



Manuale d'uso  
Polar CS100b™  
Polar CS100™

**CYCLING**  
SPORTS

17928261.00 DEU/ITA A

ITA

DEU

17928261.00 DEU/ITA A



Gebrauchsanleitung  
Polar CS100b™  
Polar CS100™

DEU

17928261.00 DEU/ITA A



## DIE TASTEN UND IHRE FUNKTIONEN

**Hinweis:** Wenn Sie eine Taste kurz drücken, wirkt sich dies anders aus, als wenn Sie die Taste länger gedrückt halten:

- **Taste normal drücken:** Drücken Sie die Taste und lassen Sie sie wieder los.
- **Taste lang drücken:** Halten Sie die Taste gedrückt (für mindestens eine Sekunde). Auf diese Weise erzielen Sie Shortcuts (beschrieben in den Haupt-Modi).

### LINKE TASTE

- Stoppen oder Pausieren der Trainingsaufzeichnung.
- Abbrechen der Funktion.
- Verlassen des Menüs und Rückkehr zum vorherigen Menüpunkt.
- Rückkehr zur Uhrzeitanzeige von jedem Modus aus (halten Sie die Taste mindestens eine Sekunde lang gedrückt. Ausnahme: drücken Sie die Taste im Trainings-Modus zweimal).



### RECHTE TASTE

- Wechseln zum nächsten Modus oder Menüpunkt.
- Erhöhen des gewählten Wertes.

### MITTLERE TASTE

- Starten der Trainingsaufzeichnung.
- Akzeptieren der Funktion.
- Aktivieren des angezeigten Modus oder Menüs und Wechseln zu einem vorherigen Menüpunkt.
- Trainings-Modus:
  - Aufzeichnen der Rundeninformation (Lap/SplitTime) während des Trainings.
- In allen Modi: Einschalten der Displaybeleuchtung im Dunkeln (halten Sie die Taste mindestens eine Sekunde lang gedrückt).

- Attivazione della retroilluminazione in qualsiasi modalità (tenere premuto il pulsante per almeno un secondo).

- Avvio della registrazione dell'allenamento.
- Accettazione della funzione.
- Attivazione della modalità o del menu visualizzato e spostamento a un livello di menu inferiore.
- Modalità di allenamento: - registra i dati sulle frazioni (lap) durante l'allenamento

### CENTRALE

- Spostamento alla modalità o al livello di menu successivo.
- Aumento del valore selezionato.

### DESTRO

- Arresto o sospensione della registrazione dell'allenamento.
- Annullamento della funzione.
- Uscita dal menu e ritorno al livello di menu precedente.
- Ritorno alla modalità Ora da qualsiasi modalità (tenere premuto il pulsante per almeno un secondo, fatta eccezione per la modalità di allenamento in cui è necessario premere il pulsante due volte).

### PULSANTI

Nota: se si preme brevemente un pulsante, si ottengono risultati diversi da quelli ottenuti tenendolo premuto più a lungo.

- **Pressione normale:** premere e rilasciare il pulsante.
- **Pressione lunga:** tenere premuto il pulsante (per almeno 1 secondo). Usare le pressioni lunghe per le scelte rapide (descritte nelle modalità principali).



SINISTRO

SINISTRO

CENTRALE

CENTRALE

DESTRO

DESTRO

# CS100b/CS100 MENÜFÜHRUNG

Datums- und Tageszeitanzeige.



RECHTE TASTE  
MITTLERE TASTE



2 x LINKE TASTE drücken

Exercise-Modus: Anzeigen und speichern der Trainingsinformationen wie Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Kilometer.

Datei-Modus: Anzeige detaillierter Informationen Ihrer letzten Trainingseinheiten.



RECHTE TASTE  
MITTLERE TASTE

- Date / Time RECHTS
- Exe.Time / AVG HF / MAX HF RECHTS
- Limits RECHTS
- In / Above / Below Zone RECHTS
- Kcal RECHTS
- Distance RECHTS
- Avg / MAX Speed RECHTS
- Avg / MAX Cad\* RECHTS
- RideTime RECHTS
- LAPS RECHTS

\*Separater Polar Trittfrequenzmesser erforderlich.

Gesamt-Datei: Anzeige langfristiger Informationen Ihrer Trainingseinheiten.



RECHTE TASTE  
MITTLERE TASTE

- Today's TOTALS RECHTS
- ThisWeek TOTALS RECHTS
- Season's TOTALS RECHTS

Einstellungen: Ändern der Uhrzeit-anzeige und andere Einstellungen.



RECHTE TASTE  
MITTLERE TASTE

- Cycling SET RECHTS
- Timer SET RECHTS
- Limits SET RECHTS
- Bike SET RECHTS
- Watch SET RECHTS
- User SET RECHTS
- General SET RECHTS

## Sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Kauf Ihres neuen Polar Fahrradcomputers! Wir sind stolz darauf, Sie bei der Erreichung Ihrer persönlichen Fitness- und Leistungsziele unterstützen zu können.

Machen Sie sich mit Ihrem Fahrradcomputer bestmöglich vertraut und lesen Sie bitte die Gebrauchsanleitung. Sie finden hier Informationen, die Sie für die Nutzung und Wartung Ihres Gerätes benötigen. Die Menüführung auf der Rückseite des Umschlags bietet Ihnen eine schnelle Übersicht über die vielfältigen Funktionen des Polar Fahrradcomputers. Schneiden Sie diese heraus und führen Sie sie bei sich. Besuchen Sie [www.polar.fi](http://www.polar.fi), falls Sie noch ausführlichere Produktinformationen und Unterstützung wünschen, und [www.PolarCyclingCoach.com](http://www.PolarCyclingCoach.com) für ein persönliches Trainings-Programm und Trainingstagebuch.

Danke, dass Sie sich für Polar entschieden haben!

## Egregio cliente,

desideriamo farle i nostri complimenti per l'acquisto del Cycling Computer Polar! Siamo orgogliosi di contribuire con il nostro prodotto al raggiungimento della sua forma fisica e dei suoi obiettivi in termini di prestazioni.

Legga attentamente il presente manuale, contenente tutte le informazioni necessarie per l'uso e la manutenzione del Cycling Computer, in quanto le permetteranno di prendere confidenza con il dispositivo. Le funzioni illustrate sul retro della copertina rappresentano una guida rapida alle varie caratteristiche del Cycling Computer Polar ed è pertanto consigliabile ritagliarle e portarle sempre appresso. Per informazioni più dettagliate sul supporto prodotto, visiti il sito [www.polar.fi](http://www.polar.fi), per ottenere un diario e un programma di allenamento personalizzato, consulti il sito [www.PolarCyclingCoach.com](http://www.PolarCyclingCoach.com).

Grazie per aver scelto Polar.



CENTRALE

- Cycling SET Pulsante DESTRO
- Timer SET Pulsante DESTRO
- Pulsante DESTRO Pulsante DESTRO
- Bike SET Pulsante DESTRO
- Watch SET Pulsante DESTRO
- User SET Pulsante DESTRO
- General SET Pulsante DESTRO



CENTRALE

- Today's TOTALS Pulsante DESTRO
- ThisWeek TOTALS Pulsante DESTRO
- Season's TOTALS Pulsante DESTRO



CENTRALE

- Date / Time Pulsante DESTRO
- Exe.Time / Avg HR / Max HR Pulsante DESTRO
- Limits Pulsante DESTRO
- In / Above / Below Zone Pulsante DESTRO
- Kcal Pulsante DESTRO
- Distance Pulsante DESTRO
- Distance consente di monitorare e registrare i dati sull'allenamento, quali la frequenza cardiaca, la velocità e la distanza coperta.
- Modalità allenamento: consente di monitorare e registrare i dati sull'allenamento, quali la frequenza cardiaca, la velocità e la distanza coperta.



CENTRALE

- Visualizza la data e l'ora del giorno.
- Modalità File: consente di visualizzare informazioni dettagliate sulle ultime sessioni di allenamento.
- Modalità Totals: consente di visualizzare i dati a lungo termine sugli allenamenti.
- Modalità Settings: consente di modificare l'ora del giorno e altre impostazioni.

Premere 2 volte il pulsante SINISTRO

# INHALT

Informationen in blauer Schrift betreffen die Benutzung des Gerätes mit dem Herzfrequenz-Sender.

<b>1. EINFÜHRUNG IN DEN POLAR FAHRRADCOMPUTER</b> .....	<b>7</b>
1.1 BESTANDTEILE IHRES FAHRRADCOMPUTERS .....	7
1.2 SO STELLEN SIE IHREN FAHRRADCOMPUTER EIN .....	8
1.3 INSTALLIEREN DER FAHRRADHALTERUNG, DES FAHRRADCOMPUTERS UND DES GESCHWINDIGKEITSMESSERS .....	12
1.3.1 Fahrradhalterung und Fahrradcomputer .....	12
1.3.2 Geschwindigkeitsmesser .....	13
1.4 <b>SO TRAGEN SIE DEN SENDER</b> .....	<b>15</b>
<b>2. TRAINING</b> .....	<b>16</b>
2.1 TRAININGSAUFZEICHNUNG <b>UND HERZFREQUENZ-MESSUNG</b> .....	16
2.2 FUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS .....	18
2.3 BEENDEN DES TRAININGS UND ABRUFEN DER DATEI-ZUSAMMENFASSUNG .....	22
<b>3. ABRUFEN DER GESPEICHERTEN INFORMATIONEN - FILE/DATEI</b> .....	<b>23</b>
<b>4. GESAMT-DATEI (TOTALS)</b> .....	<b>27</b>
<b>5. EINSTELLUNGEN</b> .....	<b>31</b>
5.1 EINGABE DER FAHRSTRECKE MIT BERECHNUNG DER VORAUSSICHTLICHEN ANKUNFTSZEIT AM ZIEL UND AUTOMATISCHE RUNDENAUFZEICHNUNG (CYCLING SET) .....	31
5.2 EINSTELLEN DER TIMER (TIMER SET) .....	33
5.3 <b>EINSTELLEN DER HERZFREQUENZ-GRENZWERTE (LIMITS SET)</b> .....	<b>34</b>
5.3.1 <b>OwnZone</b> .....	<b>34</b>
5.4 EINSTELLEN DER FAHRRAD-FUNKTIONEN (BIKE SET) .....	39

5.5	EINSTELLEN DER UHREN-FUNKTIONEN (WATCH SET) .....	43
5.6	EINSTELLEN DER PERSÖNLICHEN BENUTZERINFORMATIONEN (USER SET) .....	45
5.7	EINSTELLEN DER SIGNALTÖNE UND MASSEINHEITEN DES FAHRRADCOMPUTERS (GENERAL SET) .....	48
<b>6.</b>	<b>SO STELLEN SIE IHREN FAHRRADCOMPUTER MITHILFE IHRES COMPUTERS EIN .....</b>	<b>49</b>
<b>7.</b>	<b>PFLEGE UND WARTUNG .....</b>	<b>50</b>
<b>8.</b>	<b>WICHTIGE HINWEISE .....</b>	<b>53</b>
<b>9.</b>	<b>HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN .....</b>	<b>55</b>
<b>10.</b>	<b>TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN .....</b>	<b>57</b>
<b>11.</b>	<b>WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS .....</b>	<b>58</b>
<b>12.</b>	<b>AUSSCHLUSSKLAUSEL FÜR HAFTUNG .....</b>	<b>59</b>
<b>13.</b>	<b>INDEX .....</b>	<b>60</b>

# 1. EINFÜHRUNG IN DEN POLAR FAHRRADCOMPUTER

## 1.1 BESTANDTEILE IHRES FAHRRADCOMPUTERS

Das Polar Fahrradcomputer-Set besteht aus folgenden Teilen:



### Fahrradcomputer

Während des Trainings zeigt der Fahrradcomputer Ihre Herzfrequenz und Trainingsdaten an und speichert diese. Geben Sie Ihre persönlichen Daten ein und lassen Sie den Fahrradcomputer die Trainingsinformationen nach dem Training analysieren.



### Polar Fahrradhalterung

Befestigen Sie die Fahrradhalterung an Ihrem Fahrrad und bringen Sie den Fahrradcomputer darauf an.



### Polar Geschwindigkeitsmesser

Der kabellose Geschwindigkeitssensor misst Geschwindigkeit und zurückgelegte Strecke während der Fahrt.



### Polar codierter Sender

Der CS100 Radcomputer ist mit (CS100-Set) oder ohne (CS100b-Set) Herzfrequenz-Sender erhältlich. Falls Sie bereits einen codierten Polar Sender besitzen, können Sie diesen für Ihren CS100 Radcomputer verwenden. Anderenfalls können Sie den Sender auch als Zubehör kaufen.

Tragen Sie während des Trainings den Sender. Die Elektroden auf der Rückseite des Senders messen über die Aktionsspannung Ihrer Haut EKG-genau Ihre Herzfrequenz. Der Sender übermittelt diese per Funk an Ihren Fahrradcomputer. Mit dem elastischen Gurt befestigen Sie den Sender in der richtigen Position um Ihren Brustkorb. Informationen in blauer Schrift betreffen die Benutzung des Gerätes mit dem Sender.

### Polar Internet-Service

Unser Internet-Service unter [www.PolarCyclingCoach.com](http://www.PolarCyclingCoach.com) unterstützt Sie bei der Erreichung Ihrer Trainingsziele. Die kostenlose Registrierung gibt Ihnen Zugang zu einem individuellen Trainings-Programm, einem persönlichen Trainingstagebuch, informativen Artikel und vielem mehr. Zusätzlich erhalten Sie die neuesten Produkttipps und eine Online-Unterstützung unter [www.polar.fi](http://www.polar.fi).

### Kundenservice, Registrierung und weltweite Garantie des Herstellers

Sollte Ihr Fahrradcomputer einer Reparatur bedürfen, senden Sie ihn zusammen mit dem Serviceauftrag an ein durch Polar autorisiertes Service-Center. Indem Sie uns die Kunden-Information ausgefüllt zusenden, helfen Sie uns, die Qualität unserer Kundenbetreuung und die Qualität der Entwicklung künftiger Polar Produkte und Dienstleistungen sicherzustellen. Die zweijährige Polar Garantie wird dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Produktes ausgestellt. Die Garantie gilt nur in Verbindung mit dem Kaufbeleg oder der ausgefüllten internationalen Garantiekarte.

## 1.2 SO STELLEN SIE IHREN FAHRRADCOMPUTER EIN

Geben Sie Ihre Daten in dem Modus Settings (Basiseingaben) ein (Uhrzeit, Datum, Maßeinheiten und Ihre persönlichen Benutzerinformationen).

### So nehmen Sie die Basiseingaben vor

Geben Sie Ihre persönlichen Informationen so präzise wie möglich ein, dann erhalten Sie genaue Rückmeldungen betreffend Ihre Leistung (Kalorienverbrauch, OwnZone Bestimmung etc.).

Aktivieren Sie den Fahrradcomputer durch Drücken der **MITTLEREN** Taste.

Das Display füllt sich mit Zahlen und Buchstaben.

1. Drücken Sie die **MITTLERE** Taste. **BASIC SET** wird angezeigt.
2. Fahren Sie fort, indem Sie die **MITTLERE** Taste drücken und den unten angegebenen Schritten folgen:

Displayanzeige:	Drücken Sie die <b>RECHTE</b> Taste, um den blinkenden Wert einzustellen.	Drücken Sie zur Bestätigung die <b>MITTLERE</b> Taste.
<b>3. Time Set (Uhrzeiteingabe)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 24h/12h →</li><li>• AM/PM (für den 12-Std.-Modus)</li></ul>	<b>RECHTE Taste</b> → <ul style="list-style-type: none"><li>• Wählen Sie den 24-Std.- oder den 12-Std.-Modus.</li></ul> <b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wählen Sie AM oder PM.</li></ul>	<b>MITTLERE Taste</b>  <b>MITTLERE Taste</b>

Displayanzeige:	Drücken Sie die RECHTE Taste, um den blinkenden Wert einzustellen.	Drücken Sie zur Bestätigung die MITTLERE Taste.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Hours (Stunden)</li> </ul>	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stellen Sie die Stunden ein.*</li> </ul>	<b>MITTLERE Taste</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Minutes (Minuten)</li> </ul>	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stellen Sie die Minuten ein.*</li> </ul>	<b>MITTLERE Taste</b>
<b>4. Date Set (Datumseingabe)**</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Day/Month (Tag/Monat)</li> </ul>	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stellen Sie den Tag (im 24-Std.-Modus) oder den Monat (im 12-Std.-Modus) ein.*</li> </ul>	<b>MITTLERE Taste</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Month/Day (Monat/Tag)</li> </ul>	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stellen Sie den Monat (im 24-Std.-Modus) oder den Tag (im 12-Std.-Modus) ein.*</li> </ul>	<b>MITTLERE Taste</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Year (Jahr)</li> </ul>	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stellen Sie das Jahr ein.*</li> </ul>	<b>MITTLERE Taste</b>

**Hinweis:**

- \*Sie können die Zahlen schneller verändern, wenn Sie bei der Einstellung des Wertes die **RECHTE** Taste gedrückt halten.
- \*\*Das Datum wird entsprechend dem ausgewählten Uhrzeit-Format angezeigt. (24-Std.-Modus: Tag - Monat - Jahr/ 12-Std.-Modus: Monat - Tag - Jahr).
- Nach einem Batteriewechsel oder Reset des Fahrradcomputers müssen Sie lediglich die Uhrzeit und das Datum in den Basiseingaben neu einstellen. Sie können den Rest der Eingaben durch Drücken und Halten der **LINKEN** Taste überspringen.

Displayanzeige:	Drücken Sie die RECHTE Taste, um den blinkenden Wert einzustellen.	Drücken Sie zur Bestätigung die MITTLERE Taste.
5. <b>Unit (Maßeinheiten)</b> (kg/cm)/(lb/ft)	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wählen Sie die Maßeinheit für das Gewicht und die Größe aus: kg/cm oder lb/ft.</li> </ul>	<b>MITTLERE Taste</b>
6. <b>Weight (Gewicht)</b> kg/lb	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Geben Sie Ihr Gewicht in Kilogramm oder Pfund ein.</li> </ul> <p><i>Hinweis: Falls Sie die falsche Maßeinheit gewählt haben, können Sie diese immer noch ändern, indem Sie die LINKE Taste drücken und zu Schritt 5. zurückkehren.</i></p>	<b>MITTLERE Taste</b>
7. <b>Height (Größe)</b> cm/ft	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Geben Sie Ihre Größe in cm oder ft ein.</li> <li>Geben Sie die Inches ein (falls Sie sich für lb/ft entschieden haben).</li> </ul>	<b>MITTLERE Taste</b>  <b>MITTLERE Taste</b>
8. <b>Birthday (Geburtsdatum)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Day/Month (Tag/Monat)</li> <li>Month/Day (Monat/Tag)</li> <li>Year (Jahr)</li> </ul>	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Geben Sie den Tag (im 24-Std.-Modus) oder den Monat (im 12-Std.-Modus) ein.</li> </ul> <p><b>RECHTE Taste</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Geben Sie den Monat (im 24-Std.-Modus) oder den Tag (im 12-Std.-Modus) ein.</li> </ul> <p><b>RECHTE Taste</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Geben Sie das Jahr ein.</li> </ul>	<b>MITTLERE Taste</b>  <b>MITTLERE Taste</b>  <b>MITTLERE Taste</b>



Displayanzeige:	Drücken Sie die RECHTE Taste, um den blinkenden Wert einzustellen.	Drücken Sie zur Bestätigung die MITTLERE Taste.
9. Sex (Geschlecht) Male/Female (männlich/weiblich)	<b>RECHTE Taste</b> • Geben Sie männlich oder weiblich ein.	<b>MITTLERE Taste</b>

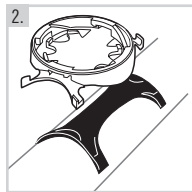
- **Settings done (Eingaben ok)** wird angezeigt.
- Sie können Ihre Eingaben ändern, indem Sie die **LINKE** Taste kurz so oft drücken, bis Sie den gewünschten Menüpunkt erreicht haben.
- Akzeptieren Sie die Eingaben durch Drücken der **MITTLEREN** Taste, der Fahrradcomputer kehrt in die Uhrzeitanzeige zurück.

Der Fahrradcomputer geht in den Energiespar-Modus (leeres Display), wenn Sie die **LINKE** Taste drücken oder in der Uhrzeitanzeige fünf Minuten lang keine Taste betätigt wird. Durch Drücken einer beliebigen Taste können Sie die Anzeige des Fahrradcomputers wieder einschalten.

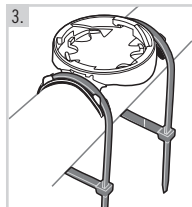
## 1.3 INSTALLIEREN DER FAHRRADHALTERUNG, DES FAHRRADCOMPUTERS UND DES GESCHWINDIGKEITSMESSERS

### 1.3.1 FAHRRADHALTERUNG UND FAHRRADCOMPUTER

1. Sie können die Fahrradhalterung mit Fahrradcomputer links oder rechts von der Lenkerklemmung oder direkt am Lenkervorbau befestigen. Sie haben zwei Möglichkeiten, die Fahrradhalterung zu befestigen: Mittels Kabelbinder oder mithilfe eines O-Ringes.

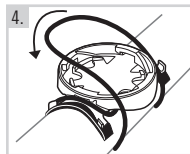


2. Legen Sie den Gummi-Pad auf den Lenker oder den Lenkervorbau und stecken Sie die Fahrradhalterung darauf.



3. Wenn Sie die Fahrradhalterung mit Kabelbindern befestigen, legen Sie diese um beide Seiten der Fahrradhalterung und führen Sie sie dann auf der anderen Seite der Lenkstange/des Lenkervorbaus zusammen. Ziehen Sie die Kabelbinder

fest, sodass die Fahrradhalterung fest anliegt. Schneiden Sie überhängende Enden der Kabelbinder ab.

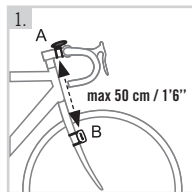


4. Befestigen Sie die Fahrradhalterung alternativ mit einem O-Ring.

5. Positionieren Sie den Fahrradcomputer auf der Fahrradhalterung und drehen Sie den Fahrradcomputer im Uhrzeigersinn, bis Sie ein Klicken hören. Nun ist er eingerastet. Sie lösen den Fahrradcomputer wieder, indem Sie ihn herunterdrücken und gleichzeitig gegen den Uhrzeigersinn drehen.

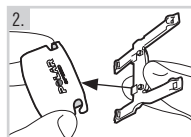
### 1.3.2 GESCHWINDIGKEITSMESSE

Für die Installation des Geschwindigkeitssensors und des Speichenmagneten benötigen Sie ein Messer und einen kleinen Schraubendreher.

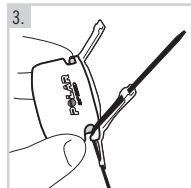


1. Suchen Sie an der Vorderseite der vorderen Gabel eine geeignete Stelle für den Geschwindigkeitssensor. Wenn der Fahrradcomputer am Lenkervorbau (wie in der Abbildung gezeigt) befestigt ist, können Sie den Sensor an beiden Seiten der Vordergabel anbringen (B). Wenn der Fahrradcomputer jedoch am Lenker befestigt ist, sollte sich der Sensor auf derselben Seite wie der Fahrradcomputer befinden. Der Sensor sollte maximal in einem Abstand von 50 cm zum angebrachten Fahrradcomputer (A) befestigt werden. Sollte der Abstand größer sein (60 bis 70 cm), testen Sie die Funktion des Sensors vor Beginn des Trainings. Der Fahrradcomputer und der Geschwindigkeitssensor sollten im 90 Grad-Winkel zueinander befestigt sein.

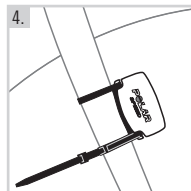
1. Suchen Sie an der Vorderseite der vorderen Gabel eine geeignete Stelle für den Geschwindigkeitssensor. Wenn der Fahrradcomputer am Lenkervorbau (wie in der Abbildung gezeigt) befestigt ist, können Sie den Sensor



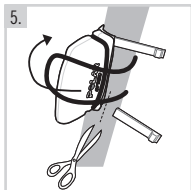
2. Da die Größe der vorderen Gabel variieren kann, enthält das Set Gummi-Pads in zwei verschiedenen Größen. Wählen Sie einen passenden Gummi-Pad aus und befestigen Sie ihn am Sensor.



3. Sie haben zwei Möglichkeiten, den Geschwindigkeitssensor anzubringen: mit Kabelbindern oder einem O-Ring. Wenn Sie den Sensor mit Kabelbindern befestigen, führen Sie diese durch die Öffnungen des Sensors und des Gummi-Pads.

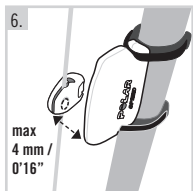


4. Befestigen Sie den Sensor so an der vorderen Gabel, dass das POLAR Logo nach außen zeigt. Lassen Sie die Kabelbinder locker. Ziehen Sie sie noch nicht ganz fest.



5. Befestigen Sie den Sensor alternativ mit einem O-Ring wie in der Abbildung gezeigt. Er sollte so an der vorderen Gabel angebracht sein, dass das POLAR Logo nach außen zeigt. Wenn Sie den Sensor mit einem O-Ring befestigt

haben, schneiden Sie überstehende Gummi-Pad-Enden ab.



6. Setzen Sie den Magneten so auf eine Speiche, dass er sich auf gleicher Höhe mit dem Sensor befindet. Die Öffnung des Magneten muss sich gegenüber dem Geschwindigkeitssensor befinden. Befestigen Sie den

Magneten auf der Speiche und ziehen Sie ihn locker - aber noch nicht vollständig - mit einem Schraubendreher fest.

Stimmen Sie die Positionen des Magneten und des Sensors so ab, dass sich der Magnet nahe am Sensor vorbeibewegt, ihn jedoch nicht berührt. Richten Sie den Sensor so gut

wie möglich auf das Rad/die Speichen aus. Der maximale Abstand zwischen Sensor und Magnet sollte 4 mm nicht überschreiten. Nach exakter Positionierung ziehen Sie die Schraube am Magneten mit einem Schraubendreher fest. Ziehen Sie auch die Kabelbinder richtig fest und schneiden Sie überstehende Enden ab.

Ihre Sicherheit ist uns wichtig. Wenn Sie mit dem Fahrrad fahren, achten Sie bitte auf den Verkehr, um Unfälle und Verletzungen zu vermeiden. Prüfen Sie, ob sich der Lenker normal drehen lässt und vergewissern Sie sich, dass Bremszug oder Schaltzug nicht an der Fahrradhalterung oder dem Geschwindigkeitssensor hängenbleiben. Kontrollieren Sie auch, dass durch die Fahrradhalterung und den Geschwindigkeitssensor weder das Treten noch der Einsatz von Bremse oder Gangschaltung behindert werden.

Vor dem Fahrrad fahren sollten Sie den Reifenumfang Ihres Fahrrades in den Fahrradcomputer eingeben. Weitere Informationen finden Sie auf den Seiten 39-42.

## 1.4 SO TRAGEN SIE DEN SENDER

Die codierte Herzfrequenz-Übertragung reduziert Interferenzen zu anderen in der Nähe befindlichen Herzfrequenz-Messgeräten. Um eine erfolgreiche Codesuche und eine einwandfreie Herzfrequenz-Messung sicherzustellen, **halten Sie Ihren Fahrradcomputer innerhalb der Reichweite des Senders (1 Meter)**. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht in der Nähe anderer Personen mit Herzfrequenz-Messgeräten oder Quellen elektromagnetischer Störungen befinden (weitere Informationen über Interferenzen erhalten Sie in dem Kapitel „Wichtige Hinweise“ auf Seite 53).

Um die Herzfrequenz zu messen, müssen Sie Ihren Sender tragen.



1. Befestigen Sie ein Ende des elastischen Gurtes an dem Sender.



2. Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Gurt gut, jedoch nicht zu locker oder zu eng anliegt. Legen Sie den Gurt so um die Brust, dass er bei Herren unter dem

Brustmuskel und bei Damen unter dem Brustansatz sitzt und lassen Sie den Verschluss einrasten.



3. Heben Sie den Sender leicht an und befeuchten Sie die zwei geriffelten Elektroden auf der Rückseite des Senders.





4. Überprüfen Sie, ob die befeuchteten Elektroden direkt auf der Haut aufliegen und das Polar Logo des Senders nach außen zeigt und in der richtigen Position sitzt.


Lesen Sie im folgenden Kapitel, wie Sie Ihre Herzfrequenz messen.

## 2. TRAINING

### 2.1 TRAININGSAUFZEICHNUNG UND HERZFREQUENZ-MESSUNG

Sie können eine Trainingsdatei aufzeichnen und haben zwei Möglichkeiten, die Trainingsaufzeichnung zu starten. Wenn Sie die AutoStart-Funktion einschalten, dann startet und beendet der Fahrradcomputer die Trainingsaufzeichnung automatisch, wenn Sie mit dem Rad fahren beginnen bzw. das Rad fahren unterbrechen. Wenn die AutoStart-Funktion jedoch ausgeschaltet ist, können Sie die Trainingsaufzeichnung manuell durch Drücken der **MITTLEREN** Taste starten und beenden. Weitere Informationen über den AutoStart und darüber, wie die Funktion ein- und ausgeschaltet werden kann, finden Sie auf den Seiten 39-40.

Starten der Trainingsaufzeichnung ohne den Herzfrequenz-Sender:	Starten der Trainingsaufzeichnung mit dem Herzfrequenz-Sender:
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Befestigen Sie die Fahrradhalterung und den Geschwindigkeitsmesser wie auf den Seiten 12-14 beschrieben.</li><li>2. Setzen Sie Ihren Fahrradcomputer in die Fahrradhalterung.</li><li>3. Aktivieren Sie Ihren Fahrradcomputer durch Drücken der <b>MITTLEREN</b> Taste. Warten Sie ca. 15 Sekunden, bis das umrahmte Herzsymbol  vom Display der Uhrzeitanzeige verschwindet. Jetzt können Sie los fahren.</li><li>4. Wenn Sie die Funktion <b>AutoStart</b> eingeschaltet haben, erscheint Ihre Geschwindigkeit im Display, sobald Sie los fahren. Haben Sie die Funktion <b>AutoStart</b> ausgeschaltet, können Sie das Training durch Drücken der <b>MITTLEREN</b> Taste aufzeichnen. Die Geschwindigkeitsanzeige erscheint auf dem Display und die Stoppuhr beginnt zu laufen.</li><li>5. Bei eingeschalteter <b>AutoStart</b>-Funktion beendet der Fahrradcomputer die Trainingsaufzeichnung automatisch, wenn Sie anhalten. Bei ausgeschalteter <b>AutoStart</b>-Funktion können Sie das Training durch Drücken der <b>LINKEN</b> Taste anhalten, drücken Sie die Taste erneut, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren. Weitere Informationen darüber, wie Sie das Training beenden können, finden Sie auf Seite 22.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tragen Sie den Sender wie im Kapitel „<i>So tragen Sie den Sender</i>“ auf Seite 15 beschrieben. Befestigen Sie die Fahrradhalterung und den Geschwindigkeitsmesser wie auf den Seiten 12-14 beschrieben.</li><li>2. Aktivieren Sie das leere Display des Fahrradcomputers durch Drücken der <b>MITTLEREN</b> Taste und beginnen Sie in der Uhrzeitanzeige. Der Fahrradcomputer ermittelt automatisch Ihre Herzfrequenz. Warten Sie ca. 15 Sekunden, bis der Computer Ihre Herzfrequenz ermittelt hat und das umrandete, blinkende Herzsymbol  im Display erscheint.* Die Trainingszeit wird noch nicht aufgezeichnet.</li><li>3. Setzen Sie Ihren Fahrradcomputer in die Fahrradhalterung. Wenn Sie die Funktion <b>AutoStart</b> eingeschaltet haben, erscheinen Ihre Herzfrequenz und Ihre Geschwindigkeit im Display, sobald Sie losfahren. Haben Sie die Funktion <b>AutoStart</b> ausgeschaltet, können Sie das Training durch Drücken der <b>MITTLEREN</b> Taste aufzeichnen, sobald Ihre Herzfrequenz und Ihre Geschwindigkeit im Display erscheinen. Ihre Trainingszeit beginnt ebenfalls zu laufen.</li><li>4. Bei eingeschalteter <b>AutoStart</b>-Funktion beendet der Fahrradcomputer die Trainingsaufzeichnung automatisch, wenn Sie anhalten. Bei ausgeschalteter <b>AutoStart</b>-Funktion können Sie das Training durch Drücken der <b>LINKEN</b> Taste anhalten, drücken Sie die Taste erneut, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren. Weitere Informationen darüber, wie Sie das Training beenden können, finden Sie auf Seite 22.</li></ol>

- Wird die Herzfrequenz nicht angezeigt und 00 erscheint im Display, dann wird die Herzfrequenz nicht mehr ermittelt. Indem Sie den Fahrradcomputer in die Nähe des Polar Logos des Senders bringen, starten Sie die Herzfrequenz-Bestimmung erneut. Sie müssen hierzu keine Taste drücken.
- Wenn Sie sich für **OwnZone®** entschieden haben, wird Ihre OwnZone bestimmt, sobald die Trainingsaufzeichnung beginnt. Weitere Informationen hierüber finden Sie in dem Kapitel OwnZone auf Seite 36.
- Um die OwnZone Bestimmung zu überspringen und mit der zuvor ermittelten OwnZone zu trainieren, drücken Sie die **MITTLERE** Taste, wenn das OwnZone Symbol  in der Anzeige erscheint. Falls Sie Ihre OwnZone zuvor noch nicht bestimmt haben, werden Ihre altersabhängigen Herzfrequenz-Grenzwerte verwendet.

**Hinweis:** \*  Ein Herzsymbol mit Rahmen zeigt, dass die Herzfrequenz-Übertragung codiert ist.

- Sollte der Fahrradcomputer Ihre Herzfrequenz nicht anzeigen, dann vergewissern Sie sich, dass die Elektroden des Senders gut angefeuchtet sind und flach auf der Haut aufliegen.

## 2.2 FUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS

**Hinweis:** Ihre Trainingsinformationen werden nur gespeichert, wenn die Stoppuhr länger als eine Minute läuft und Sie somit länger als eine Minute trainiert haben oder wenn bereits eine Runde gespeichert wurde.

**Information des Displays wechseln:** Drücken Sie die **RECHTE** Taste, um sich während des Trainings die folgenden Optionen anzeigen zu lassen:

1.



Die **zurückgelegte Strecke (Dist)** und die Zwischenstrecke (Trip) werden abwechselnd angezeigt, wenn Sie eine Rundenzeit nehmen.

Die **Zwischenstrecke** wird jedesmal auf Null zurückgestellt, wenn Sie während des Trainings durch Drücken der **MITTLEREN** Taste eine Rundenzeit nehmen.

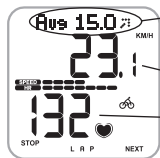
**Fahrgeschwindigkeit** (km/h oder m/h)

**Herzfrequenz.** Wenn keine Herzfrequenz angezeigt wird oder Sie Ihre Benutzerinformationen nicht eingegeben haben, wird anstelle dessen die Geschwindigkeit angezeigt.



Auch die Geschwindigkeit und die **Herzfrequenz** werden graphisch dargestellt. Je höher die **Herzfrequenz** bzw. je größer die Geschwindigkeit, desto mehr Balken werden angezeigt. Ein Geschwindigkeitsbalken steht für 5km/h, das bedeutet, dass Ihre Geschwindigkeit 50 km/h oder mehr beträgt, wenn zehn Balken angezeigt werden.

2.



Anstieg  $\uparrow$  oder Abfall  $\downarrow$  der **durchschnittlichen Geschwindigkeit.**

**Geschwindigkeit**

**Herzfrequenz**

**Hinweis:** Sie können die **RECHTE** Taste auch gedrückt halten, damit der Fahrradcomputer die Anzeigen automatisch wechselt. Der automatische Anzeigenwechsel kann durch Drücken und Halten der **RECHTEN** Taste ebenso wieder ausgeschaltet werden.



3.



Die bisher verbrannten **Kilokalorien**. Die Kilokalorienzählung beginnt mit der Anzeige der Herzfrequenz. Wenn keine Herzfrequenz angezeigt wird oder Sie Ihre Benutzerinformationen nicht eingegeben haben, wird anstelle der Kilokalorien die Geschwindigkeit angezeigt.

**Stoppuhr**, d. h. Trainingsdauer.

**Herzfrequenz**

4.



**Die voraussichtliche Ankunftszeit** oder wenn die Anzeige der zurückgelegten Strecke ausgeschaltet ist, wird stattdessen die Geschwindigkeit angezeigt. Wenn Sie die Entfernung eingeben, die Sie zu fahren beabsichtigen, dann berechnet der Fahrradcomputer Ihre Ankunftszeit entsprechend Ihrer Fahrgeschwindigkeit. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 31.

**Uhrzeit**

**Herzfrequenz**

5.




**Herzfrequenz-Grenzwerte:** Auf der linken Seite sehen Sie Ihren unteren und auf der rechten Seite Ihren oberen Herzfrequenz-Grenzwert. Das Herzfrequenz-Symbol bewegt sich entsprechend Ihrer Herzfrequenz nach links oder rechts. Sollte das Herzsymbol nicht sichtbar sein, bedeutet dies, dass Ihre Herzfrequenz entweder oberhalb des blinkenden oberen Herzfrequenz-Grenzwertes oder unterhalb des blinkenden unteren Herzfrequenz-Grenzwertes liegt. In diesem Fall ertönt ein Signal, sofern die Signaltöne eingeschaltet sind. Wird die Herzfrequenz nicht angezeigt, werden auch die Grenzwerte nicht angezeigt. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 34.

**Trainingszeit innerhalb der Zielzone**, d. h. innerhalb der Herzfrequenz-Grenzwerte.

**Herzfrequenz**

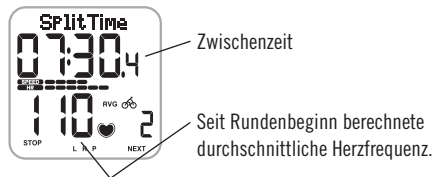
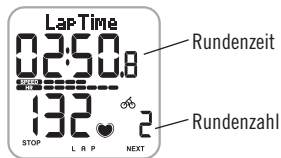
**Zielzonenalarm:** Mit dem Zielzonenalarm können Sie sicherstellen, dass Sie mit einer für Sie richtigen Trainingsintensität trainieren. Sind die Zielzonen-Grenzwerte aktiviert, ertönt ein Signalton, sobald Sie ober- oder unterhalb Ihrer Herzfrequenz-Grenzwerte trainieren. Sie können Ihre Zielzonen-Grenzwerte in dem Menü Settings/Limits SET eingeben. Weiter Informationen erhalten Sie auf Seite 34. Wenn Sie sich außerhalb Ihrer Zielzone befinden, blinkt die Herzfrequenz-Anzeige und ein akustisches Signal ertönt bei jedem Herzschlag.

Das Symbol  in der oberen rechten Ecke des Displays zeigt an, dass der Zielzonenalarm eingeschaltet ist. Bitte beachten Sie, dass die Tastensignaltöne auch im Einstellungs-Modus (Settings) ein- und ausgeschaltet werden können. Lesen Sie auf Seite 48, wie Sie die Signaltöne ein- und ausschalten können.

*Hinweis:* Bei ausgeschalteten Herzfrequenz-Grenzwerten ertönt im Trainingsaufzeichnungs-Modus weder ein Zielzonenalarm noch werden Zielzoneninformationen in der Datei-Zusammenfassung oder der Datei gespeichert.

**Aufzeichnung von Runden- und Zwischenzeiten:** Drücken Sie die **MITTLERE** Taste, um Runden- und Zwischenzeiten zu speichern.

Die **Rundenzeit** ist die Zeit, die für eine Runde benötigt wird. Die **Zwischenzeit** wird gemessen vom Trainingsbeginn bis zur Speicherung einer Rundenzeit (z. B. vom Beginn des Trainings bis zur Speicherung der vierten Runde).



**Hinweis:**

- Wenn Sie die AutoLap-Funktion im Einstellungs-Modus aktiviert haben, zeichnet Ihr Fahrradcomputer automatisch die Rundenzeiten auf, wenn die voreingestellte Distanz gefahren wurde, z. B. nach jedem Kilometer. Für weitere Informationen, siehe Seite 31.
- Sie können bis zu 50 Rundenzeiten speichern. Wenn der Rundenzeitspeicher voll ist, erscheint **LapTime FULL (Rundenzeit voll)** im Display. Sie können zwar weiterhin Rundenzeiten nehmen, diese werden jedoch nicht mehr gespeichert.

**Timer:** Die Timer Ihres Fahrradcomputers sind während der Trainingsaufzeichnung in Betrieb. Durch ein akustisches Signal zeigt der Fahrradcomputer an, dass die Timerzeit erreicht ist. Ist nur Timer 1 eingeschaltet, wird während Ihres Trainings nur durch diesen Timer jeweils nach Verstreichen der voreingestellten Zeit ein akustisches Signal ausgelöst. Ist auch der Timer 2 aktiviert, wechseln die Timer sich während Ihres Trainings ab. Weitere Informationen erhalten Sie auf Seite 33.

**Trainingspause:**


1. Drücken Sie die **LINKE** Taste. Die Trainingsaufzeichnung, die Stoppuhr und andere Berechnungen pausieren (Paused wird angezeigt).
2. Setzen Sie die Aufzeichnung durch Drücken der **MITTLEREN** Taste fort.

**Im Dunkeln trainieren:** Wenn Sie die Displaybeleuchtung während einer Trainingsaufzeichnung durch Drücken und Halten der **MITTLEREN** Taste einschalten, wird die Displaybeleuchtung während derselben Trainingseinheit jedesmal erneut eingeschaltet, sobald Sie eine beliebige Taste drücken.

**Hinweis:** Wird die maximale Speicherzeit pro Datei von 99 Std. 59 Min. 59 Sek. überschritten, ertönt ein akustisches Signal, die Trainingsaufzeichnung pausiert und in der Anzeige erscheint **HALT**. Beenden Sie die Aufzeichnung durch Drücken der **LINKEN** Taste.

## 2.3 BEENDEN DES TRAININGS UND ABRUFEN DER DATEI-ZUSAMMENFASSUNG

1. Drücken Sie die **LINKE** Taste, um die Trainingsaufzeichnung vorübergehend anzuhalten. **Paused** erscheint im Display.
2. Drücken Sie die **LINKE** Taste erneut. **Summary FILE (Summendatei)** erscheint und die folgenden Informationen werden abwechselnd angezeigt:

Gespeicherte Trainingsinformationen	
	Dauer des gespeicherten Trainings. Durchschnittliche Herzfrequenz des Trainings.
<b>Limits</b>	Während des Trainings verwendete Herzfrequenz-Grenzwerte (vorausgesetzt Grenzwerte wurden eingestellt).
<b>In Zone</b>	Innerhalb der Herzfrequenz-Grenzwerte verbrachte Zeit.
<b>Kcal</b>	Kilokalorien, die während der Trainingseinheit verbrannt wurden.
<b>AvgSpeed</b>	Durchschnittliche Geschwindigkeit.
<b>Avg Cad.</b>	Durchschnittliche Trittfrequenz.*
<b>Distance</b>	Zurückgelegte Strecke.
<b>RideTime</b>	Gefahrene Zeit. Wenn Sie z. B. anhalten, aber die Trainingsaufzeichnung nicht stoppen, dann wird auch die gefahrene Zeit automatisch nicht weiter aufgezeichnet, wohingegen die Trainingszeit weiterläuft. Bei eingeschalteter AutoStart-Funktion stimmen Trainingszeit und gefahrene Zeit überein, da der Fahrradcomputer die Aufzeichnung beim Fahren automatisch startet und beim Anhalten automatisch stoppt.

\*Separater Polar Trittfrequenzmesser erforderlich.

### 3. ABRUFEN GESPEICHERTER INFORMATIONEN - FILE/DATEI



MITTLERE Taste drücken

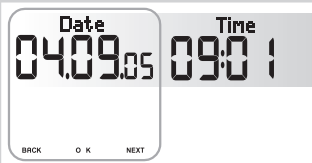
- **Date/Time**  
RECHTE Taste drücken
- **Exe.Time/Avg HF/Max HF**  
RECHTE Taste drücken
- **Limits**  
RECHTE Taste drücken
- **In/Above/Below Zone**  
RECHTE Taste drücken
- **Kcal**  
RECHTE Taste drücken
- **Distance**  
RECHTE Taste drücken
- **Avg/MAX Speed**  
RECHTE Taste drücken
- **Avg/MAX Cad.\***  
RECHTE Taste drücken
- **RideTime**  
RECHTE Taste drücken
- **LAPS**

In der Trainingsdatei können Sie Rad- und Trainingsinformationen der aufgezeichneten Trainingseinheit anschauen. Der Fahrradcomputer beginnt, Informationen in der Datei aufzuzeichnen, sobald Sie durch Drücken der **MITTLEREN** Taste die Aufzeichnung starten oder die AutoStart-Funktion verwenden. Ihre Trainingsinformationen werden nur gespeichert, wenn die Stoppuhr länger als eine Minute gelaufen ist oder mindestens eine Runde gespeichert wurde.

#### Abrufen der Trainingsdatei

1. Drücken Sie in der Uhrzeitanzeige die **RECHTE** Taste. **FILE (Datei)** erscheint im Display.
2. Drücken Sie die **MITTLERE** Taste. **Date (Datum)** und **Time (Uhrzeit)** werden abwechselnd im Display angezeigt. Das Datum der Dateiaufzeichnung und die Uhrzeit, zu der die Datei gestartet wurde, werden abwechselnd im Display angezeigt.

#### Gespeicherte Trainingsinformationen



Aufzeichnungs-Datum und Start-Uhrzeit werden abwechselnd angezeigt.



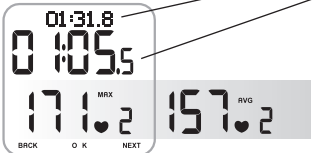
*\*Separater Polar Trittfrequenzmesser erforderlich.*

3. Drücken Sie die **RECHTE** Taste, um durch die gespeicherten Informationen zu blättern.

Gespeicherte Trainingsinformationen	
<b>Exe.Time</b>	Dauer des gespeicherten Trainings.
<b>AVG/MAX</b>	Wechsel zwischen durchschnittlicher und maximaler Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm).  <i>Hinweis: Wenn Sie Ihre Herzfrequenz-Grenzwerte als Prozentsätze Ihrer maximalen Herzfrequenz eingeben, werden diese Werte auch als Prozentsätze ihrer maximalen Herzfrequenz (%) angezeigt.</i>
<b>Limits</b>	Die Herzfrequenz-Grenzwerte (in Schlägen pro Minute oder %), die während des Trainings verwendet werden, (vorausgesetzt die Grenzwerte wurden eingestellt).
<b>In/Above/Below Zone</b>	Im Wechsel: Trainingszeit innerhalb, oberhalb und unterhalb Ihrer Zielzone (vorausgesetzt die Grenzwerte wurden eingestellt).
<b>Kcal</b>	Kalorienverbrauch.
<b>Distance</b>	Zurückgelegte Strecke.
<b>AvgSpeed MAX</b>	Durchschnittliche und maximale Geschwindigkeit.

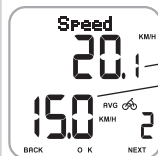
**Hinweis:**

- Die sich abwechselnden Informationen wechseln sich automatisch im Display ab. Um schnell zwischen diesen hin- und herzublätern, drücken Sie die **MITTLERE** Taste.
- Drücken und Halten Sie die **MITTLERE** Taste, um die Displaybeleuchtung im Datei-Modus einzuschalten.

Gespeicherte Trainingsinformationen	
Avg Cad. MAX	Durchschnittliche und maximale Trittfrequenz.*
RideTime	Fahrzeit.
LAPS  BACK START NEXT	Gespeicherte Rundenanzahl.  <i>Hinweis: Die Rundeninformation wird angezeigt, wenn Sie mindestens eine Runde während Ihrer Trainingseinheit gespeichert haben.</i>  4. Drücken Sie die <b>MITTLERE</b> Taste, um sich die beste Runde anzusehen.  Die Information für die <b>beste Runde</b> erscheint in der Anzeige: Die schnellste Rundenzeit. Die Nummer der besten Runde.  5. Blättern Sie mit der <b>RECHTEN</b> Taste durch die Runden. Durch Drücken der <b>MITTLEREN</b> Taste können Sie sich folgende Rundeninformation nacheinander ansehen:  Zwischenzeit. Rundenzeit. <i>Die maximale Herzfrequenz und die durchschnittliche Herzfrequenz der Runde wechseln sich im Display ab.</i>  <i>Hinweis: Die letzte Runde wird automatisch aufgezeichnet, wenn das Training durch Drücken der <b>LINKEN</b> Taste beendet wurde; sie ist jedoch niemals die beste Runde.</i>
 BACK NEXT	
 BACK O K NEXT	

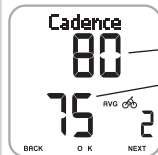
\* Separater Polar Trittfrequenzmesser erforderlich.

## Gespeicherte Trainingsinformationen



### Geschwindigkeit

Geschwindigkeit zum Zeitpunkt der Rundenaufzeichnung.  
Durchschnittliche Geschwindigkeit der Runde.



### Trittfrequenz\*

Trittfrequenz zum Zeitpunkt der Rundenaufzeichnung.  
Durchschnittliche Trittfrequenz der Runde.



### Zurückgelegte Strecke

Wechsel von Runden- und  
Zwischenstrecke.

- Halten Sie die **LINKE** Taste gedrückt, um in die Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

*\*Separater Polar Trittfrequenzmesser erforderlich.*



## 4. GESAMT-DATEI (TOTALS)



MITTLERE Taste drücken

- **Today's TOTALS**  
RECHTE Taste drücken
- **ThisWeek TOTALS**  
RECHTE Taste drücken
- **Season's TOTALS**

Die Gesamt-Datei umfasst die kumulierten und maximalen Werte mehrerer Trainingseinheiten. Sie können die Gesamt-Datei nutzen, um z. B. einen Tages- und Wochenüberblick über Ihre Trainingsinformationen zu erhalten. Alle Werte werden automatisch aktualisiert, sobald das aufgezeichnete Training beendet wird.

Zusätzlich zu den Tages- (Today's TOTALS) und Wochenwerten (ThisWeek TOTALS) können Sie auch die kumulierten und maximalen Werte, die über einen gewissen Zeitraum (Season's TOTALS/saisonale Werte) gespeichert wurden, abrufen. Diese Werte werden erfasst, bis Sie sie zurückstellen und das bedeutet, dass Sie Ihre Trainingsinformationen mit dieser Funktion z. B. monatlich berechnen lassen können. Weitere Informationen über die Zurückstellung der Werte erhalten Sie auf Seite 30.

- **Tageswerte/Today's TOTALS** Der Fahrradcomputer stellt die Gesamtwerte täglich automatisch um Mitternacht (00:00) auf Null.
- **Wochenwerte/ThisWeek TOTALS** In der Nacht von Sonntag auf Montag stellt der Fahrradcomputer die Gesamtwerte automatisch um Mitternacht (00:00) auf Null.
- **Saisonale Werte/Season's TOTALS** Stellen Sie die Gesamtwerte auf Null, wann immer Sie es möchten.

### Abrufen der Gesamt-Datei

1. Drücken Sie in der Uhrzeitanzeige kurz so oft die **RECHTE** Taste, bis **TOTALS** im Display erscheint.
2. Drücken Sie die **MITTLERE** Taste. **Today's TOTALS** wird angezeigt.
3. Wählen Sie mit der **RECHTEN** Taste die Zeitskala (**Today's, ThisWeek or Season's**), die Sie abrufen möchten.
4. Drücken Sie die **MITTLERE** Taste. **Tot.Time** und die Gesamtzeit werden angezeigt.
5. Wenn Sie **Today's TOTALS** oder **ThisWeek TOTALS** gewählt haben, dann können Sie mit der **RECHTEN** Taste durch folgende Informationen blättern: Gesamtzeit (Tot.Time), Gesamtkalorienverbrauch (Tot.Kcal), Strecke 1 (Distance1), Strecke 2\* (Distance2\*), maximale Geschwindigkeit (MaxSpeed), maximale Trittfrequenz\*\* (Max.Cad\*\*) und Fahrzeit (RideTime).

*\*Um Werte für Fahrrad 1 (bike 1) und Fahrrad 2 (bike 2) abrufen zu können, müssen Sie die Fahrradeinstellungen vorgenommen haben.*

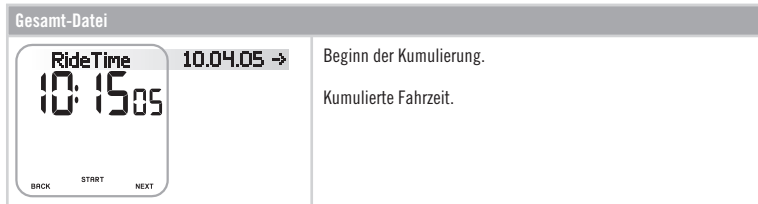
*\*\*Separater Polar Trittfrequenzmesser erforderlich.*

6. Falls Sie sich für die saisonalen Werte (**Season's TOTALS**) entscheiden, können Sie mit der **RECHTEN** Taste durch folgende Informationen blättern:

Gesamt-Datei	
<p>Tot.Time 10.04.05 →</p> <p>1:23:05</p> <p>BACK START NEXT</p>	<p>Beginn der Kumulierung.</p> <p>Kumulierte Trainingsdauer.</p>
<p>Tot.Kcal 10.04.05 →</p> <p>6500</p> <p>BACK START NEXT</p>	<p>Beginn der Kumulierung.</p> <p>Kumulierter Kalorienverbrauch.</p>
<p>10.04.05 → 10.04.05 → 15.05.05 →</p> <p>Odometer<sup>KM</sup> 130.0 Odometer1<sup>KM</sup> 50.0 Odometer2<sup>KM</sup> 80.0</p> <p>BACK NEXT</p>	<p>Beginn der Kumulierung.</p> <p>Der Kilometerstand variiert entsprechend dem Beginn der Kumulierung und den kumulierten Werten für Fahrrad 1 bzw. Fahrrad 2.</p> <p><i>Hinweis: Der Kilometerzähler misst die kumulierte Gesamtstrecke und kann nur per UpLink Tool zurückgestellt werden. Weitere Informationen erhalten Sie auf Seite 49.</i></p>

Gesamt-Datei		
<p>14.05.05 →</p> <p>Distance1 50,0<sup>KM</sup></p> <p>BRCK    START    NEXT</p>	<p>15.05.05 →</p> <p>Distance2 80,0<sup>KM</sup></p> <p>BRCK    START    NEXT</p>	<p>Beginn der Kumulierung.</p> <p>Kumulierung der zurückgelegten Strecke für Fahrrad 1 bzw. Fahrrad 2 (Strecke 1 wird bei Benutzung von Fahrrad 1 aktualisiert und Strecke 2 bei Benutzung von Fahrrad 2).</p>
<p>MaxSpeed<sup>KMH</sup> 35,2</p> <p>BRCK    START    NEXT</p>	<p>10.04.05</p>	<p>Das Datum der Aktualisierung.</p> <p>Saisonale maximale Geschwindigkeit.</p>
<p>Max. Cad 80</p> <p>BRCK    START    NEXT</p>	<p>10.04.05</p>	<p>Datum der Aktualisierung.</p> <p>Saisonale maximale Trittfrequenz.*</p>

\*Separater Polar Trittfrequenzmesser erforderlich.



- Halten Sie die **LINKE** Taste gedrückt, um in die Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

### Zurückstellen der Season's TOTALS oder Wiederherstellen der vorherigen Maximalwerte für Geschwindigkeit oder Trittfrequenz\*

Sie können die Gesamt-Datei als saisonalen (oder täglichen/wöchentlichen) Zähler Ihrer Trainingswerte nutzen, indem Sie diese einmal in der Saison auf Null zurückstellen. Wenn Sie die Gesamt-Datei nicht auf Null zurücksetzen möchten, können Sie auch die vorherigen Maximalwerte für Geschwindigkeit und Trittfrequenz\* wiederherstellen. Sind Werte einmal zurück- oder wiederhergestellt, können Sie dies nicht rückgängig machen.

Beginnen Sie mit einer beliebigen Anzeige der vorangegangenen Tabelle (Tot.Time, Tot.Kcal, Distance1/2, MaxSpeed, Max.Cad\*, Ride Time).

1. Drücken Sie die **MITTLERE** Taste, um den gewünschten Wert zurückzustellen. **Reset?** erscheint im Display. In der MaxSpeed und Max.Cad\* Anzeige können Sie durch Drücken der **RECHTEN** Taste fortfahren, um den vorherigen Wert wiederherzustellen. Wählen Sie **Return Old** durch Drücken der **MITTLEREN** Taste aus.
2. Drücken Sie die **MITTLERE** Taste. **Are You Sure/Sind Sie sicher** wird angezeigt.
3. Wenn Sie sich sicher sind, drücken Sie die **MITTLERE** Taste.

**Alternativ** haben Sie die Möglichkeit, den Reset abubrechen, indem Sie die **LINKE** Taste drücken.

- Halten Sie die **LINKE** Taste gedrückt, um in die Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

***Hinweis:** Den Kilometerzähler können Sie nur mittels UpLink Tool zurückstellen. Weitere Informationen erhalten Sie auf Seite 49.*

\*Separater Polar Trittfrequenzmesser erforderlich.

## 5. EINSTELLUNGEN



MITTLERE Taste drücken

- **Cycling SET**  
RECHTE Taste drücken
- **Timer SET**  
RECHTE Taste drücken
- **Limits SET**  
RECHTE Taste drücken
- **Bike SET**  
RECHTE Taste drücken
- **Watch SET**  
RECHTE Taste drücken
- **User SET**  
RECHTE Taste drücken
- **General SET**

Im Menü Settings können Sie die Einstellungen abrufen oder verändern.

**Tipp:** Sie können die Einstellungen ebenso mit der Polar UpLink-Funktion vornehmen und diese dann von Ihrem PC auf Ihren Fahrradcomputer übertragen. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf Seite 49.

### Einstellen der Werte:

- Stellen Sie einen Wert ein oder wählen Sie einen Wert mit der **RECHTEN** Taste aus.
- Bestätigen Sie Ihre Wahl und fahren Sie im Menü mit der **MITTLEREN** Taste fort.
- Brechen Sie Ihre Auswahl ab oder kehren Sie durch Drücken der **LINKEN** Taste in den vorherigen Modus oder den vorherigen Menüpunkt zurück.

### 5.1 EINGABE DER FAHRSTRECKE MIT BERECHNUNG DER VORAUSSICHTLICHEN ANKUNFTSZEIT AM ZIEL UND AUTOMATISCHE RUNDENAUFZEICHNUNG (CYCLING SET)

In den Fahradeneinstellungen können Sie zwei verschiedene Einstellungen vornehmen:

- **RideDist:** Einstellen der Fahrstrecke.  
Stellen Sie die Strecke ein, die Sie zu fahren beabsichtigen, und der Fahrradcomputer wird Ihre Ankunftszeit am Ziel entsprechend Ihrer Fahrgeschwindigkeit berechnen.
- **AutoLap:** Automatische Rundenaufzeichnung.  
Stellen Sie die Distanz für die AutoLap-Funktion ein.  
Wenn Sie die AutoLap-Funktion nutzen, zeichnet der Fahrradcomputer kontinuierlich und automatisch die Rundenzeiten auf, wenn Sie die vor eingestellte Distanz gefahren sind. Zum Beispiel: Wenn Sie die AutoLap-Distanz auf 1 km einstellen, wird automatisch jeden Kilometer eine Rundenzeit aufgezeichnet.

Während Ihrer Trainingsaufzeichnung sind beide Funktionen in Betrieb. Weitere Informationen finden Sie auf den Seiten 18-21.

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie kurz so oft die **RECHTE** Taste, bis **SETTINGS** im Display erscheint.
2. Drücken Sie die **MITTLERE** Taste. **Cycling SET** wird angezeigt.
3. Fahren Sie fort, indem Sie die **MITTLERE** Taste drücken und den nachstehenden Schritten folgen:

Displayanzeige:	Drücken Sie die <b>RECHTE</b> Taste, um den blinkenden Wert einzustellen.	Drücken Sie zur Bestätigung die <b>MITTLERE</b> Taste.
4. <b>RideDist</b> <b>On / OFF (ein/aus)</b>	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Schalten Sie die Strecken-Mess-Funktion ein oder aus.</li></ul>	<b>MITTLERE Taste</b> (überspringen Sie Schritt 5., wenn Sie die Funktion ausgeschaltet haben)
5. <b>RideDist</b> <b>On (ein)</b>	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Stellen Sie die Kilometer ein.</li></ul>	<b>MITTLERE Taste</b>
6. <b>AutoLap</b> <b>On / OFF (ein/aus)</b>	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Schalten Sie die automatische Rundenaufzeichnung ein oder aus.</li></ul>	<b>MITTLERE Taste</b> (überspringen Sie Schritt 7., wenn Sie die Funktion ausgeschaltet haben)
7. <b>AutoLap</b> <b>On (ein)</b>	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Stellen Sie die Kilometer ein.</li></ul>	<b>MITTLERE Taste</b>

- Halten Sie die **LINKE** Taste gedrückt, um in die Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

## 5.2 EINSTELLEN DER TIMER (TIMER SET)

Ihr Fahrradcomputer ist mit zwei alternierenden Timern ausgestattet, die während Ihrer Trainingsaufzeichnung in Betrieb sind.

**Tipp:** Benutzen Sie die Timer z. B., um sich daran erinnern zu lassen, dass Sie von Zeit zu Zeit etwas trinken oder zum Einstellen von Zeitintervallen, damit Sie wissen, wann Sie z. B. von einer hohen zu einer leichten Trainingsintensität wechseln und umgekehrt.

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie kurz so oft die **RECHTE** Taste, bis **SETTINGS** angezeigt wird.
2. Drücken Sie die **MITTLERE** Taste. **Cycling SET** erscheint im Display.
3. Drücken Sie die **RECHTE** Taste. **Timer SET** wird angezeigt.
4. Fahren Sie durch Drücken der **MITTLEREN** Taste fort und folgen Sie den nachstehenden Schritten:

Displayanzeige:	Drücken Sie die <b>RECHTE</b> Taste, um den blinkenden Wert einzustellen.	Drücken Sie zur Bestätigung die <b>MITTLERE</b> Taste.
5. <b>Timer 1</b> <b>On / OFF (ein/aus)</b>	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Schalten Sie den Timer ein oder aus.</li></ul>	<b>MITTLERE Taste</b> (überspringen Sie Schritt 6., wenn Sie die Funktion ausgeschaltet haben)
6. <b>Timer 1</b> <b>On (ein)</b>	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Stellen Sie die Minuten ein (0-99 Minuten).</li></ul> <b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Stellen Sie die Sekunden ein (0-59 Sekunden).</li></ul>	<b>MITTLERE Taste</b>  <b>MITTLERE Taste</b>

- Um den Timer 2 einzustellen, wiederholen Sie die Schritte 5. und 6. Sie können Timer 2 nur einstellen, wenn Sie den Timer 1 eingestellt haben.
- Halten Sie die **LINKE** Taste gedrückt, um in die Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

### 5.3 EINSTELLEN DER HERZFREQUENZ-GRENZWERTE (LIMITS SET)

Bei der Einstellung der Herzfrequenz-Grenzwerte (Limits SET) können Sie den Grenzwert-Typ auswählen:

- **Manuelle Einstellung der Grenzwerte: (Manual Limits)** Sie können eine Herzfrequenz-Zielzone erstellen, indem Sie die oberen und unteren Herzfrequenz-Grenzwerte manuell eingeben.
- **OwnZone:** Ihr Fahrradcomputer ist in der Lage, Ihre individuelle persönliche Herzfrequenz-Trainingszone automatisch zu bestimmen. Diese Trainingszone wird OwnZone (OZ) genannt. Die OwnZone garantiert Ihnen ein Training im aeroben Bereich. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 36.
- **Herzfrequenz-Zielzone ausschalten: (Limits Off)** Sie können die Herzfrequenz-Zielzone auch ausschalten, somit werden während der Trainingsaufzeichnung keine Herzfrequenz-Grenzwerte angezeigt und in der Datei-Zusammenfassung oder Datei keine Herzfrequenz-Zielzonen-Werte (InZone) berechnet.

Nutzen Sie die OwnZone oder die Herzfrequenz-Grenzwerte, um eine bestimmte Trainingsintensität gemäß Ihren Trainingszielen beizubehalten.

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie kurz so oft die **RECHTE** Taste, bis **SETTINGS** in der Anzeige erscheint.
2. Drücken Sie die **MITTLERE** Taste. **Cycling SET** wird angezeigt.
3. Drücken Sie kurz so oft die **RECHTE** Taste, bis **Limits SET** im Display erscheint.



4. Fahren Sie durch Drücken der **MITTLEREN** Taste fort und folgen Sie den nachstehenden Schritten:

Displayanzeige:	Drücken Sie die <b>RECHTE</b> Taste, um den blinkenden Wert einzustellen.	Drücken Sie zur Bestätigung die <b>MITTLERE</b> Taste.
5. <b>TYPE</b> <b>Manual/OwnZone/Off</b>	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wählen Sie Manual (manuelle Eingabe) oder OwnZone (automatische Bestimmung Ihrer persönlichen Herzfrequenz-Zielzone) oder Off (aus).</li> </ul>	<b>MITTLERE Taste</b> (überspringen Sie die Schritte 6.-8., wenn Sie die Funktion ausgeschaltet haben)
6. <b>HR/HR %</b> <b>SET</b>	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wählen Sie die Anzeige Ihrer Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (HR) oder als % Ihrer maximalen Herzfrequenz (% HR<sub>max</sub>).</li> </ul>	<b>MITTLERE Taste</b> (überspringen Sie die Schritte 7.-8., wenn Sie sich für die OwnZone-Funktion entscheiden)
7. <b>HighLimit</b>	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stellen Sie den oberen Herzfrequenz-Grenzwert ein.</li> </ul>	<b>MITTLERE Taste</b>
8. <b>LowLimit</b>	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stellen Sie den unteren Herzfrequenz-Grenzwert ein.</li> </ul>	<b>MITTLERE Taste</b>

- Halten Sie die **LINKE** Taste gedrückt, um in die Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

### 5.3.1 OWNZONE

Die OwnZone (OZ)-Funktion bestimmt Ihre persönliche Trainingszone. Die OwnZone Methode sorgt für ein vielseitiges Training und basiert auf Messung und Analyse der Herzfrequenz-Variabilität während der Aufwärmphase. Die Herzfrequenz-Variabilität spiegelt die physiologischen Veränderungen in Ihrem Körper wider. Bei den meisten Erwachsenen entspricht die OwnZone einer Intensität von ca. 65-85 % der maximalen Herzfrequenz. Die OwnZone kann täglich variieren und hängt von Ihrer körperlichen und geistigen Verfassung ab (zum Beispiel, wenn Sie sich gestresst oder von der vorausgegangenen Trainingseinheit noch nicht vollständig erholt fühlen). Das Training mit der OwnZone macht mehr Freude und ist leichter. Sie müssen sich keine Gedanken über Berechnungen oder Faustformeln für die Bestimmung Ihrer Trainingsintensitätszone machen.

Die OwnZone wird während der Aufwärmphase einer Trainingseinheit ermittelt. Die Ermittlung dauert ca. 1-5 Minuten. Am einfachsten lässt sich die OwnZone durch Rad fahren, Gehen oder Laufen festlegen. Evtl. fällt es Ihnen am leichtesten, die OwnZone beim Indoor Cycling zu ermitteln, da hier die Geschwindigkeit einfacher zu kontrollieren ist. Das Prinzip ist, dass Sie sehr langsam und mit einer leichten Intensität zu trainieren beginnen und dann stufenweise Ihre Herzfrequenz erhöhen. War die Bestimmung der OwnZone aufgrund Ihrer Herzfrequenz-Variation nicht erfolgreich, so wird Ihre zuletzt bestimmte OwnZone oder Ihre altersabhängige Zielzone (65-85 % der  $HF_{max}$ ) verwendet.

Die OwnZone wurde für gesunde Menschen entwickelt. Manche Gesundheitszustände können die Herzfrequenz-Variabilitäts-basierte OwnZone-Bestimmung unmöglich machen, so zum Beispiel Bluthochdruck, manche Herzrhythmusstörungen und bestimmte Medikamente.

## Bestimmen Ihrer OwnZone Herzfrequenz-Grenzwerte

Überprüfen Sie vor Bestimmung Ihrer OwnZone:


- ob Sie Ihre persönlichen Benutzerinformationen korrekt eingegeben haben. Der Fahrradcomputer fragt Sie vor der Akzeptierung der Einstellung nach den fehlenden Informationen (z. B. nach dem Geburtsdatum).
- Sie die OwnZone-Funktion eingeschaltet haben. Bei aktivierter OwnZone-Funktion bestimmt der Fahrradcomputer automatisch Ihre OwnZone, sobald Sie mit der Aufzeichnung einer Trainingseinheit beginnen.

Sie sollten Ihre OwnZone immer neu bestimmen:

- wenn Sie die Trainingsumgebung oder die Trainingsform ändern;
- wenn Sie nach einer Pause von mehr als einer Woche das Training wieder aufnehmen;
- wenn Ihr physisches Wohlbefinden bei Trainingsbeginn vom Normalzustand abweicht, z. B. durch Stress, mangelnder Erholung von der letzten Trainingseinheit, oder Krankheit;
- wenn Sie Ihre Einstellungen geändert haben.

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie die **MITTLERE** Taste. Das OwnZone Symbol  \_\_\_\_\_ erscheint im Display. Falls Sie die OwnZone Bestimmung überspringen und die zuvor bestimmte OwnZone benutzen möchten, drücken Sie die **MITTLERE** Taste erneut.

2. Die Bestimmung der OwnZone beginnt und läuft in 5 Stufen ab. Jede Stufe dauert 1 Minute.

 \_\_\_\_\_ Beginnen Sie mit dem Rad fahren und halten Sie Ihre Herzfrequenz in dieser ersten Phase unter 100 Schlägen/Minute bzw. 50 % Ihrer  $HF_{max}$ . Nach jeder einminütigen Phase hören Sie einen Signalton (wenn die Signaltöne eingeschaltet sind), und die Displaybeleuchtung leuchtet am Ende der Phase automatisch auf (wenn Sie die Beleuchtung bereits einmal zuvor aktiviert haben).

 \_\_\_\_\_ Fahren Sie weiter Rad und erhöhen Sie Ihre Herzfrequenz langsam um 10-20 Schläge/Minute bzw. 5 % Ihrer  $HF_{max}$ .

 \_\_\_\_\_ Steigern Sie Ihre Herzfrequenz nochmals langsam um 10-20 Schläge/Minute bzw. 5 % Ihrer  $HF_{max}$ .

 \_\_\_\_\_ Erhöhen Sie Ihre Herzfrequenz langsam um weitere 10-20 Schläge/Minute bzw. 5 % Ihrer  $HF_{max}$ .

 \_\_\_\_\_ Auch in der letzten Phase steigern Sie Ihre Herzfrequenz nochmals langsam um 10-20 Schläge/Minute bzw. 5 % Ihrer  $HF_{max}$ .

Sie können die OwnZone auch fürs Walken/Laufen bestimmen. Erhöhen Sie hierfür Ihre Geschwindigkeit stufenweise von Walken zu langsamen (Stufe 4) bzw. „normalem“ Laufen (Stufe 5). Bestimmen Sie die OwnZone jedoch immer sportartspezifisch.

3. An einem gewissen Punkt während der Phasen hören Sie zwei akustische Signale. Diese melden, dass Ihre OwnZone bestimmt wurde. Wenn die Bestimmung erfolgreich war, werden **OwnZone** und **Updated** abwechselnd gemeinsam mit den Herzfrequenz-Grenzwerten angezeigt. Die Grenzwerte werden entsprechend Ihren Einstellungen angezeigt (als Schläge pro Minute oder % der  $HF_{max}$ ).
4. Sollte die Bestimmung misslungen sein, werden Ihre zuletzt bestimmten OwnZone Werte verwendet und angezeigt. Wenn Sie die OwnZone zum ersten Mal bestimmt haben, wird Ihre altersabhängige Zielzone verwendet.



Sie können jetzt mit dem Training fortfahren. Versuchen Sie, in diesen vorgegeben Herzfrequenz-Grenzwerten zu trainieren, um den besten Trainingserfolg zu erzielen.

Weitere Informationen zur OwnZone erhalten Sie auf den Internetseiten [www.polar.fi](http://www.polar.fi) und [www.PolarOwnZone.com](http://www.PolarOwnZone.com).

## 5.4 EINSTELLEN DER FAHRRAD-FUNKTIONEN (BIKE SET)

Sie können in den Fahrradcomputer Einstellungen für zwei verschiedene Fahrräder eingeben. Nehmen Sie die Einstellungen für beide Fahrräder vor. Wenn Sie mit der Trainingsaufzeichnung beginnen, wählen Sie einfach Fahrrad 1 oder 2. Sie können für beide Fahrräder folgende Einstellungen vornehmen:

- **AutoStart ein/aus** Die Funktion AutoStart startet oder beendet die Trainingsaufzeichnung automatisch, wenn Sie mit dem Rad fahren beginnen oder es unterbrechen.
- **Cadence (Trittfrequenz) ein/aus** Der kabellose Trittfrequenzmesser misst die Pedalumdrehungen pro Minute. Der separate Polar Trittfrequenzmesser ist hierfür erforderlich.
- **Wheel (Reifenumfang)** Die Eingabe des Reifenumfangs ist Voraussetzung für die Fahrradinformationen. Weitere Informationen finden Sie auf der folgenden Seite.

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie kurz so oft die **RECHTE** Taste, bis **SETTINGS** im Display erscheint.
2. Drücken Sie die **MITTLERE** Taste. **Cycling SET** wird angezeigt.
3. Drücken Sie kurz so oft die **RECHTE** Taste, bis **Bike SET** in der Anzeige erscheint.

4. Fahren Sie durch Drücken der **MITTLEREN** Taste fort und folgen Sie nachstehenden Schritten:

Displayanzeige:	Drücken Sie die <b>RECHTE</b> Taste, um den blinkenden Wert einzustellen.	Drücken Sie zur Bestätigung die <b>MITTLERE</b> Taste.
5. <b>Bike 1 / 2 (Fahrrad 1/2)</b>	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wählen Sie aus, für welches Fahrrad Sie Einstellungen vornehmen möchten: Fahrrad 1 oder 2.</li></ul>	<b>MITTLERE Taste</b>
6. <b>AutoStart On / OFF (AutoStart ein/aus)</b>	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Schalten Sie die Funktion AutoStart ein oder aus.</li></ul>	<b>MITTLERE Taste</b>
7. <b>Cadence* On / OFF (Trittfrequenz ein/aus)</b>	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Schalten Sie die Funktion Trittfrequenz ein oder aus.</li></ul>	<b>MITTLERE Taste</b>
8. <b>Wheel (Reifenumfang)</b>	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Stellen Sie den Reifenumfang Ihres Fahrrades in mm ein.</li></ul>	<b>MITTLERE Taste</b>

- Halten Sie die **LINKE** Taste gedrückt, um in die Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

**Hinweis:**

- *Wegen der höheren Genauigkeit wird der Reifenumfang immer in Millimetern angegeben.*
- *Die Geschwindigkeits- und Strecken-Mess-Funktionen sind stets eingeschaltet.*

*\*Separater Polar Trittfrequenzmesser erforderlich.*

Sie haben die folgenden Alternativen zur Ermittlung des Reifenumfangs Ihres Fahrrades:\*

**METHODE 1:**

Lesen Sie auf dem Reifen Ihres Fahrrades die in Zoll angegebene Reifengröße ab. Der Tabelle unten können Sie den der jeweiligen Reifengröße entsprechenden Reifenumfang in Millimetern entnehmen:

<b>ERTRO</b>	<b>Reifengröße (Zoll)</b>	<b>Reifenumfang (mm)</b>
30-559	26x1.25	1953
35-559	26x1.5	1985
44-559	26x1.75	2030
47-559	26x1.95	2050
	26x2.0	2055
	26x2.1	2068
622-20	26x1 1/8 Tubular	1970
622-23	650-20C	1952
622-25	700x20C	2086
	700x23C	2096
	700x25C	2105
	700C Tubular	2130
	28 (700 B)	2237

**Hinweis:** \*Die Reifengrößen in der Tabelle sind Richtwerte, da diese von dem Reifentyp und Luftdruck abhängen.

#### METHODE 2:

Markieren Sie eine Stelle auf dem Reifenmantel des Vorderrades. Als Markierung ist das Ventil geeignet. Bringen Sie diese Markierung mit einer Markierung auf der Straße zur Deckung. Stützen Sie sich auf den Lenker und schieben Sie das Fahrrad, bis das Vorderrad genau eine Umdrehung vollzogen hat. Markieren Sie jetzt die Stelle auf dem Boden, an der die Reifenmarkierung wieder den Boden berührt.

\_\_\_\_\_ mm

Messen Sie den Abstand zwischen den beiden Bodenmarkierungen, und Sie erhalten jetzt den Reifenumfang.

-4 mm

Subtrahieren Sie wegen Ihres Gewichts auf dem Fahrrad 4 mm von der gemessenen Zahl.

\_\_\_\_\_ mm

Dies ist der Wert, den Sie in den Fahrradcomputer eingeben müssen.



## 5.5 EINSTELLEN DER UHREN-FUNKTIONEN (WATCH SET)

In dem Menü Uhreinstellungen können Sie die Tageszeit und die Datumseinstellungen vornehmen und verändern.

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie kurz so oft die **RECHTE** Taste, bis **SETTINGS** im Display erscheint.
2. Drücken Sie die **MITTLERE** Taste. **Cycling SET** wird angezeigt.
3. Drücken Sie kurz so oft die **RECHTE** Taste, bis **Watch SET** erscheint.
4. Fahren Sie durch Drücken der **MITTLEREN** Taste fort und folgen Sie den nachstehenden Schritten:

Displayanzeige:	Drücken Sie die <b>RECHTE</b> Taste, um den blinkenden Wert einzustellen.	Drücken Sie zur Bestätigung die <b>MITTLERE</b> Taste.
5. <b>Time</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Time Mode 24h/12h</b> (Uhrzeit-Modus 24h/12h)</li></ul>	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wählen Sie den 24-Std.- oder den 12-Std.-Modus.</li></ul>	<b>MITTLERE Taste</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>AM/PM</b> (für den 12-Std.-Modus)</li></ul>	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wählen Sie AM oder PM.</li></ul>	<b>MITTLERE Taste</b>
	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Stellen Sie die Stunden ein.</li></ul>	<b>MITTLERE Taste</b>
	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Stellen Sie die Minuten ein.</li></ul>	<b>MITTLERE Taste</b>

Displayanzeige:	Drücken Sie die RECHTE Taste, um den blinkenden Wert einzustellen.	Drücken Sie zur Bestätigung die MITTLERE Taste.
<b>6. Date* (Datum)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Day/Month (Tag/Monat)</b></li> </ul>	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stellen Sie den Tag (im 24-Std.-Modus) oder den Monat (im 12-Std.-Modus) ein.</li> </ul>	<b>MITTLERE Taste</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Month/Day (Monat/Tag)</b></li> </ul>	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stellen Sie den Monat (im 24-Std.-Modus) oder den Tag (im 12.-Std.-Modus) ein.</li> </ul>	<b>MITTLERE Taste</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Year (Jahr)</b></li> </ul>	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stellen Sie das Jahr ein.</li> </ul>	<b>MITTLERE Taste</b>

- Halten Sie die **LINKE** Taste gedrückt, um in die Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

**Hinweis:** \*Das Datum wird entsprechend des ausgewählten Uhrzeit-Formats angezeigt. (24-Std.-Modus: Tag - Monat - Jahr/ 12-Std.-Modus: Monat - Tag - Jahr).

## 5.6 EINSTELLEN DER PERSÖNLICHEN BENUTZERINFORMATIONEN (USER SET)

Indem Sie Ihre persönlichen Benutzerinformationen eingeben, gehen Sie sicher, dass Ihr Kalorienverbrauch mit größtmöglicher Präzision ermittelt wird.

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie kurz so oft die **RECHTE** Taste, bis **SETTINGS** im Display erscheint.
2. Drücken Sie die **MITTLERE** Taste. **Cycling SET** wird angezeigt.
3. Drücken Sie kurz so oft die **RECHTE** Taste, bis **User SET** erscheint.
4. Fahren Sie durch Drücken der **MITTLEREN** Taste fort und folgen Sie den nachstehenden Schritten:

Displayanzeige:	Drücken Sie die <b>RECHTE</b> Taste, um den blinkenden Wert einzustellen.	Drücken Sie zur Bestätigung die <b>MITTLERE</b> Taste.
5. <b>Weight (Gewicht)</b> kg/lb	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Geben Sie Ihr Gewicht ein.</li></ul>	<b>MITTLERE Taste</b>
6. <b>Height (Größe)</b> cm/ft	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Geben Sie Ihre Größe ein.</li><li>• Geben Sie Inches ein (wenn Sie sich für lb/ft entschieden haben).</li></ul>	<b>MITTLERE Taste</b>  <b>MITTLERE Taste</b>

Displayanzeige:	Drücken Sie die RECHTE Taste, um den blinkenden Wert einzustellen.	Drücken Sie zur Bestätigung die MITTLERE Taste.
<b>7. Birthday (Geburtsdatum)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Day/Month (Tag/Monat)</b></li> </ul>	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geben Sie den Tag (im 24-Std.-Modus) oder den Monat (im 12-Std.-Modus) ein.</li> </ul>	<b>MITTLERE Taste</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Month/Day (Monat/Tag)</b></li> </ul>	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geben Sie den Monat (im 24-Std.-Modus) oder den Tag (im 12-Std.-Modus) ein.</li> </ul>	<b>MITTLERE Taste</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Year (Jahr)</b></li> </ul>	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geben Sie das Jahr ein.</li> </ul>	<b>MITTLERE Taste</b>
<b>8. HR Max (HF Max)</b>	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stellen Sie Ihren <math>HF_{max}</math>-Wert ein, falls Sie Ihre aktuelle, in einem Labor getestete maximale Herzfrequenz kennen. Ihre altersabhängige maximale Herzfrequenz (<math>220 - \text{Alter}</math>) wird als Standardwert angezeigt, wenn Sie diesen Wert zum ersten Mal eingeben.</li> </ul>	<b>MITTLERE Taste</b>
<b>9. HR Sit (HF Sitz)</b>	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stellen Sie Ihre Herzfrequenz in sitzender Position ein (siehe Instruktionen auf der folgenden Seite).</li> </ul>	<b>MITTLERE Taste</b>
<b>10. Sex (Geschlecht)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Male/Female (männlich/weiblich)</b></li> </ul>	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geben Sie männlich oder weiblich ein.</li> </ul>	<b>MITTLERE Taste</b>

- Halten Sie die **LINKE** Taste gedrückt, um in die Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

## Maximale Herzfrequenz ( $HF_{max}$ )

Die  $HF_{max}$  wird zur Bestimmung des Energieverbrauchs verwendet.  $HF_{max}$  ist die höchste Anzahl an Herzschlägen einer Person pro Minute während maximaler physischer Belastung. Außerdem ist der  $HF_{max}$ -Wert bei der Bestimmung der Trainingsintensität nützlich. Ihr persönlicher  $HF_{max}$ -Wert lässt sich mithilfe eines maximalen Belastungstests im Labor am genauesten bestimmen.

## Ermittlung der Herzfrequenz in sitzender Position ( $HF_{Sitz}$ )

$HF_{Sitz}$  wird zur Bestimmung des Energieverbrauchs verwendet.  $HF_{Sitz}$  sollte Ihre normale Herzfrequenz sein, wenn sich Ihr Körper in Ruhe befindet (z. B. beim Sitzen).


Um Ihren  $HF_{Sitz}$ -Wert ganz einfach zu ermitteln, tragen Sie Ihren **Sender**, halten Sie Ihren Fahrradcomputer in der Hand, setzen Sie sich und bewegen Sie sich nicht.

Drücken Sie in der Uhrzeitanzeige nach zwei oder drei Minuten die **MITTLERE** Taste, um sich Ihre Herzfrequenz anzeigen zu lassen. Dies ist ihr  $HF_{Sitz}$ -Wert.

Um Ihren  $HF_{Sitz}$ -Wert noch genauer zu bestimmen, wiederholen Sie die vorgenannten Schritte mehrmals und berechnen Sie dann Ihren Durchschnittswert.

## 5.7 EINSTELLEN DER SIGNALTÖNE UND MASSEINHEITEN DES FAHRRADCOMPUTERS (GENERAL SET)

In dem Modus General Set (Allgemeine Eingaben) können Sie die folgenden Einstellungen anschauen und verändern:

- **Signalton:** Ein- und Ausschalten der Aktivitätssignaltöne des Fahrradcomputers .
- **Tastensignaltöne:** Ein- und Ausschalten der Tastensignaltöne des Fahrradcomputers.
- **Maßeinheiten:** Die Einstellung der Maßeinheiten beeinflusst ebenso die persönlichen Benutzerinformationen und Uhreinstellungen.

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie kurz so oft die **RECHTE** Taste, bis **SETTINGS** im Display erscheint.
2. Drücken Sie die **MITTLERE** Taste. **Cycling SET** wird angezeigt.
3. Drücken Sie kurz so oft die **RECHTE** Taste, bis **General SET** in der Anzeige erscheint.
4. Fahren Sie durch Drücken der **MITTLEREN** Taste fort und folgen Sie den nachstehenden Schritten:

Displayanzeige:	Drücken Sie die <b>RECHTE</b> Taste, um den blinkenden Wert einzustellen.	Drücken Sie zur Bestätigung die <b>MITTLERE</b> Taste.
5. <b>Sound On / OFF</b> (Signalton ein/aus)	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Schalten Sie die Aktivitätssignaltöne ein oder aus.</li></ul>	<b>MITTLERE Taste</b>
6. <b>KeySound On / OFF</b> (Tastensignalton ein/aus)	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Schalten Sie die Tastensignaltöne ein oder aus.</li></ul>	<b>MITTLERE Taste</b>
7. <b>kg/cm oder lb/ft</b> Unit (Maßeinheiten)	<b>RECHTE Taste</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wählen Sie zwischen den Maßeinheiten kg/cm oder lb/ft.</li></ul>	<b>MITTLERE Taste</b>

- Halten Sie die **LINKE** Taste gedrückt, um in die Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

## 6. SO STELLEN SIE IHREN FAHRRADCOMPUTER MITHILFE IHRES COMPUTERS EIN

Ihr Polar Fahrradcomputer bietet Ihnen die Möglichkeit, die Einstellungen Ihres Gerätes am Computer mittels der Polar UpLink-Funktion zu ändern. Sie können Ihren Fahrradcomputer auch individualisieren, indem Sie ein Logo herunterladen. Hierfür benötigen Sie das Polar UpLink Tool.

Sie können sich das Polar UpLink Tool unter [www.polar.fi](http://www.polar.fi) oder [www.PolarCyclingCoach.com](http://www.PolarCyclingCoach.com) herunterladen. Für die Polar UpLink-Funktion benötigen Sie einen Computer mit Soundkarte und dynamischen Lautsprechern oder Kopfhörern. Eine genaue Anleitung erhalten Sie ebenfalls auf den Internet-Seiten [www.polar.fi](http://www.polar.fi) oder [www.PolarCyclingCoach.com](http://www.PolarCyclingCoach.com).

## 7. PFLEGE UND WARTUNG

Ihr Polar Fahrradcomputer ist ein präzises Messgerät und sollte deshalb sorgfältig behandelt werden. Die nachstehenden Empfehlungen werden Ihnen dabei helfen, viele Jahre Freude an diesem Produkt zu haben.

### So pflegen Sie Ihren Fahrradcomputer

- Der Fahrradcomputer und der Geschwindigkeitsmesser sind wasserbeständig, das bedeutet, dass Sie mit beiden Geräten im Regen trainieren können. Um die Wasserbeständigkeit zu erhalten, reinigen Sie den Fahrradcomputer und den Geschwindigkeitsmesser nicht mit einem Hochdruckreiniger und halten Sie beide Geräte auch nicht unter Wasser.
- Bewahren Sie den Fahrradcomputer **und den Sender immer an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagern Sie diese nicht in einer feuchten Umgebung oder einer nicht atmungsaktiven Tasche (z. B. einer Plastiktüte) oder gemeinsam mit leitfähigem Material wie einem nassen Handtuch. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass die Elektroden feucht gehalten werden und der Sender aktiviert bleibt, wodurch sich die Lebensdauer der Batterie verkürzt.**
- Halten Sie den Polar Fahrradcomputer sauber. Reinigen Sie ihn regelmäßig mit milder Seife und Wasser, tauchen Sie ihn jedoch nicht unter Wasser. Trocknen Sie ihn dann vorsichtig mit einem weichen Handtuch. Verwenden Sie niemals Alkohol oder Scheuermaterialien wie zum Beispiel Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.
- Sie können den Fahrradcomputer und den Geschwindigkeitsmesser bei Temperaturen von  $-10\text{ °C}$  bis  $+50\text{ °C}$  benutzen.
- **Reinigen Sie den Sender nach dem Gebrauch mit milder Seife und Wasser und, falls nötig, einer sanften Bürste. Trocknen Sie ihn nur mit einem weichen Handtuch. Durch eine falsche Handhabung kann die Leitfähigkeit der Elektroden beeinträchtigt werden.**
- **Den Polar Sender niemals biegen oder dehnen, insbesondere nicht während der Lagerung (nicht mehr, als zur Aufbewahrung in der Originalverpackung notwendig), da dies die Leitfähigkeit der Elektroden beeinträchtigen kann.**
- Vermeiden Sie harte Stöße, da der Geschwindigkeitsmesser hierdurch beschädigt werden kann.
- Setzen Sie den Fahrradcomputer nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonneneinstrahlung aus; lassen Sie ihn z. B. nicht im Auto liegen oder auf der Fahrradhalterung befestigt.



## Service

Wir empfehlen Ihnen, während der Garantiezeit von zwei Jahren alle Serviceleistungen nur von der Polar Serviceabteilung durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertem Personal verursacht wurden, sind von der Garantie ausgeschlossen.



## Batterie von **Sender** und Geschwindigkeitsmesser

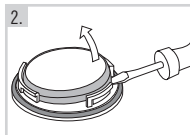
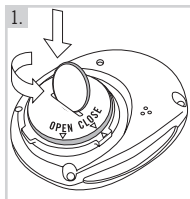
Wenden Sie sich für einen Austausch des **Senders oder** Geschwindigkeitsmessers an Ihre Polar Serviceabteilung. Polar recycelt benutzte **Sender und** Geschwindigkeitsmesser. Detaillierte Instruktionen finden Sie in der Garantie- und Service-Information.

## Batterie des Fahrradcomputers

Wir empfehlen Ihnen, den Batteriewechsel von der Polar Serviceabteilung vornehmen zu lassen. Bitte öffnen Sie das versiegelte Batteriegehäuse möglichst nicht selbst. Falls Sie die Batterie jedoch unbedingt selbst wechseln möchten, folgen Sie den Instruktionen auf der nächsten Seite.

***Hinweis:** Um sicherzustellen, dass die Abdeckung der Batterie ihre maximale Lebensdauer erreicht, öffnen Sie diese nur, wenn ein Batteriewechsel nötig ist.*

-  Das Batteriesymbol und **LowBatt** erscheinen bei einer verbleibenden Batteriekapazität des Fahrradcomputers von ca. 10-15 % und deuten auf einen baldigen Batteriewechsel hin. Die Displaybeleuchtung und Signaltöne des Fahrradcomputers werden automatisch ausgeschaltet, wenn das Batteriesymbol  erscheint.
- Häufiger Gebrauch der Displaybeleuchtung verkürzt die Lebensdauer der Batterie.
- Das Batteriesymbol kann bei kalten Umgebungstemperaturen erscheinen, erlischt jedoch wieder, wenn Sie zu normalen Temperaturen zurückkehren.



Um die Batterie des Fahrradcomputers zu wechseln, benötigen Sie einen kleinen Schraubendreher, eine Münze, die genau in die Vertiefung der Gehäuserückseite passt, und eine Batterie (CR 2032).

1. Öffnen Sie die Batterieabdeckung, indem Sie sie mithilfe der Münze leicht herunterdrücken und gegen den Uhrzeigersinn drehen.
2. Entfernen Sie die Batterieabdeckung. Die Batterie ist an der Abdeckung befestigt, die vorsichtig mit dem Schraubendreher anzuheben ist. Nehmen Sie die Batterie heraus und ersetzen Sie sie durch eine neue. Achten Sie darauf, das Gewinde der Abdeckung nicht zu beschädigen.
3. Setzen Sie die Batterie so ein, dass der Minuspol der Batterie den Fahrradcomputer und der Pluspol die Abdeckung berührt.
4. Der Dichtungsring der Batterieabdeckung ist ebenfalls am Gehäuse befestigt. Ersetzen Sie den Dichtungsring nur, wenn er beschädigt ist. Vergewissern Sie sich vor dem Schließen der Batterieabdeckung, dass der Dichtungsring unbeschädigt ist und er richtig in seiner Rille sitzt.
5. Legen Sie die Batterieabdeckung wieder an ihre Position und schließen Sie sie, indem Sie die Abdeckung mithilfe der Münze im Uhrzeigersinn drehen. Stellen Sie sicher, dass die Abdeckung richtig geschlossen ist!

**Hinweis:**

- Der Dichtungsring ist dafür ausgelegt, die gesamte Betriebslebensdauer des Fahrradcomputers zu überdauern, wenn er gemäß den Instruktionen des Herstellers verwendet wird. Ist der Dichtungsring jedoch beschädigt, dann empfehlen wir Ihnen, sich an die Polar Serviceabteilung zu wenden. Ersatzdichtungsringe erhalten Sie nur vom autorisierten Polar Kundenservice.
- Geben Sie die Uhr- und Datumseinstellungen in den Basiseingaben nach einem Batteriewechsel neu ein. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf Seite 8.
- Die Batterien dürfen nicht in die Hände von Kindern gelangen. Verständigen Sie sofort einen Arzt, wenn die Batterien verschluckt wurden.
- Die Batterien sind gemäß den örtlichen Vorschriften zu entsorgen.

## 8. WICHTIGE HINWEISE

Der Polar Fahrradcomputer wurde entwickelt, um Ihre Leistung anzuzeigen. Er misst **die Herzfrequenz während körperlicher Aktivität zudem** die Geschwindigkeit und Strecke während der Fahrt mit dem Geschwindigkeitsmesser. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen. **Die Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute (bpm) angezeigt.**

### **Elektromagnetische Interferenzen**

Störungen können in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Ampeln, Oberleitungen, Fernsehgeräten, Automotoren, Fahrradcomputern, motorisierten Trainingsgeräten, Mobiltelefonen, Flugzeugen sowie beim Passieren von elektronischen Sicherheitsschleusen auftreten.

### **Gehen Sie auf Nummer sicher**

Körperliche Aktivität kann Ihr Leben verändern; Sie sollten jedoch kein unnötiges Risiko eingehen. Um auf Nummer sicher zu gehen, sollten Sie gegebenenfalls vorher medizinischen Rat einholen. Sprechen Sie daher mit Ihrem Arzt, wenn Sie während der letzten 5 Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben haben und/oder eine vorwiegend sitzende Lebensweise hatten

- rauchen
- einen hohen Blutdruck haben
- einen hohen Cholesterinspiegel im Blut haben
- irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Krankheit haben
- blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel einnehmen
- in der Vergangenheit unter Atembeschwerden litten
- nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz sind
- einen Herzschrittmacher oder sonstiges implantiertes elektronisches Gerät tragen
- schwanger sind
- wegen Ihres erhöhten Gewichts Grund haben anzunehmen, dass Sport treiben für Sie mit Risiken verbunden sein könnte.

Bitte denken Sie auch daran, dass die Herzfrequenz nicht nur durch die Trainingsbelastung, sondern zusätzlich auch durch Medikamente gegen Erkrankungen des Herzens, Asthma, Atembeschwerden, Bluthochdruck, psychische Erkrankungen sowie Energie-Drinks, Alkohol und Nikotin beeinflusst werden kann.

**Achten Sie während des Trainings unbedingt auf Reaktionen Ihres Körpers.** Wenn Sie während der Aktivität unerwartete Schmerzen oder starke Ermüdung verspüren, so sollten Sie das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.

**Wichtige Informationen für Patienten mit Herzschrittmacher, Defibrillator oder anderen implantierten elektronischen Geräten.** Personen mit Herzschrittmachern nutzen die Herzfrequenz-Messung des Fahrradcomputers auf eigene Gefahr. Wir empfehlen allen Patienten, vor dem Gebrauch des Polar Fahrradcomputers mit Ihrem behandelnden Arzt Rücksprache zu halten und unter seiner Aufsicht einen Belastungstest durchführen zu lassen. Dieser Test soll die Sicherheit und Zuverlässigkeit des Herzschrittmachers bei gleichzeitiger Anwendung des Polar Fahrradcomputers garantieren.

**Sollten Sie allergisch auf Substanzen reagieren, die mit der Haut in Berührung kommen oder vermuten Sie eine allergische Reaktion, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist,** überprüfen Sie die aufgelisteten Materialien des Produktes auf Seite 57. Um Hautreaktionen, die durch den Sender hervorgerufen werden zu vermeiden, tragen Sie diesen über dem Hemd. Jedoch müssen Sie das Hemd unter den Elektroden gut befeuchten, damit eine fehlerlose Übertragung gewährleistet ist.

Der kombinierte Einfluss von Feuchtigkeit und intensivem Reiben kann zur Folge haben, dass sich schwarze Farbe von der Oberfläche des Senders löst, was auf helle Kleidung abfärben kann.

## 9. HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Was soll ich tun, wenn...

**...die Anzeige des Fahrradcomputers leer ist?**

*Wenn Sie den Fahrradcomputer zum ersten Mal benutzen:*

Wenn Ihr Polar Fahrradcomputer die firmeneigenen Produktionsstätten verlässt, befindet sich die Batterie in einem „Schlaf-Modus“. Durch Drücken der **MITTLEREN** Taste wecken Sie das Gerät, durch nochmaliges Drücken der **MITTLEREN** Taste werden die Basiseinstellungen automatisch gestartet. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf Seite 8.

*Wenn Sie den Fahrradcomputer zuvor schon benutzt haben:*

Der Fahrradcomputer schaltet in den Energiespar-Modus (leere Anzeige), wenn in der Uhrzeitanzeige fünf Minuten lang keine Taste betätigt wird. Sie können den Fahrradcomputer durch Drücken einer beliebigen Taste aktivieren. Alternativ kann die Batterie leer sein (siehe nächste Frage für weitere Instruktionen).

**...die Batterie des Fahrradcomputers ausgetauscht werden muss?**


Wir empfehlen Ihnen, jeglichen Service nur durch autorisierte Polar Service-Center durchführen zu lassen. Dies ist besonders für die Garantie wichtig. Die Garantie umfasst keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertem Personal entstanden sind. Der Polar Service umfasst eine Prüfung der Wasserbeständigkeit Ihres Fahrradcomputers nach dem Batteriewechsel und führt eine große Inspektion des gesamten Fahrradcomputer-Sets durch.

**...wenn der Fahrradcomputer auf keinen Tastendruck reagiert?**

Führen Sie einen Reset (Rückstellung) durch, wenn der Fahrradcomputer auf keinen Tastendruck reagiert. Durch den Reset werden nur das Datum und die Uhrzeit auf Null gestellt, die gespeicherten Dateien oder Gesamt-Dateien sind nicht betroffen. Stellen Sie den Fahrradcomputer zurück, indem Sie alle Tasten gleichzeitig gedrückt halten, bis im Display viele Ziffern erscheinen. Drücken Sie eine beliebige Taste, der Fahrradcomputer wechselt nun in die Basiseinstellungen (**BASIC SET** erscheint im Display). Weitere Informationen finden Sie auf Seite 8. Sollten Sie hiermit keinen Erfolg haben, überprüfen Sie die Batterien.

**Hinweis:** Falls Sie nach dem Reset Ihres Fahrradcomputers keine beliebige Taste drücken, wechselt der Fahrradcomputer innerhalb einer Minute in die Uhrzeitanzeige.

**...das Zeichen  für eine entladene Batterie erscheint?**

Der erste Hinweis für eine schwache Batterie ist normalerweise das Batteriesymbol  im Display. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 51.

**Hinweis:** Aufgrund einer sehr kalten Umgebungstemperatur erscheint das Batteriesymbol möglicherweise, verschwindet jedoch wieder, sobald die Umgebungstemperatur wieder normal ist.

### ...eine andere Person mit einem Fahrradcomputer oder Herzfrequenz-Messgerät Störungen verursacht?

Ihr Trainingspartner kann zufälligerweise denselben Code haben wie Sie. Halten Sie in diesem Fall Abstand von Ihrem Trainingspartner und fahren Sie mit Ihrer Trainingseinheit normal fort.

Alternativ können Sie wie folgt vorgehen:

1. Nehmen Sie den Sender für 30 Sekunden ab. Halten Sie Abstand von Ihrem Trainingspartner.
2. Legen Sie den Sender wieder an, und halten Sie den Fahrradcomputer an Ihre Brust, nahe dem Polar Logo des Senders. Der Fahrradcomputer beginnt nun erneut mit der Suche nach einem Herzfrequenz-Signal. Fahren Sie mit Ihrer Trainingseinheit normal fort.

### ...der Fahrradcomputer den Kalorienverbrauch nicht misst?

Zur Ermittlung des Kalorienverbrauchs ist es notwendig, dass Sie den Sender während des Trainings tragen.

### ...die Herzfrequenz-, Geschwindigkeits- und Strecken-Anzeigen unregelmäßig blinken oder extrem hoch sind?

Möglicherweise befinden Sie sich in einem Bereich eines starken elektromagnetischen Feldes, das fehlerhafte Anzeigen auf dem Gerät verursacht. Kontrollieren Sie die Umgebung und entfernen Sie sich von möglichen Störquellen wie Hochspannungsleitungen, Ampeln, Leitungen von Straßenbahnen oder Zügen, Automotoren, Radcomputern, anderen motorbetriebenen Trainingsgeräten (wie Fitness-Prüfgeräten) oder Mobiltelefonen. Sind die Werte dennoch fehlerhaft, so verlangsamen Sie Ihr Tempo und überprüfen Sie Ihren Puls manuell. Sollte die manuelle Pulsabnahme den hohen Werten auf dem Fahrradcomputer entsprechen, konsultieren Sie einen Arzt. Eine Herzrhythmie kann unregelmäßige Werte verursachen. Die meisten Herzrhythmusstörungen sind nicht schwerwiegend, sprechen Sie aber in jedem Fall mit Ihrem Arzt. Eventuell hat ein anderer Fahrradfahrer mit einem

Geschwindigkeitssensor Störungen verursacht. Halten Sie einen Abstand von mindestens 1 Meter zwischen Ihrem Fahrradcomputer und dem Sensor des anderen Fahrradfahrers.

### ...keine Herzfrequenz angezeigt wird (00)?

- Kontrollieren Sie, ob die beiden Elektroden gut angefeuchtet sind und Sie den Sender korrekt tragen.
- Haben sich Schweiß und Schmutz auf den Elektroden angesammelt, so kann dies die Ursache für den schlechten Kontakt sein. Reinigen Sie die Elektroden, wenn nötig.
- Kontrollieren Sie, ob sich in Ihrer Umgebung ein elektromagnetisches Feld (etwa durch eine Hochspannungsleitung, einen Fernseher, Mobiltelefone oder andere elektromagnetische Störquellen) befindet. Achten Sie bei Trainingsbeginn auch darauf, dass sich in Ihrer Umgebung (in einem Abstand von weniger als 1 m) keine andere Person mit einem Herzfrequenz-Messgerät befindet.
- Trat bei Ihnen ein kardiales Ereignis auf, das möglicherweise Ihr EKG beeinflusst hat? Wenden Sie sich in diesem Fall bitte an Ihren Arzt.

### ...beim Fahrrad fahren keine Geschwindigkeitsanzeige zu sehen ist?

- Überprüfen Sie, ob Sensor, Magnet und Fahrradcomputer korrekt montiert sind.
- Kontrollieren Sie, ob Sie die Fahrrad-Einstellungen korrekt in Ihren Fahrradcomputer eingegeben haben. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 39.
- Tritt die 00-Anzeige nur kurzzeitig auf, könnten hierfür vorübergehende elektromagnetische Störungen in Ihrer Umgebung die Ursache sein.
- Tritt die 00-Anzeige häufig auf, wurde vermutlich die Betriebsdauer von 2.500 Stunden erreicht und die Batterie ist leer.

## 10. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

### Fahrradcomputer

**Material:** Thermoplastisches Polymergehäuse  
ABS+GF

**Ganggenauigkeit der Uhr:** höher als  $\pm 0.5$  Sekunden/Tag bei einer Umgebungstemperatur von  $+25$  °C.

**Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung:**  $\pm 1$  % oder 1 Schlag/Minute, je nachdem welcher Wert größer ist. Die Definition gilt für konstante Bedingungen. Die Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute (bpm) oder in % Ihrer maximalen Herzfrequenz angezeigt.

**Herzfrequenz-Bereich:** 15-240

**Maximale Aufzeichnungszeit pro Datei:** 99 Std. 59 Min. 59 Sek.

**Anzahl der speicherbaren Trainingsdateien:** 1 Trainingsdatei

**Umgebungstemperatur:**  $-10$  °C bis  $+50$  °C

**Lebensdauer der Batterie:** ca. 1 Jahr bei normalem Gebrauch (1 Std./Tag, 7 Tage/Woche)

**Batterietyp:** CR 2032

**Dichtungsring der Batterie:** OR 23.6 x 1.0 (Silicium)

**Wasserbeständig:** Water resistant

### Sender

**Lebensdauer der Batterie:** ca. 2.500 Betriebsstunden

**Batterietyp:** eingebaute Lithiumzelle

**Umgebungstemperatur:**  $-10$  °C bis  $+50$  °C

**Material:** Polyurethan

**Wasserbeständig**

### Elastischer Gurt

**Material der Schnalle:** Polyurethan

**Material des Gewebes:** Nylon, Polyester und Naturkautschuk mit einem geringen Anteil Latex

### Geschwindigkeitsmesser

**Lebensdauer der Batterie:** ca. 2.500 Betriebsstunden (1 Std./Tag, 7 Tage/Woche)

**Genauigkeit:**  $\pm 1$  %

**Material:** Thermoplastisches Polymergehäuse  
ABS+GF

**Umgebungstemperatur:**  $-10$  °C bis  $+50$  °C

**Wasserbeständig:** Water resistant

Die Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß der internationalen Norm ISO 2281 geprüft. Je nach Wasserbeständigkeit werden die Produkte in drei unterschiedliche Kategorien eingeteilt. Ersehen Sie aus der nachstehenden Tabelle, zu welcher Kategorie Ihr Polar Modell gehört. Bitte beachten Sie, dass Produkte anderer Hersteller nicht notwendigerweise unter diese Definitionen fallen.

Beschriftung auf der Rückseite des Gehäuses	Wasserspritzer, Schweiß, Regentropfen, etc.	Baden und Schwimmen	Schnorcheln (ohne Sauerstoffflaschen)	Gerätetauchen (mit Sauerstoffflaschen)	Wasserbeständigkeit
Water resistant	X				Spritzer, Regentropfen, etc.
Water resistant 50m	X	X			Minimum für das Baden und Schwimmen
Water resistant 100m	X	X	X		Für den regelmäßigen Gebrauch in Wasser, aber nicht für das Tauchen mit Geräten

## 11. WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS

- Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in den USA oder Kanada gekauft haben. Polar Electro Oy gewährt diese weltweite Garantie Verbrauchern, die dieses Produkt in anderen Ländern gekauft haben.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy gewährt dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Produktes eine Garantie von zwei Jahren ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind.
- **Die Garantie gilt nur in Verbindung mit dem Kaufbeleg oder der ausgefüllten internationalen Garantiekarte!**
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Batterien, Beschädigungen durch unsachgemäßen Gebrauch, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch gesprungene oder zerbrochene Gehäuse des Fahrradcomputers und des Geschwindigkeitssensors sowie der elastische Gurt.
- Die Garantie umfasst keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertes Personal entstanden sind. Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen. Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern von einem durch Polar autorisierten Service-Center kostenlos repariert oder ersetzt.
- Diese Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Verbrauchers nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Verbrauchers gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.

**CE 0537** Dieses CE-Symbol weist darauf hin, dass dieses Produkt dem Medizinproduktegesetz und somit der Richtlinie 93/42/EWG entspricht.

Polar Electro Oy ist ein gemäß ISO 9001:2000 zertifiziertes Unternehmen.

Copyright © 2005 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finnland.

Alle Rechte vorbehalten. Diese Anleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Polar Electro Oy weder anderweitig benutzt noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise.

Die Namen und Logen mit einem <sup>TM</sup> Symbol in der Gebrauchsanleitung sowie auf der Packung sind Warenzeichen der Polar Electro Oy.

Die Namen und Logen mit einem © Symbol in der Gebrauchsanleitung sowie auf der Packung sind eingetragene Warenzeichen der Polar Electro Oy.



## 12. AUSSCHLUSSKLAUSEL FÜR HAFTUNG

- Der Inhalt der Gebrauchsanleitung ist allein für informative Zwecke gedacht. Die beschriebenen Produkte können im Zuge der kontinuierlichen Weiterentwicklung ohne Ankündigung geändert werden.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keinerlei Verantwortung für die Gewährleistung bezüglich dieser Gebrauchsanleitung oder der in Ihr beschriebenen Produkte.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy lehnt jegliche Haftung für Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandene Kosten oder Ausgaben, die mittelbar oder unmittelbar mit der Benutzung dieser Gebrauchsanleitung oder der in Ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

Das Produkt ist durch eines oder mehrere der folgenden Patente geschützt:




FI68734, DE3439238, GB2149514, HK812/1989, US4625733, FI88223, DE4215549, FR92.06120, GB2257523, HK113/1996, SG9591671-4, US5491474, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI4150, DE20008882.3, US6477397, FR0006504, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365, FI107776, US6327486, FI110915, US6537227, US6277080, FI111514, GB2326240, US6361502, US6418394, US6229454, EP836165, FI100924, WO96/20640, US6104947, US5719825, US5848027, EP1055158, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818.

Weitere Patente sind anhängig.

Hersteller:  
Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FIN-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.fi](http://www.polar.fi)

**POLAR®**

## 13. INDEX

24h/12h-Stunden-Modus .....	9	Starten der Herzfrequenz-Messung .....	16
Aufzeichnen eines Trainings .....	16	Stoppuhr .....	18
AutoLap .....	20	Timer .....	33
AutoStart .....	16	UpLink Tool .....	49
Batteriesymbol  .....	51	Zielzonenalarm  .....	20
Batteriewechsel .....	51-52		
Benutzereingaben .....	45		
Datumseinstellungen .....	43-44		
Displaybeleuchtung .....	21		
Eingaben .....	31		
Einstellen der Maßeinheiten .....	48		
Fahrradeinstellungen .....	39		
File .....	23		
Gesamtwerte (Totals) .....	27		
Geschwindigkeitsmesser .....	7, 13		
Halt .....	21		
Herzfrequenz  .....	16-17		
Herzfrequenz-Grenzwerte .....	34		
HR <sub>Sitz</sub> .....	47		
LapTime full .....	20		
Reset des Fahrradcomputers .....	55		
Sender .....	15		
Signaltöne ein/aus .....	20		