

Manual polar

1. Start training

- a. Klik op de knop links onder



- b. Bevestig vervolgens dat je een training wilt starten door op de rode knop te duwen

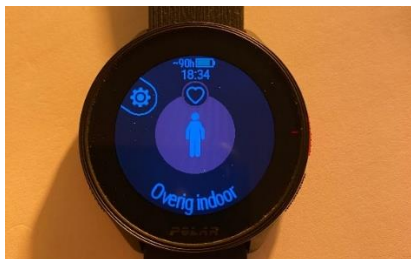


2. Selecteer de juiste activiteit: door naar boven of onder te bewegen met de knop rechts boven of rechts onder

- a. Voor de fietstraining: selecteer 'indoor fietsen'



- b. Voor de krachttraining: selecteer 'overig indoor'



3. Start registratie

- a. Door op de rode knop te duwen



Goed zo, u bent nu aan het trainen!

- b. U kan uw hartslag centraal zetten door op de knop rechts onder te duwen



4. Einde registratie (einde training)

- a. U kan uw training pauzeren door op de knop links onder te duwen



Indien u uw training opnieuw zou willen hervatten kan u op de rode knop duwen.

- b. Training opslaan: duw gedurende 3 seconden op de knop links onder → uw training is nu opgeslagen!



5. Synchroniseer het horloge door op 2 seconden op de knop links onder te duwen.