

Polar FT4
Gebruiksaanwijzing

INHOUDSOPGAVE

1. VOORDELEN VAN UW TRAININGSCOMPUTER FT4	3
2. AAN DE SLAG	4
Kennismaking met uw Polar FT4 Training Computer	4
Knoppen en menu van de FT4	4
Start met de basisinstellingen.....	5
3. TRAINING.....	6
Dragen van de borstband.....	6
Training starten	6
Tijdens de training	6
Training onderbreken of stoppen	7
4. NA DE TRAINING	8
Trainingsamenvatting.....	8
Trainingsgegevens bekijken.....	8
Trainingsbestanden	8
Totalen	9
Gegevens overdragen	10
5. INSTELLINGEN.....	11
Horloge-instellingen	11
Trainingsinstellingen	11
Gebruikersgegevens.....	11
Algemene instellingen	12
6. INFORMATIE KLANTENSERVICE.....	13
Onderhoud van uw FT4 Training Computer	13
Wasvoorschrift voor de WearLink borstband.....	13
Service	13
Batterijen vervangen	13
Voorzorgsmaatregelen.....	14
Problemen oplossen.....	15
Technische specificaties.....	16
Beperkte internationale Polar-garantie	17
Aansprakelijkheid	17

1. VOORDELEN VAN UW TRAININGSCOMPUTER FT4



GEMAK BIJ TRAINING

Met de Polar FT4 Training Computer is het eenvoudig om te beginnen met het trainen op basis van de hartslag.

MOTIVATIE

De FT4 begeleidt en motiveert u om in de juiste zone te trainen met als doel conditieverbetering.

PLEZIER

De textiele Polar WearLink® borstband waarborgt het plezier bij het trainen.

2. AAN DE SLAG

Kennismaking met uw Polar FT4 Training Computer

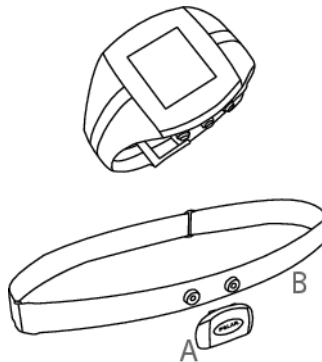
De **trainingscomputer** toont en registreert uw hartslag en andere gegevens tijdens de training.

De **WearLink®** zendt het hartslagsignaal naar de trainingscomputer. De WearLink bestaat uit een zender (A) en een borstband (B).

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

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

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



Knoppen en menu van de FT4

▲ UP (Omhoog):

- Menu openen
- Door keuzelijsten navigeren
- Waarden aanpassen
- Ingedrukt houden in de tijdweergave om de displayweergave te wijzigen

● OK:

- Keuzes bevestigen
- Trainingstype of trainingsinstellingen kiezen

▼ DOWN (Omlaag):

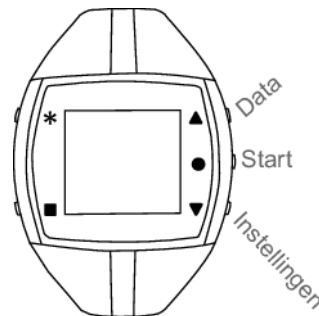
- Menu openen
- Door keuzelijsten navigeren
- Waarden aanpassen

■ BACK (Terug):

- Menu verlaten
- Terug naar het vorige niveau
- Keuze annuleren
- Instellingen ongewijzigd laten
- Ingedrukt houden om terug te gaan naar de tijdweergave

* LIGHT (Licht):

- Display verlichten
- Ingedrukt houden in de tijdweergave om het snelmenu te openen om de knoppen te vergrendelen, het alarm in te



- stellen of de tijdzone te kiezen
- Tijdens de training ingedrukt houden om trainingsgeluiden **ON/OFF** (in of uit) te schakelen of om de knoppen te vergrendelen
- Nachtmodus tijdens de training: druk eenmaal op **LIGHT** (Licht) tijdens de registratie en de verlichting wordt ingeschakeld als u op een knop drukt. De nachtmodus wordt uitgeschakeld wanneer de FT4 terugkeert naar de tijdweergave.

Start met de basisinstellingen

Door een van de knoppen één seconde ingedrukt te houden, activeert u de Polar FT4 Training Computer. Als de FT4 eenmaal geactiveerd is, kan deze niet meer worden uitgeschakeld.

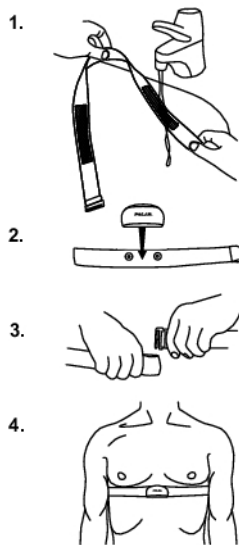
1. **Language** (Taal): kies **Deutsch** (Duits), **English** (Engels), **Español** (Spaans), **Français** (Frans), **Italiano** (Italiaans), **Suomi** (Fins), **Portuguêse** (Portugees) of **Svenska** (Zweeds) met UP (Omhoog) of DOWN (Omlaag). Druk op OK.
2. **Please enter basic settings** (Stel basisinstellingen in) wordt weergegeven. Druk op OK.
3. Kies **Time format** (Tijdnotatie).
4. Stel de **Time** (Tijd) in.
5. Stel de **Date** (Datum) in.
6. Kies **Units** (Eenheden). Kies **Metric** (KG, CM) (Metrisch (kg, cm)) of **Imperial** (LBS, FT) (Engels (lb, ft)). Als u lb/ft kiest, worden calorieën aangegeven als Cal, anders als kcal. *Calorieën worden gemeten als kilocalorieën.*
7. Stel uw **Weight** (Gewicht) in.
8. Stel uw **Height** (Lengte) in.
9. Stel uw **Date of birth** (Geboortedatum) in.
10. Selecteer uw **Sex** (Geslacht).
11. **Settings OK? (Instellingen OK?)** wordt weergegeven. Kies **Yes** (Ja) om de instellingen te bevestigen en op te slaan. **Basic settings complete** (Basisinstellingen gereed) wordt weergegeven en de FT4 keert terug naar de tijdweergave. Kies **No** (Nee) om de instellingen te wijzigen. **Please enter basic settings** (Stel basisinstellingen in) wordt weergegeven. Stel de basisinstellingen nogmaals in.

U kunt de gebruikersgegevens later wijzigen. Zie Instellingen (pagina 11) voor meer informatie.

3. TRAINING

Dragen van de borstband

1. Maak de elektroden van de borstband goed vochtig onder stromend water.
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 recht in het midden zit.



i *Maak de zender los van de borstband wanneer u deze niet gebruikt om de levensduur van de borstband te verlengen.*

Zie Wasvoorschrift voor de WearLink borstband (pagina 13) voor meer informatie over het onderhoud van de borstband.

Training starten

1. Draag de borstband en de trainingscomputer.
2. Druk op OK en kies **Start**. Wacht totdat uw hartslag wordt weergegeven en druk daarna op OK om de registratie te starten.

Kies **Settings** > **Training Settings** (Instellingen > Trainingsinstellingen) om vóór het starten van de registratie de trainingsgeluiden, de hartslagweergave of de zonelimieten te wijzigen. Zie Trainingsinstellingen (pagina 11) voor meer informatie.

i *Uw trainingsbestand wordt alleen opgeslagen als de registratie langer dan één minuut heeft geduurd.*

Tijdens de training

Tijdens de trainingsregistratie wordt de volgende informatie weergegeven. Druk op UP/DOWN (Omhoog/Omlaag) om een andere weergave te kiezen.



HEART RATE (HARTSLAG)
Uw huidige hartslag



CALORIES (CALORIEËN)
Het aantal tijdens de training verbruikte calorieën



DURATION (DUUR)
De duur van uw trainingssessie
TIME OF DAY (TIJD)
Tijd van de dag



IN ZONE (IN DE ZONE)
De trainingscomputer laat zien of u in de zone conditieverbetering traint door automatisch de op uw leeftijd gebaseerde hartslaglimieten te berekenen. Uw huidige hartslag wordt ook weergegeven. Als uw hartslag niet binnen de opgegeven zonelimieten valt, wordt **NOT IN ZONE (NIET IN ZONE)** weergegeven.

HeartTouch™



Als u de trainingscomputer tijdens de training naar de zender brengt, wordt de tijd weergegeven. Als u tijdens de trainingssessie de knop LIGHT (Licht) hebt ingedrukt, gaat ook de verlichting branden. In **Settings** (Instellingen) > **Training Settings** (Trainingsinstellingen) > **HeartTouch** schakelt u deze functie **On/Off** (In- of uit-).

Training onderbreken of stoppen

1. Druk op BACK (Terug) om de registratie van de trainingssessie te onderbreken. Druk op OK om de registratie te hervatten.
Als u de registratie niet binnen vijf minuten hervat hebt, herinnert de FT4 u daar automatisch aan met een geluidssignaal. Het geluidssignaal wordt om de tien minuten herhaald totdat u de trainingsregistratie hervat dan wel gestopt hebt.
Opmerking: als het geluid uitgeschakeld is, blijft het display in de pauzestand totdat de gebruiker een volgende keuze maakt of de batterij leeg raakt.
2. Druk nogmaals op BACK (Terug) om de registratie te stoppen. **Stopped** (Gestopt) wordt weergegeven.

Zie Trainingsamenvatting (pagina 8) voor informatie over terugkoppeling over de trainingssessie.

 *Feedback over de trainingssessie wordt alleen weergegeven als de registratie meer dan tien minuten heeft geduurd.*

Maak na elke training de zender los van de borstband en spoel hem af onder stromend water. Was de borstband regelmatig in de wasmachine op 40 °C/104 °F of ten minste nadat deze vijf keer gebruikt is. Zie Wasvoorschrift voor de WearLink borstband (pagina 13) voor meer informatie over het onderhoud van de borstband.

4. NA DE TRAINING

Trainingsamenvatting

Na elke trainingssessie geeft de Polar FT4 een samenvatting van de training:

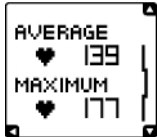


DURATION (DUUR)

De duur van uw trainingssessie

CALORIES (CALORIEËN)

De hoeveelheid tijdens de trainingssessie verbrande calorieën



AVERAGE (GEMIDDELD)

De gemiddelde hartslag gedurende de trainingssessie

MAXIMUM

De maximale hartslag gedurende de trainingssessie



IN ZONE (IN DE ZONE)

De tijd die u in de zone conditieverbetering hebt gesport gedurende de trainingssessie

Trainingsgegevens bekijken

Druk op **MENU** > **Data** (Gegevens) om de trainingsgegevens te bekijken. Kies daarna **Training files**, (Trainingsbestanden) **Totals since xx.xx.xx** (Totalen sinds), **Delete files** (Bestanden verwijderen) of **Reset totals** (Totalen resetten).

Trainingsbestanden

Kies **Menu** > **Data** (Gegevens) > **Training files** (Trainingsbestanden) om eerdere trainingsgegevens te bekijken. Kies daarna de datum en tijd van het gewenste bestand.



Datum bestand: xx.xx.xx

Tijd bestand: xx.xx

Elke staaf staat voor een trainingsbestand Kies de trainingssessie die u wilt bekijken

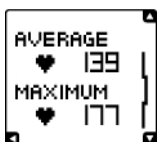


DURATION (DUUR)

De duur van uw trainingssessie

CALORIES (CALORIEËN)

De hoeveelheid tijdens de trainingssessie verbrande calorieën



AVERAGE (GEMIDDELD)

De gemiddelde hartslag gedurende de trainingssessie

MAXIMUM

De maximale hartslag gedurende de trainingssessie

**IN ZONE (IN DE ZONE)**

De totale tijd in de zone conditieverbetering

Bestanden verwijderen

Het maximale aantal trainingsbestanden is 10. Als het geheugen voor **Training files** (Trainingsbestanden) vol raakt, wordt het oudste bestand vervangen door het meest recente. Als u een bestand voor langere tijd wilt bewaren, draag het dan handmatig over naar de Polar webservice op www.polarpersonaltrainer.com.

- Om een bestand te verwijderen kiest u **Data** (Gegevens) > **Delete** (Bestanden) > **Training file** (Trainingsbestand) > OK.
- Kies het bestand dat u wilt verwijderen en druk op OK.
- **Delete file? (Bestand verwijderen?)** wordt weergegeven. Kies **YES** (Ja).
- **Remove from total? (Verwijderen uit totalen?)** wordt weergegeven. Kies **Yes** (Ja) om het bestand uit de totalen te verwijderen.

Alle bestanden verwijderen

- Kies **Data** (Gegevens) > **Delete** (Verwijderen) > **All files** (Alle bestanden) > OK.
- **Delete all files? (Alle bestanden verwijderen?)** wordt weergegeven. Kies **Yes** (Ja), **All files deleted** (Alle bestanden verwijderd) wordt weergegeven.

 Druk op **BACK** (Terug) totdat de tijdweergave wordt weergegeven als u het verwijderen van het bestand wilt annuleren.

Totalen

Kies **Menu** > **Data** (Gegevens) > **Totals since xx.xx.xxxx** (Totalen sinds) om uw trainingstotalen te bekijken.

**DATA** (Gegevens)

Startdatum week
Trainingsbestanden

**DURATION** (Duur)

De totale duur van uw trainingssessies
SESSIONS (Sessies)
Het totale aantal van uw trainingssessies

**CALORIES** (Calorieën)

Het totale aantal calorieën dat u gedurende de trainingssessies verbrand hebt

Totalen resetten

Kies **Data** (Gegevens) > **Reset totals** (Totalen resetten) en daarna **Yes** (Ja) om de totalen te resetten.

Gegevens overdragen

Voor een evaluatie op de langere termijn kunt u de trainingsbestanden van uw Polar FT4 handmatig overdragen naar de webservice op polarpersonaltrainer.com. Daar kunt u de details van uw trainingsgegevens bekijken om zo een beter inzicht in uw training te krijgen.

U dient zich eerst te registreren bij polarpersonaltrainer.com en daarna kunt u de trainingsgegevens handmatig overdragen. Zie "Help" van polarpersonaltrainer.com voor meer informatie.

5. INSTELLINGEN

Horloge-instellingen

Kies de waarde die u wilt wijzigen en druk op OK. Pas de waarden aan met UP/DOWN (Omhoog/Omlaag) en bevestig met OK.


Kies **Settings** (Instellingen) > **Watch, time and date** (Horloge, tijd en datum).

- **Alarm**: schakel het alarm **Off** (Uit) of **On** (Aan). Als u **On** (Aan) kiest, stel dan de uren en minuten in. Druk op BACK (Terug) om het alarm te stoppen of druk op UP/DOWN/OK (Omhoog/Omlaag/OK) om 10 minuten te sluimeren. Tijdens de training kan het alarm niet worden gebruikt.
- **Time** (Tijd): kies **Time 1** (Tijd 1) en stel de tijdnotatie, de uren en minuten in. Kies **Time 2** (Tijd 2) om de tijd voor een andere tijdzone in te stellen door uren op te tellen of af te trekken. In de tijdweergave kunt u snel van **Time 1** omschakelen naar **Time 2** door DOWN (Omlaag) ingedrukt te houden. Als **Time 2** geselecteerd is, wordt het cijfer **2** rechtsonder in het display weergegeven.
- **Time zone** (Tijdzone): kies tijdzone 1 of 2.
- **Date** (Datum): stel de datum in.
- **Watch face** (Displayweergave): kies **Time only** (Alleen tijd), **Time and logo** (Tijd en logo) of **Birthday logo** (Verjaardagslogo) (alleen mogelijk op verjaardag).
- **Watch face** (Displayweergave): kies **Time only** (Alleen tijd), **Time and logo** (Tijd en logo) of **Birthday logo** (Verjaardagslogo) (alleen mogelijk op verjaardag).

 *Houd UP (Omhoog) ingedrukt als u de displayweergave snel wilt wijzigen. Watch face changed (Displayweergave gewijzigd) wordt weergegeven.*

Trainingsinstellingen

Kies **Settings** > **Training settings** (Instellingen > Trainingsinstellingen).

- **Training sounds** (Trainingsgeluiden): kies **Off** (Uit) of **On** (Aan).
 - **Heart rate view** (Hartslagweergave): stel de FT4 in op weergave van uw hartslag als **Beats per minute** (Slagen per minuut) of als **Percent of maximum** (Percentage van maximum).
-  ***BPM** (Hsm): de meting van de activiteit van uw hart, uitgedrukt in hartslagen per minuut.
% OF MAX (% van maximum): de meting van de activiteit van uw hart, uitgedrukt als % van uw maximale hartslag.*
- **HeartTouch**: kies **On** (Aan) of **Off** (uit). Als u de trainingscomputer tijdens de training naar de zender brengt, wordt de tijd weergegeven. Als u tijdens de trainingssessie op de knop LIGHT (Licht) hebt gedrukt, gaat ook de verlichting branden.
 - **Zone limits** (Zonelimieten) helpen u te trainen binnen de gewenste hartslagzone. De standaardlimieten zijn gebaseerd op uw leeftijd of uw maximale hartslag (HF_{max}). Als u een van deze waarden wijzigt of handmatig nieuwe limieten kiest, wordt de weergegeven hartslagzone daarop aangepast.

Gebruikersgegevens

Kies **Settings** > **User Information** (Instellingen > Gebruikersgegevens) en druk op OK.

- **Weight** (Gewicht): Stel uw gewicht in.
- **Height** (Lengte): Stel uw lengte in.
- **Date of birth** (Geboortedatum): Stel uw geboortedatum in.
- **Sex** (Geslacht): Selecteer **MALE** (Man) of **FEMALE** (Vrouw).
- **Maximum heart rate** (Maximale hartslag) is het hoogste aantal hartslagen per minuut (hsm) tijdens maximale fysieke inspanning. Wijzig de standaardwaarde alleen als u uw in het laboratorium gemeten waarde weet.

Algemene instellingen

Kies **Settings** > **General settings** (Instellingen > Algemene instellingen).

- **Button sounds** (Geluid van de knoppen): kies **On** (Aan) of **Off** (Uit) voor het geluid van de knoppen.
- **Units** (Eenheden): kies **Metric (kg/km)** (Metrische) of **Imperial (lb/ft)** (Engelse) eenheden. Als u lb/ft kiest, worden calorieën aangegeven als Cal, anders als kcal. Calorieën worden gemeten als kilocalorieën.
- **Language** (Taal): kies **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi** (Duits, Engels, Spaans, Frans, Italiaans, Portugees, Fins) of **Svenska** (Zweeds).

6. INFORMATIE KLANTENSERVICE

Onderhoud van uw FT4 Training Computer

Trainingscomputer: reinigen met een milde zeepoplossing en water, afdrogen met een handdoek. Druk onder water niet op de knoppen. Gebruik nooit alcohol of schuurmiddelen (staalwol of chemische reinigingsmiddelen). Bewaar de trainingscomputer op een koele en droge plaats. Bewaar hem niet in een vochtige omgeving, niet-ademend materiaal (een plastic zak of een sporttas) of samen met geleidend materiaal (een natte handdoek). Stel hem niet langdurig bloot aan direct zonlicht.

Wasvoorschrift voor de WearLink borstband

Borstband: 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 zorgt voor 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 verzachter. Stop de zender nooit in de wasmachine of droger!

Droog en berg de borstband en de zender apart op. Was de borstband in de wasmachine voordat u deze langdurig opbergt en altijd na gebruik in een zwembad met een hoog chloorgehalte.

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 gevolgschade die veroorzaakt is door een niet door Polar erkende service center.

Zie de afzonderlijke Polar Servicekaart voor meer informatie.

Batterijen vervangen

Open tijdens de garantieperiode het verzegelde afsluitklepje van de batterijhouder niet zelf. Wij adviseren u de batterij te laten vervangen door een erkend Polar Service Center. Zij testen uw Polar FT4 op waterdichtheid na vervanging van de batterij én voeren een periodieke controle uit. Houd rekening met het volgende:

- Het symbool voor een bijna lege batterij wordt weergegeven wanneer er nog 10-15% van het batterijvermogen over is.
- Veelvuldig gebruik van de verlichting zal de levensduur van de batterij verkorten.
- Bij koud weer kan het batterijsymbool ten onrechte worden weergegeven, maar het verdwijnt weer zodra de temperatuur stijgt.
- Verlichting en geluid worden automatisch uitgeschakeld wanneer het batterijsymbool wordt weergegeven. Alarmen die vóór het verschijnen van het batterijsymbool ingesteld zijn, blijven actief.

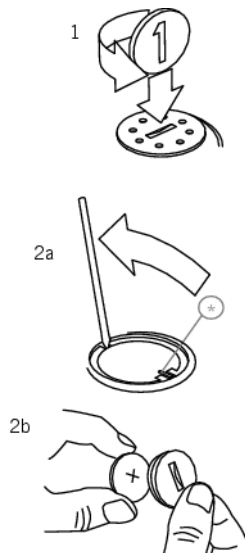
U kunt de batterij zelf als volgt vervangen:

Vervang de afsluitring van het afsluitklepje elke keer als u de batterij vervangt. Deze afsluitring-/batterijsetjes zijn verkrijgbaar bij de erkende Polar dealer en erkende Polar Service Centers. In de VS en Canada zijn nieuwe afsluitringen alleen verkrijgbaar bij erkende Polar Service Centers. Houd batterijen uit de buurt van kinderen. Raadpleeg bij inslikken van batterijen onmiddellijk een arts. Batterijen dienen in overeenstemming met de plaatselijke regelgeving te worden opgeruimd.

Als u een nieuwe en volle batterij vastpakt, houd deze dan niet aan beide zijden tegelijk vast met een metalen of elektrisch geleidend gereedschap zoals een pincet. Dat geeft kortsluiting waardoor de batterij sneller ontladst. Kortsluiting zal de batterij niet direct beschadigen, maar vermindert het batterijvermogen en daardoor de levensduur.

NEDERLANDS

1. Open het afsluitklepje door het met een muntstuk van CLOSE (Dicht) naar OPEN te draaien.
2.
 - Verwijder het klepje bij het vervangen van de batterij van de trainingscomputer (2a) en til de batterij voorzichtig omhoog met een stevig stokje of staafje van geschikte afmeting. Gebruik bij voorkeur een niet-metalen gereedschap voor het uitnemen van de batterij. Pas op dat u het metalen geluidselement (*) en de groeven niet beschadigt. Plaats een nieuwe batterij op zijn plaats met de positieve pool (+) naar het afsluitklepje gericht.
 - Breng bij het vervangen van de batterij van de borstband (2b) de batterij op zijn plaats met de positieve pool (+) naar het afsluitklepje gericht.
3. Vervang de oude afsluitring door een nieuwe en laat deze goed aansluiten tegen de groef van het klepje om de waterdichtheid te waarborgen.
4. Plaats het afsluitklepje weer terug en draai dit rechtsonder naar CLOSE (Dicht).
5. Stel de basisinstellingen weer in als u de batterijen van de trainingscomputer hebt vervangen.



Voorzorgsmaatregelen

Uw **Polar FT4** is ontworpen om u te helpen bij het bereiken van uw conditiedoelstellingen én om tijdens trainingssessies het niveau van lichamelijke inspanning en intensiteit aan te geven. Hij is niet geschikt of bedoeld voor andere doeleinden.

Mogelijke risico's beperken

Trainen kan risico's met zich meebrengen. Vóór u met een trainingsprogramma begint, dient u de volgende vragen over uw gezondheid te beantwoorden. Als u één van deze vragen met ja beantwoordt, raden wij u aan 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, ademhaling, enz. en sommige energiedranken, alcohol en nicotine de hartslag beïnvloeden.

Het is belangrijk om op te letten hoe uw lichaam reageert tijdens het trainen. Als u tijdens het trainen onverwacht pijn of extreme vermoeidheid voelt, stop dan met de training en ga verder met een lagere intensiteit.

Als u een pacemaker, defibrillator of andere geïmplanteerde elektronische apparatuur hebt, gebruikt u de Polar FT4 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 de pacemaker en de Polar FT4 tegelijkertijd 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 Technische specificaties de genoemde materialen. Draag ter voorkoming van huidreacties de borstband over een shirt. Voor een probleemloze werking moet u het shirt onder de elektroden goed vochtig maken. Als u een insectenwerend middel op uw huid aanbrengt, dient u ervoor te zorgen dat dit niet in contact komt met de trainingscomputer of de borstband.

Fitnessapparatuur met elektronische onderdelen kan interferentie veroorzaken.

Probeer het volgende om deze problemen te verhelpen:

1. Doe de borstband af en gebruik het fitnessapparaat zoals u gewend bent.
2. Verplaats de trainingscomputer tot u een plaats vindt waar deze geen ongewenste signalen ontvangt en het hartsymbool niet knippert. Interferentie is vaak het sterkst recht voor het display van de apparatuur, terwijl links of rechts van het display relatief weinig interferentie optreedt.
3. Doe de borstband weer om en houd de trainingscomputer zoveel mogelijk op deze storingsvrije plaats.

Als de Polar FT4 dan nog niet goed werkt, veroorzaakt de apparatuur wellicht teveel elektronische ruis voor draadloze hartslagmeting.

Waterdichtheid van uw Polar FT4 Training Computer

De Polar FT4 mag worden gedragen tijdens het zwemmen. Druk onder water niet op de knoppen zodat de waterdichtheid behouden blijft. Ga naar <http://www.polar.fi/support> voor meer informatie. De waterdichtheid van Polar-producten is getest volgens de internationale standaard ISO 2281. Producten worden verdeeld in drie categorieën van waterdichtheid. Controleer de categorie van waterdichtheid aan de achterzijde van uw Polar-product en vergelijk deze met onderstaande tabel. Deze definities zijn niet noodzakelijkerwijs van toepassing op producten van andere fabrikanten.

Markering op de bodemplaak	Kenmerken waterdichtheid
Water resistent	Bestand tegen waterspatten, zweet, regendruppels enz. Niet geschikt voor zwemmen.
Water resistent 30 m / 50 m WR 30M/ WR 50M	Geschikt voor baden en zwemmen.
Water resistent 100 m WR 100M	Geschikt voor zwemmen en snorkelen (zonder zuurstoftanks).

Problemen oplossen

Als u niet weet waar u zich bevindt in het menu, houd BACK (Terug) dan ingedrukt totdat de tijd wordt weergegeven.

Als geen reactie volgt op het indrukken van een knop of als de FT4 ongebruikelijke waarden weergeeft, reset de trainingscomputer dan door de vier knoppen (UP, DOWN, BACK (Omhoog, Omlaag, Terug) en LIGHT (Licht)) tegelijk vier seconden ingedrukt te houden. Het display zal dan enige tijd leeg zijn. Druk op OK en **Please enter basic settings** (Stel de basisinstellingen in) wordt dan kort weergegeven. Stel de datum en de tijd in. Als u BACK (Terug) ingedrukt houdt, keert het display terug naar de tijdweergave. Alle andere instellingen behalve de datum en de tijd worden opgeslagen.

Als de hartslagmeting onregelmatig, extreem hoog of nul (00) is, zorg dan dat er geen andere

NEDERLANDS

trainingscomputers zich binnen 1 m/3 ft afstand bevinden en dat de borstband en de textiele elektroden goed aansluiten en vochtig, schoon en onbeschadigd zijn.

Als de hartslagmeting niet werkt met de sportkleding, probeer het dan met de borstband. Als dit wel werkt, ligt het waarschijnlijk aan de sportkleding. Controleer of de elektroden van de sportkleding schoon zijn. Controleer de wasinstructies voordat u de sportkleding gaat wassen. Als de hartslagmeting daarna nog niet werkt, neem dan contact op met de verkoper of fabrikant van de sportkleding.

Sterke elektromagnetische signalen kunnen onregelmatige waarden opleveren. Elektromagnetische storingen kunnen optreden bij hoogspanningskabels, verkeerslichten, bovenleidingen van een trein, trolleybus of tram, televisietoestellen, auto's, fietscomputers, sommige elektrisch aangedreven fitnessapparatuur, mobiele telefoons en elektronische beveiligingspoortjes. Voorkom onregelmatige metingen door uit de buurt te blijven van mogelijke storingsbronnen.

Als de abnormale waarden voortduren nadat u zich uit de buurt van de storingsbron hebt begeven, vertraag dan uw tempo en controleer uw pols handmatig. Als u voelt dat deze overeenkomt met de hoge waarde op het display, dan kunt u last hebben van hartritmestoringen. Hartritmestoringen zijn meestal niet ernstig, maar raadpleeg toch uw arts daarover.

Als de hartslagmeting ondanks de eerder genoemde maatregelen niet werkt, dan kan de batterij van uw borstband leeg zijn.

Een hartprobleem kan uw ECG-diagram hebben veranderd, waardoor de borstband dit niet kan detecteren. Neem in dat geval contact op met uw arts.

Technische specificaties

FT4 Training Computer

Batterijtype	CR 1632
Levensduur van batterij	Gemiddeld 12 maanden (0,5 uur/dag, 7 dagen/week trainen)
Gebruikstemperatuur	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Materiaal bodemplaat	Polyamide
Materiaal polsband	Polyurethaan
Materiaal polsbandgesp	Roestvrij staal dat voldoet aan EU-richtlijn 94/27/EU en het amendement 1999/C 205/05 inzake het vrijkomen van nikkel uit producten die bedoeld zijn voor een direct en langdurig contact met de huid.
Nauwkeurigheid horloge	Beter dan ±0,5 seconden/dag bij een temperatuur van +25 °C / 77 °F.
Nauwkeurigheid van de hartslagmeting	De grootste van ±1% of ±1 hartslag per minuut; definitie is geldig bij gelijkmatige inspanning.
Waterdichtheid	30 m (geschikt voor baden en zwemmen)

WearLink borstband

Batterijtype	CR 2025
Levensduur van batterij	Gemiddeld 2 jaar (1 uur/dag, 7 dagen/week)
Afsluitring voor de batterij	O-ring 20,0 x 1,0 materiaal FPM
Gebruikstemperatuur	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Materiaal zender	Polyamide
Materiaal borstband	35% polyester, 35% polyamide, 30% polyurethaan
Waterdichtheid	30 m (geschikt voor baden en zwemmen)

Limietwaarden

Chronometer	23 uur 59 min. 59 sec.
Hartslag	15 - 240 hsm
Totale tijd	0 - 9999 uur 59 min. 59 sec.
Totaal aantal calorieën	0 - 999999 kcal/Cal
Totaal aantal trainingen	65 535
Geboortjaar	1921 - 2020

Beperkte internationale Polar-garantie

- 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- 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 internationale garantie wordt verleend door Polar Electro Oy aan klanten die dit product in andere landen hebben aangeschaft.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. biedt de oorspronkelijke gebruiker/koper van dit apparaat 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.

© 2009 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.

Polar Electro Oy is een ISO 9001:2000 gecertificeerd bedrijf. 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 een TM-symbool 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 handelsmerk is van Microsoft Corporation.

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 gebruiksaanwijzing of de hierin beschreven producten.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schades en gevolgschades, verliezen, kosten of uitgaven die direct, indirect of incidenteel voortvloeien uit of samenhangen met het gebruik van dit materiaal of de hierin beschreven producten.

Dit product is beschermd door de immateriële rechten van Polar Electro Oy zoals in de volgende documenten is gedefinieerd: FI115084, US7418237, EP1543769, FI110915, US7324841, EP1361819, FI23471, EU00046107-0001, USD492783S, USD492784S, USD492999S, FI96380, JP3568954, US5611346, EP665947, DE69414362, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 114202, US 6537227, EP1147790, HK1040065, DE60128746.0, FI 115289, EP 1127544, US 6540686, HK 1041188, FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139,8, FR 92,09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818. Andere octrooien aangevraagd.

Gereproduceerd door Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tel. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi

CE 0537

NEDERLANDS

Dit product voldoet aan de richtlijnen 93/42/EEC. De desbetreffende conformiteitsverklaring is beschikbaar op www.support.polar.fi.



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. 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.



Dit symbool geeft aan dat het product beveiligd is tegen elektrische schokken.

17938102.01 NLD B

10/2009