

POLAR CS600X™

Snel van start gids

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

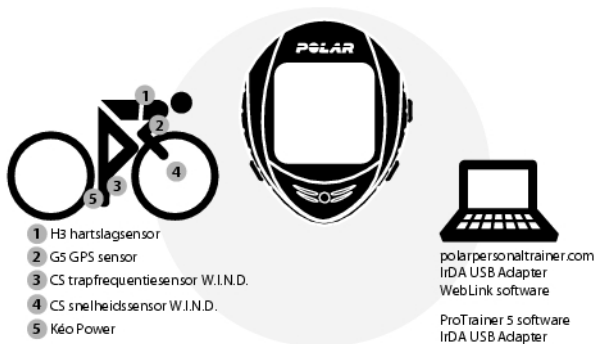
Inhoudsopgave

1. ONDERDELEN FIETSCOMPUTER POLAR	
CS600X	4
Optionele accessoires	6
2. AAN DE SLAG	7
Wielmaat meten.....	7
Basisinstellingen.....	9
Menustructuur	11
Polar stuurhouder	12
Fietscomputer op de stuurhouder	
bevestigen	12
3. TRAINING VOORBEREIDEN	13
Fietsinstellingen	13
Gebruik van een accessoire bij uw CS600X	
fietscomputer.....	14
4. TRAINING	15
Hartslagsensor dragen.....	15
Training starten	16
5. NA DE TRAINING	17
6. INFORMATIE OVER KLANTENSERVICE	18
Onderhoud	18
Onderhoud van uw product	18
Service	19
Batterijen vervangen.....	19
Voorzorgsmaatregelen	22
Interferentie tijdens de training	22
Risico's tijdens trainen beperken.....	23
Technische specificaties	24
Beperkte internationale	
Polar-garantie	27

Aansprakelijkheid 28

1. ONDERDELEN FIETSCOMPUTER POLAR CS600X

Gefeliciteerd! U hebt een volledig trainingsstelsel aangeschaft dat geheel aan uw trainingsbehoeften is aangepast.



Deze handleiding helpt u op weg bij het gebruik van uw nieuwe Polar CS600X fietscomputer. Voor meer gedetailleerde instructies kunt u de volledige gebruikershandleiding raadplegen op www.polar.com/support. Voor de videolessen gaat u naar www.polar.com/nl/polar_community/videos.

- Polar CS600X Fietscomputer: neemt de fiets- en trainingsgegevens op en geeft deze weer tijdens de training.
- De Polar H3 hartslagsensor: zendt het hartslagsignaal naar de fietscomputer. Bevat een zender en een elastisch bandje.
- Polar Bike Mount™. Bevestig de fietshouder op uw fiets en zet de fietscomputer erop.
- De Polar Snelheidssensor™ W.I.N.D.: meet draadloos de snelheid en afstand tijdens het fietsen.
- De CD-ROM: bevat de **Polar ProTrainer 5™** software en de volledige gebruikershandleiding voor de CS600X fietscomputer.

Met de Polar ProTrainer 5 software kunt u uw training tevoren met meerdere opties plannen en de instellingen overdragen naar uw Polar-product. Na de training kunt u de resultaten met veelzijdige grafieken analyseren en deze aan uw wensen aanpassen.

Ook kunt u uw trainingsgegevens overdragen naar de webservice polarpersonaltrainer.com. [Polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) is uw online trainingsdagboek en interactieve community die u gemotiveerd houdt.



De meest recente versie van de volledige gebruikershandleiding en de gids om aan de slag te gaan kan gedownload worden op www.polar.com/support.

Optionele accessoires

- De Polar Snelheidssensor™ W.I.N.D.: meet de snelheid en de afstand tijdens het fietsen.
- De Polar Trapfrequentiesensor™ W.I.N.D.: meet de trapfrequentie, vb. omwentelingen per minuut bij het fietsen.
- Het Polar LOOK Kéo Power systeem: meet draadloos het vermogen ugedrukt in watt en trapfrequentie.
- De Polar G5 GPS sensor™: geeft de gegevens over snelheid, afstand en lokatie evenals trajectinformatie voor alle buitensporten met behulp van de technologie van de Global Positioning System (GPS).



Stuur uw trajectgegevens door naar de Polar ProTrainer 5 software om het te bekijken op Google Earth of het om te zetten in een GPX-bestand. Zie de help van de software voor meer informatie.

2. AAN DE SLAG

Wielmaat meten

Voordat u de fietscomputer gaat activeren, dient u de wielmaat van uw fiets te meten.

Voor nauwkeurige fietsgegevens moet de wielmaat worden ingesteld. Op twee manieren kunt u de wielmaat van uw fiets bepalen.

Methode 1

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 ETRTO-tabel op de volgende pagina.



Wielmaten in de tabel zijn richtwaarden, omdat de wielmaat afhankelijk is van het wieltype en de bandenspanning.

Methode 2

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 van af te trekken vanwege uw gewicht op de fiets. Voer deze waarde in op de fietscomputer.

NEDERLANDS

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

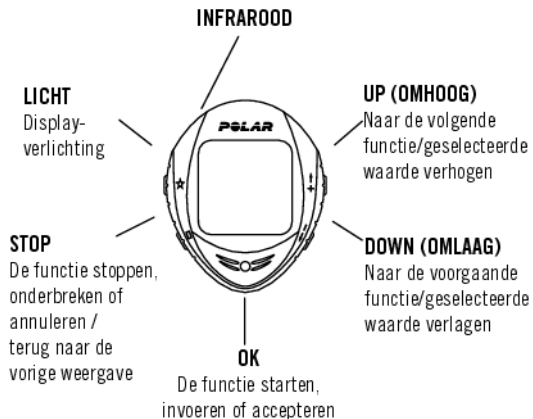
ETRTO	Wieldiameter (inches)	Instelling wielmaat (mm)
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220
55-622	29 x 2.2	2282
55-584	27.5 x 2.2	2124

Basisinstellingen

Pas eerst de basisinstellingen aan, voordat u uw fietscomputer in gebruik neemt. Voer zo nauwkeurig mogelijke gegevens in voor een juiste prestatiefeedback, gebaseerd op uw persoonlijke gegevens.

Gebruik UP en DOWN om de gegevens aan te passen en OK om te accepteren. De waarden veranderen sneller als u UP of DOWN ingedrukt houdt.

1. Druk tweemaal op OK om uw fietscomputer te activeren. Als deze eenmaal geactiveerd is, kunt u hem niet meer uitschakelen!
2. Het Polar-logo verschijnt. Druk op OK.
3. **Language** (Taal): kies **English**, **Deutsch**, **Español**, **Français** of **Italiano**. Druk op OK.



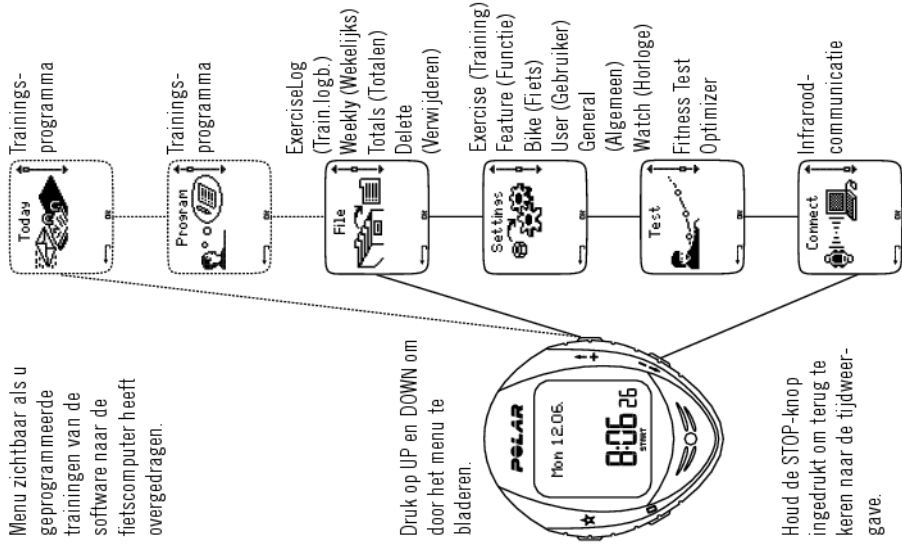
NEDERLANDS

4. **Start with bike settings** (Start met de fietsinstellingen) verschijnt. Druk op OK.
5. **Number of bikes** (Aantal fietsen): kies **1**, **2** of **3**, afhankelijk van het aantal fietsen dat u zult gebruiken. Als u slechts één fiets gebruikt, kunnen de instellingen voor fiets 2 en 3 later worden ingevoerd.
6. **Wheel** (Wiel). voer de wielmaat (**mm**) in voor elke fiets. Zie Wielmaat meten voor meer bijzonderheden.
7. **Basic settings** (Basisinstellingen) verschijnt. Druk op OK en pas de volgende gegevens aan.
8. **Time** (Tijd): kies **12h** of **24h** (12-uurs- of 24-uursnotatie). Kies voor **12hAM** of **PM** en voer de plaatselijke tijd in.
9. **Date** (Datum): voer de huidige datum in; dd = dag, mm = maand, yy = jaar.
10. **Units** (Eenheden): kies metrische (**kg/cm/km**) of Engelse (**lb/ft/mi**) eenheden.
11. **Weight** (Gewicht): voer uw gewicht in. Houd **LICHT** ingedrukt om de eenheden te wijzigen.
12. **Height** (Lengte): voer uw lengte in. Voer voor Engelse maten eerst de voeten en vervolgens de inches in.
13. **Birthday** (Geboortedatum): voer uw geboortedatum in, dd = dag, mm = maand, yy = jaar.
14. **Sex** (Geslacht). kies **Male** (Man) of **Female** (Vrouw).
15. **Settings OK? (Instellingen OK?)** verschijnt. Selecteer **Yes** (Ja) of **No** (Nee). Kies **Yes** (Ja) om de instellingen te accepteren en op te slaan. De fietscomputer geeft daarna de tijd aan. Kies **No** (Nee) als de instellingen onjuist zijn en gewijzigd moeten worden. Druk op **STOP** om terug te gaan naar de gegevens die u wilt wijzigen.



Met de Polar ProTrainer 5 software kunt u alle basisinstellingen invoeren.

Menustructuur



Polar stuurhouder

U kunt de stuurhouder en de fietscomputer op de dwarsstang en zowel links als rechts op de stuurstang bevestigen.

1. Plaats het rubberen onderdeel op de stuur- of dwarsstang en zet de stuurhouder daarop vast.
2. Draai de tie raps om de stuurhouder en pas ze aan op de stuur- of dwarsstang. Zet de stuurhouder stevig vast. Snijd de uitstekende delen van de tie raps af.



Fietscomputer op de stuurhouder bevestigen

1. Plaats de fietscomputer op de stuurhouder. Draai de fietscomputer rechtsom totdat u een klik hoort.
2. Maak de fietscomputer los door hem omlaag te drukken en tegelijk linksom te draaien.

3. TRAINING VOORBEREIDEN

Fietsinstellingen

U kunt drie fietsvoorkeuren instellen voor de fietscomputer. Voer de fietsinstellingen in en kies fiets 1, 2 of 3 aan het begin van een trainingssessie. Bike 1 (Fiets 1) is de standaardinstelling.

Kies **Settings** (Instellingen) > **Bike** (Fiets), **Bike 1**, **Bike 2**, **Bike 3** of **Other** (Andere). Fiets 2 en 3 kunnen worden in- en uitgeschakeld.

Kies **Other** (Andere) om snelheids-, trapfrequentie- en vermogenssensoren te deactiveren en alleen de gegevens van hartslag, hoogte en temperatuur te meten.

Zie de gebruiksaanwijzing voor meer bijzonderheden over de fietsinstellingen.



Gebruik van een accessoire bij uw CS600X fietscomputer

De Polar CS600X fietscomputer is compatibel met de volgende Polar W.I.N.D.-sensoren.

Het **Polar LOOK Kéo Power** systeem, **de Polar Snelheidssensor W.I.N.D.**, **de Polar Trapfrequentiesensor W.I.N.D.** en de **Polar G5 GPS Sensor**.

Indien u een nieuwe sensor aankoopt, moet het geactiveerd worden en geïntroduceerd worden aan de fietscomputer. Dit wordt programmeren genoemd en duurt slechts enkele seconden. Zo wordt gewaarborgd dat uw fietscomputer alleen signalen van uw sensoren ontvangt, waardoor u storingsvrij kunt trainen in een groep. Voor meer informatie, zie *Een Nieuw Accessoire Gebruiken* in de gebruikershandleiding.

 *Alvorens een gebeurtenis in te voeren, zorg dat u het leerproces thuis uitvoert. Dit om interferentie vanwege de gegevensoverdracht over grote afstand te voorkomen.*

Als u de sensor tegelijk met de fietscomputer als set hebt aangeschaft, is de sensor al “geprogrammeerd” om samen te werken met de fietscomputer. In dat geval hoeft u de sensor in uw fietscomputer alleen te activeren. Zie *Fietsinstellingen* in de gebruiksaanwijzing voor meer bijzonderheden.

4. TRAINING

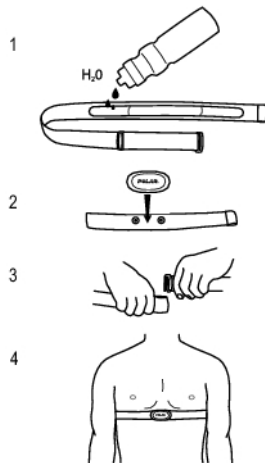
Hartslagsensor dragen

Draag de hartslagsensor om de hartslag te meten.

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

i *Maak de zender na elk gebruik los van de borstband en spoel de band af onder stromend water. Door zweet en vocht kunnen de elektroden van de borstband vochtig blijven, waardoor de hartslagsensor actief blijft. Dit verkort de levensduur van de batterij van de hartslagsensor. Voor meer gedetailleerde wasinstructies, zie Belangrijke Informatie.*

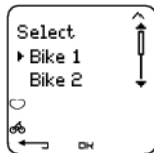
Voor de videolessen, ga naar
http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.



Training starten

Draag de hartslagsensor en plaats de fietscomputer op de stuurhouder.

1. Start de hartslagmeting door op OK te drukken. De fietscomputer gaat in de pauzestand.
2. Selecteer de fiets waarmee u zult gaan trainen. Bike 1 (Fiets 1) is de standaardinstelling. Kies **Settings** (Instellingen) > **Bike** (Fiets) > **Bike1** > OK. Selecteer **Andere** indien u enkel de hartslag wilt opnemen.
3. Binnen vier seconden verschijnt uw hartslag op het scherm. Het kader rond het hartsymbool geeft aan dat de overdracht wordt gecodeerd. Afhankelijk van de gebruikte sensor knippert het fietser- of GPS-symbool (of beide) in de hoek linksonder totdat alle sensoren zijn gevonden.
4. Begin met trainen door op OK te drukken. Het trainingstype wordt weergegeven in de linker bovenhoek.
5. Pauzeer de opname tijdens de training door te drukken op STOP. Om het opnemen volledig te stoppen, selecteer EXIT.



Om de verschillende instellingen volledig te bedienen, kies **Settings** (Instellingen). Zie de gebruiksaanwijzing voor meer bijzonderheden over instellingen.

5. NA DE TRAINING

Maak na gebruik het zendgedeelte los van het elastisch bandje.

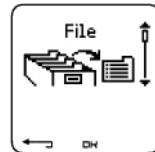
Houd de hartslagsensor schoon en droog. Voor meer informatie, zie Zorg en Onderhoud.

Bekijk opnieuw de trainingsgegevens onder **Bestand**.

- Het **Logboek Training** geeft een lijst van maximum 99 trainingsbestanden.
- De **Wekelijkse** samenvatting geeft samenvattingen weer van de laatste 16 weken.
- **De totalen** omvatten cumulatieve waarden opgenomen tijdens de trainingssessies.
- **Bestanden** verwijderen Om de trainingsgegevens te bekijken, druk op OK en scroll OMHOOG of OMLAAG.

Draag voor een volledige analyse de gegevens over naar de Polar ProTrainer 5.

Zie de gebruiksaanwijzing voor meer bijzonderheden over het bekijken van de trainingsgegevens.



6. INFORMATIE OVER KLANTENSERVICE

Onderhoud

Onderhoud van uw product

Fietscomputer: Houd de fietscomputer schoon. Reinig uw trainingscomputer met een oplossing van zachte zeep en water en spoel hem af met schoon water. Dompel de fietscomputer niet onder in water. Droog hem goed af met een zachte handdoek. Gebruik nooit alcohol of schurend materiaal zoals staalwol of chemische reinigingsmiddelen.

Connector: Maak de zender na elk gebruik los van de band en droog hem af met een zachte handdoek. Reinig de zender zo nodig met een oplossing van water en een zachte zeep. Gebruik nooit alcohol of schuurmiddelen (bijv. staalwol of chemische reinigingsmiddelen).

Borstband: Spoel de band na elk gebruik af onder stromend water en hang hem op om te drogen. Reinig de band zo nodig met een oplossing van water en een zachte zeep. Gebruik geen hydraterende zeep omdat deze restanten op de band kan achterlaten. Week, strijk, stoom of bleek de band niet. Rek de band niet en vouw de elektroden niet strak om.



Controleer het label op je borstband om te zien of hij in de wasmachine gewassen mag worden. Plaats de band of de zender nooit in een droger!

Droog en bewaar de band en de zender apart om de levensduur van de batterij van de hartslagsensor te optimaliseren. Bewaar de fietscomputer en de hartslagsensor op een koele en droge 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). Stel ze niet bloot aan rechtstreeks zonlicht gedurende langere perioden, zoals door ze in een auto achter te laten of gemonteerd op de fietshouder.

De fietscomputer en sensoren zijn waterbestendig en kunnen gebruikt worden in de regen. Voor behoud van de waterbestendigheid mogen de fietscomputer en de sensoren niet met een hogedrukspuit worden gereinigd en niet in water worden gedompeld. Vermijd harde schokken voor de fietscomputer en de sensoren; anders kunnen deze schade oplopen. De gebruikstemperatuur ligt tussen -10 °C en +50 °C (+14 °F tot +122 °F).

Service

Het is raadzaam om tijdens de garantieperiode van twee jaar de servicewerkzaamheden, behalve het vervangen van een batterij, enkel door een erkend Polar Service Center te laten uitvoeren. De waarborg dekt niet de schade of gevolgschade veroorzaakt door herstellingen door een dienst die niet goedgekeurd is door Polar Electro.

Voor contactinformatie en alle adressen van Polar Service Centers, ga naar www.polar.com/support en de websites specifiek voor elk land.

Registreer uw Polar produkt op <http://register.polar.fi/> om ervoor te zorgen dat we onze producten en dienstverlening kunnen blijven verbeteren om zo beter aan uw behoeften te kunnen voldoen.



De gebruikersnaam voor uw Polar Account is altijd uw email-adres. Dezelfde gebruikersnaam en hetzelfde wachtwoord zijn van toepassing voor registratie van het Polar product, polarpersonaltrainer.com, het Polar discussieforum en de nieuwsbrief.

Batterijen vervangen

Voor instructies om de batterij te vervangen voor de **H3 hartslagsensor**, raadpleeg de volledige gebruikershandleiding op www.polar.com/support.

De batterijen voor de **Snelheids-** en **Trapfrequentiesensoren** kunnen niet vervangen worden. Wend u tot een erkend Polar Service Center voor vervangende snelheids- en trapfrequentiesensoren.

Voor instructies om de batterij te vervangen voor het **Polar LOOK Kéo Power** systeem, raadpleeg de gebruikershandleiding van de Polar LOOK Kéo Power.

De **G5 GPS sensor** heeft een interne herlaadbare batterij die niet kan verwijderd worden. Zie de gebruiksaanwijzing van de G5 GPS sensor voor instructies over het opnieuw opladen van de batterij.

Voor videolessen om de batterijen te veranderen, ga naar www.polar.com/en/polar_community/videos.



Er is geen afzonderlijke videoles om de batterij van de CS600X te veranderen. Dus bekijk de videoles om de CS200 batterij te veranderen maar merk op dat het batterijtype verschilt.

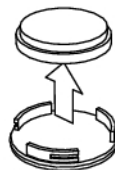
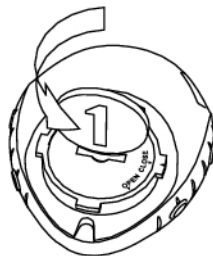
Batterij Fietscomputer

Om ervoor te zorgen dat u de maximale levensduur haalt uit de batterij, open het dan uitsluitend als u de batterij moet veranderen.

Het lichtje Batterij bijna leeg en **Batterij bijna leeg** worden weergegeven als er nog 10-15% van de capaciteit van de batterij van de fietscomputer overblijft. De verlichting en het geluid van de fietscomputer worden automatisch uitgeschakeld wanneer het symbool verschijnt. Door veelvuldig gebruik van de verlichting raakt de batterij van de fietscomputer sneller leeg. Bij koud weer kan de batterijwaarschuwing ten onrechte verschijnen. Deze verdwijnt zodra de temperatuur weer normaal is.

Om de batterij van de fietscomputer te veranderen, hebt u een muntstuk en een batterij (CR 2354) nodig.

1. Open het batterijklepje met een muntstuk dat stevig vastzit in de gleuf van de achterkant van het klepje en druk lichtjes en draai in tegenwijzerzin naar de stand **OPEN**.
2. Verwijder het batterijklepje. De batterij is bevestigd aan het klepje, dat u voorzichtig moet optillen. Verwijder de batterij en vervang deze door een nieuwe. Draag er zorg voor dat u de draden van het achterklepje niet beschadigt.
3. Plaats de negatieve (-) kant van de batterij tegen de fietscomputer en de positieve (+) kant tegen het klepje.
4. De afsluitring van het batterijklepje is ook bevestigd aan het klepje. Controleer voor het sluiten van de batterijhouder of de afsluitring van het klepje onbeschadigd is en op de juiste wijze in de gleuf is geplaatst. Vervang enkel de afsluitring indien het beschadigd is.
5. Plaats het batterijklepje op haar plaats en draai het klepje in wijzerzin met een muntstuk in de stand **GESLOTEN**. Zorg ervoor dat het afsluitklepje goed wordt gesloten!



Als u de afsluitring van de batterij gebruikt volgens de aanwijzingen van de fabrikant, gaat de ring de gehele levensduur van de fietscomputer mee. Indien de afsluitring echter beschadigd is, moet u het vervangen door een nieuwe.

Deze afsluitringen en batterijsetjes zijn verkrijgbaar bij de officiële Polar dealer met een ruim assortiment en bij erkende Polar Service Centers. In de VS en Canada zijn nieuwe afsluitringen verkrijgbaar bij erkende Polar Service Centers. In de Verenigde Staten zijn de afsluitringen en batterijsets ook verkrijgbaar via www.shoppolar.com. Ga naar www.polar.com om de shoppolar online store te vinden van uw land.

Nadat u een batterij vervangen hebt, voer opnieuw de tijd en datum in in de Basisinstellingen. Voor meer informatie, zie Basisinstellingen.



Houd de batterijen buiten bereik van kinderen. Raadpleeg bij inslikken van batterijen onmiddellijk een arts. Batterijen dienen in overeenstemming met de plaatselijke regelgeving te worden opgeruimd.



Als u de batterij door een onjuist type batterij vervangt, bestaat het risico op explosie.

Voorzorgsmaatregelen

De Polar fietscomputer geeft een indicatie van uw prestaties. Hij is bedoeld om het niveau van lichamelijke belasting en van het herstel aan te geven tijdens en na een trainingssessie. Ook meet het de snelheid en de afstand bij het fietsen met een Polar snelheidssensor W.I.N.D. De Polar G5 GPS sensor bepaalt de snelheid, afstand en de locatie en levert bovendien route-informatie. De Polar Cadence Sensor W.I.N.D. is bedoeld voor het meten van de trapfrequentie tijdens het fietsen. Het Polar LOOK Kéo Power systeem is bedoeld voor het meten van het geleverd vermogen tijdens het fietsen. De sensoren zijn niet geschikt of bedoeld voor andere doeleinden.

Interferentie tijdens de training

Elektromagnetische interferentie en trainingsapparatuur.

In de buurt van magnetrons en computers kan storing optreden. Ook WLAN-basisstations kunnen interferentie veroorzaken bij het trainen met de CS600X. Voorkom onregelmatige metingen of slecht functioneren door uit de buurt te blijven van mogelijke storingsbronnen.

Trainingsapparatuur met elektronische of elektrische onderdelen zoals LED-displays, motoren, en elektrische remmen kunnen interferentie veroorzaken vanwege diffuse straling. Probeer het volgende om deze problemen te verhelpen:

1. Verwijder de hartslagsensor van uw borst en gebruik de trainingsapparatuur zoals u gewend bent.
2. Verplaats de fietscomputer totdat u een positie vindt waar geen ongewenste signalen worden ontvangen en waar het hartsymbool niet vanzelf knippert. Interferentie is vaak het sterkst recht voor het display van de apparatuur, terwijl links of rechts van het display relatief weinig storing optreedt.
3. Doe de hartslagsensor weer op uw borst en houd de fietscomputer zoveel mogelijk in het interferentievrije gebied.

Als de fietscomputer nog niet met de fitnessapparatuur werkt, kan het zijn dat de fitnessapparatuur teveel elektrische ruis veroorzaakt voor draadloze hartslagmeting.

Risico's tijdens trainen beperken

Trainen 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. Indien u ja antwoordt op één van deze vragen raden we u aan om een dokter te raadplegen alvorens een trainingsprogramma te starten.

- Bent u fysiek inactief geweest gedurende de laatste 5 jaar?
- Hebt u hoge bloeddruk of hoge-bloedcholesterol?
- Neemt u medicatie voor de bloeddruk of het hart?

- Hebt u een voorgeschiedenis van ademhalingsproblemen?
- Hebt u symptomen van een bepaalde ziekte?
- Herstelt u van een ernstige ziekte of medische behandeling?
- Gebruikt u een pacemaker of een ander ingeplant elektronisch apparaat?
- 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.**

Opmerking! Dragen van een pacemaker is geen belemmering voor het gebruik van Polar trainingscomputers. In theorie kunnen Polar-producten geen storing veroorzaken voor pacemakers. In de praktijk zijn er geen rapporten die erop wijzen dat iemand ooit storing heeft ondervonden. Vanwege de verscheidenheid aan pacemakers en andere geïmplanteerde apparaten, kunnen wij nochtans niet officieel garanderen dat onze

producten geschikt zijn voor al deze instrumenten. Als u twijfels hebt of uitzonderlijke gevoelens ervaart tijdens het gebruik van Polar-producten, raadpleeg dan uw arts of neem contact op met de fabrikant van het elektronische apparaat om na te gaan of de veiligheid in uw geval voldoende gewaarborgd is.

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 hartslagsensor over een shirt, maar maak het shirt onder de elektroden goed vochtig voor een probleemloze werking.



Door de combinatie van vocht en het intens schuren van de hartslagsensor kan deze een zwarte kleur afgeven en zwarte vlekken op lichtkleurige kleding achterlaten.

Technische specificaties

Fietscomputer

Klasse 1 laserproduct	
Levensduur batterij:	Gemiddeld 1 jaar
Batterijtype:	CR 2354
Afsluitring voor de batterij:	O-ring 20,0 x 1,0, siliconen
Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Materialen:	Thermoplastisch polymeer
Nauwkeurigheid horloge:	Beter dan ±0,5 seconden per dag bij een temperatuur van 25 °C / 77 °F.
	De grootste van ±1% of 1 hsm. De definities zijn van toepassing bij gelijkmatige omstandigheden.
Nauwkeurigheid van de hartslagmeter:	15-240
Meetbereik hartslag:	0-127 km/u of 0-75 mph
Huidig snelheidswaargebied:	-550 m tot +9000 m / -1800 ft tot +29500 ft
Hoogtegebied:	5 m / 20 ft
Stijgingsresolutie:	

Limietwaarden fietscomputer

Maximum aantal bestanden:	99
Maximale tijd:	99 uur 59 min. 59 sec.
Maximum 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

Hartslagsensor

Levensduur batterij Polar H3 hartslagsensor:	1600 u
Batterijtype:	CR2025
Afsluitring voor de batterij:	O-ring 20,0 x 0.90, siliconen
Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +40 °C / 14 °F tot 104 °F
Materiaal zender:	Polyamide
Materiaal borstband:	38% polyamide, 29% polyurethaan, 20% elastaan, 13% polyester

Polar ProTrainer 5™

Systeemeisen:	PC Windows® 2000/XP (32-bits), Vista IrDA-compatibele poort (een extern IrDA-apparaat of een interne IR-poort) Daarnaast dient uw PC voor de software een Pentium II 200 MHz of snellere processor te hebben, een monitor met SVGA- of hogere resolutie, 50 MB schijfruimte en een CD-ROM-station.
---------------	---

Polar WebLink met IrDA-communicatie

Systeemeisen:	PC Windows® 2000/XP/Vista 32/64-bits of Windows 7 32/64-bits IrDA-compatibele poort (een extern IrDA-apparaat of een interne IR-poort)
---------------	--

NEDERLANDS

De Polar fietscomputer dient niet te worden gebruikt voor het uitvoeren van milieumetingen waarvoor professionele of industriële precisie vereist is. Voorts mag het apparaat niet gebruikt worden om metingen te doen bij luchtactiviteiten of onder water

De waterbestendigheid van de Polar producten is getest volgens de Internationale normen IEC 60529 IPx7 (1m, 30min, 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 spatwater, 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).

* Het Polar LOOK Kéo Power systeem

** de Polar CS600X fietscomputer, de CS snelheidssensor W.I.N.D. en de CS trapfrequentiesensor W.I.N.D.

*** De Polar H3 hartslagsensor is waterbestendig tot 30 m, maar meet de hartslag niet onder water.

Beperkte internationale Polar-garantie

- Deze garantie heeft geen invloed op de wettelijke rechten van de klant volgens de geldende nationale of staatsregelgeving, noch op de rechten van de klant ten opzichte van de dealer die voortvloeien uit hun verkoop- of 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 garantie van Polar international is uitgegeven door Polar Electro Oy voor klanten die dit product hebben aangekocht in andere landen.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. geeft een garantie aan de klant/aankoper van dit apparaat dat het product zonder gebreken zal zijn in materiaal en arbeid gedurende (2) jaar vanaf de datum van aankoop.
- **Het ontvangstbewijs van de oorspronkelijke aankoop is uw aankoopbewijs!**
- De garantie dekt niet de batterij, normale slijtage, schade veroorzaakt door verkeerd gebruik, misbruik, ongevallen of het niet naleven van de voorzorgsmaatregelen; onjuist onderhoud, commercieel gebruik, gekneusde, gebroken of bekraste etuis/displays, armband, elastische band en de Polar bekleding.

- De garantie dekt niet de schade/n, verlies, onkosten of uitgaven, rechtstreeks, onrechtstreeks of incidenteel, daaruit volgende of speciale schade voortvloeiend uit of met betrekking tot het product.
- Tweedehands aangekochte items zijn niet gedekt door de garantie van twee (2) jaar, tenzij anders vermeld in de lokale wetgeving.
- Tijdens de garantieperiode zal het product ofwel hersteld of vervangen worden door elk erkend Polar Service Center ongeacht het land van aankoop.

De garantie met betrekking tot om het even welk product is beperkt tot de landen waar het product aanvankelijk werd verkocht.

CE 0537

Dit product voldoet aan de richtlijnen 93/42/EEC, 1999/5/EC en 2011/65/EU. De desbetreffende overeenkomstigheidsverklaring is beschikbaar op www.polar.com/support.



Het symbool van de doorgekruiste 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.



Deze aanduiding geeft aan dat het product beveiligd is tegen elektrische schokken.

Wetgevende informatie is beschikbaar op www.polar.com/support.

Polar Electro Oy is een door de ISO 9001:2008 erkende onderneming.

Copyright © 2012 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 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. Windows is een gedeponeerd handelsmerk van Microsoft Corporation en Mac OS is een gedeponeerd handelsmerk van Apple Inc.

Aansprakelijkheid

- De gegevens in deze gebruiksaanwijzing dienen 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.

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY