

Polar FT4™

Kurzanleitung

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

INHALTSVERZEICHNIS

1. ERSTE SCHRITTE.....	3
Machen Sie sich mit Ihrem Polar FT4™ Trainingscomputer vertraut.....	3
Tasten und Menü des FT4	4
Basiseingaben.....	6
2. TRAINING.....	7
So tragen Sie den Sender.....	7
Aufzeichnen Ihrer Trainingseinheit	8
Starten des Trainings.....	8
Beenden des Trainings	8
Trainingsauswertung und -planung	9
3. SERVICEINFORMATION.....	10

Pflege Ihres FT4 Trainingscomputers.....	10
Batterie	11
Wichtige Hinweise	11
Technische Spezifikationen.....	13
Garantie.....	14

1. ERSTE SCHRITTE

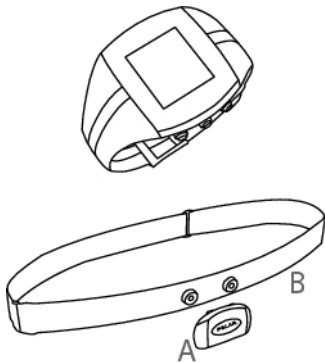
Machen Sie sich mit Ihrem Polar FT4™ Trainingscomputer vertraut

Der **Trainingscomputer** zeigt und speichert während des Trainings Ihre Herzfrequenz und andere Daten.

Der **WearLink®**-Sender überträgt das Herzfrequenz-Signal EKG-genau an den Trainingscomputer. Der WearLink-Sender besteht aus der Sendeeinheit (A) und dem Gurt (B).

Die vollständige FT4 Gebrauchsanleitung können Sie unter www.polar.fi/support herunterladen.

Registrieren Sie Ihr Polar Produkt unter <http://register.polar.fi/>, damit wir unsere Produkte und unseren Service noch besser auf Sie abstimmen können.



Tasten und Menü des FT4

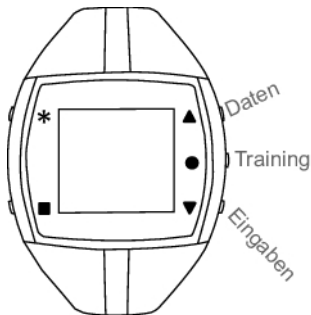
▲ UP/AUFSTEIGEND: Zum Aufrufen des Menüs und zum Blättern durch die Auswahllisten sowie zum Einstellen/Erhöhen von Werten. In der Uhrzeitanzeige können Sie durch langes Drücken dieser Taste die Darstellung der Uhrzeitanzeige ändern.

● OK: Zum Bestätigen der Auswahl/Eingaben, Auswahl von Trainingstyp oder Trainingseingaben.

▼ DOWN/ABSTEIGEND: Zum Aufrufen des Menüs und zum Blättern durch die Auswahllisten sowie zum Einstellen/Verringern von Werten.

■ RÜCK:

- Verlassen des Menüs.
- Rückkehr zur vorherigen Ebene.
- Auswahl widerrufen.
- Eingaben unverändert lassen.
- Durch Drücken und Halten der Taste Rückkehr zur Uhrzeitanzeige.



* LICHT:

- Aktivieren der Displaybeleuchtung.
- Durch Drücken und Halten der Taste rufen Sie das Kurz-Menü auf. In der Uhrzeitanzeige zum Sperren von Tasten, Einstellen des Weckers oder Auswählen der Zeitzone. Während des Trainings zum Einstellen von Trainingssignaltönen

oder Sperren von Tasten.

Basiseingaben

Um Ihren Polar FT4 Trainingscomputer zu aktivieren, drücken Sie eine beliebige Taste für eine Sekunde. Sobald der FT4 aktiviert ist, kann er nicht mehr ausgeschaltet werden.

1. **Language (Sprache):** Wählen Sie **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Suomi, Svenska** oder **Portuguese** mit der UP- oder DOWN-Taste. Drücken Sie die OK-Taste.
2. **Die Basiseingaben vornehmen** wird angezeigt. Drücken Sie die OK-Taste.
3. Wählen Sie das **Zeitformat**.
4. Geben Sie die **Uhrzeit** ein.
5. Geben Sie das **Datum** ein.
6. Wählen Sie die **Einheiten**, metrische (KG, CM) oder imperische (LBS, FT) aus. Wenn Sie KG/CM ausgewählt haben, werden die Kalorien mit der Abkürzung KCAL angezeigt. Anderenfalls erscheint die

Kalorienanzeige in CAL. *Kalorien werden als Kilokalorien gemessen.*

7. Geben Sie Ihr **Gewicht** ein.
8. Geben Sie Ihre **Größe** ein.
9. Geben Sie Ihren **Geburtsdag** ein.
10. Wählen Sie Ihr **Geschlecht**.
11. **Eingaben OK?** wird angezeigt. Wählen Sie **JA**, um die Eingaben zu übernehmen und zu speichern. Der FT4 wechselt zur Uhrzeitanzeige. Wählen Sie **NEIN**, um die Eingaben zu ändern. Nehmen Sie die Basiseingaben erneut vor.

Sie können die Benutzerinformationen auch zu einem späteren Zeitpunkt ändern. Weitere Informationen finden Sie in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter www.polar.fi/support.

2. TRAINING

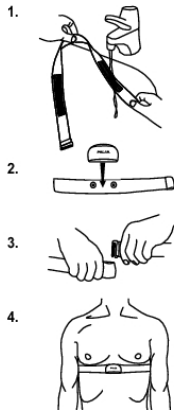
So tragen Sie den Sender

Tragen Sie den Sender, bevor Sie mit der Aufzeichnung einer Trainingseinheit beginnen.

1. Befeuchten Sie die Elektroden des Gurtes unter fließendem Wasser.
2. Befestigen Sie die Sendeeinheit am elastischen Gurt. Lassen Sie beide Druckknöpfe einrasten. Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Gurt fest, jedoch nicht zu eng anliegt.
3. Legen Sie den Gurt so um die Brust, dass er bei Herren unter dem Brustmuskel, bei Damen unter dem Brustansatz sitzt und haken Sie den Haken in die Schlaufe am anderen Ende des Gurtes ein.
4. Stellen Sie sicher, dass die befeuchteten Elektroden direkt auf Ihrer Haut aufliegen und das Polar Logo der Sendeeinheit nach außen zeigt sowie mittig und aufrecht sitzt.



Entfernen Sie die Sendeeinheit vom Gurt, wenn Sie sie nicht verwenden, um die Lebensdauer des Senders zu verlängern. Eine detaillierte Waschanleitung finden Sie unter „Pflege Ihres FT4 Trainingscomputers“.



Aufzeichnen Ihrer Trainingseinheit

Starten des Trainings

1. Legen Sie den Sender und den Trainingscomputer an.
2. Drücken Sie OK. Warten Sie, bis Ihre Herzfrequenz angezeigt wird. Drücken Sie die OK-Taste, um die Aufzeichnung zu starten.

Um vor Beginn des Trainings die Trainingssignaltöne, Herzfrequenz-Ansicht oder andere Trainingseingaben zu ändern, wählen Sie **Trainingseingaben**.



Ihre Trainingsdatei wird nur gespeichert, wenn die Aufzeichnung länger als eine Minute läuft.

Beenden des Trainings

1. Um die Aufzeichnung der Trainingseinheit zu unterbrechen, drücken Sie die RÜCK-Taste. Um die Aufzeichnung der Trainingseinheit fortzusetzen, drücken Sie die OK-Taste.
2. Um die Aufzeichnung zu stoppen, drücken Sie erneut die RÜCK-Taste. **Gestoppt** wird angezeigt. Anschließend wird eine Zusammenfassung Ihres Trainings angezeigt. Weitere Informationen zum Abrufen Ihrer Trainingsdaten finden Sie in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter www.polar.fi/support.

Trainingsauswertung und -planung

Für eine langfristige Verfolgung Ihrer Daten können Sie Ihre Trainingsdateien manuell von Ihrem Polar FT4 in unseren kostenlosen Web-Service unter polarpersonaltrainer.com übertragen. Sie können dort detaillierte Informationen zu Ihren Trainingsdaten abrufen und sich einen besseren Überblick über die Trainingsergebnisse verschaffen.

Sie müssen sich zuerst bei polarpersonaltrainer.com registrieren. Danach können Sie Ihre Trainingsdaten übertragen. Weitere Informationen finden Sie in der Hilfe von polarpersonaltrainer.com.

3. SERVICEINFORMATION

Pflege Ihres FT4 Trainingscomputers

Trainingscomputer: Ausführliche Pflege- und Wartungshinweise finden Sie in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter www.polar.fi/support.

WearLink-Sender: Entfernen/trennen Sie die Sendeeinheit nach dem Training vom Gurt und waschen Sie den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser ab.

Trocknen Sie die Sendeeinheit mit einem weichen Handtuch ab. Verwenden Sie niemals Alkohol oder Scheuermaterialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.

Waschen Sie den Gurt spätestens nach jedem fünften Gebrauch bei 40 °C in der Waschmaschine. Dies gewährleistet die zuverlässige Messung und maximiert die Lebensdauer des Senders. Verwenden Sie einen Wäschebeutel. Der Gurt darf nicht imprägniert, geschleudert, gebügelt, chemisch gereinigt oder gebleicht werden. Verwenden Sie kein Waschmittel mit Bleichmitteln oder Weichspüler. Die Sendeeinheit darf nicht in die

Waschmaschine oder den Trockner geraten.

Trocknen und lagern Sie den Gurt und die Sendeeinheit getrennt voneinander. Waschen Sie den Gurt, wenn Sie ihn länger nicht benutzen und nach jedem Gebrauch in stark chlorhaltigem Schwimmbadwasser in der Waschmaschine.

Batterie

Sie können die Batterie von der Polar Serviceabteilung austauschen zu lassen. Hier wird Ihr Polar FT4 nach einem Austausch der Batterie auf Wasserbeständigkeit getestet und eine vollständige Wartung durchgeführt.

- Das Batteriesymbol wird angezeigt, wenn die restliche Batteriekapazität ca. 10 – 15 % beträgt.
- Häufiger Gebrauch der Displaybeleuchtung verkürzt die Lebensdauer der Batterie.
- In kalter Umgebung kann das Batteriezeichen angezeigt werden, verschwindet aber bei steigenden Temperaturen wieder.
- Die Displaybeleuchtung und die Trainingssignaltöne werden bei Anzeige des Batteriesymbols automatisch ausgeschaltet. Alle vor Anzeige des Batteriezeichens eingestellten Alarme bleiben aktiv.

Wenn Sie die Batterie selbst wechseln möchten, beachten Sie bitte die Hinweise in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter www.polar.fi/support.

Wichtige Hinweise

Gehen Sie auf Nummer sicher

Training kann Risiken in sich bergen. Wir empfehlen Ihnen, vor Beginn eines regelmäßigen Trainingsprogramms die folgenden Fragen hinsichtlich Ihres Gesundheitszustandes zu beantworten. Falls Sie mindestens eine dieser Fragen mit Ja beantworten, empfehlen wir Ihnen, mit Ihrem Arzt zu sprechen, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.

- Haben Sie während der letzten 5 Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben und/oder hatten Sie eine vorwiegend sitzende Lebensweise?
- Haben Sie einen hohen Blutdruck oder einen hohen Cholesterinspiegel?
- Haben Sie irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Krankheit?
- Nehmen Sie blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel ein?
- Haben Sie in der Vergangenheit unter Atembeschwerden gelitten?
- Sind Sie nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz?
- Tragen Sie einen Herzschrittmacher oder ein

- sonstiges implantiertes Gerät?
- Rauchen Sie?
- Sind Sie schwanger?

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

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

Wenn Sie einen Herzschrittmacher, Defibrillator oder ein sonstiges implantiertes Gerät tragen, verwenden Sie den Polar FT4 auf eigene Gefahr. Wir empfehlen allen Patienten vor dem Gebrauch einen Belastungstest unter ärztlicher Aufsicht durchführen zu lassen. Dieser Test soll die Sicherheit und Zuverlässigkeit des Herzschrittmachers bei gleichzeitiger Anwendung des Polar FT4 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 im Kapitel „Technische Spezifikationen“.

Um Hautreaktionen, die durch den Sender hervorgerufen werden, zu vermeiden, tragen Sie diesen über einem Hemd. Befeuchten Sie das Hemd unter den Elektroden sorgfältig, damit eine einwandfreie Funktion des Senders gewährleistet ist.

Falls Sie Insektenschutzmittel auf Ihre Haut auftragen, stellen Sie sicher, dass dieses nicht mit dem Trainingscomputer oder dem Sender in Berührung kommt.

Technische Spezifikationen

FT4 Trainingscomputer

Batterie:	CR1632
Lebensdauer der Batterie:	Durchschnittlich ca. 1 Jahr (1 Std./Tag, 7 Tage/Woche)
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Material des Armbandes:	Polyurethan
Material der Gehäuserückseite und der Schnalle des Armbandes:	Nichtrostender Stahl gemäß EU-Richtlinie 94/27/EU und der zugehörigen Änderung 1999/C 205/05 über die Freisetzung von Nickel aus Erzeugnissen, die dazu vorgesehen sind, in direktem und lange andauernden Kontakt mit der Haut zu kommen.
Ganggenauigkeit der Uhr:	Höher als $\pm 0,5$ Sekunden/Tag bei einer Umgebungstemperatur von 25 °C.
Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung:	± 1 % oder ± 1 Schlag pro Minute, je nachdem welcher Wert größer ist. Die Definition gilt für konstante Bedingungen.

Wasserbeständigkeit: 30 m (zum Baden und Schwimmen geeignet)

WearLink-Sender

Batterie:	CR 2025
Lebensdauer der Batterie:	Durchschnittlich ca. 2 Jahre (1 Std./Tag, 7 Tage/Woche)
Dichtungsring der Batterie:	O-Ring 20,0 x 1,0, Material FPM
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Material der Sendeeinheit:	Polyamid
Material des elastischen Gurtes:	35 % Polyester, 35 % Polyamid, 30 % Polyurethan
Wasserbeständigkeit:	30 m (zum Baden und Schwimmen geeignet)

Wasserbeständigkeit des Polar FT4

Um die Wasserbeständigkeit zu bewahren, dürfen Sie jedoch unter Wasser keine Tasten drücken. Weitere Informationen finden Sie unter <http://www.polar.fi/support>. Die Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß der internationalen Norm ISO 2281 geprüft. Bitte beachten Sie, dass Produkte anderer Hersteller nicht notwendigerweise unter diese Definitionen fallen.

Garantie

- Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in den USA oder Kanada gekauft haben. Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Oy 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.
- **Bitte bewahren Sie den Kaufbeleg als Kaufnachweis auf!**
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Batterien, Beschädigungen durch unsachgemäßen und/oder kommerziellen Gebrauch, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch gesprungene oder zerbrochene Gehäuse und der elastische Gurt.
- 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.

© 2009 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE. Alle Rechte vorbehalten. Diese Kurzanleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Polar Electro Oy weder anderweitig verwendet noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise. Die Namen und Logos mit einem TM/© Symbol in der Kurzanleitung sowie auf der Packung sind Marken der Polar Electro Oy. Windows ist eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation.

Haftungsausschluss

- Der Inhalt der Kurzanleitung 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 oder Gewährleistung bezüglich dieser Kurzanleitung oder der darin 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 Kurzanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

Das Produkt ist durch eines oder mehrere der folgenden Patente geschützt: US7418237, US7324841, USD492783S, USD492784S, USD492999S, US5611346, US7076291, US 6537227, US 6540686, US 5486818, US5690119. Andere 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

CE 0537

Dieses Produkt entspricht der Richtlinie 93/42/EWG. Die entsprechende Konformitätserklärung ist unter www.support.polar.fi/support verfügbar.



Dieses Symbol weist darauf hin, dass Polar Produkte Elektrogeräte sind, die der Richtlinie 2002/96/EG (WEEE) unterliegen. Produkte sowie Batterien und Akkumulatoren in den Produkten unterliegen der Richtlinie 2006/66/EG. Sie sind folglich in EU-Ländern und in Ländern außerhalb der EU gemäß den lokalen Vorschriften für die Abfallbeseitigung zu entsorgen.



Dieses Symbol weist darauf hin, dass das Produkt gegen Stromschläge geschützt ist.

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY