg dat het elastische bandje strak genoeg zit.
2. Controleer of de elektrodenplaten vochtig zijn en of de borstband gedragen wordt als eerder beschreven.
3. Controleer of de borstband schoon is (zie Onderhoud).

HARTJE KNIPPERT ONREGELMATIG

1. Controleer of de ontvanger binnen het bereik van de borstband is (1 meter).
2. Controleer of het elastische bandje tijdens het trainen niet is losgeraakt.
3. Controleer of de elektrodenplaten van de borstband vochtig zijn.

DISPLAY IS BLANK

Laat de batterij controleren (zie Service)

EXTREEM HOGE HARTSLAG

(waarden boven de 200)

Tijdens het trainen met uw Polar Beat kan het gebeuren dat u in de buurt komt van sterke elektromagnetische velden, die zeer hoge waarden op uw ontvanger veroorzaken. Bekende storingsbronnen zijn: televisies, computers, auto's, TV-antennes, hoogspanningskabels, elektriciteitshuisjes en bovenleidingen van railvervoer. Signalen van andere borstbanden die zich binnen 1 meter van uw ontvanger bevinden, beïnvloeden eveneens de waarde op het display.

ONREGELMATIGE HARTSLAG BIJ GEBRUIK IN KOMBINATIE MET FITNESS-APPARATEN

Vaak kan deze storing verholpen worden door de ontvanger op een andere plaats te houden:

14



1. Doe de borstband af en gebruik het fitness-apparaat zonder de hartslagmeter.
2. Verplaats de ontvanger rond het apparaat totdat u een plaats vindt waar de hartslagmeter geen signaal ontvangt. De storing ontstaat vaak in de directe nabijheid van de displays van fitness apparaten, terwijl iets verder van de display vandaan geen storing optreedt.
3. Doe de borstband weer om en hou de ontvanger uit de buurt van de storingsbron.

TECHNISCHE GEGEVENS

- De Polar hartslagmeter is ontwikkeld om het niveau van fysiologische inspanning en intensiteit weer te geven tijdens het sporten en trainen. Geen andere toepassing is beoogd. De hartslag wordt weergegeven als het aantal hartslagen per minuut (hsm).
- Batterij type: CR 2025
- Waterdicht tot 20 meter
- Nauwkeurigheid van de hartslagmeting: $\pm 1\%$ of ± 1 hartslag per minuut, welke het grootste is, gedefinieerd bij gelijkmatige inspanning.

15





SERVICE

Om in aanmerking te komen voor garantie en adequate service voor uw Polar Beat, dient u de garantiekaart binnen twee weken na aankoop volledig ingevuld in te sturen.

Wanneer u uw hartslagmeter voor service opstuurt, neem dan de volgende punten in acht:

- Stuur altijd alle onderdelen in, dus de ontvanger én de borstband
- Stuur het pakketje - gefrankeerd en eventueel verzekerd - per post op naar de importeur.
- Doe er een briefje bij met uw naam en adres, het telefoonnummer waar u overdag bereikbaar bent en een korte omschrijving van de storing. Gebruik hiervoor het liefst de servicekaart.

N.B. De aanspraak op garantie vervalt indien reparaties door derden worden verricht.

GARANTIE

- Polar Electro Oy biedt de oorspronkelijke gebruiker/koper van deze hartslagmeter garantie tegen materiaal- en productiefouten gedurende een jaar na de aankoopdatum. Voor de Polar borstband geldt een garantietermijn van 2 jaar. Zorg ervoor dat u direct na aankoop uw garantiekaart instuurt!

16



- De garantie geldt niet voor schade en storingen die zijn ontstaan als gevolg van oneigenlijk gebruik, ongevallen of verwaarlozing. Batterijen vallen niet onder de garantie tenzij er sprake is van fabricage- en/of materiaalfouten.
- De aanspraak op garantie vervalt indien reparaties door derden worden verricht.
- Gedurende de garantieperiode kan het product kosteloos worden gerepareerd of vervangen, dit naar keuze van de importeur.
- Raadpleeg de garantiekaart voor meer informatie.

Copyright © 1995
Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland

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

Het logo van Polar, Polar Pacer en Polar Beat zijn gedeponeerde handelsmerken van Polar Electro Oy.
Polar Vantage NV, Polar XTrainer Plus, Polar Accurex Plus, Polar Protrainer XT, Polar Protrainer NV,
Polar Advantage Interface, Polar Precision Performance, Polar Interface Plus, Polar Training Advisor, Polar SmartEdge, Polar Fitwatch, Polar Heartwatch en Polar Favor zijn handelsmerken van Polar Electro Oy.



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

Dit product is gepatenteerd door een van de volgende patenten: FI 88223, BRD 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, FI 68734, BRD 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733.

17





AANSPRAKELIJKHEID

De gegevens in deze handleiding 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 handleiding of de hierin beschreven producten. Op geen enkele wijze kan Polar Electro Oy aansprakelijk worden gesteld voor directe, incidentele of bijzondere schade die voortvloeit uit of samenhangt met het gebruik van dit materiaal of de producten die hierin worden beschreven.





Gedrukt in Holland. Ontwerp CIS, Kajani, Finland.

Importeur voor Nederland:
Polar Electro Nederland BV
Postbus 1044
NL-1300 BA ALMERE

Importeur voor België:
VitaSport
Vriesenrot 3 - Hoogveld
BE-9200 DENDERMONDE

www.polar.fi

POLAR®

NLD 173210.D

