

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY



**SMART
COACHING**

since 1977

Snel van start gids

POLAR FT80

INHOUDSOPGAVE

1. AAN DE SLAG	3	Uw krachttraining optimaliseren met behulp van hartslagbegeleiding	11
Kennismaking met uw Polar FT80 trainingscomputer	3		
Knoppen en menustructuur.....	4		
Start met de basisinstellingen	5		
2. VÓÓR DE TRAINING	6	4. NA DE TRAINING	13
Uw Polar STAR		Trainingsgegevens bekijken.....	13
Trainingsprogramma activeren....	6	Gegevens overdragen	14
De Polar Fitness Test uitvoeren	8		
3. TRAINING	9	5. BELANGRIJKE INFORMATIE	16
Training starten	10	Onderhoud van uw product	16
Training stoppen	10	Voorzorgsmaatregelen	20
		Technische specificaties.....	22
		Beperkte internationale Polar-garantie	23

1. AAN DE SLAG

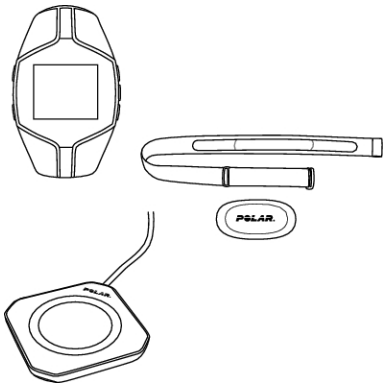
Kennismaking met uw Polar FT80 trainingscomputer

De **Polar FT80 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.

Met de Polar FlowLink™ en WebSync-software kunt u eenvoudig gegevens uitwisselen tussen uw FT80 en de webservice polarpersonaltrainer.com.

U kunt de recentste versie van deze beknopte gebruiksaanwijzing en de volledige gebruiksaanwijzing downloaden op www.polar.com/support.



Knoppen en menustructuur

▲ OMHOOG: het menu openen en door keuzelijsten bladeren, waarden wijzigen

● OK: keuzen bevestigen, type training of trainingsinstellingen selecteren

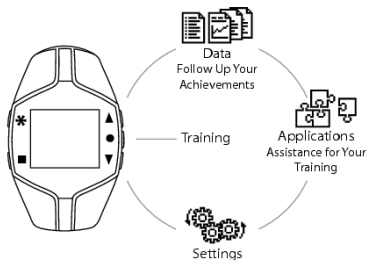
▼ OMLAAG: het menu openen en door keuzelijsten bladeren, waarden wijzigen

■ VORIGE:

- Het menu afsluiten
- Terugkeren naar het vorige niveau
- Selectie annuleren
- Instellingen ongewijzigd laten
- Bij lang indrukken: terugkeren naar tijdweergave

* LICHT:

- Display verlichten
- Bij lang indrukken: het snelmenu vanuit de tijdweergave openen (om knoppen te vergrendelen, het alarm in te stellen of de tijdzone te selecteren) of tijdens de training (om de trainingsgeluiden te wijzigen of de knoppen te vergrendelen)



Start met de basisinstellingen

Druk gedurende één seconde op een willekeurige knop om de FT80 te activeren. Als u de FT80 eenmaal hebt geactiveerd, kunt u hem niet meer uitschakelen.

1. **Language:** kies **Deutsch** (Duits), **English** (Engels), **Español** (Spaans), **Français** (Frans), **Italiano** (Italiaans), **Português** (Portugees) of **Suomi** (Fins) met de knoppen OMHOOG/OMLAAG. Druk op OK.
2. **Please enter basic settings** (Voer de basisinstellingen in) wordt weergegeven. Druk op OK.
3. Kies **Time format** (Tijdnotatie).
4. Voer de tijd in het vak **Time** (Tijd) in.
5. Voer de datum in het vak **Date** (Datum) in.
6. Kies **Units** (Eenheden). Kies metrische (kilogram, centimeter, kcal) of Engelse eenheden (pond, voet, Cal).
7. Voer **Weight** (Gewicht) in.
8. Voer uw lengte in onder **Height** (Lengte).
9. Voer uw geboortedatum in onder **Date of birth** (Geboortedatum).
10. Kies uw geslacht onder **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 zijn voltooid) wordt weergegeven en de FT80 keert terug naar de tijdweergave.
Kies **No** (Nee) als u de instellingen wilt wijzigen. **Please enter basic settings** (Voer de basisinstellingen in) wordt weergegeven. Voer de basisinstellingen opnieuw in.

2. VÓÓR DE TRAINING

Uw Polar STAR Trainingsprogramma activeren

Het adaptieve en persoonlijke Polar STAR Trainingsprogramma bepaalt de optimale intensiteit en geeft uw streeftijden voor uw training. Na elke trainingssessie en eenmaal per week geeft de trainingscomputer feedback over uw prestaties.

De FT80 stelt een trainingsprogramma samen 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) en **Yes** (Ja).
2. Doe de Polar Fitness Test. Zie de volgende pagina voor meer informatie.
3. Kies uw trainingsdoel:
 - **Improve fitness** (Conditie verbeteren)
 - **Maximize fitness** (Conditie maximaliseren)
4. **Training program created!** (Trainingsprogramma gemaakt!) wordt weergegeven.
5. Vervolgens verschijnt **View week targets?** (Weekdoelen weergeven?). Kies **YES** (Ja) als u de streeftijd en doelcalorieën voor de eerste trainingsweek wilt bekijken.

Als u **No** (Nee) kiest, wordt **Training program active!** (Trainingsprogramma ingeschakeld!) weergegeven en keert de FT80 terug naar de tijdweergave.

6. Druk op OMLAAG en OK om uw streeftijd in drie verschillende hartslagzones (doelintensiteit) weer te geven). Druk op OMLAAG om de display te wijzigen.
7. Uw trainingsprogramma is nu geactiveerd. Houd de knop **VORIGE** ingedrukt 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).

De Polar Fitness Test uitvoeren

1. Doe de hartslagsensor om, ga liggen en ontspan u 1-3 minuten.
2. Kies in de tijdweergave **Menu** > **Applications** > **Fitness test** > **Start test** (Menu > Toepassingen > Conditietest > Test starten). Zodra de FT80 uw hartslag heeft gevonden, wordt de conditietest gestart.
3. Ongeveer vijf minuten later wordt met een pieptoon aangegeven dat de test is voltooid en verschijnen de testresultaten op de display.
4. Druk op 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 een klinisch bepaalde VO_{2max} waarde beschikt en u deze hebt ingevoerd in **User information** (Gebruikersgegevens), kiest u **No** (Nee) zodat de testresultaten alleen in **OwnIndex results** (OwnIndex-resultaten) worden opgeslagen.

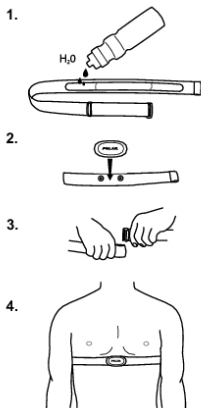
3. TRAINING

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 rechttop in het midden zit.



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.



Training starten

1. Doe de trainingscomputer en hartslagsensor om.
2. Druk op OK en kies **Start** (Starten) of houd OK ingedrukt als u uw trainingssessie wilt gaan registreren.

Als u het geluid, de hartslagweergave of andere trainingsinstellingen wilt wijzigen voordat u de trainingssessie start, kiest u

Training Settings

(Trainingsinstellingen). Zie het gedeelte Instellingen voor meer informatie.



Uw trainingssessie wordt alleen opgeslagen als de registratie langer dan één minuut heeft geduurd.

Training stoppen

Als u de trainingssessie wilt onderbreken, drukt u op VORIGE.

Druk eenmaal op OK als u de trainingsregistratie wilt hervatten.

.Als u de trainingssessie wilt stoppen, drukt u tweemaal op TERUG, waarna **Stopped** (Gestopt) wordt weergegeven.

Zie de volledige gebruiksaanwijzing op www.polar.com/support voor meer informatie over directe feedback op trainingssessies.



Een trainingsoverzicht wordt alleen weergegeven als de trainingssessie langer dan één minuut heeft geduurd.

Uw krachttraining optimaliseren met behulp van hartslagbegeleiding

Krachttraining met de Polar FT80 helpt u doeltreffend uw spierkracht en vermogen tijdens het trainen te verbeteren door uw herstelhartslag te volgen tussen trainingssets.

1. Maak een tot drie trainingen in **polarpersonaltrainer.com** en download deze naar uw FT80. Zie Gegevens overdragen voor meer informatie.
2. Nadat u de training(en) naar de FT80 hebt gedownload, drukt u op OK en OMLAAG om **Start strength training** (Krachttraining starten) te kiezen. Druk tweemaal op OK; daarna verschijnt **Start workout?** (Training starten?) Kies **Yes** (Ja) en druk op OK. Kies de training en druk op OK. Kies in de lijst de training die u wilt uitvoeren. Druk op OK en start met uw eerste trainingsset.
3. Als u een set hebt voltooid, geeft de FT80 de optimale hersteltijd weer. Ga zitten en wacht tot u ziet dat de hartslaggrafiek de stippellijn op het display raakt en u een pieptoon hoort. U bent nu voldoende hersteld. **Start next set!** (Begin met de volgende set!) wordt weergegeven.
4. Als u alle sets van de training hebt uitgevoerd, drukt u op OK; **Exercise completed?** (Training voltooid?) wordt weergegeven. Kies **Yes** (Ja) om de trainingsgegevens op te slaan. De trainingsset wordt nu uit uw trainingslijst voor deze sessie verwijderd.
5. Kies de training die u vervolgens wilt uitvoeren en voltooi uw training.
6. Breng de trainingsgegevens na de training over naar **polarpersonaltrainer.com**, zodat u de ontwikkeling van uw fitnessniveau eenvoudig kunt volgen. Zie Gegevens overdragen voor meer informatie.

Als u nog geen trainingen vanaf **polarpersonaltrainer.com** hebt gedownload, begeleidt de FT80 u bij uw krachttraining door aan te geven hoe lang u dient te rusten tussen elke trainingsset.

1. Druk op OK en kies **Start strength training** (Krachttraining starten).
2. Als u een set hebt voltooid, geeft de FT80 de optimale hersteltijd weer. Ga zitten en wacht tot u ziet dat de hartslaggrafiek de stippellijn op het display raakt en u een piepton hoort. U bent nu voldoende hersteld. **Start next set!** (Begin met de volgende set!) wordt weergegeven. Voer de trainingen uit en beëindig de training.
3. Breng de gegevens na de training over naar **polarpersonaltrainer.com**, zodat u de ontwikkeling van uw fitnessniveau eenvoudig kunt volgen. Zie Gegevens overdragen voor meer informatie.

Als u het STAR-trainingsprogramma hebt geactiveerd, worden de uitgevoerde krachttrainingen automatisch toegevoegd aan de wekelijkse trainingsresultaten.

4. NA DE TRAINING

Trainingsgegevens bekijken

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

Trainingsbestanden

Kies **Data > Training files** (Gegevens > Trainingsbestanden) om gedetailleerde trainingsgegevens weer te geven van uw 100 recentste trainingssessies.

Wanneer **Training files** (Trainingsbestanden) vol is, wordt het oudste trainingsbestand vervangen door het meest recente trainingsbestand. Als u een bestand voor langere tijd wilt bewaren, draag het dan over naar www.polarpersonaltrainer.com.

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

Weekoverzichten

Kies **Data > Week summaries** (Gegevens > Weekoverzichten) als u de trainingsgegevens en -resultaten van de afgelopen 16 weken wilt weergeven.

Om de weekoverzichten te resetten kiest u **Data > Reset weekly summaries > Reset weeks?** (Gegevens > Weekoverzichten resetten > Weken resetten? Kies **Yes** (Ja) om de weekoverzichten in te stellen op de beginwaarden.

Totalen

Kies **Data > Totals since xx.xx.xxxx** (Gegevens > Totalen sinds xx.xx.xxxx) om de totale duur, het totaal aantal trainingssessies en calorieën weer te geven vanaf de laatste maal dat werd ingesteld op beginwaarden.

Als u de totalen opnieuw wilt instellen, kiest u **Data > Reset totals** (Gegevens > Totalen opnieuw instellen) en kiest u **Yes** (Ja).

Gegevens overdragen

Gebruik kant-en-klare krachttrainingen of voeg uw eigen krachttrainingen toe in **polarpersonaltrainer.com** en draag deze over naar uw FT80 om u te begeleiden tijdens uw krachttrainingssessie. Na de trainingssessie(s) kunt u de ontwikkeling van uw conditieniveau eenvoudig volgen door de trainingsgegevens van de FT80 over te dragen naar **polarpersonaltrainer.com**. Volg de aanwijzingen de eerste keer nauwkeurig.

1. Draag de krachttrainingen over naar uw FT80.

1. Registreer u op polarpersonaltrainer.com.
2. Volg de aanwijzingen op het beeldscherm van uw computer om de WebSync-software voor gegevensoverdracht naar uw computer te downloaden en te installeren. Als u zich al geregistreerd hebt maar WebSync nog niet hebt gedownload, download u het van **polarpersonaltrainer.com -> downloads** en volgt u de installatiewizard.
3. Sluit de FlowLink-kabel aan op een USB-poort van uw computer.
4. Plaats uw FT80 met het display omlaag op de FlowLink.
5. Volg het gegevensoverdrachtproces van de WebSync-software op het beeldscherm van uw computer. Zie de **Help op polarpersonaltrainer.com** voor nadere instructies voor het overdragen van gegevens.

2. Trainingsgegevens van uw FT80 overdragen naar uw trainingsdagboek op polarpersonaltrainer.com.

1. Start de WebSync-software voor gegevensoverdracht naar uw computer.
2. Sluit de FlowLink-kabel aan op een USB-poort van uw computer.
3. Plaats uw FT80 met het display omlaag op de FlowLink.
4. Volg het gegevensoverdrachtproces vanaf uw FT80 naar polarpersonaltrainer.com op het beeldscherm van uw computer. Zie de **Help op polarpersonaltrainer.com** voor nadere instructies.

5. BELANGRIJKE INFORMATIE

Onderhoud van uw product

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

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

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

niet en vouw de elektroden niet strak om.



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

Droog en bewaar de band en de zender apart om de levensduur van de batterij van de hartslagsensor te optimaliseren. Bewaar de trainingscomputer en de hartslagsensor op een koele en droge plaats. Bewaar ze niet in een vochtige omgeving, niet-ademend materiaal (een plastic zak of een sporttas), of samen met geleidend materiaal (een natte handdoek). Stel ze niet gedurende langere periodes bloot aan rechtstreeks zonlicht, zoals het in een auto achterlaten of op de fiets gemonteerd.

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 bij een niet door Polar Electro erkende service.

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

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



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

Batterijen vervangen

De FT80 trainingscomputer en de Polar H1 hartslagsensor hebben beiden 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.

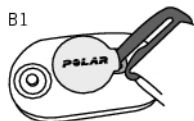
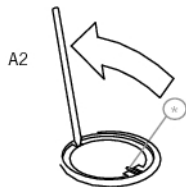
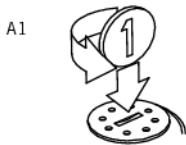
Als u een nieuwe en volle batterij vastpakt, houd deze dan niet aan beide zijden tegelijk vast met een metalen of elektrisch geleidend gereedschap zoals een pincet. Dat geeft kortsluiting waardoor de batterij sneller ontladst. Meestal raakt de batterij niet beschadigd door kortsluiting, maar de capaciteit en de gebruiksduur van de batterij nemen af.



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

Batterij van de trainingscomputer verwisselen

1. Open het afsluitklepje door het met een muntstuk van CLOSE (Dicht) naar OPEN te draaien (A1).
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. (A2) 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).



Batterij van de hartslagsensor verwisselen.

1. Til het batterijklepje omhoog met de gesp op de borstband. (B1)
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.

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 polsunit 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 polsunit zoveel mogelijk in dit storingsvrije gebied.

Als de FT80 dan nog niet goed werkt, is er mogelijk te veel elektronische ruis voor het toepassen van draadloze hartslagmeting.

De FT80 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.

Technische specificaties

Trainingscomputer

Batterijtype	CR 2025
Levensduur batterij	Gemiddeld 8 maanden (1 uur/dag, 7 dagen/week training)
Afsluitring voor batterijklep	O-ring 23,0 x 0,6, materiaal EPFM
Gebruikstemperatuur	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Materiaal borstband	Polyurethaan
Materiaal bodemplaat en 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 per dag bij een temperatuur van 25 °C / 77 °F.
Nauwkeurigheid van de hartslagmeter	±1% of ±1 hartslag per minuut, welke het grootst is; definitie is geldig bij gelijkmatige inspanning.
Waterbestendig	50 m (geschikt voor baden en zwemmen)

Hartslagsensor

Batterijtype	CR 2025
Levensduur batterij	Gemiddeld 1500 gebruiksuren
Afsluitring voor batterij	O-ring 20,0 x 0,90, materiaal: siliconen
Gebruikstemperatuur	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Materiaal zender	ABS
Materiaal borstband	38% polyamide, 29% polyurethaan, 20% elastaan, 13% polyester
Waterbestendig	30 m (geschikt voor baden en zwemmen)

Limietwaarden

Chronometer	23 u 59 min 59 sec
Hartslag	15-240 hsm
Totale tijd	0 - 9999 u 59 min 59 sec
Totale calorieën	0 - 999999 kcal/Cal
Totale telling training	65 535
Geboortejaar	1921 - 2020
Maximumsnelheid met een GPS-sensor	199,9 km/u
Maximumsnelheid met footpod	29,5 km/u

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 FT80 trainingscomputer worden onder meer de volgende gepatenteerde technologieën toegepast:

- OwnZone®-evaluatie voor het bepalen van persoonlijke dagelijkse hartslaglimieten
- OwnCode® gecodeerde overdracht
- OwnIndex®-technologie voor fitnessstest
- OwnCal® persoonlijke calorieënberekening
- WearLink®-technologie voor hartslagmeting
- 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, FIN-90440 KEMPELE, Finland. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van Polar Electro Oy in welke vorm dan ook worden gebruikt of gereproduceerd.

De namen en logo's 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.



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.

Geproduceerd door Polar Electro Oy,
Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE.

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

Download full user manual



<http://www.polar.com/en/support/FT80>

Compatible with:



Manufactured by

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



Strength
Training
Guidance



STAR
Training
Program



Fitness
Test



Training
Load