

WELKOM

Bedankt voor het kiezen van Polar! In deze handige beknopte handleiding nemen we de belangrijkste punten van de CS500+ met je door.

POLARPERSONALTRAINER.COM WEBSERVICE

Registreer je en meld je aan bij de webservice. Installeer daarna de **WebSync** app voor het overdragen van je trainingsgegevens en voor het nauwkeurig afstemmen van je CS500+ instellingen.

Je hebt de optionele **Polar DataLink** nodig om je trainingsgegevens over te dragen.

Analyseer je training, volg je voortgang en deel deze met je vrienden. Je kunt ook je fietshoogte volgen in een grafische weergave.

Bezoek ook de **Flow** webservice op polar.com/flow

De volledige gebruiksaanwijzing en de laatste versie van deze handleiding kun je downloaden op polar.com/support. Voor meer hulp bekijk je de handige video-instructies op polar.com/en/polar_community/videos.

OPTIONELE POLAR-ACCESSOIRES

- » De Polar CS trapfrequentiesensor™ W.I.N.D. meet je actuele, gemiddelde en maximale trapfrequentie als omwentelingen per minuut.
- » Het Polar LOOK Kéo Power-systeem meet het geleverde vermogen, uitgedrukt in Watt en de trapfrequentie.

POLAR CS500+

Toont je hartslag, snelheid, afstand, barometrische hoogte en temperatuur. Met optionele accessoires kunnen meer fietsspecifieke gegevens geregistreerd worden. Je kunt voor drie verschillende fietsen een fietsprofiel instellen. De innovatieve knoptechnologie maakt een eenvoudig en veilig gebruik mogelijk, zelfs bij hoge snelheden.

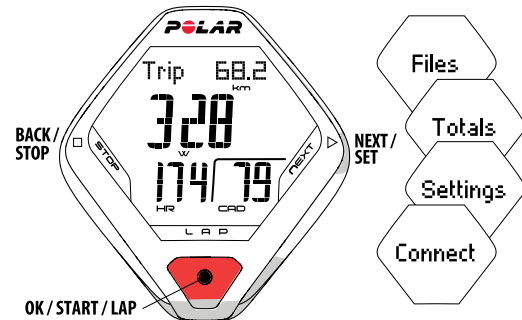
In je pakket is de Polar CS snelheidssensor™ W.I.N.D. opgenomen. Installeer deze op je fiets zoals de gebruiksaanwijzing aangeeft en stel **Settings - Bike Settings** in op je CS500+.

POLAR HARTSLAGSENSOR

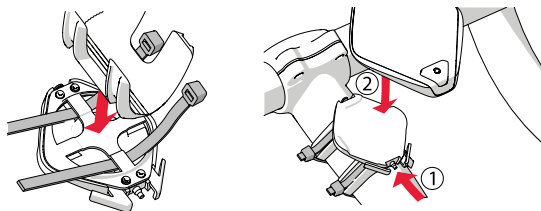
Doe de comfortabele band en zender om je borst voor een nauwkeurige hartslag op je CS500+.

MAAK KENNIS MET JE CS500+

Blader door het menu en pas de waarden aan door op **NEXT** te drukken. Bevestig keuzes met de knop **START**; pauzeer, stop en annuleer keuzes met de knop **BACK**.

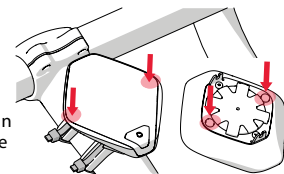


De fietscomputer kan eenvoudig op de stuurpen of het stuur worden bevestigd met de nieuwe Polar Dual Lock Bike Mount.



AAN DE SLAG

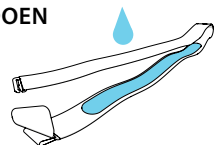
Je kunt de knoppen op twee manieren gebruiken. Als de CS500+ op de stuurpen of het stuur bevestigd is, druk dan zachtjes op de linker- of rechterkant. Als je de CS500+ in de hand houdt, gebruik dan de knoppen aan de achterzijde.



Houd eerst een willekeurige knop drie seconden ingedrukt om de CS500+ te activeren en doorloop de Basisinstellingen. Voor de meest nauwkeurige en persoonlijke trainingsgegevens is het van belang dat je de fysieke instellingen als je leeftijd en gewicht nauwkeurig invoert.

DE HARTSLAGSENSOR OMDOEN

1. Maak de elektroden van de borstband vochtig.
2. Doe de band om je borst en verstel de band zodat deze aangesloten zit.
3. Bevestig de zender.



Klik na elke training de zender los en spoel de band af onder stromend water om hem schoon te houden. Ga naar de volledige gebruiksaanwijzing op polar.com/support voor gedetailleerde instructies.



TRAINEN MET JE CS500+

OM JE OP WEG TE HELPEN

1. Doe de H3 of WearLink hartslagsensor om. De H3 werd voorheen WearLink genoemd en deze naam wordt nog gebruikt in de CS500+ gebruikersinterface.
2. Activeer je CS500+ door een willekeurige knop drie seconden ingedrukt te houden.
3. Wacht tot de CS500+ je hartslagsensor heeft gevonden en **WearLink Teach** op het display verschijnt. Druk daarna op **OK**. Deze actie wordt koppelen genoemd en hoef je slechts één keer uit te voeren.
4. Druk nogmaals op **OK** om je training te starten.

Je ziet steeds drie regels met trainingsinformatie. Druk op **NEXT** om alle displayweergaven te bekijken.



Het cijfer linksboven geeft aan welke fiets gebruikt wordt. Houd in tijdweergave **NEXT** ingedrukt om een andere fiets te kiezen.

TRAINING ONDERBREKEN EN STOPPEN

Druk op **BACK** om je trainingssessie te onderbreken. Druk op **OK** om de training te hervatten. Druk op **NEXT** om de trainingsgegevens tot het huidige moment te bekijken.

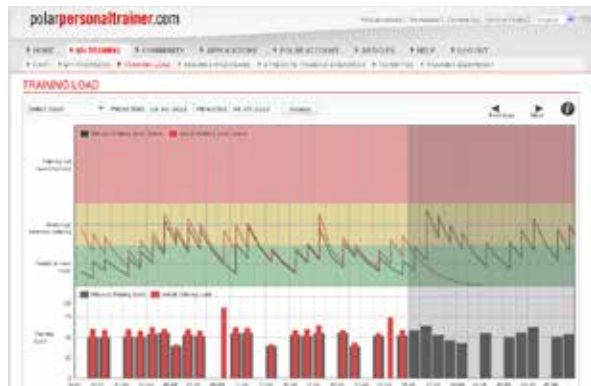
Zoek details van je training door te bladeren door **Files** en de gewenste trainingssessie te kiezen.

BELANGRIJKSTE FUNCTIES

POLARPERSONALTRAINER.COM GEBRUIKEN

Het Polar duurtrainingsprogramma voor fietsers helpt je je fietstechniek te verbeteren. In het trainingsprogramma worden automatisch trainingsdoelen gemaakt die in je dagboek worden weergegeven. Je kunt het programma aanpassen op basis van je huidige conditieniveau.

Op polarpersonaltrainer.com kun je je trainingsgegevens gemakkelijk analyseren en de balans tussen trainen en rusten bekijken in de trainingsbelastingscurve.



OWNZONE

Je fietscomputer bepaalt automatisch een persoonlijke en optimale trainingsintensiteit: je OwnZone. De Polar OwnZone definieert je persoonlijke trainingszone voor aerobe training. Je OwnZone kan tijdens de warming-up in 1-5 minuten worden bepaald.

HERINNERINGEN

Herinneringen worden in Instellingen weergegeven als je via WebSync in polarpersonaltrainer.com de functie Herinnering geactiveerd hebt. Je kunt de herinnering gebruiken om aan te geven wanneer je moet eten of drinken om door te kunnen gaan met je training. Herinneringen kunnen bijvoorbeeld gebaseerd zijn op calorieën of duur.

AUTOSTART

De functie AutoStart start of stopt de trainingsregistratie automatisch wanneer je start of stopt met fietsen. Voor de AutoStart-functie zijn de instellingen van de wielmaat vereist.

TIMERS EN SCHATTING VAN DE AANKOMSTTIJD

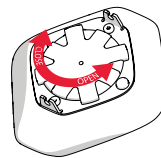
Je kunt timers bijvoorbeeld gebruiken als hulpmiddel tijdens een intervaltraining, zodat je weet wanneer je moet overschakelen van een intensieve naar een minder intensieve periode en andersom. Stel een doelf afstand in en de CS500+ zal de aankomsttijd schatten op basis van je snelheid.

TECHNISCHE SPECIFICATIE CS500+

Batterijtype CR2354
Levensduur batterij Gemiddeld 3 jaar (als u gem. 3 uur/dag, 7 dagen/week traint)

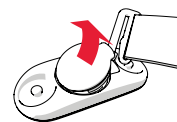
Gebruikstemperatuur -10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F

Waterbestendigheid IPX7. Niet geschikt voor baden en zwemmen. Bestand tegen waterspatten en regendruppels. Niet wassen met hogedrukreiniger.




H3 HARTSLAGSENSOR

Type en levensduur batterij CR2025, 1600 gebruiksuren
Gebruikstemperatuur -10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Materiaal zender ABS
Materiaal borstband polyamide, polyurethaan, elastaan, polyester
Waterbestendigheid 30 m. De hartslagsensor is waterbestendig maar meet geen hartslag onder water.



1. Til het batterijklepje omhoog met het bevestigingshaakje van de band.
2. Plaats de nieuwe batterij in het klepje met de negatieve (-) pool naar buiten gericht.
3. Plaats het batterijklepje in de juiste positie terug in de uitsparing van de zender en druk het batterijklepje weer op zijn plaats.


Ga naar de volledige gebruiksaanwijzing op polar.com/support als je meer hulp nodig hebt.


 **Zorg vanwege de veiligheid dat je de juiste batterij gebruikt.**

PRODUCTONDERSTEUNING

polar.com/support/CS500+

VOLG POLAR

 facebook.com/polarglobal

 youtube.com/polar

 twitter.com/polarglobal

 instagram.com/polarglobal

Gefabriceerd door

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

Compatibel met



POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar CS500+
SNEL VAN START GIDS

17953237.00 NLD 07/2014 10011

Nederlands