

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

1.7934441.00 ENG/DEU/FRA/ITA/NLD A WINLEE

Polar FT60™

User Manual
Gebrauchsanleitung
Manuel d'Utilisation
Manuale d'uso
Gebruiksaanwijzing

POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY

DEUTSCH

DEUTSCH

Inhaltsverzeichnis

1. ERSTE SCHRITTE	4	Starten des Trainings mit OwnZone	17
Machen Sie sich mit Ihrem Polar FT60		Während des Trainings	19
vertraut	4	Beenden des Trainings	22
Beginnen Sie mit den Basiseingaben	5		
Tasten des Armbandempfängers und			
Menüstruktur	6	4. NACH DEM TRAINING	23
Symbole auf dem Display	8	Trainingszusammenfassung	23
		Wöchentliche Überprüfung	25
2. VOR DEM TRAINING	9	Programmaktualisierung	27
Aktivieren Ihres Polar STAR		Gewichtstagebuch	28
Trainings-Programms	9	Verfolgen Ihrer Fitness-Test Ergebnisse	29
Ändern/Beenden des Programms	12	Abrufen der Trainingsdaten	30
Testen Sie Ihren Fitness-Level	13	Datenübertragung	32
3. TRAINING	16		
So tragen Sie den WearLink Sender	16	5. EINGABEN	33
Starten des Trainings	17	Uhreingaben	33
		Trainingseingaben	33
		Benutzerinformationen	34

Allgemeine Eingaben	35
Zubehöreingaben.....	36
Laufsensorkalibrierung*	36
6. SERVICEINFORMATION	38
Pflege Ihres Polar FT60.....	38
Service	38
Batteriewechsel	39
Wichtige Hinweise	41
Fehlerbehebung	44
Technische Spezifikationen	45
Garantie und Haftungsausschluss	46

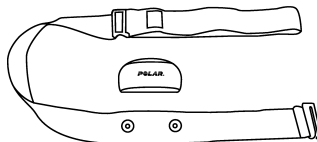
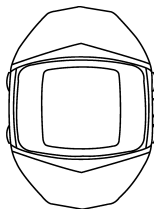
1. ERSTE SCHRITTE

Machen Sie sich mit Ihrem Polar FT60 vertraut

Der **Armbandempfänger** zeigt und speichert während des Trainings Ihre Herzfrequenz und andere Trainingsdaten.

Der **WearLink Textil-Sender** sendet die Herzfrequenz-Signale EKG-genau an den Armbandempfänger. Der WearLink Sender besteht aus der Sendeeinheit und dem elastischen Gurt.

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



Beginnen Sie mit den Basiseingaben

Um Ihren Polar FT60 zu aktivieren, drücken Sie eine beliebige Taste für eine Sekunde. Dies ist ein einmaliger Vorgang, nach der Aktivierung können Sie den FT60 nicht wieder ausschalten!

1. Wählen Sie mit der UP- oder DOWN-Taste die **Sprache** (Language) für die Anzeigentexte. Bestätigen Sie Ihre Wahl mit der 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**, metrisch (KG, CM) oder imperisch (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. 1 kcal = 1.000 Kalorien (cal).
7. Geben Sie das **Gewicht** ein.
8. Geben Sie die **Größe** ein.
9. Geben Sie das **Geburtsdatum** ein.
10. Wählen Sie das **Geschlecht**.
11. **Eingaben OK?** wird angezeigt. Wählen Sie **JA**, um die Eingaben zu übernehmen und zu speichern. **Basiseingaben vollständig** wird angezeigt und der FT60 wechselt in die Uhrzeitanzeige. Wählen Sie **NEIN**, wenn Sie die Eingaben ändern möchten. **Die Basiseingaben vornehmen** wird angezeigt. Nehmen Sie die Basiseingaben erneut vor.

Sie können die Benutzerinformationen auch zu einem späteren Zeitpunkt ändern. Weitere Informationen finden Sie unter „Eingaben“.

Tasten des Armbandempfängers und Menüstruktur

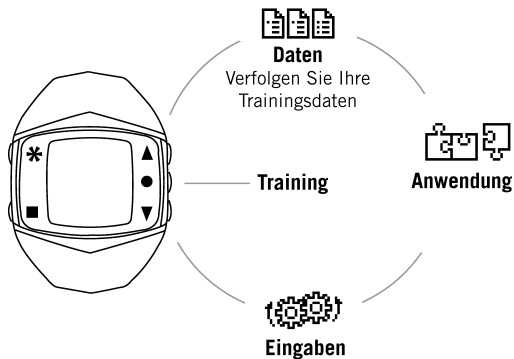
▲ UP/AUFSTEIGEND: Zum Aufrufen des Menüs und zum Blättern durch die Auswahllisten sowie zum Einstellen/Erhöhen von Werten.

● OK: Zum Öffnen der Menüs, 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
- und 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 in der Uhrzeitanzeige (zum Sperren von Tasten, Einstellen des Weckers oder Auswählen der Zeitzone) oder während des Trainings (zum Einstellen von Trainingssignaltönen oder Sperren von Tasten) auf.

Symbole auf dem Display

Die folgende Tabelle zeigt die Displaysymbole und deren Beschreibungen.

Symbol	Beschreibung
	Die Batterie des Armbandempfängers ist schwach.
	Der Wecker ist aktiviert.
	Die Trainingssignaltöne sind ausgeschaltet.
	Uhrzeit 2 wird verwendet. Eine kleine 2 wird unten rechts im Display angezeigt.
	Sie haben eine oder mehrere neue Nachrichten.
	Die Tastensperre ist aktiviert.
	Der Laufsensoren ist in Gebrauch. Wenn das Symbol blinkt, versucht der FT60 eine Verbindung mit dem Laufsensoren herzustellen.
	Der GPS-Sensoren ist in Gebrauch. Wenn das Symbol blinkt, versucht der FT60 eine Verbindung mit dem GPS-Sensoren herzustellen, oder der GPS-Sensoren versucht, eine Verbindung mit den Satelliten herzustellen.
	Die Herzfrequenz wird übertragen.

2. VOR DEM TRAINING

Aktivieren Ihres Polar STAR Trainings-Programms

Das integrierte, adaptive und individuelle Polar STAR Trainings-Programm empfiehlt Ihnen die optimale Dauer und Intensität sowie den Kalorienverbrauch Ihres Trainings. Der Armbandempfänger liefert Ihnen nach jeder Trainingseinheit und einmal wöchentlich Feedback zu Ihrer Leistung.

Der Polar FT60 erstellt anhand Ihrer Benutzerdaten (Gewicht, Größe, Alter, Geschlecht), Ihres Fitness-Levels, Ihres Aktivitätsniveaus und Ihres Trainingsziels Ihr persönliches Trainings-Programm. Durch die Analyse Ihrer wöchentlichen Trainingsergebnisse und Ihres Fitness-Levels erstellt und aktualisiert der Armbandempfänger Ihr Trainings-Programm für die folgende Woche. Das Trainings-Programm wird automatisch an Ihre Trainingsgewohnheiten und die Änderungen Ihres Fitness-Levels angepasst.

1. Wählen Sie in der Uhrzeitanzeige **MENÜ** > **Anwendung** > **Trainings-Programm** > **Neues Pro. erstellen?**
2. Um ein neues Programm zu erstellen, wird das Ergebnis des Fitness-Tests benötigt. Führen Sie daher zuerst den Polar Fitness-Test durch. Weitere Informationen finden Sie unter „Testen Sie Ihren Fitness-Level“.
3. Wählen Sie dann Ihr Trainingsziel:
 - **Fitness steigern**, wenn Sie Ihre aktuelle kardiovaskuläre Fitness steigern möchten und regelmäßig trainieren können.
 - **Fitness maximieren**, wenn Sie Ihre aktuelle kardiovaskuläre Fitness auf ein Höchstmaß steigern möchten, seit mindestens 10-12 Wochen regelmäßig trainieren und nahezu täglich trainieren können.
 - **Gewicht abnehmen**, wenn Sie Ihr Gewicht verringern möchten.
4. **Trainings-Programm erstellt!** wird angezeigt.

5. Anschließend wird **Wochenziel ansehen?** angezeigt. Wählen Sie **Ja**, um die Zielwerte für Zeit und Kalorien der ersten Trainingswoche anzusehen. Wenn Sie **NEIN** wählen, wird **Trainings-Programm aktiv!** angezeigt, und der Armbandempfänger kehrt zur Uhrzeitanzeige zurück.



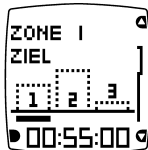
Zeitziel

Die Dauer, für die Sie während dieser Woche trainieren sollten.

Kal.-Ziel

Die Anzahl der Kalorien, die Sie während dieser Woche verbrennen sollten.

6. Drücken Sie DOWN und dann OK, um die jeweilige Zieltrainingszeit in den drei verschiedenen Herzfrequenz-Zonen (Intensitätsziele) anzusehen. Drücken Sie UP, um das Display zu wechseln.



Zeitziel für Intensitätszone 1

Die Balken geben die Zielzeiten der verschiedenen Intensitäten an. Ein Training in der entsprechenden Intensitätszone füllt den Balken auf. Die Zielzeit für die Intensitätszone 1 der Woche wird in der untersten Zeile angezeigt.

7. Sie haben jetzt Ihr Trainings-Programm aktiviert. Drücken und halten Sie die **RÜCK**-Taste, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

Um Ihre Wochenziele zu einem späteren Zeitpunkt anzuzeigen, wählen Sie **MENÜ > Anwendung > Trainings-Programm > Wochenziel ansehen?**

Zone	Intensität in % der HF _{max}	Trainingsnutzen
Zone 3	80-90 %	<ul style="list-style-type: none"> • Vorteile: Erhöhung der maximalen Leistungsfähigkeit • Symptome: muskuläre Ermüdung und hohe Atemfrequenz • Empfohlen für: sehr fitte Personen, für kurze Trainingseinheiten
Zone 2	70-80 %	<ul style="list-style-type: none"> • Vorteile: Verbesserung der aeroben Fitness • Symptome: gleichmäßige, ruhige Atmung, moderates Schwitzen • Empfohlen für: alle Personen für typische Trainingseinheiten moderater Länge
Zone 1	60-70 %	<ul style="list-style-type: none"> • Vorteile: Steigerung der Grundlagenausdauer und zur Regeneration • Symptome: angenehme, ruhige Atmung, geringe muskuläre Belastung, leichtes Schwitzen • Empfohlen für: Jedermann

Fehlerbehebung

- **Benutzerinfos fehlen** wird angezeigt > Geben Sie die fehlenden Benutzerinformationen ein.
- **Fitness-Testergeb. erforderlich** wird angezeigt > Sie müssen den Fitness-Test durchführen.



Weitere Informationen über das Training finden Sie in den Trainingsartikeln unter <http://articles.polar.fi>.

Ändern/Beenden des Programms

- Um Ihr Fitness-Ziel zu ändern, erstellen Sie über **MENÜ > Anwendung > Trainings-Programm > Programm ändern** ein neues Programm. Wenn Sie beispielsweise mit dem Gewichtsabnahme-Programm begonnen und Ihr Ziel erreicht haben, ändern Sie Ihr Ziel in „Fitness steigern“ oder „Fitness maximieren“.
- Um Ihr aktives Trainings-Programm zu beenden, wählen Sie **MENÜ > Anwendung > Trainings-Programm > Programm beenden > Programm beenden?** Wählen Sie **JA**.

So können Sie die Ergebnisse Ihres vorherigen Programms ansehen:

Wählen Sie **MENÜ > Anwendung > Trainings-Programm > Ergebnisse letztes Pro.** Die folgenden Informationen werden angezeigt:

- **STARTDATUM** und **DAUER**: Das Startdatum und die Dauer des Trainings-Programms.
- **EXZ. WOCHEN** und **KALORIEN**: Die Anzahl der exzellenten Trainingswochen (100 % der Zielwerte erreicht) im Vergleich zur Gesamtzahl der Trainingswochen, sowie die Anzahl der während des Programms verbrannten Kalorien.
- **VORHER/NACHHER**: Ihr Fitness-Test Ergebnis (OwnIndex) oder Ihr Gewicht (wenn das Gewichtsabnahme-Programm aktiv ist) vor und nach dem Programm.

Testen Sie Ihren Fitness-Level

Für ein effizientes Training und die Überwachung Ihres Fortschritts müssen Sie Ihren aktuellen Fitness-Level kennen. Der Polar Fitness-Test™ bestimmt Ihre kardiovaskuläre Fitness bequem und schnell. Der Test wird im Ruhezustand ausgeführt.

Das Ergebnis ist ein als OwnIndex bezeichneter Wert. Der OwnIndex ist mit der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO_{2max}) vergleichbar, einem allgemeinen Maß der aeroben Kapazität. Der OwnIndex steigt, wenn Sie fitter werden, und kann von etwa 20 für inaktive oder unfitte Personen bis über 80 reichen, einem Level, der von einigen Ausdauersportlern auf Olympianiveau erreicht wird. Über die Zeit wird sich Ihr OwnIndex nach und nach verbessern. Wenn Sie sich selbst alle acht Wochen testen, erhalten Sie ein gutes Bild von diesen Veränderungen, was den OwnIndex zu einem hervorragenden Maßstab bei der Beobachtung der Verbesserungen in Ihrer aeroben Fitness macht.

Weitere Informationen zum Interpretieren der

Ergebnisse finden Sie unter „Interpretieren Ihrer Ergebnisse des Fitness-Tests“.

Der OwnIndex Wert wirkt sich auch auf die Genauigkeit des Trainings-Programms und der Kalorienermittlung während des Trainings aus.

Der Test ist für gesunde Erwachsene bestimmt. Um zuverlässige Testergebnisse erzielen zu können, müssen Sie Folgendes berücksichtigen:

- Vermeiden Sie Ablenkungen. Je entspannter Sie sind und je ruhiger die Testumgebung ist, desto genauer das Testergebnis (beispielsweise kein Fernsehen, kein Telefonieren, keine Gespräche).
- Vermeiden Sie am Vortag und am Tag des Tests schwere körperliche Aktivitäten, alkoholische Getränke oder pharmakologische Stimulanzien.
- 2-3 Stunden vor dem Test sollten Sie keine Mahlzeiten zu sich nehmen, nichts trinken und nicht rauchen.
- Wiederholen Sie den Test unter ähnlichen Bedingungen zur selben Tageszeit.
- Vergewissern Sie sich, dass alle Eingaben richtig sind.

DEUTSCH

Durchführung des Polar Fitness-Tests

1. Tragen Sie den Sender, legen Sie sich hin und entspannen Sie sich 1-3 Minuten lang vor dem Test.
2. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend wählen Sie **MENÜ > Anwendung > Fitness-Test > Test starten**. Der Fitness-Test beginnt, sobald der FT60 Ihre Herzfrequenz erkannt hat.
3. Ca. 5 Minuten später gibt ein Signalton an, dass der Test beendet wurde, und das Testergebnis wird auf dem Display angezeigt.
4. Drücken Sie die OK-Taste. **VO_{2max} aktualis.?** wird angezeigt.
5. Wählen Sie **JA**, um das Testergebnis in **Benutzerinformation** und **OwnIndex Ergebnisse** zu speichern. Wenn Sie Ihren VO_{2max} Laborwert kennen und ihn in **Benutzerinformation** eingegeben haben, wählen Sie **NEIN**, um Ihr Testergebnis nur in **OwnIndex Ergebnisse** zu speichern.

Fehlerbehebung

- **Aktivitätsniv. d. letzten 3 Mon. eingeben** wird angezeigt > Geben Sie Ihr Aktivitätsniveau ein (weitere Informationen finden Sie unter „Eingaben - Benutzerinformationen“). **Aktivitätsniveau gewählt!** wird angezeigt, und der Test beginnt.
- **Fitness-Test Fehler** wird angezeigt > Ihr letzter OwnIndex Wert wird nicht ersetzt.
- Keine Herzfrequenz-Anzeige > Der Test schlägt fehl. Vergewissern Sie sich, dass die Elektroden des Senders feucht sind und der Gurt richtig sitzt.

Interpretieren Ihrer Ergebnisse des Fitness-Tests

Interpretieren Sie die OwnIndex Werte, indem Sie Ihre individuellen Werte und deren Abfolge im Lauf der Zeit vergleichen. Der OwnIndex kann auch im Kontext Ihres Geschlechts und Alters interpretiert werden. Sehen Sie in der Tabelle unter Ihrem OwnIndex nach, wie es im Vergleich zu anderen Personen gleichen Alters und Geschlechts um Ihre aerobe Fitness bestellt ist.

Diese Klassifizierung basiert auf einer Auswertung von 62 Studien, bei denen eine Direktmessung des VO_{2max} an gesunden erwachsenen Probanden aus den USA, Kanada und sieben europäischen Ländern durchgeführt wurde. Originalarbeit: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Alter	SCHWACH	NIEDRIG	NA JA	MITTEL	GUT	SEHR	
						GUT	EXZELLENT
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

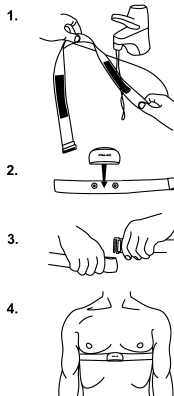
3. TRAINING

So tragen Sie den WearLink Sender

Tragen Sie den Sender, um die Herzfrequenz zu messen.

1. Befeuchten Sie die Elektroden des Gurtes unter fließendem Wasser.
2. Befestigen Sie die Sendeeinheit am elastischen Gurt. 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 FT60“.



Starten des Trainings

1. Tragen Sie den Armbandempfänger und den Sender.
2. Drücken Sie in der Uhrzeitanzeige die OK-Taste und wählen Sie **Start** oder drücken Sie einmal lange die OK-Taste, wenn Sie mit der Aufzeichnung der Trainingseinheit beginnen möchten.

Um vor Beginn des Trainings die Trainingssignaltöne, Herzfrequenz-Ansicht oder andere Trainingseingaben zu ändern, wählen Sie mit UP oder DOWN **Trainingseingaben**. Weitere Informationen finden Sie unter „Eingaben“.



Die Trainingsinformationen werden nur gespeichert, wenn die Stoppuhr mindestens 1 Minute lang gelaufen ist.

Starten des Trainings mit OwnZone

Bei jedem Training kann die Herzfrequenz für Sie aufgrund kurzfristiger Einflüsse ganz unterschiedliche Bedeutungen haben. Dadurch ergeben sich täglich variierende Grenzen Ihrer persönlichen Trainingszone, die Sie mit der Polar OwnZone®-Funktion vor jedem Training schnell und einfach bestimmen können. Ermitteln Sie Ihre OwnZone vor jedem Training oder aber,

- wenn Trainingsumgebung oder Sportart geändert werden,
- wenn Sie nach einer Unterbrechung von einer Woche erstmals wieder trainieren,
- wenn Sie sich vom vorherigen Training noch nicht erholt haben,
- wenn Sie sich unwohl fühlen oder gestresst sind,
- wenn Sie die Benutzereingaben geändert haben.

Das Bestimmen der OwnZone Grenzwerte dauert maximal fünf Minuten und kann als Aufwärmphase genutzt werden. Die Bestimmung erfolgt in maximal fünf Stufen, die jeweils 1 Minute dauern. Nach jeder Phase ertönt ein

DEUTSCH

Signalton. Bleiben Sie während der OwnZone Bestimmung möglichst nicht stehen und steigern Sie Ihr Tempo konstant, wie beschrieben.

Beginnen Sie langsam und halten Sie Ihre Herzfrequenz in der ersten Phase unter 100 Schlägen/Minute bzw. unter 50 % Ihrer HF_{max}. Erhöhen Sie Ihre Geschwindigkeit nach jeder Minute um ca. 10 Schläge/Minute bzw. um 5 % HF_{max}.

Wenn Sie Ihr Trainings-Programm aktiviert haben und die OwnZone bestimmen, berücksichtigt der Armbandempfänger beim Aktualisieren der Programmziele Ihre langfristigen OwnZone Ergebnisse.

1. Tragen Sie den Armbandempfänger und den Sender.
2. Drücken Sie die OK-Taste und wählen Sie mit UP oder DOWN **OwnZone starten** und drücken Sie OK.
 - Langsames Gehen für 1 Minute.
 - Gehen Sie für 1 Minute mit normaler Geschwindigkeit.
 - Schnelles Gehen für 1 Minute.

- Joggen Sie für 1 Minute.
- Laufen Sie für 1 Minute.
- Erhöhen Sie die Geschwindigkeit.

3. Wenn die Bestimmung erfolgreich war, werden die ermittelten Grenzwerte und **Neue Gr.w. i. Gebrauch** angezeigt. Sie können jetzt mit dem Training wie gewohnt fortfahren.

Fehlerbehebung

- Wenn die OwnZone Bestimmung fehlschlägt und Sie früher bereits die OwnZone Grenzwerte bestimmt haben, werden diese verwendet und **Vorh. Gr.w. i. Gebrauch** angezeigt. Wenn Sie Ihre OwnZone Grenzwerte bisher noch nicht bestimmt haben, werden die altersabhängigen Grenzwerte verwendet und **Alters Gr.w. i. Gebrauch** angezeigt. Die OwnZone Bestimmung schlägt fehl, wenn die Herzfrequenz während der OwnZone Bestimmung zu schnell ansteigt oder wenn die Herzfrequenz zu Beginn der Ermittlung zu hoch ist.

Während des Trainings

Während der Trainingsaufzeichnung können die folgenden Informationen angezeigt werden. Drücken Sie die UP oder DOWN-Taste, um die Ansicht zu ändern. Die bisherige Dauer des Trainings wird in allen Ansichten in der unteren Zeile angezeigt.



Herzfrequenz

Ihre aktuelle, EKG-genaue Herzfrequenz.



Kalorien

Ihre bisher während des Trainings verbrannten Kalorien.



In Zone 1, 2 oder 3

Die in der jeweiligen Zone verbrachte Trainingszeit sowie Ihre aktuelle Herzfrequenz.

Ein Smiley bedeutet, dass die OwnZone Bestimmung erfolgreich war.

Wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz nicht innerhalb der Zonenwerte liegt, wird **AUS D. ZONE** angezeigt.



Wochenziel (wird angezeigt, wenn ein Trainings-Programm aktiviert ist)

Das Wochenziel für jede Zone und die aktuelle Trainingsdauer.



Geschwindigkeit

Ihre aktuelle Geschwindigkeit.

Zum Anzeigen der Geschwindigkeitsdaten ist der optionale GPS-Sensor oder Laufsensord erforderlich.



Distanz

Ihre bisher zurückgelegte Distanz.

Zum Anzeigen der Distanzdaten ist der optionale GPS-Sensor oder Laufsensord erforderlich.



Uhrzeit

Die aktuelle Tageszeit.



Sperren einer Zone: Je nach Ihrem Trainingsziel können Sie während des Trainings Zone 1, 2 oder 3 sperren (blocken). Wenn Sie in einer gewünschten Zone trainieren, können Sie sie sperren, indem Sie für eine Sekunde die OK-Taste drücken. Wenn Sie beispielsweise Ihr Wochenziel für Zone 2 und 3 erreicht haben, können Sie Zone 1 sperren. Der Zielzonenalarm hilft Ihnen, in der gesperrten Zone zu bleiben. In der Beispielabbildung ist Zone 2 gesperrt.

Kurz-Menü: Durch langes Drücken der LICHT-Taste während der Aufzeichnung wird das **Kurz-Menü** aufgerufen. Das **Kurz-Menü** bietet schnelleren Zugriff zum Sperren von Tasten, Einstellen von Trainingssignaltönen und Kalibrieren des Laufensors, sofern dieser verwendet wird.

HeartTouch: Überprüfen Sie während des Trainings die Uhrzeit, indem Sie den Armbandempfänger in die Nähe des Senders bringen. In **Eingaben > Trainingseingaben > HeartTouch** schalten Sie die HeartTouch-Funktion **Ein/Aus**.

Beenden des Trainings

Um die Trainingseinheit zu unterbrechen, drücken Sie die RÜCK-Taste.

Um die Trainingseinheit zu beenden, drücken Sie zweimal die RÜCK-Taste. **Gestoppt** wird angezeigt.

Weitere Informationen über die Zusammenfassung Ihrer Trainingseinheit finden Sie unter „Trainingszusammenfassung“.



Die Trainingszusammenfassung wird nur angezeigt, wenn die Trainingseinheit mindestens 10 Minuten gedauert hat.

Entfernen/trennen Sie die Sendeeinheit nach dem Training vom Gurt und waschen Sie den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser ab. Bei regelmäßiger Verwendung den Gurt spätestens nach jedem fünften Gebrauch in einem Wäschebeutel in der Waschmaschine bei 40 °C waschen.

4. NACH DEM TRAINING

Trainingszusammenfassung

Der Armbandempfänger liefert nach einer Trainingseinheit folgende Trainingszusammenfassung:

Effekt	Feedback zum Trainingseffekt. Weitere Informationen finden Sie in Tabelle 1 auf der nächsten Seite.
Intensität	Die jeweils in Zone 1, 2 und 3 verbrachte Trainingszeit.
Zonengrenzwerte	Die verwendeten OwnZone Grenzwerte (werden nur angezeigt, wenn die OwnZone verwendet wurde).
Kalorien	Der Kalorienverbrauch des Trainings und der prozentuale Fettanteil am gesamten Energieverbrauch.
♠ / Maximum	Die durchschnittliche und maximale Herzfrequenz der Trainingseinheit.
♠ / Maximum	Die durchschnittliche und maximale Geschwindigkeit der Trainingseinheit (wird nur angezeigt, wenn der optionale GPS-/Laufsensor verwendet wurde).
Distanz	Die Distanz und Dauer der Trainingseinheit (wird nur angezeigt, wenn der optionale GPS-/Laufsensor verwendet wurde).
Aktuelle Woche	Ihre Ziele für die aktuelle Trainingswoche und die bisher erreichten Ziele. Diese Informationen sind nur sichtbar, wenn das Programm aktiviert ist.

*Zum Anzeigen der Geschwindigkeits- und Distanzdaten ist der optionale GPS-Sensor oder Laufsensor erforderlich.

Tabelle 1.

Feedback	
Steigerung d. Fettverbrennung	Durch langes Training in dieser Intensität erhöht sich die Stoffwechselaktivität Ihres Körpers, um Fette zu verbrennen.
Steigerung der Fitness	Durch moderates Training in dieser Intensität lernt der Körper, sich besser zu versorgen und seine Fitness steigt.
Steigerung maximale Leistung	Durch kurzes Training in dieser Intensität führen Sie den Körper an seine Leistungsgrenzen heran.
Wenn Sie in genügendem Ausmaß mit mehreren Intensitätsniveaus trainieren, hat Ihr Training mehrere Effekte.	
Steigerung Fettverbr. und Fitness	Durch dieses Training in beiden Bereichen lernt Ihr Körper, seinen Stoffwechsel zur Fettverbrennung auszubauen, zu nutzen und sich effektiv zu versorgen.
Steigerung Fitness und Fettverbr.	Durch dieses Training in beiden Bereichen nutzt Ihr Körper effektiv die gewonnene Energie aus dem Fettstoffwechsel, aber bekommt auch die Anforderung gestellt, seinen Stoffwechsel zur Fettverbrennung noch mehr auszubauen.
Steigerung max. Leist. und Fitness	Durch dieses Training in beiden Bereichen verbessern Sie die Versorgungsfähigkeit Ihres Körpers, um auch an der Leistungsgrenze längerfristig verbleiben zu können.

Wöchentliche Überprüfung

An jedem Sonntag um Mitternacht wird auf dem Display des Armbandempfängers ein Briefumschlag-Symbol mit den Ergebnissen der Woche angezeigt. Drücken Sie UP, um diese anzuzeigen.

Wochenziele erreicht!

Teilt Ihnen mit, ob Sie die Wochenziele erreicht haben.

Ergebnisse

Exzellent! /Weiter so! /Gut! /Fitness beibehalten/Trainingswoche war unvollst./ Gute Erholungswoche/Sehr gute Erholungswoche



Wenn Ihr Ergebnis exzellent ist, Sie also 100 % der Zielwerte erreicht haben, werden Sie mit einem Pokal belohnt. Der Pokal erscheint in der Uhrzeitanzeige.

Erreicht/Wochenziel

Die erreichte Trainingsdauer im Vergleich zur Wochenzieldauer.

Erreicht/Wochenziel

Die verbrauchten Kalorien im Vergleich zum Wochenziel.

Einheiten

Die Anzahl der in dieser Woche erreichten Trainingseinheiten (wird auch ohne Programm angezeigt).

Erreichte Zeit pro Zone

Die jeweils in Intensitätszone 1, 2 und 3 verbrachte Zeit.

Aktuelle Woche

Die Trainingsanleitung für die aktuelle Woche wird nur über das Briefumschlag-Symbol angezeigt. Weitere Informationen finden Sie in Tabelle 2.

Tabelle 2.

Trainingsanleitung für die aktuelle Woche	
Wenn Sie sich verbessern wollen, müssen Sie auch dafür trainieren.	Sie müssen viel mehr trainieren, um Ergebnisse zu erzielen.
Sie sollten mehr trainieren	Ihr Training ist für eine Verbesserung zu gering.
Mehr in Zone X trainieren	Sie müssen mehr in dieser Zone trainieren.
Wie letzte Woche trainieren	Sie haben in der letzten Woche gut trainiert. Weiter so!
Weniger in Zone X trainieren	Sie sollten das Training in dieser Zone verringern.
Viel weniger in Zone 3 trainieren	Sie trainieren zu intensiv! Reduzieren Sie Ihr Training in dieser Zone, da Sie sonst in ein Übertraining kommen.
Erholungswoche nehmen	Gönnen Sie sich eine Woche Pause. Ihr Körper wird es Ihnen mit gesteigerter Leistungsfähigkeit danken.
Erholungswoche ist nötig	Eine Erholungswoche ist dringend notwendig. Sie sollten diese Woche eine Trainingspause einhalten und danach weniger intensiv weiter trainieren.
Sie sollten wie geplant trainieren	Sie haben gut begonnen. Trainieren Sie weiter gemäß dem Programm.

Gewichtsaktualisierung

Wenn Sie das Gewichtsabnahme-Programm verfolgen, erinnert Sie der FT60 einmal wöchentlich mit einem Briefumschlag-Symbol an die Aktualisierung Ihres Gewichts.

1. **Zeit zur Gewichtsprüfung** wird angezeigt. Drücken Sie die OK-Taste.
2. **Gewicht eingeben?** wird angezeigt. Wählen Sie **JA**, um Ihr Gewicht zu aktualisieren.

Fitness-Test

Sobald Sie Ihre Trainingsziele erreichen, wird auf dem FT60 das Briefumschlag-Symbol angezeigt, um Sie an die Durchführung eines Fitness-Tests zu erinnern. Bei der wöchentlichen Programmaktualisierung wird das Ergebnis des Tests berücksichtigt.

1. **Zeit für Fitness-Test** wird angezeigt.
2. **Fitness testen?** wird angezeigt. Wählen Sie **JA** oder **NEIN**.
3. Wenn Sie einen neuen Test durchführen möchten, finden Sie weitere Informationen unter „Testen Sie Ihren Fitness-Level“.

Programmaktualisierung

Der Polar FT60 analysiert ständig Ihren Fortschritt und passt die Werte durch Erhöhen oder Verringern der Wochenziele an. Ein Briefumschlag-Symbol auf dem Display gibt an, dass das Programm aktualisiert wurde. Drücken Sie UP, um den Briefumschlag zu öffnen.

1. **Programm wurde aktualisiert** wird angezeigt: Der FT60 hat Ihren Fortschritt analysiert und Ihre Programmziele entsprechend angepasst .
2. **Zeit für Erholungswoche!** wird angezeigt: Um Ihr Training zu optimieren, benötigen Sie ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Training und Erholung. In der Erholungswoche kann Ihr Körper Kräfte sammeln und sich an den vom Training gelieferten Impuls anpassen.

Gewichtstagebuch

Im Gewichtstagebuch können Sie Ihre Gewichtsabnahme überwachen und Ihren Fortschritt über einen bestimmten Zeitraum verfolgen. Um Ihr Gewicht zu aktualisieren, wählen Sie **MENÜ** > **Anwendung** > **Gewichtstagebuch** > **Gewicht eingeben?** Geben Sie Ihr Gewicht ein, und drücken Sie die OK-Taste. Ihr aktuelles Gewicht wird auch in **Benutzerinformation** aktualisiert.

Um Ihren Gewichtstrend anzusehen, wählen Sie **MENÜ** > **Anwendung** > **Gewichtstagebuch** > **Gewichtstrend** und drücken Sie die OK-Taste.



Gewichtstrend

Das Gewicht und das Datum, an dem es eingegeben wurde.

Der Gewichtstrend, einschließlich des geringsten und höchsten Gewichts.

Um einen Wert zu löschen, wählen Sie mit der UP- oder DOWN-Taste den zu löschenden Wert aus. Wenn der Wert angezeigt wird, halten Sie die LICHT-Taste gedrückt, bis **Wert löschen?** angezeigt wird. Wählen Sie **JA**.

Verfolgen Ihrer Fitness-Test Ergebnisse

Im Durchschnitt erfordert es ca. sechs Wochen regelmäßigen Trainings, bis sich die aerobe Fitness merklich verbessert. Um Ihre aerobe Fitness möglichst effizient zu verbessern, sollten Sie große Muskelgruppen trainieren. Überwachen Sie Ihre langfristigen Testergebnisse in den **OwnIndex Ergebnissen**, die Ihre letzten 47 OwnIndex Werte und Datumsangaben zu den Tests speichern.

1. Wählen Sie **MENÜ** > **Anwendung** > **Fitness-Test** > **OwnIndex Ergebnisse**.
2. Das letzte OwnIndex Ergebnis und das Datum des Tests werden angezeigt. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die vorherigen OwnIndex Ergebnisse anzuzeigen.



OwnIndex

Datum und Ergebnis des Tests

Ihr OwnIndex Ergebnisdiagramm mit dem niedrigsten und höchsten OwnIndex Wert.

Um einen OwnIndex Wert zu löschen, wählen Sie mit der UP- oder DOWN-Taste den zu löschenden Wert aus. Wenn der Wert angezeigt wird, halten Sie die LICHT-Taste gedrückt, bis **Wert löschen?** angezeigt wird. Wählen Sie **JA**.

Abrufen der Trainingsdaten

Überprüfen Sie Ihre Trainingsdaten in **Trainingsdateien**, **Wochenzus.fassung** und **Gesamtw.**

1. Wählen Sie **Daten** > **Trainingsdateien**, um ausführliche Trainingsinformationen zu Ihren 50 letzten Trainingseinheiten anzusehen. Die Informationen entsprechen den nach den einzelnen Trainingseinheiten angezeigten Trainingszusammenfassungen.



Jeder Balken stellt eine Trainingseinheit dar. Wählen Sie die Trainingseinheit, die Sie ansehen möchten.

Obere Zeile: Datum und Uhrzeit der Dateierstellung/des Trainings.

Untere Zeile: Trainingsdauer.

Wenn 50 **Trainingsdateien** gespeichert wurden, wird die älteste Trainingsdatei durch die neueste Trainingsdatei ersetzt. Wenn Sie die Datei für einen längeren Zeitraum speichern möchten, übertragen Sie sie in den Polar Internet-Service unter www.polarpersonaltrainer.com. Weitere Informationen finden Sie unter „Datenübertragung“.

Um eine Trainingsdatei zu löschen, wählen Sie **Daten** > **Dateien löschen** sowie die zu löschende Datei. **Datei löschen?** wird angezeigt. Wählen Sie **JA**. **Aus Ges.w. löschen?** wird angezeigt. Um die Datei auch aus den Gesamtwerten zu löschen, wählen Sie **JA**.

2. Wählen Sie **Daten** > **Wochenzus.fassung**, um die Daten und Zusammenfassungen der letzten 16 Wochen anzusehen.



Jeder Balken stellt eine Trainingswoche dar. Wählen Sie mit der UP- oder DOWN-Taste die Woche aus, die Sie ansehen möchten.

Obere Zeile: Anfangs-/Enddatum der Woche.

Untere Zeile: Gesamttrainingsdauer.

- Um die Wochenzusammenfassung zurückzusetzen, wählen Sie **Daten** > **Wochen Reset?** Wählen Sie **JA**, um die Wochenzusammenfassung zurückzusetzen.
3. Wählen Sie **Daten** > **Gesamtwerte seit xx.xx.xxxx**, um die Gesamtdauer, die Anzahl der Trainingseinheiten und die Kalorien sowie optional die Distanz seit dem letzten Reset anzusehen.

Um die Gesamtwerte zurückzusetzen, wählen Sie **Daten** > **Gesamtw. Reset** und **JA**.

Datenübertragung

Übertragen von Daten von Ihrem FT60 in polarpersonaltrainer.com

Für eine langfristige Verfolgung der Daten können Sie alle Trainingsdateien unter polarpersonaltrainer.com speichern. Dort können Sie Ihre Trainingsdaten ausführlicher und im Diagrammformat ansehen. Mit dem Polar FlowLink* können die Dateien einfach in den Internet-Service übertragen werden.

1. Registrieren Sie sich bei polarpersonaltrainer.com.
2. Befolgen Sie die Anleitung zum Herunterladen und Installieren der Polar WebSync Datenübertragungssoftware auf Ihren Computer.
3. Die Polar WebSync Software wird automatisch aktiviert und auf Ihrem Computer werden Anweisungen zum Herunterladen der Daten angezeigt. Befolgen Sie die Anweisungen, und die Trainingsdaten werden in den Internet-Service polarpersonaltrainer.com übertragen.
4. Legen Sie den FT60 mit der Anzeige nach unten auf den FlowLink.
5. Befolgen Sie die Anweisungen für die Datenübertragung der WebSync Software auf dem Computerbildschirm. Weitere Anleitungen zur Datenübertragung finden Sie unter „Hilfe“ auf der Website polarpersonaltrainer.com.

*Optionaler Polar FlowLink erforderlich.

5. EINGABEN

Uhreingaben

Wählen Sie den zu ändernden Wert aus und drücken Sie die OK-Taste. Ändern Sie die Werte mit der UP- oder DOWN-Taste und bestätigen Sie den Wert mit OK.

Wählen Sie **Eingaben > Uhr, Zeit & Datum**.

- **Wecker**: Stellen Sie die Weckeraktivierung auf **Einmal**, auf **Montag bis Freitag**, auf **Täglich**, oder schalten Sie den Wecker **Aus**. Wenn der Weckalarm ertönt, drücken Sie die RÜCK-Taste, um ihn zu beenden, oder die UP- oder DOWN-Taste, um ihn für 10 Minuten auszuschalten (Schlummer-Funktion). Während des Trainings kann der Wecker nicht verwendet werden.
- **Uhrzeit**: Wählen Sie **Uhrzeit 1** und stellen Sie das Uhrzeitformat, die Stunden und Minuten ein. Wählen Sie **Uhrzeit 2**, um die Uhrzeit für eine andere Zeitzone einzustellen, indem Sie Stunden addieren oder subtrahieren. In der

Uhrzeitanzeige können Sie von **Uhrzeit 1** zu **Uhrzeit 2** (eine kleine 2 wird unten rechts im Display angezeigt) wechseln, indem Sie die DOWN-Taste gedrückt halten.

- **Zeitzone**: Wählen Sie die Zeitzone 1 oder 2.
- **Datum**: Stellen Sie das Datum ein.
- **Uhrzeitanzeige**: Wählen Sie **Zeit und Logo**, **Zeit und Pokal** (nur möglich bei erreichtem Wochenziel) oder **Nur Zeit**.

Trainingseingaben

Wählen Sie **Eingaben > Trainingseingaben**.

- **Trainingssignaltöne**: Wählen Sie **Sehr laut**, **Laut**, **Leise** oder **Aus**.
- **Geschw.sensor**: Aktivieren oder deaktivieren Sie den Sensor, indem Sie **GPS-Sensor**, **Laufsensor** oder **Aus** wählen.
- **Herzfrequ.-Ansicht**: Legen Sie fest, ob der FT60 Ihre Herzfrequenz als **Schläge pro Minute** oder als **Prozent v. Maximum** anzeigt.

- **Geschwind. Ansicht.:** Wählen Sie **Kilometer pro Stunde (KM/H)** oder **Minuten pro Kilometer (MIN/KM)**.
- **Laufsensor Kal-Faktor:** Weitere Informationen finden Sie unter „Zubehöreingaben“.
- **HeartTouch:** Wählen Sie **Ein** oder **Aus**.
- **Zonensperre:** Wählen Sie **Zone 1, 2** oder **3**, um in einer bestimmten Herzfrequenz-Zone zu trainieren, oder stellen Sie die Zonensperre **Aus**.
- **Grenzwerte Zone 1:** Stellen Sie die Grenzwerte von Zone 1 manuell ein. Beim Einstellen des oberen Grenzwertes wird der untere Grenzwert von Zone 2 automatisch eingestellt.
- **Grenzwerte Zone 2:** Stellen Sie die Grenzwerte von Zone 2 manuell ein. Beim Einstellen des unteren Grenzwertes wird der obere Grenzwert von Zone 1 automatisch eingestellt. Beim Einstellen des oberen Grenzwertes wird der untere Grenzwert von Zone 3 automatisch eingestellt.
- **Grenzwerte Zone 3:** Stellen Sie die Grenzwerte von Zone 3 manuell ein. Beim Einstellen des unteren Grenzwertes wird der obere Grenzwert von Zone 2 automatisch eingestellt.



Ändern Sie die vom Polar FT60 festgelegten Zonengrenzwerte nur, wenn Sie Ihre Grenzwerte für Fettverbrennung sowie Verbessern und Maximieren der Fitness kennen. Wenn das Trainings-Programm aktiv ist, bezieht der FT60 beim Aktualisieren der Programmziele die neuen Zonengrenzwerte mit ein .

Benutzerinformationen

Wählen Sie **Eingaben** > **Benutzerinformation** und drücken Sie die OK-Taste.

- **Gewicht:** Geben Sie Ihr Gewicht ein.
- **Größe:** Geben Sie Ihre Größe ein.
- **Geburtsdatum:** Geben Sie Ihr Geburtsdatum ein.
- **Geschlecht:** Wählen Sie **Männlich** oder **Weiblich**.
- **Maximale Herzfrequ.** ist die höchste Anzahl von Herzschlägen pro Minuten (S/min) während maximaler körperlicher Anstrengung. Ändern Sie den Standardwert nur, wenn Sie Ihren Labormesswert kennen.

- **Aktivitätsniveau:** Wählen Sie den Level aus, der in Bezug auf Häufigkeit und Intensität am besten zu Ihren gesamten körperlichen Aktivitäten der letzten drei Monate passt.
 1. **Top (über 5 Stunden pro Woche):** Sie trainieren regelmäßig, mindestens 5-mal wöchentlich bei intensiver körperlicher Bewegung. Sie trainieren z. B., um Ihre Leistung für Wettkämpfe zu steigern.
 2. **Hoch (3-5 Stunden pro Woche):** Sie trainieren mindestens dreimal wöchentlich bei intensiver körperlicher Belastung. Sie laufen z. B. 3-5 Stunden pro Woche (20-50km) oder verbringen dieselbe Zeit mit einer vergleichbaren sportlichen Aktivität.
 3. **Mittel (1-3 Stunden pro Woche):** Sie treiben regelmäßig Freizeitsport. Sie laufen z. B. 5-10 km pro Woche oder verbringen 1-3 Stunden wöchentlich mit einer vergleichbaren körperlichen Aktivität, oder Ihre Arbeit erfordert eine mäßige körperliche Bewegung.
 4. **Niedrig (0-1 Stunden pro Woche):** Sie treiben nicht regelmäßig Freizeitsport und sind körperlich nicht sehr aktiv. Sie gehen z. B. nur zum Vergnügen spazieren oder trainieren nur gelegentlich intensiv genug, um ins Schwitzen zu kommen.
- **OwnIndex (VO_{2max}):** Wenn Sie den Polar Fitness-Test durchführen, wird dieser OwnIndex Wert als Ausgangswert angezeigt. Ändern Sie den Ausgangswert nur, wenn Sie Ihren im Labor gemessenen VO_{2max} Wert kennen.

Allgemeine Eingaben

Wählen Sie **Eingaben** > **Allgemeine Eingaben**.

- **Tastensignaltöne:** Wählen Sie **Aus**, **Leise**, **Laut** oder **Sehr laut**.
- **Tastensperre:** Wählen Sie **Manuelle Sperre** oder **Automat. Sperre**.
Automat. Sperre: Am Armbandempfänger sind während des Trainings alle Tasten außer der LICHT-Taste automatisch gesperrt. Sie können die Tastensperre ausschalten, indem Sie die LICHT-Taste drücken, bis **Tasten freigegeben** angezeigt wird.

Manuelle Sperre : Um in der Uhrzeitanzeige oder während des Trainings die Tasten manuell zu sperren, halten Sie LICHT gedrückt und bestätigen mit OK. Zum Entsperrern drücken und halten Sie die LICHT-Taste, bis **Tasten freigegeben** angezeigt wird.

- **Maßeinheiten**: Wählen Sie **Metrisch** (KG/CM) oder **Imperisch** (LB/FT). Wenn Sie KG/CM ausgewählt haben, werden die Kalorien mit der Abkürzung kcal angezeigt. Anderenfalls erscheint die Kalorienanzeige in Cal.
- **Sprache** : Wählen Sie **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português** oder **Suomi** als Sprache für die Anzeigentexte.

Zubehöreingaben

Laufensorkalibrierung*

Kalibrieren des Laufensensors während des Trainings (On-the-Fly-Kalibrierung)

Stellen Sie sicher, dass die Laufsensor-Funktion im Polar FT60 eingeschaltet ist. Wählen Sie Eingaben > **Trainingseingaben** > **Geschw.-Sensor** > **Laufsensor** und drücken Sie die OK-Taste.

Verwenden Sie zum Kalibrieren des Laufensensors während des Trainings eine der folgenden Methoden: Am besten laufen Sie auf einer genau vermessenen Strecke, z. B. einer Leichtathletikrundbahn 1.000 Meter, also 2,5 Runden.

1. Bleiben Sie stehen, halten Sie die **LICHT**-Taste gedrückt und rufen Sie das **Kurz-Menü** auf.
ODER
2. Bleiben Sie stehen und drücken Sie einmal die **RÜCK**-Taste.

Wählen Sie **Laufsensor kalibrieren**. Ändern Sie die angezeigte Distanz in die gerade zurückgelegte Distanz und drücken Sie die OK-Taste.

Kalibrier.-Faktor eingegeben wird angezeigt. Der Laufsensordatensatz ist jetzt kalibriert und betriebsbereit.

Manuelles Einstellen des Kalibrierungsfaktors

Zum manuellen Einstellen des Kalibrierungsfaktors sind zwei Optionen vorhanden:

1. Vor dem Training: Wählen Sie **Eingaben** > **Trainingseingaben** > **Laufsensordatensatz Kal.-Faktor**. Stellen Sie den Kalibrierungsfaktor ein und drücken Sie die **OK**-Taste. Der Laufsensordatensatz ist jetzt kalibriert.
2. Nach dem Starten der Herzfrequenz-Messung und vor der Trainingsaufzeichnung: Drücken Sie in der Uhrzeitanzeige die **OK**-Taste und wählen Sie dann **Trainingseingaben** > **Laufsensordatensatz Kal.-Faktor**. Stellen Sie den Kalibrierungsfaktor ein und drücken Sie die **OK**-Taste. Der Laufsensordatensatz ist jetzt kalibriert, und Sie können die Trainingsaufzeichnung starten. Drücken Sie hierzu einmal **RÜCK**, wählen dann **Start** und drücken die **OK**-Taste. Die Trainingsaufzeichnung startet.

*Optionalen S1 Laufsensordatensatz erforderlich.

6. SERVICEINFORMATION

Pflege Ihres Polar FT60

Armbandempfänger: Reinigen Sie den Armbandempfänger mit milder Seife und Wasser. Trocknen Sie ihn danach mit einem weichen Handtuch ab. Verwenden Sie niemals Alkohol oder Scheuermaterialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel. Bewahren Sie das Gerät stets an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagern Sie das Gerät nicht in einer feuchten Umgebung oder einer nicht atmungsaktiven Tasche (z. B. einer Plastiktüte oder einer Sporttasche) oder gemeinsam mit leitfähigem Material wie einem nassen Handtuch. Setzen Sie das Gerät nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus.

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 und keine Scheuermaterialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.

Bei regelmäßiger Verwendung den Gurt spätestens nach jedem fünften Gebrauch in der Waschmaschine bei 40 °C waschen. Dies sichert die zuverlässige Messung und maximiert die Lebensdauer des Senders. Verwenden Sie

einen Wäschebeutel. Der Gurt darf nicht in den Trockner gegeben oder gebügelt und nicht chemisch gereinigt werden. Imprägnieren Sie den Gurt nicht, und verwenden Sie keine Bleichmittel 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 in der Waschmaschine, bevor Sie ihn längere Zeit lagern und nach jedem Gebrauch in Chlorwasser.

Service

Ihr **Polar FT60** hilft Ihnen, Ihre persönlichen Fitness-Ziele zu erreichen, und er zeigt die physische Belastung und Intensität während Trainingseinheiten an. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen. Wir empfehlen Ihnen, während der zweijährigen Garantiezeit alle Serviceleistungen nur durch den autorisierten Polar Kundenservice durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertem Personal verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Weitere Angaben hierzu finden Sie auf dem Garantieabschnitt der Service-Karte. Registrieren Sie Ihr Polar Produkt unter <http://register.polar.fi/>, damit wir unsere Produkte und unseren Service noch besser auf Sie abstimmen können.

Batteriewechsel

Öffnen Sie die versiegelte Batterieabdeckung nicht während der Garantiezeit. Wir empfehlen, dass Sie die Batterie von der Polar Serviceabteilung austauschen lassen. Hier wird der Polar FT60 nach einem Austausch der Batterie auf Wasserbeständigkeit getestet und eine vollständige Wartung durchgeführt. Beachten Sie Folgendes:

- Das Batteriesymbol wird angezeigt, wenn die restliche Batteriekapazität ca. 10 - 15 % beträgt.
- Übertragen Sie vor dem Batteriewechsel alle Daten vom FT60 in den polarpersonaltrainer.com, um den Verlust von Daten zu vermeiden. Weitere Informationen finden Sie unter „Datenübertragung“.
- 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.
- Das eigenständige Austauschen der Batterie kann sich auf die Wasserbeständigkeit auswirken.

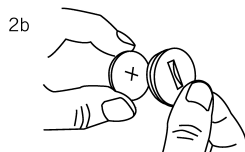
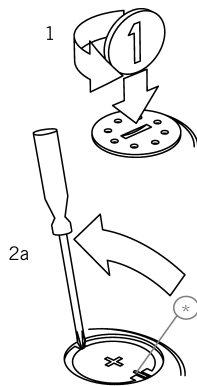
So wechseln Sie die Batterie:

Wechseln Sie den Dichtungsring der Batterieabdeckung nach jedem Batteriewechsel aus. Ein Batterie-Set inkl. Batterie, Batteriedeckel und Dichtungsring erhalten Sie im Service-Shop auf unserer Homepage, die Sie über www.polar.fi erreichen. In den USA und Kanada sind Dichtungsringe nur über autorisierte Polar Service-Center erhältlich. Halten Sie die Batterien von Kindern fern. Bei Verschlucken wenden Sie sich sofort an einen Arzt. Die Batterien müssen entsprechend den örtlichen Bestimmungen ordnungsgemäß entsorgt werden.

Achten Sie bei einer neuen, voll geladenen Batterie darauf, diese nicht mit metallischem oder einem elektrisch leitfähigen Werkzeug (z. B. einer Pinzette oder Zange) zu greifen. Dies kann zu einem Kurzschluss der Batterie führen, sodass sie schneller entladen wird. Die Batterie wird durch einen Kurzschluss in der Regel nicht beschädigt, doch kann ihre Kapazität und somit Lebensdauer durch einen Kurzschluss verringert werden.

DEUTSCH

1. Öffnen Sie die Batterieabdeckung mit einer Münze, indem Sie sie von CLOSE auf OPEN drehen.
2.
 - Um die Batterie des Armbandempfängers (2a) auszutauschen, entfernen Sie die Batterieabdeckung und heben die Batterie mit einem passenden kleinen festen Stift geeigneter Größe vorsichtig heraus, z. B. einem Zahnstocher oder Schraubendreher. Zum Herausnehmen der Batterie sollten Sie jedoch möglichst ein nicht-metallisches Werkzeug verwenden. Beschädigen Sie dabei nicht das Metallelement (*) oder die Rillen. Legen Sie die neue Batterie mit dem Pluspol (+) nach außen ein.
 - Wenn Sie die Batterie des Senders (2b) wechseln, legen Sie die Batterie so in die Abdeckung, dass der Pluspol (+) der Abdeckung zugewandt ist.
3. Ersetzen Sie den alten Dichtungsring durch einen neuen, den Sie genau in die Abdeckungsrinne einsetzen, um die Wasserbeständigkeit zu gewährleisten.
4. Bringen Sie die Abdeckung wieder an, und drehen Sie sie im Uhrzeigersinn auf CLOSE.
5. Geben Sie nach einem Wechsel der Armbandempfängerbatterie die Basiseingaben erneut ein.



Wichtige Hinweise

Gehen Sie auf Nummer sicher

Training kann Risiken in sich bergen. Wir empfehlen Ihnen, vor Beginn eines regelmäßigen Trainings-Programms 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 Trainings-Programm 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 Trainingsintensität, 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 FT60 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 FT60 garantieren.

DEUTSCH

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 dem 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 Sender in Berührung kommt.

Trainingsgeräte mit elektronischen Komponenten können Störsignale verursachen. Um derartige Probleme zu lösen, gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Nehmen Sie den Sender von der Brust ab, und trainieren Sie auf Ihrem Trainingsgerät ohne Herzfrequenz-Messung.
2. Bewegen Sie den Armbandempfänger, bis Sie einen Bereich finden, in dem keine Störsignale angezeigt werden oder das Herzsymbol nicht blinkt. Interferenzen sind häufig direkt vor dem Anzeigefeld des Trainingsgerätes am stärksten, während der Bereich links oder rechts davon frei von Störungen ist.
3. Legen Sie den Sender wieder an und befestigen Sie den Empfänger während des Trainings am Trainingsgerät im interferenzfreien Raum.

Wenn der FT60 immer noch nicht richtig funktioniert, verursacht das Trainingsgerät möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die drahtlose Herzfrequenz-Messung.

Der Polar FT60 Armbandempfänger kann beim Schwimmen getragen werden. Um die Wasserbeständigkeit zu bewahren, drücken Sie jedoch unter Wasser keine Tasten. Weitere Informationen finden Sie unter <http://support.polar.fi>. Die Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß der internationalen Norm ISO 2281 geprüft. Je nach Wasserbeständigkeit werden die Produkte in drei unterschiedliche Kategorien eingeteilt. Sehen Sie auf der Rückseite Ihres Polar Produktes nach, zu welcher Kategorie es gehört und vergleichen Sie es mit folgender Tabelle. Bitte beachten Sie, dass Produkte anderer Hersteller nicht notwendigerweise unter diese Definitionen fallen.

Beschriftung auf der Gehäuserückseite	Merkmale der Wasserbeständigkeit
Water resistant	Schutz vor Wasserspritzern, Schweiß, Regentropfen usw. Nicht zum Schwimmen geeignet.
Water resistant 30 m/50 m	Minimum für das Baden und Schwimmen.
Water resistant 100 m	Zum Schwimmen und Schnorcheln (ohne Sauerstoffflaschen) geeignet.

Fehlerbehebung

Wenn Sie nicht wissen, wo Sie sich im Menü befinden, halten Sie die RÜCK-Taste gedrückt, bis die Uhrzeit angezeigt wird.

Wenn der Armbandempfänger nicht auf Tastendruck reagiert oder ungewöhnliche Messwerte anzeigt, setzen Sie ihn zurück, indem Sie vier Tasten (UP, DOWN, RÜCK und LICHT) für vier Sekunden gleichzeitig drücken. Alle Eingaben mit Ausnahme von Uhrzeit und Datum bleiben gespeichert.

Wenn die Herzfrequenz-Anzeige unregelmäßig blinkt, extrem hoch ist oder keine Herzfrequenz angezeigt wird (OO), stellen Sie sicher, dass sich im Empfangsbereich (1 Meter) kein anderer Herzfrequenz-Sender befindet, dass der Sendergurt fest anliegt und die Elektroden des Senders feucht, sauber und unbeschädigt sind.

Wenn die Herzfrequenz-Messung mit der Sportbekleidung nicht funktioniert, führen Sie die Messung mit dem Gurt durch. Sollte die Herzfrequenz dann angezeigt werden, wird das Problem wahrscheinlich durch die Bekleidung verursacht. Bitte wenden Sie sich an Ihren Fachhändler bzw. den Hersteller der Bekleidung.

Starke elektromagnetische Signale können fehlerhafte Anzeigen verursachen. Störungen können in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Ampeln, Oberleitungen von Eisenbahnen, Oberleitungsbussen oder Straßenbahnen, Fernsehgeräten, Automotoren, Radcomputern, motorisierten Trainingsgeräten, Mobiltelefonen und elektronischen Sicherheitseinrichtungen auftreten. Um fehlerhafte Anzeigen zu vermeiden, meiden Sie mögliche Störquellen.

Sind die Werte weiterhin fehlerhaft, obwohl Sie sich von der Störungsquelle entfernt haben, verlangsamen Sie Ihr Tempo und überprüfen Sie Ihren Puls manuell. Sollte die manuelle Pulsabnahme den hohen Werten im Display entsprechen, haben Sie möglicherweise eine Herzarrhythmie. Die meisten Herzrhythmusstörungen sind nicht schwerwiegend, befragen Sie jedoch auf jeden Fall Ihren Arzt.

Trat bei Ihnen ein kardiales Ereignis auf, das möglicherweise Ihr EKG beeinflusst hat? Wenden Sie sich in diesem Fall bitte an Ihren Arzt.

Wenn Sie alle aufgeführten Hinweise beachtet haben und die Herzfrequenz-Messung trotzdem nicht funktioniert, könnte die Senderbatterie leer sein.

Technische Spezifikationen

Armbandempfänger

Batterie:	CR 2025
Batterielebensdauer:	Durchschnittlich ca. 1,5 Jahre (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.

Sender

Batterie:	CR 2025
Batterielebensdauer:	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
Elastischer Gurt:	35 % Polyester, 35 % Polyamid, 30 % Polyurethan

Grenzwerte

Stoppuhr:	23 Std. 59 Min. 59 Sek.
Herzfrequenz:	15 - 240 S/min
Gesamtzeit:	0 - 9999 Std. 59 Min. 59 Sek.
Gesamter Kalorienverbrauch:	0 - 999999 kcal/Cal
Gesamtzahl der Trainingseinheiten:	65.535
Geburtsjahr:	1921 - 2020
Höchstgeschwindigkeit mit einem GPS-Sensor:	199,9 km/h
Höchstgeschwindigkeit mit einem Laufsensoren:	29,5 km/h

Systemanforderungen

Polar WebSync Software und Polar FlowLink:	PC MS Windows (2000/XP/Vista) 64/32 Bit
--------------------------------------------	--------------------------------------------

Garantie und Haftungsausschluss

Weltweite Garantie des Herstellers

- Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in den USA oder Kanada gekauft haben. Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. 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.
- **Bewahren Sie den Kaufbeleg bzw. den ausgefüllten, abgestempelten Garantieabschnitt der Polar Service-Karte 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 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 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.

© 2008 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finnland.

Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finnland. Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2000 zertifiziertes Unternehmen. Alle Rechte vorbehalten. Diese Anleitung 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 Gebrauchsanleitung sowie auf der Packung sind Marken der Polar Electro Oy. Die Namen und Logos mit einem [®] Symbol in der Gebrauchsanleitung sowie auf der Packung sind eingetragene Marken der Polar Electro Oy. Windows ist eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation.

Haftungsausschluss

- 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 oder Gewährleistung bezüglich dieser Gebrauchsanleitung 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 Gebrauchsanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

Das Produkt ist durch eines oder mehrere der folgenden Patente geschützt: FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139,8, FR 92,09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803,4-08, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 6277080, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK1040065, EP 1245184, US 7076291, HK1048426. 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

CE 0537

Dieses Produkt entspricht der Richtlinie 93/42/EEC. Die zugehörige Konformitätserklärung ist verfügbar unter www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.



Polar Produkte sind Elektrogeräte, die der Richtlinie 2002/96/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Elektro- und Elektronik-Altgeräte unterliegen. In EU-Ländern sind diese Produkte folglich getrennt zu entsorgen. Polar möchte Sie darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit auch außerhalb der Europäischen Union zu minimieren. Bitte folgen Sie den örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und, wenn möglich, machen Sie Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten.