



Polar FT60 Gebruiksaanwijzing

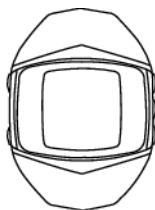
INHOUDSOPGAVE

1. AAN DE SLAG	3
Kennismaking met uw Polar FT60	3
Start met Basisinstellingen	3
Knoppen en menustructuur	4
Symbolen op het display	4
2. VÓÓR DE TRAINING	5
Uw Polar STAR-trainingsprogramma inschakelen	5
Uw programma wijzigen/beëindigen	6
Uw conditieniveau testen.....	6
3. TRAINING	8
Doe de hartslagsensor om	8
Training starten	8
Training starten met OwnZone	8
Tijdens de training	9
De trainingsregistratie stoppen	10
4. NA DE TRAINING	11
Feedback over de training	11
Wekelijkse follow-up	11
Programma bijwerken	13
Gewichtslogboek	13
De resultaten van uw conditietest opvolgen	13
Trainingsgegevens bekijken	14
Gegevens overdragen	14
5. INSTELLINGEN	16
Horloge-instellingen	16
Trainingsinstellingen	16
Gebruikersgegevens	16
Algemene instellingen	17
Instellingen van accessoires	17
Footpod kalibreren*.....	17
6. BELANGRIJKE INFORMATIE	19
Onderhoud van uw product	19
Service	19
Batterijen vervangen.....	19
Voorzorgsmaatregelen	21
Problemen oplossen	21
Technische specificaties	22
Beperkte internationale Polar-garantie	22

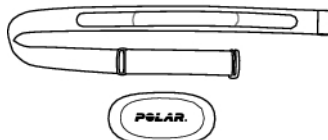
1. AAN DE SLAG

Kennismaking met uw Polar FT60

De **Polar FT60 trainingscomputer** registreert uw hartslag en andere gegevens tijdens de training en geeft deze weer.



De **Polar H1 hartslagsensor** zendt het hartslagsignaal naar de trainingscomputer. De hartslagsensor bestaat uit een zender en een elastische band.



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

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

Start met Basisinstellingen

Door een van de knoppen één seconde ingedrukt te houden, activeert u de Polar FT60. Als de FT60 eenmaal geactiveerd is, kan hij niet meer worden uitgeschakeld.

1. **Language** (Taal): Kies **Deutsch** (Duits), **English** (Engels), **Español** (Spaans), **Français** (Frans), **Italiano** (Italiaans), **Português** (Portugees) of **Suomi** (Fins) met OMHOOG /OMLAAG. Druk op OK.
2. **Please enter basic settings** (stel basisinstellingen in) wordt weergegeven. Kies OK.
3. Kies **Time format** (Tijdnotatie).
4. Stel de **Time** (Tijd) in.
5. Stel de **Date** (Datum) in.
6. Kies **Units** (Eenheden). Stel metrisch (KG, CM) of Engels (LBS, FT) in. Als u lbs/ft kiest, worden calorieën als CAL weergegeven, anders als KCAL. *Calorieën worden gemeten als kilocalorieën, 1 kcal = 1000 calorieën (cal).*
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?** wordt weergegeven.
Kies **Yes** (Ja) om de waarden te bevestigen en op te slaan. **Basic settings complete** (Basisinstellingen gereed) wordt weergegeven en de FT60 staat in 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. Voor meer informatie, zie instellingen.

Knoppen en menustructuur

▲ OMHOOG: waarden aanpassen, menu openen en door keuzelijsten navigeren

● OK: keuzen bevestigen, type training en trainingsinstellingen kiezen

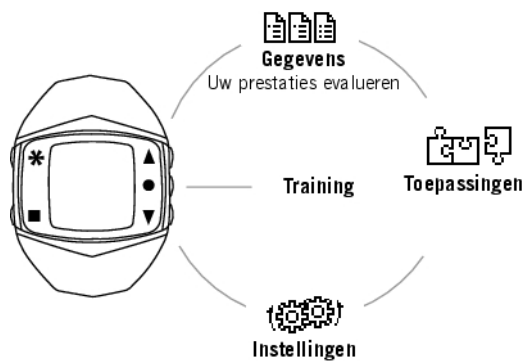
▼ OMLAAG: waarden aanpassen, menu openen en door de keuzelijsten navigeren.

■ TERUG:

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

* LICHT:

- Display verlichten
- Ingedrukt houden om het Quickmenu (Snelmenu) te openen vanuit de tijdweergave (om de knoppen te vergrendelen, alarm in te stellen of tijdzone te kiezen) of tijdens de training (om trainingsgeluiden aan te passen of de knoppen te vergrendelen).



Symbolen op het display

De volgende tabel bevat de symbolen en hun betekenis.

Symbool	Betekenis
	De batterij van de trainingscomputer is bijna leeg.
	Het alarm is actief.
	Geluiden zijn uitgeschakeld.
	Tijd 2 is in gebruik. Rechtsonder in het display staat het cijfer 2.
	Er zijn een of meer nieuwe berichten.
	De knopvergrendeling is actief.
	De footpod wordt gebruikt. Als het symbool knippert, probeert de FT60 verbinding te maken met de footpod.
	De GPS-sensor wordt gebruikt. Als het symbool knippert, wordt geprobeerd verbinding te maken tussen de FT60 en de GPS-sensor of tussen de GPS-sensor en de satellieten.
	Hartslag wordt verzonden.

2. VÓÓR DE TRAINING

Uw Polar STAR-trainingsprogramma inschakelen

Het unieke en persoonlijke Polar STAR Trainingsprogramma zorgt voor de optimale intensiteit en geeft uw tijddoelen tijdens uw training. Na elke trainingssessie en eenmaal per week wordt feedback over uw prestaties weergegeven op de trainingscomputer.

Op de FT60 wordt een trainingsprogramma samengesteld op basis van uw gebruikersgegevens (gewicht, lengte, leeftijd, geslacht), conditieniveau, activiteitsniveau en trainingsdoel (beter presteren, conditieverbetering of gewichtsverlies).

Doordat uw trainingsresultaten en conditieniveau wekelijks worden geanalyseerd, beschikt u over een leidraad voor uw training in de daaropvolgende week. Het trainingsprogramma wordt aangepast aan uw trainingsgewoonten en uw veranderende conditieniveau.

1. Kies in de tijdweergave **Menu > Applications > Training program > Create new program** (Menu > Toepassingen > Trainingsprogramma > Nieuw programma maken).
2. Voer de Polar Fitness Test uit. Zie Uw conditieniveau testen (blz. 12) voor meer informatie.
3. Selecteer uw trainingsdoel:
 - **Improve fitness** (Conditie verbeteren) als u uw huidige cardiovasculaire conditieniveau wilt verbeteren en u regelmatig kunt trainen.
 - **Maximize fitness** (Conditie maximaliseren) als u uw huidige cardiovasculaire conditieniveau wilt verbeteren en u gedurende ten minste 10-12 weken regelmatig hebt getraind en vrijwel dagelijks trainen geen probleem voor u is.
 - **Lose weight** (Afvallen) als u wilt afvallen.
4. **Training program created!** (Trainingsprogramma gemaakt!) wordt weergegeven.
5. Vervolgens wordt **View week targets?** (Weekdoelen weergeven?) wordt weergegeven. Kies **Yes** (Ja) als u de doeltijd en doelcalorieën voor de eerste trainingsweek wilt weergeven. Als u **No** (Nee) kiest, wordt **Training program active!** (Trainingsprogramma ingeschakeld!) weergegeven en verschijnt vervolgens weer de tijdweergave op de trainingscomputer.



Time target (Doeltijd)

De tijd die u deze week moet trainen.

Calorie target (Doelcalorieën)

Het aantal calorieën dat u deze week moet verbruiken.

6. Kies OMLAAG en OK om uw doeltijd in drie verschillende hartslagzones (doelintensiteit) weer te geven. Kies OMLAAG om het display te wijzigen.



Time target for intensity zone 1 (Doeltijd voor hartslagzone 1)

De balken geven de doeltijden binnen de verschillende hartslagzones aan. De balken worden tijdens de training gevuld. De doeltijd voor hartslagzone 1 voor de betreffende week wordt in de onderste rij weergegeven.

7. Uw trainingsprogramma is nu ingesteld. Kies **TERUG** om terug te keren naar de tijdweergave.

Als u uw weekdoelen wilt bekijken, kiest u **Menu > Applications > Training Program > View week targets** (Menu > Toepassingen > Trainingsprogramma > Weekdoelen weergeven).

Zone	Intensiteit % van HF _{max}	Trainingseffect
Zone 3	80-90%	<ul style="list-style-type: none"> • Voordelen: toegenomen maximum prestatievermogen • Gevolg: vermoeide spieren en zware ademhaling • Aanbevolen voor: gebruikers met goede conditie tijdens korte trainingssessies

Zone 2	70-80%	<ul style="list-style-type: none"> • Voordelen: verbetering van aerobe conditie • Gevolg: goede, gemakkelijke ademhaling, gemiddeld zweetverlies • Aanbevolen voor: iedereen voor standaard trainingssessies van gemiddelde duur
Zone 1	60-70%	<ul style="list-style-type: none"> • Voordelen: verbetering van basisuithoudingsvermogen • Gevolg: gemakkelijke ademhaling, lage belasting van spieren, licht zweetverlies • Aanbevolen voor: iedereen

Problemen oplossen

- **User information missing** (Gebruikersgegevens ontbreken) wordt weergegeven: voer de ontbrekende gebruikersgegevens in.
- **Fitness test result required** (Resultaten conditietest vereist) wordt weergegeven > u moet de Polar Fitness Test uitvoeren.

 *Onder Training Articles op <http://articles.polar.fi> leest u meer over trainen.*

Uw programma wijzigen/beëindigen

- Als u uw conditiedoelstelling wilt wijzigen, maakt u een nieuw programma in **Menu > Applications > Training program > Change program** (Menu > Toepassingen > Trainingsprogramma > Programma wijzigen). Als u bijvoorbeeld bent begonnen met een afvalprogramma en u uw doel hebt bereikt, kunt u uw doel wijzigen in Improve Fitness (Conditie verbeteren) of Maximize Fitness (Conditie maximaliseren).
- Als u het actieve trainingsprogramma wilt beëindigen, kiest u **Menu > Applications > Training program > End program > End Active Program?** (Menu > Toepassingen > Trainingsprogramma > Programma beëindigen > Actieve programma beëindigen?) Kies **Yes** (Ja).

Om de resultaten van uw vorige programma weer te geven:

Kies **Menu > Applications > Training program > Results of past prog.** (Menu > Toepassingen > Trainingsprogramma > Resultaten van vorige programma) De volgende informatie wordt weergegeven:

- **Start date** (Begindatum) en **Duration** (Duur): de begindatum en de duur van het trainingsprogramma.
- **Excel wks** (Uitmundende weken) en **Calories** (Calorieën): het aantal uitmundende trainingsweken (100% van het doel bereikt) in vergelijking met het totale aantal trainingsweken en de verbruikte calorieën tijdens het programma.
- **Before/After** (Vóór/Na): de resultaten van uw conditietest (OwnIndex) of uw gewicht (als het afvalprogramma was geactiveerd) vóór en na het programma.

Uw conditieniveau testen

Om juist te trainen en uw voortgang te kunnen controleren, is het belangrijk dat u weet wat uw huidige conditieniveau is. De Polar Fitness Test™ is een gemakkelijke en snelle manier om uw cardiovasculaire conditie te meten. De test wordt in rust uitgevoerd.

Het resultaat is een waarde die 'OwnIndex' wordt genoemd. OwnIndex is vergelijkbaar met de maximale zuurstofopname (VO_{2max}), welke vaak wordt gebruikt om de aerobe conditie te bepalen. Meer informatie over de resultaten vindt u onder De resultaten van uw conditietest interpreteren.

De OwnIndex-waarde heeft ook gevolgen voor de nauwkeurigheid van het trainingsprogramma en de berekening van calorieën tijdens de training.

De test is ontwikkeld voor gezonde volwassenen. Houd rekening met het volgende om ervoor te zorgen dat de test betrouwbaar is:

- Zorg dat u niet wordt afgeleid. Hoe meer ontspannen u bent en hoe rustiger de omgeving is, hoe

nauwkeuriger de testresultaten zullen zijn (kijk bijvoorbeeld geen televisie en telefoneer of praat niet).

- Vermijd zware lichamelijke inspanningen, alcohol en niet-voorgescreven stimulerende middelen op de dag van de test en de dag ervoor.
- Nuttig geen zware maaltijd en rook niet 2-3 uur voor de test.
- Voer de test steeds onder vergelijkbare omstandigheden en om dezelfde tijd uit.
- Zorg dat uw gebruikersgegevens correct zijn.

Polar Fitness Test uitvoeren

1. Doe de hartslagsensor om, ga liggen en ontspan u 1-3 minuten.
2. Selecteer in de tijdweergave **Menu > Applications > Fitness test > Start test** (Menu > Toepassingen > Conditietest > Test starten). Zodra de FT60 uw hartslag heeft gevonden, wordt de conditietest automatisch gestart.
3. Ongeveer vijf minuten later wordt met een pieptoon aangegeven dat de test is beëindigd en verschijnen de testresultaten op het display.
4. Kies **OK**. **UPDATE VO_{2max}?** (VO_{2max} bijwerken?) wordt weergegeven.
5. Kies **Yes** (Ja) om de testresultaten op te slaan in **User information** (Gebruikersgegevens) en **OwnIndex results** (OwnIndex-resultaten). Als u over uw in een laboratorium gemeten VO_{2max}-waarde beschikt en deze waarde in **User information** hebt ingevoerd, kiest u **No** (Nee) om de testresultaten alleen in **OwnIndex results** op te slaan.

Problemen oplossen

- **Set activity lev. of past 3 months** (Activiteitenniveau van afgelopen drie maanden instellen) wordt weergegeven: stel uw activiteitenniveau in (zie Instellingen voor meer informatie over activiteitenniveaus). **Activity set!** (Activiteit ingesteld!) wordt weergegeven en de test begint.
- **Test Failed** (Conditietest mislukt): verschijnt of geen hartslag is weergegeven > Test mislukt. Ga na of de elektroden van de borstband vochtig genoeg zijn en of de elastische borstband stevig rond uw borstkas is bevestigd. Als de conditietest mislukt, wordt uw vorige OwnIndex-waarde niet vervangen.

De resultaten van uw conditietest interpreteren

U kunt de OwnIndex-waarden interpreteren door de afzonderlijke waarden en het verloop daarvan gedurende langere tijd te vergelijken. OwnIndex kan ook op basis van geslacht en leeftijd worden geïnterpreteerd. Zoek uw OwnIndex in de tabel, bekijk uw conditieniveau en vergelijk uw aerobe conditie met de conditie van anderen van hetzelfde geslacht en uit dezelfde leeftijdsgroep.

Leeftijd	VERY LOW	LOW	FAIR	MODERATE	GOOD	VERY GOOD	ELITE
	Zeer laag	Laag	Redelijk	Gemiddeld	Goed	Zeer goed	Uitstekend
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

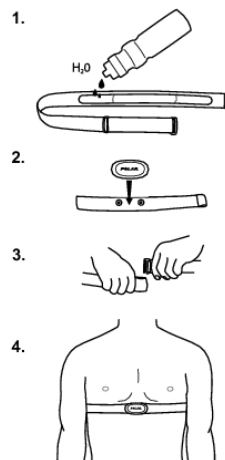
Deze classificatie is gebaseerd op literatuuronderzoek van 62 studies waarbij de VO_{2max} rechtstreeks werd gemeten bij gezonde, volwassen proefpersonen in de Verenigde Staten, Canada en zeven Europese landen. Referentie: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

3. TRAINING

Doe de hartslagsensor om

Draag de hartslagsensor om uw hartslag te meten.

1. Maak de elektroden van de band vochtig.
2. Bevestig de zender aan de borstband.
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. Zie Belangrijke informatie voor meer gedetailleerde wasinstructies.*

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

Training starten

1. Doe de trainingscomputer en hartslagsensor om.
2. Druk op OK en kies **Start** houd OK een keer lang ingedrukt om de registratie van uw trainingssessie te starten.

Als u het geluid, de hartslagweergave of andere trainingsinstellingen wilt wijzigen voordat u de trainingssessie registreert, selecteert u **Training Settings** (Trainingsinstellingen). Zie Instellingen voor meer informatie.

i *Uw trainingssessie wordt alleen opgeslagen als de tijdregistratie langer dan één minuut is ingeschakeld.*

Training starten met OwnZone

Als u tijdens elke trainingssessie met OwnZone begint, bent u verzekerd van veilige en effectieve hartslagzones voor uw dagelijkse conditie. Controleer uw OwnZone ten minste in de volgende gevallen:

- als u van trainingsomgeving of sport verandert.
- bij een eerste training na een onderbreking van een week.
- als u nog niet van de vorige training bent hersteld of als u zich niet goed of gespannen voelt.
- nadat de gebruikersgegevens zijn gewijzigd.

Het bepalen van de OwnZone-limieten neemt vijf minuten in beslag en kan als warming-up worden uitgevoerd. Begin langzaam en zorg dat uw hartslag onder 100 hsm/50% HR_{max} blijft. Verhoog uw snelheid na elke minuut geleidelijk met ongeveer 10 hsm/5% HF_{max} .

Als u uw trainingsprogramma hebt geactiveerd en u actief gebruikmaakt van de OwnZone-bepaling, wordt door de trainingscomputer rekening gehouden met uw OwnZone-resultaten op de lange termijn bij het bijwerken van de programmadoelen.

1. Doe de trainingscomputer en hartslagsensor om.

2. Kies OK en kies **Start with OwnZone** (OwnZone starten).
 - Wandel één minuut in een rustig tempo.
 - Wandel één minuut in een normaal tempo.
 - Wandel één minuut in een snel tempo.
 - Jog één minuut.
 - Hardloop één minuut.
 - Verhoog de snelheid.
3. Tijdens het bepalen van de OwnZone wordt op een gegeven moment **New Limits in use** (Nieuwe limieten worden gebruikt) weergegeven. Ga gewoon door met uw training.

Problemen oplossen

- Als het bepalen van de OwnZone mislukt en u uw OwnZone-limieten al eerder hebt bepaald, wordt **Previous Limits in use** (Vorige limieten worden gebruikt) weergegeven. Als u uw OwnZone-limieten nog niet had bepaald, wordt **Age-based limits in use** (Op leeftijd gebaseerde limieten worden gebruikt) weergegeven. Het bepalen van de OwnZone mislukt als de hartslag te snel stijgt tijdens het bepalen van de OwnZone of als de hartslag te hoog is aan het begin van de test.

Tijdens de training

Tijdens de trainingsregistratie kunnen de volgende gegevens worden weergegeven. Druk op OMHOOG/OMLAAG om de weergave te wijzigen. De duur van de sessie wordt in alle weergaven getoond.



Heart Rate (Hartslag)
Uw hartslag tijdens de training.



Calories (Calorieën)
Het verbruikte aantal calorieën.



In zone 1, 2 of 3
De trainingstijd in de zone en uw hartslag. Een smiley betekent dat de bepaling van de OwnZone met succes is afgerond.
Als uw hartslag niet binnen de zones valt, wordt **NOT IN ZONE** (Niet binnen zone) weergegeven.



Week Target (Weekdoel) (wordt weergegeven als trainingsplan is geactiveerd)
Het weekdoel voor elke zone en de werkelijke trainingstijd.



Speed (Snelheid)
Voor het weergeven van afstandgegevens is de optionele GPS-sensor of footpod vereist.



Distance (Afstand)

Voor het weergeven van afstandgegevens is de optionele GPS-sensor of afstandssensor vereist.



Time (Huidige tijdstip)



Zone vergrendelen: afhankelijk van uw doelstelling voor een trainingssessie, kunt u zone 1, 2 of 3 vergrendelen tijdens de sessie. Als u binnen de gewenste zone traint, kunt u deze zone vergrendelen door OK één seconde ingedrukt te houden. Als u bijvoorbeeld uw weekdoelen voor zone 2 en 3 hebt behaald, kunt u zone 1 vergrendelen. Met het zonealarm wordt gezorgd dat u binnen de vergrendelde zone blijft.

In deze afbeelding is zone 2 vergrendeld.

Quick Menu (Snelmenu): houdt tijdens registratie van de training de knop LICHT ingedrukt om naar het **Quick Menu** (Snelmenu) te gaan. Dit **Quick Menu** is een snelkoppeling naar de vergrendeling van knoppen, het wijzigen van trainingsgeluiden en het kalibreren van de footpod indien deze wordt gebruikt.

Heart Touch: Controleer de tijd tijdens de trainingsregistratie door de trainingscomputer dicht bij de hartslagsensor te houden. Schakel de functie Heart Touch in of uit via **On/Off** in **Settings > Training Settings > HeartTouch** (Instellingen > Trainingsinstellingen > HeartTouch).

De trainingsregistratie stoppen

Druk op TERUG om de registratie van uw trainingssessie te onderbreken.

Druk tweemaal op TERUG om de trainingssessie te stoppen. **Stopped** (Gestopt) wordt weergegeven.

Zie Na de training voor meer informatie

i *De feedback over de training wordt alleen weergegeven als de trainingssessie tien minuten of langer heeft geduurd.*

4. NA DE TRAINING

Feedback over de training

Na een trainingssessie wordt de volgende feedback op de trainingscomputer weergegeven:

Effect	Feedback over trainingsresultaten. Zie tabel 1 voor meer informatie.
Intensity (Intensiteit)	De tijd die is doorgebracht binnen zones 1, 2 en 3.
Zone limits (Zonelimieten)	De OwnZone-limieten (weergegeven indien OwnZone wordt gebruikt).
Calories (Calorieën)	De verbruikte calorieën tijdens de sessie en het vetpercentage.
Average /Maximum (Gemiddelde/Maximum)	Gemiddelde en maximale hartslag tijdens de trainingssessie.
Average /Maximum (Gemiddelde/Maximum)	Gemiddelde en maximale snelheid tijdens de trainingssessie (alleen weergegeven indien optionele GPS/footpod is gebruikt).
Distance (Afstand)	Afstand en duur van de trainingssessie (alleen weergegeven indien optionele GPS/footpod is gebruikt)
This week (Deze week)	Uw doelen voor de huidige trainingsweek en uw resultaten tot nu toe. Deze informatie wordt alleen weergegeven als het programma is geactiveerd.

*Voor het weergeven van snelheidsgegevens is de optionele GPS-sensor of footpod vereist.

Tabel 1.


Feedback	
Fat burn improving (Vetverbranding verbeterd)	Trainen met lage intensiteit leidt tot betere vetverbranding in uw lichaam.
Fitness improving (Conditie verbeterd)	Trainen met gemiddelde intensiteit leidt tot een betere conditie.
Maximal perform. improving (Maximale prestaties verbeterd)	Trainen met hoge intensiteit leidt tot verbetering van uw maximale prestaties.
Als u genoeg traint op meerdere intensiteitsniveaus, zal de training tot meerdere resultaten leiden.	
Fat burn and fitness improving (Vetverbranding en conditie verbeterd)	Trainen leidt vooral tot betere vetverbranding in uw lichaam, maar in mindere mate ook tot een betere conditie.
Fitness and fat burn improving (Conditie en vetverbranding verbeterd)	Training leidt vooral tot betere conditie, maar in mindere mate ook tot een betere vetverbranding.
Max. perf. and fitness improving (Maximale prestaties en conditie verbeterd)	Training leidt tot betere conditie en maximale prestaties.

Wekelijkse follow-up

Elke zondag om middernacht wordt een envelop met de weekresultaten weergegeven op het display van uw trainingscomputer. Druk op OMHOOG om de resultaten te bekijken.

Week targets achieved (Weekdoelen bereikt)	Wordt weergegeven wanneer u uw weekdoelen bereikt heeft.
--	--

NEDERLANDS

Results (Resultaten)	Excellent! (Uitstekend!), Well done! (Goed gedaan!), Nice! (Knap!), Fitness maintained (Conditie onderhouden), Incomplete training week (Onvolledige trainingsweek), Good recovery week (Goede herstelweek), Excellent recovery week (Uitstekende herstelweek)
	 <i>Als het resultaat uitstekend is, krijgt u een trofee uitgereikt op de FT60. De trofee wordt weergegeven in de tijdweergave.</i>
Achieved/Week target (Behaald/weekdoel)	Duur van uitgevoerde trainingen in vergelijking met de geplande duur per week
Achieved/Week target (Behaald/weekdoel)	Verbruikte calorieën in vergelijking met het geplande verbruik per week
Sessions (Sessies)	Het aantal trainingssessies dat deze week is uitgevoerd (wordt ook zonder programma weergegeven).
Achieved time per zone (Behaalde tijd per zone)	De tijd die is doorgebracht in hartslagzones 1, 2 en 3.
This week (Deze week)	Het trainingsadvies bij aanvang van de week wordt alleen weergegeven via de envelop. Zie tabel 2 voor meer informatie.

Tabel 2.

Trainingsadvies bij aanvang van de week	
Train a lot more (Veel meer trainen)	U moet veel meer trainen om resultaten te behalen.
Train more (Meer trainen)	U traint niet voldoende om vooruitgang te behalen.
Train more in zone X (Meer trainen in zone X)	U moet meer in deze zone trainen.
Train like last week! (Train zoals vorige week)	Tijdens de afgelopen week heeft u het goed gedaan. Ga zo door!
Train less in zone X (Minder trainen in zone X)	U moet minder in deze zone trainen.
Train much less in zone 3 (Veel minder trainen in zone 3)	U moet deze week minder intensief trainen.
Recovery week (Herstelweek)	Herstel is nodig om te voorkomen dat u uw doel voorbijschiet.
Recovery week still needed (Herstelweek blijft nodig)	U bent nog niet hersteld. Vorige week bleef te intensief.
Train as planned (Train zoals gepland)	U bent goed begonnen. Ga door met trainen volgens het programma.

Gewicht bijwerken

Als u het afvalprogramma volgt, wordt eenmaal per week een envelop weergegeven om aan te geven dat u uw gewicht moet bijwerken.

1. Time to check your weight (Tijd om uw gewicht te controleren) wordt weergegeven. Druk op OK.
2. **Set current weight?** (Huidige gewicht instellen?) wordt weergegeven. Kies **Yes** (Ja) om uw gewicht bij te werken.

Conditietest

Zodra u uw trainingsdoelen hebt behaald, wordt een envelop op de FT60 weergegeven om u eraan te herinneren een conditietest uit te voeren. Tijdens het wekelijkse bijwerken van het programma wordt rekening gehouden met het testresultaat.

1. **Time to test fitness** (Tijd om conditie te testen) wordt weergegeven.
2. **Test fitness?** (Conditie testen?) wordt weergegeven. Kies **Yes** (Ja) of **No** (Nee).
3. Zie Uw conditieniveau testen voor meer informatie als u besluit een nieuwe test uit te voeren.

Programma bijwerken

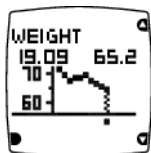
Uw vooruitgang wordt voortdurend geanalyseerd en aangepast door de wekelijkse doelen te verhogen of te verlagen. Als het programma is bijgewerkt, wordt een envelop op het display weergegeven. Druk op OMHOOG om de envelop te openen.

1. **Program has been updated** (Programma is bijgewerkt) wordt weergegeven: uw vooruitgang is geanalyseerd en uw programmadoelen zijn overeenkomstig aangepast.
2. **Time for a recovery week** (Tijd voor een herstelweek) wordt weergegeven: om uw training te optimaliseren, dient u over het beste evenwicht tussen training en herstel te beschikken. Een herstelweek stelt uw lichaam in staat te herstellen en zich aan te passen aan de stimulans van de training.

Gewichtslogboek

In het gewichtslogboek kunt u uw gewichtsverlies controleren en de voortgang tijdens een langere periode bekijken. Om uw gewicht bij te werken, kiest u **Menu > Applications > Weight diary > Set current weight** (Menu > Toepassingen > Gewichtslogboek > Huidige gewicht instellen). Stel uw gewicht in en druk op OK. Uw huidige gewicht wordt ook bijgewerkt in **User information** (Gebruikersgegevens).

Als u uw gewichtsverloop wilt weergeven, kiest u **Menu > Applications > Weight diary > Weight trend** (Menu > Toepassingen > Gewichtslogboek > Gewichtsverloop) en drukt u op OK.



Weight trend (Gewichtsverloop)

Het gewicht en de datum waarop u het gewicht hebt ingevoerd.
Het gewichtsverloop met het laagste en hoogste gewicht.

Als u een waarde wilt verwijderen, selecteert u de waarde die u wilt verwijderen met OMHOOG/OMLAAG. Als de waarde wordt weergegeven, drukt u op de knop LICHT tot **Delete this value?** (Deze waarde verwijderen?) wordt weergegeven. Kies **Yes** (Ja).

De resultaten van uw conditietest opvolgen

Over het algemeen zal een trainingsperiode van zes weken nodig zijn om uw aerobe conditie merkbaar te verbeteren. U kunt uw aerobe conditie efficiënter verbeteren door grote spiergroepen te trainen. Controleer uw testresultaten op lange termijn onder **OwnIndex results** (OwnIndex-resultaten), waar de 47 meest recente OwnIndex-waarden en de data waarop de tests werden uitgevoerd, worden weergegeven.

1. Kies **Menu > Applications > Fitness test > OwnIndex results** (Menu > Toepassingen > Conditietest > OwnIndex-resultaten).
2. Het meest recente OwnIndex-resultaat en de testdatum worden weergegeven. Druk op OMHOOG/OMLAAG om de vorige OwnIndex-resultaten weer te geven.



OwnIndex

De datum en het resultaat van de test
De grafiek met uw OwnIndex-resultaten met de hoogste en laagste OwnIndex-waarde

Als u een OwnIndex-waarde wilt verwijderen, selecteert u de waarde die u wilt verwijderen met OMHOOG/OMLAAG. Als de waarde wordt weergegeven, drukt u op de knop LICHT tot **Delete this value?** (Deze waarde verwijderen?) wordt weergegeven. Kies **Yes** (Ja).

Trainingsgegevens bekijken

Bekijk uw trainingsresultaten in **Training files** (Trainingsbestanden), **Week summaries** (Weekoverzichten) en **Totals** (Totalen).

1. Kies **Data > Training files** (Gegevens > Trainingsbestanden) om gedetailleerde trainingsgegevens te bekijken van uw 100 laatste trainings sessies. De informatie komt overeen met wat na elke trainings sessie wordt weergegeven.



Elke balk stelt een trainingssessie voor. Kies een training die u wilt bekijken.

Bovenste rij: datum en tijd waarop het bestand is aangemaakt
Onderste rij: trainingsduur

Als **Training files** vol is, wordt het oudste trainingsbestand vervangen door het meest recente. Als u een bestand voor langere tijd wilt bewaren, verstuur het dan naar de Polar-webservice www.polarpersonaltrainer.com. Zie Gegevens overdragen voor meer informatie.

Om een trainingsbestand te verwijderen, kiest u **Data > Delete files** (Gegevens > Bestanden verwijderen) en het te verwijderen bestand. **Delete file?** (Bestand verwijderen?) wordt weergegeven. Kies **Yes** (Ja). **Remove from total?** (Verwijderen uit totalen?) wordt weergegeven. Kies **Yes** (Ja) om het bestand ook uit de totalen wilt verwijderen.

2. Kies **Data > Week summaries** (Gegevens > Weekoverzichten) om de trainingsgegevens en de resultaten van de afgelopen 16 weken te bekijken.



Elke balk geeft één trainingsweek aan. Kies een week die u wilt bekijken met OMHOOG/OMLAAG.

Bovenste rij: begin- en einddatum week
Onderste rij: totale trainingstijd

Kies **Data > Reset weeks?** (Gegevens > Weken resetten?) om de weksamenvattingen te resetten. Kies **Yes** (Ja) om de weksamenvattingen te resetten.

3. Kies **Data > Totals since xx.xx.xxxx** (Gegevens > Totalen sinds xx.xx.xxxx) om de totale cumulatieve duur, het aantal trainingssessies en het aantal calorieën vanaf de vorige reset.

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

Gegevens overdragen

Gegevens op uw FT60 overdragen naar polarpersonaltrainer.com

Voor een evaluatie op lange termijn kunt u al uw trainingsbestanden van uw Polar FT60 gemakkelijk opslaan op polarpersonaltrainer.com. Daar kunt u grafieken en andere trainingsgegevens bekijken en beter inzicht in uw training krijgen. Met Polar FlowLink* kunt u de trainingsgegevens gemakkelijk naar de webservice overdragen.

1. Registreer u op polarpersonaltrainer.com
2. Volg de instructies voor het downloaden en het installeren van de Polar WebSync voor gegevensoverdracht

software op uw computer.

3. De Polar WebSync-software wordt automatisch gestart en er worden instructies voor het downloaden van gegevens weergegeven op uw computer. Volg de instructies en uw trainingsgegevens worden overgedragen naar de webservice polarpersonaltrainer.com.
4. Plaats uw FT60 met het display omlaag op de FlowLink.
5. Volg het gegevensoverdrachtproces van de WebSync-software op het beeldscherm van uw computer. Zie "Help" op polarpersonaltrainer.com voor meer informatie over het overdragen van gegevens.

*Optionele Polar FlowLink vereist.

5. INSTELLINGEN

Horloge-instellingen


Kies de waarde die u wilt wijzigen en druk op OK. Pas de waarden aan met OMHOOG/OMLAAG en bevestig met OK. Kies **Settings > Watch, time and date** (Instellingen > Horloge, tijd en datum).

- **Alarm**: stel het alarm in op **Once** (Eenmalig), **Monday to Friday** (Maandag tot en met vrijdag), **Every day** (Dagelijks), of schakel het alarm uit met **Off** (Uit). Druk op TERUG om het alarm te beëindigen of op OMHOOG/OMLAAG (Omhoog/Omlaag) om het alarm 10 minuten uit te stellen. Tijdens het trainen kunt u het alarm niet gebruiken.
- **Time** (Tijd): kies **Time 1** (Tijd 1) en stel de tijdnotatie en de uren en minuten in. Kies **Time 2** (Tijd 2) om een andere tijdzone in te stellen door het aantal uren te verhogen of te verlagen. In de tijdsweergave kunt u snel tussen **Time 1** (Tijd 1) en **Time 2** (Tijd 2) schakelen door de knop OMLAAG ingedrukt te houden.
- **Time zone** (Tijdzone): kies tijdzone 1 of 2.
- **Date** (Datum): stel de datum in.
- **Watch face** (Display weergave): kies **Time and logo** (Tijd en logo), **Time and trophy** (Tijd en trofee) of **Time only** (Alleen tijd).

Trainingsinstellingen

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

- **Training sounds** (Trainingsgeluiden): kies **Very loud** (Zeer luid), **Loud** (Luid), **Soft** (Zacht) of **Off** (Uit).
- **Speed sensor** (Snelheidssensor): schakel de snelheids- en afstandssensor in of uit door **GPS sensor**, **Footpod** of **Off** (Uit) te selecteren.
- **Heart rate view** (Hartslagweergave): stel in of uw hartslag op de FT60 wordt weergegeven als **Beats per minute** (Slagen per minuut) of als **Percent of maximum** (Percentage van maximum).
- **Speed view** (Snelheidswaarde): kies **Kilometres per hour (KM/H)** (Kilometer per uur) / **Minutes per kilometre (MIN/KM)** (Minuten per kilometer) of **Miles per hour (MPH)** (Mijl per uur) / **Minutes per mile (MIN/M)** (Minuten per mijl).
- **Footpod calibration** (Footpod kalibreren): zie Instellingen van accessoires voor meer informatie.
- **HeartTouch**: kies **On** (Aan) of **Off** (Uit). Heart Touch geeft de tijd weer als u de polsunit vlakbij de borstband houdt.
- **Zone lock** (Zonevergrendeling): kies **Zone 1**, **2** of **3** om binnen een specifieke hartslagzone te trainen of stel de zonevergrendeling in op **Off** (Uit).
- **Zone 1 Limits** (Limieten zone 1): wijzig uw limieten voor zone 1 handmatig. Als u de bovenste limiet instelt, wordt de onderste limiet van zone 2 automatisch ingesteld.
- **Zone 2 Limits** (Limieten zone 2): wijzig uw limieten voor zone 2 handmatig. Als u de onderste limiet instelt, wordt de bovenste limiet van zone 1 automatisch ingesteld. Als u de bovenste limiet instelt, wordt de onderste limiet van zone 3 automatisch ingesteld.
- **Zone 3 Limits** (Limieten zone 3): wijzig uw limieten voor zone 3 handmatig. Als u de onderste limiet instelt, wordt de bovenste limiet van zone 2 automatisch ingesteld.

 *Wijzig de zonelimieten in de Polar FT60 alleen als u uw limieten voor vetverbranding, het verbeteren van uw conditie en het maximaliseren van uw conditie kent. Als het trainingsprogramma is geactiveerd, worden uw nieuwe zonelimieten toegepast tijdens het bijwerken van de programmadoelen.*

Gebruikersgegevens

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

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

- **Activity** (Activiteit): kies de optie die de algemene hoeveelheid en intensiteit van uw lichamelijke activiteiten over de laatste drie maanden het best beschrijft.
 1. **TOP (5+ hours per week)** (Top, 5+ uur per week): u doet ten minste vijf keer per week aan zware lichamelijke inspanning, of u traint om uw prestaties te verbeteren voor wedstrijddoelinden.
 2. **HIGH (3-5 hours per week)** (Hoog, 3-5 uur per week): u doet ten minste drie keer per week aan zware lichamelijke inspanning. U loopt bijvoorbeeld 20-50 km per week, of u besteedt 3-5 uur per week aan vergelijkbare lichamelijke activiteiten.
 3. **MODERATE (1-3 hours per week)** (Gemiddeld, 1-3 uur per week): u sport regelmatig op recreatief niveau. U loopt bijvoorbeeld 5-10 km per week, of u besteedt 1-3 uur per week aan vergelijkbare lichamelijke activiteiten, of uw werk vraagt een gemiddelde hoeveelheid lichamelijke inspanning.
 4. **LOW (0-1 hours per week)** (Laag, 0-1 uur per week): u doet niet regelmatig aan sport in clubverband of aan zware lichamelijke inspanning. U wandelt alleen voor uw plezier of traint af en toe hard genoeg zodat u zwaar ademhaalt of transpireert.
- **OwnIndex (VO_{2max})**: als u de Polar Fitness Test uitvoert, wordt uw OwnIndex-waarde als standaardwaarde weergegeven. Wijzig de standaardwaarde alleen als u uw in een laboratorium gemeten VO_{2max}-waarde kent.

Algemene instellingen

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

- **Button sounds** (Knopgeluiden): kies **Off** (Uit), **Soft** (Zacht), **Loud** (Luid) of **Very loud** (Zeer luid).
- **Button lock** (Knopvergrendeling): kies **Manual lock** (Handmatige vergrendeling) of **Automatic lock** (Automatische vergrendeling).
Automatic lock (Automatische vergrendeling): alle knoppen van de trainingscomputer worden tijdens de training vergrendeld, met uitzondering van LICHT. U kunt de knopvergrendeling uitschakelen door LICHT ingedrukt te houden tot **Buttons unlocked** (Knoppen ontgrendeld) wordt weergegeven.
Manual lock (Handmatige vergrendelingen): Om de knoppen handmatig te vergrendelen, hou LICHT ingedrukt en bevestig met OK. Om te ontgrendelen, hou LICHT ingedrukt tot **Buttons unlocked** (ontgrendeld) wordt weergegeven.
- **Units** (Eenheden): kies **Metric (kg/km)** (Metrisch) of **Imperial (lb/ft)** (Engels). Als u lb/ft selecteert, worden calorieën aangegeven als Cal, anders als kcal.
- **Language** (Taal): kies **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português** of **Suomi**.

Instellingen van accessoires

Footpod kalibreren*

Footpod tijdens training kalibreren

Zorg dat de functie footpod is ingeschakeld op de Polar FT60. Kies **Settings** > **Training settings** > **Speed sensor** > **Footpod** (Instellingen > Trainingsinstellingen > Snelheidssensor > Footpod) en druk op OK.

Kies een van de volgende mogelijkheden om de footpod te kalibreren tijdens de training:

1. Stop met lopen, sta stil en houd LICHT ingedrukt om **Quick menu** (Snelmenu) te openen.
OF
2. Stop met lopen, sta stil en druk eenmaal op TERUG.

Kies **Calibrate footpod** (Footpod kalibreren). Vervang de weergegeven afstand door de werkelijke afstand die u net heeft gelopen en druk op OK. **Calibration factor set!** (Kalibratiefactor ingesteld!) wordt weergegeven. De footpod is nu gekalibreerd en gereed voor gebruik.

Kalibratiefactor handmatig instellen

U kunt de kalibratiefactor op een van de twee volgende manieren handmatig instellen:

1. Vóór de training: kies **Settings** > **Training settings** > **Footpod calib. factor** (Instellingen > Trainingsinstellingen > Snelheidssensor > Kalibratiefactor footpod). Stel de kalibratiefactor in en druk op **OK**. De footpod is nu gekalibreerd.
2. Nadat de hartslagmeting is gestart en voordat de training wordt geregistreerd: druk in de tijdsweergave op **OK** en kies vervolgens **Training settings** > **Footpod calib. factor** (Trainingsinstellingen > Kalibratiefactor

NEDERLANDS

footpod). Stel de kalibratiefactor in en druk op **OK**. De footpod is nu gekalibreerd. Om de trainingsregistratie te starten druk TERUG en selecteer **Start**.

*Optionele S1-footpod vereist.

6. BELANGRIJKE INFORMATIE

Onderhoud van uw product

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

Zender: 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 uw borstband om te zien of de borstband in de wasmachine gewassen mag worden. Stop de band of zender nooit in een droger!*

Trainingscomputer en sensoren: Houd uw trainingscomputer en sensoren schoon. Voor behoud van de waterdichtheid mogen de trainingscomputer en de sensoren niet met een hogedrukreiniger worden gereinigd en niet in water worden gedompeld. Reinig de trainingscomputer 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 zoals staalwol of chemische reinigingsmiddelen.

Bewaar uw trainingscomputer en sensoren 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). De trainingscomputer en de hartslagsensor zijn waterdicht en kunnen in het water worden gebruikt. Andere compatibele sensoren zijn spatwaterdicht en kunt u bij regenachtig weer gebruiken. Stel de trainingscomputer niet langdurig bloot aan direct zonlicht. Laat de trainingscomputer bijvoorbeeld niet in de auto liggen of op de fietshouder zitten.

Vermijd harde schokken voor de trainingscomputer en de sensoren; anders kunnen deze beschadigd raken.

Service

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

Ga naar www.polar.com/support en de lokale websites voor contactinformatie en alle adressen van Polar Service Centers.

Batterijen vervangen

De FT60 trainingscomputer en de Polar H1 hartslagsensor hebben beide een verwisselbare batterij. Volg de instructies in het hoofdstuk 'Batterijen zelf vervangen' indien u de batterijen zelf wilt vervangen.

Houd rekening met het volgende als u de batterijen vervangt.

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

Batterijen zelf vervangen

Zorg bij het vervangen van de batterij dat de afsluitring niet wordt beschadigd, anders dient u deze te 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 beschikbaar via www.shoppolar.com.

Houd batterijen uit de buurt van kinderen. Raadpleeg bij inslikken 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 ontlad. Meestal raakt de batterij niet beschadigd door kortsluiting, maar de capaciteit en de gebruiksduur van de batterij nemen af.

Batterij van de trainingscomputer verwisselen

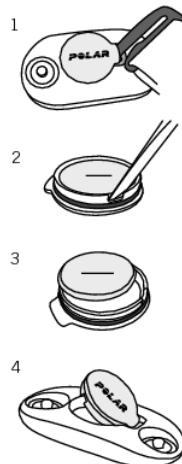
NEDERLANDS

1. Open het afsluitklepje door het met een muntstuk van CLOSE (Dicht) naar OPEN te draaien.
2. Verwijder het afsluitklepje en til de batterij voorzichtig omhoog met een geschikt klein en stevig stokje of staafje, bijvoorbeeld een tandenstoker. Een niet-metalen hulpmiddel heeft de voorkeur. Pas op dat u het metalen geluidselement (*) en de groeven niet beschadigt. Plaats een nieuwe batterij in met de positieve (+) kant naar buiten.
3. Vervang de afsluitring door een nieuwe (indien beschikbaar) en laat deze goed aansluiten tegen de groef van het afsluitklepje om de waterbestendigheid te waarborgen.
4. Plaats het afsluitklepje terug en draai dit rechtsonder naar CLOSE (Dicht).
5. **Please enter basic settings** (Voer de basisinstellingen in) wordt weergegeven. **Houd de knop BACK** (Vorige) ingedrukt om de basisinstellingen over te slaan.
Als u de basisinstellingen opnieuw invoert, gaat de trainingscomputer ervan uit dat dit een nieuwe gebruiker betreft en wordt het STAR Trainingsprogramma uitgeschakeld.
6. Ga naar de **instelmodus** en wijzig de datum en tijd.
7. Druk op de knop **BACK** (Vorige) om terug te keren naar de tijdmodus. Nu kunt u de FT60 weer normaal gebruiken.



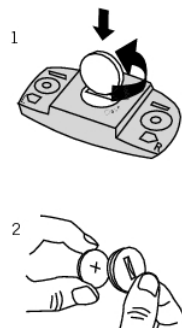
Batterij van de Polar H1/H2/H3 hartslagsensor verwisselen.

1. Til het batterijklepje omhoog met de gesp op de borstband.
2. Verwijder de oude batterij uit de batterijdeksel met een geschikt klein en stevig stokje of staafje, bijvoorbeeld een tandenstoker. Een niet-metalen hulpmiddel heeft de voorkeur. Wees voorzichtig om de batterijdeksel niet te beschadigen.
3. Plaats de batterij in de deksel met de negatieve (-) kant naar buiten. Zorg dat de afsluitring in de groef zit om de waterdichtheid te waarborgen.
4. Plaats het batterijklepje in de juiste positie terug in de uitsparing van de zender en druk het batterijklepje weer op zijn plaats. U dient een klikgeluid te horen.



Batterij van de Polar WearLink+ hartslagsensor verwisselen.

1. Gebruik een munt om het batterijklepje te openen door dit linksom te draaien naar OPEN.
2. Plaats de batterij in de deksel met de negatieve (-) kant naar buiten. Zorg dat de afsluitring in de groef zit om de waterdichtheid te waarborgen.
3. Druk de deksel terug in de zender.
4. Draai met de munt de deksel rechtsonder naar CLOSE (Sluiten).



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

Voorzorgsmaatregelen

De Polar trainingscomputer toont uw prestatie-indicatoren. Uw trainingscomputer geeft tijdens de training het niveau van de lichamelijke belasting en de inspanning aan. Hij is niet geschikt of bedoeld voor andere doeleinden.

Risico's tijdens trainen beperken

Trainen kan risico's met zich meebrengen. Beantwoord de volgende vragen betreffende uw gezondheid voordat u aan een vast trainingsprogramma begint. Als u ja antwoordt op een van deze vragen, raadpleeg dan een arts 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?
- Gebruikt u medicijnen voor uw bloeddruk of uw hart?
- Hebt u wel eens last van ademhalingsproblemen?
- Vertoont u symptomen van een ziekte?
- Bent u herstellende van een zware ziekte of medische ingreep?
- Gebruikt u een pacemaker of andere geïmplanteerde elektronische apparatuur?
- Rookt u?
- Bent u in verwachting?

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 te weten hoe uw lichaam tijdens het sporten reageert. **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 met 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 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 schuren van de hartslagsensor kan deze afgeven en zwarte vlekken op lichtkleurige kleding achterlaten. Als u parfum of een insectenwerend middel op uw huid aanbrengt, dient u ervoor te zorgen dat dit niet in contact komt met de trainingscomputer of de hartslagsensor.*

Trainingsapparatuur met elektronica kan storing veroorzaken Probeer het volgende om deze problemen te verhelpen.

1. Doe de hartslagsensor af en gebruik de trainingsapparatuur zoals u gewend bent.
2. Verplaats de trainingscomputer totdat u een plaats vindt waar deze geen ongewenste signalen weergeeft 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 storing optreedt.
3. Doe de hartslagsensor weer om en houd de trainingscomputer zoveel mogelijk in dit storingsvrije gebied.

Als de FT60 dan nog niet goed werkt, is er mogelijk te veel elektronische ruis voor het toepassen van draadloze hartslagmeting.

De FT60 mag worden gedragen tijdens het zwemmen. Druk onder water niet op de knoppen voor behoud van de waterbestendigheid. Ga naar <http://www.polar.com/support> voor meer informatie. De waterresistentie van Polar-producten is getest volgens de internationale standaard ISO 2281. Producten worden verdeeld in drie categorieën van waterresistentie. Zie de achterzijde (bodemplaat) van uw Polar-product voor de waterresistentiescategorie en zoek deze op in de onderstaande tabel. Deze definities zijn niet per se van toepassing op producten van andere fabrikanten.

Markering op de bodemplaat	Kenmerken waterresistentie
Water resistent	Spatwaterdicht. Beschermd tegen spattend water, zweet, regendruppels, enzovoort. Niet geschikt voor zwemmen.
Water resistent 30 m/50 m	Geschikt voor baden en zwemmen
Water resistent 100 m	Geschikt voor zwemmen en snorkelen (zonder duikfles)

Problemen oplossen

Als u niet weet waar u zich in het menu bevindt, kunt u op TERUG drukken tot de tijd wordt weergegeven.

Als geen van de knoppen functioneert of vreemde tekens op de trainingscomputer worden weergegeven, kunt u de trainingscomputer opnieuw instellen door de vier knoppen OMHOOG, OMLAAG, TERUG en LICHT tegelijkertijd vier seconden ingedrukt te houden. Alle instellingen, behalve tijd en datum, worden opgeslagen.

Als de hartslag onregelmatig of extreem hoog wordt of nul (00) aangeeft, zorg dan dat er geen andere hartslagsensoren aanwezig zijn binnen 1 m / 3 ft, dat de borstband strak genoeg zit en dat de elektroden van de borstband vochtig, schoon en onbeschadigd zijn.

NEDERLANDS

Als de registratie van de hartslag niet werkt met de sportkleding, probeer het dan met de borstband. Als dit wel werkt, ligt het waarschijnlijk aan de sportkleding. Neem contact op met de sportkledingverkoper of -fabrikant. Sterke elektromagnetische signalen kunnen onregelmatige meetwaarden veroorzaken. Elektromagnetische storingen kunnen onder meer voorkomen in de buurt van hoogspanningslijnen, verkeerslichten, bovenleidingen voor treinen, trams en metro's, televisies, motoren van auto's, fietscomputers, bepaalde elektrische trainingsapparatuur, mobiele telefoons en elektrische veiligheidspoorten. Voorkom onregelmatige metingen door uit de buurt te blijven van mogelijke storingsbronnen.

Als de abnormale meetwaarden blijven, ondanks het verder weg lopen van de storingsbron, vertraag dan uw tempo en controleer uw hartslag handmatig. Als u voelt dat deze overeenkomt met de hoge meetwaarde op het display, dan kunt u last hebben van hartritmestoringen. In de meeste gevallen is een hartritmestoring niet ernstig, maar neem desondanks toch contact op met uw arts.

Een hartprobleem kan de elektrische activiteit van uw hart hebben veranderd. Neem in dat geval contact op met uw arts.

Als de hartslagmeting niet werkt ondanks de voorgenoemde maatregelen, kan de batterij van uw hartslagsensor leeg zijn.

Technische specificaties

Trainingscomputer

Batterijtype	CR2025
Levensduur van batterij	Gemiddeld 1 jaar (1 uur/dag, 7 dagen/week training)
Gebriukstemperatuur	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Materiaal polsunit	Siliconen (witte uitvoering) / polyurethaan (andere uitvoeringen)
Materiaal bodemplaat en polsbandgesp	Roestvrij staal dat voldoet aan EU-richtlijn 94/27/EG 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	±1% of ±1 hartslag per minuut, welke het grootst is; definitie is geldig bij constante inspanning.

Hartslagsensor

Batterijtype	CR2025
Levensduur van batterij (Polar WearLink)	Gemiddeld 700 gebruiksuren
Levensduur van batterij (Polar H1)	Gemiddeld 1500 gebruiksuren
Afsluitring voor de batterijklep (Polar WearLink)	O-ring 20,0 x 1,0 materiaal FPM
Afsluitring voor de batterijklep (Polar H1)	O-ring 20,0 x 0,90, materiaal: siliconen
Gebriukstemperatuur	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Materiaal zender (Polar WearLink)	Polyamide
Materiaal zender (Polar H1)	ABS
Materiaal borstband (Polar WearLink)	35% polyester, 35% polyamide, 30% polyurethaan
Materiaal borstband (Polar Soft strap)	38% polyamide, 29% polyurethaan, 20% elastaan, 13% polyester

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
Geboortedatum	1921-2020
Maximale snelheid met GPS-sensor	199,9 km/uur
Maximale snelheid met footpod	29,5 km/uur

Polar FlowLink en Polar WebSync 2.1 (of nieuwer)

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

In de FT60 trainingscomputer worden onder meer de volgende gepatenteerde technologieën toegepast:

- OwnZone®-evaluatie voor het bepalen van persoonlijke dagelijkse hartslaglimieten
- OwnCode® gecodeerde overdracht
- OwnIndex®-technologie voor fitnestest
- OwnCal® persoonlijke calorieënberekening
- FlowLink®-gegevensoverdracht

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-/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, bekraste 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 één 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.

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, FI-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 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 het symbool ® zijn gemarkeerd, zijn gedeponeerde handelsmerken van Polar Electro Oy. Windows is een gedeponeerd handelsmerk van Microsoft Corporation en Mac OS is een geregistreerd handelsmerk van Apple Inc.

Polar Electro Oy is een ISO 9001:2008 gecertificeerd bedrijf.

CE 0537

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

Informatie over regelgeving 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 2012/19/EU 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.

Aansprakelijkheid

- De inhoud van deze snel van start gids 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 verklaringen of garanties voor deze gebruiksaanwijzing 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: US 5486818, US6277080, US6537227, US6540686, US6361502, US7324841, US6553633, US7076291, US6104947, US5611346, US5690119, US7146686, US6229454, US D492999SS. Andere patenten aangevraagd.

Gereproduceerd door Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE.

Tel.: +358 8 5202 100, fax: +358 8 5202 300, www.polar.com.

NL 2.0 09/2013