

Manufactured by
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

17928053.00 DEU/ENG/FRA/ITA/NLD A

POLAR



FITNESS

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

Polar F4™

POLAR

Wir gratulieren zum Kauf Ihres Polar F4™ Fitness Herzfrequenz-Messgerätes.

Das Polar F4 Fitness Herzfrequenz-Messgerät ist ein leicht zu bedienendes Herzfrequenz-Messgerät, in dem Sie einen idealen Trainingspartner haben, denn:

- nach jeder Trainingseinheit können Sie neben dem Datum des Trainings die Gesamttrainingsdauer, die in der Zielzone verbrachte Zeit, Ihre durchschnittliche und maximale Herzfrequenz sowie Ihren Kalorienverbrauch überprüfen.
- es erinnert Sie daran, mindestens alle 3 Tage zu trainieren.
- das Display ist groß und leicht lesbar.
- die Bedienung erfolgt nur über zwei Tasten.

Warum sollten Sie ein Herzfrequenz-Messgerät benutzen?

- Um sicherzugehen, dass Sie ein Training mit der für Sie optimalen Intensität betreiben.
- Um Ihren gewünschten Trainingserfolg zu erreichen.
- Ein Herzfrequenz-Messgerät gibt Ihnen kontinuierlich ein Feedback und ist deshalb ein idealer Trainingspartner, der Ihnen zusätzlich Ihre Fortschritte anzeigt.

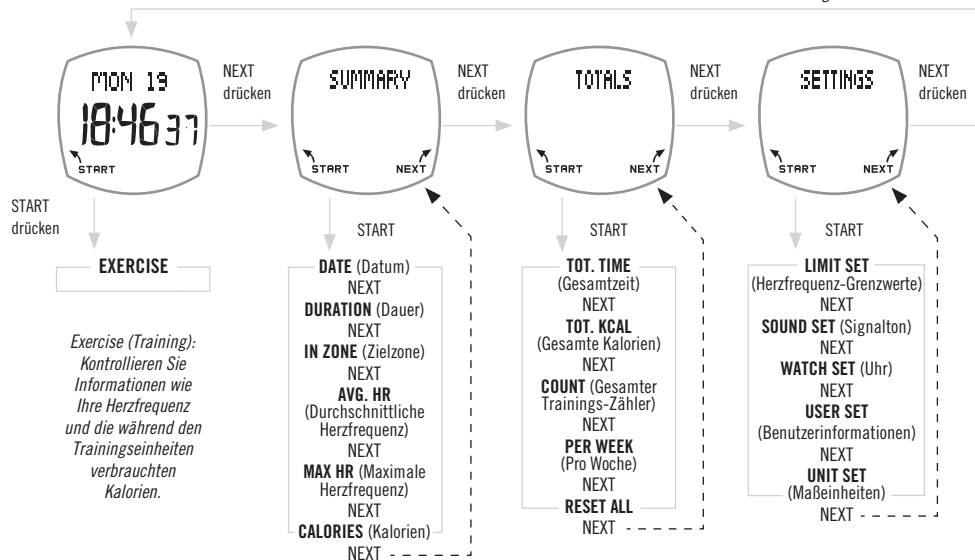
Mit dem Polar F4 Fitness Herzfrequenz-Messgerät können Sie Ihre Herzfrequenz zuverlässig und bequem messen. Es liefert ebenso präzise Ergebnisse wie ein Elektrokardiogramm (EKG). Sie können den Armbandempfänger nutzen, um Ihre Herzfrequenz beim Walken, Laufen, Rad fahren, Schwimmen, (Ski-) Langlauf oder bei jeder anderen Aktivität zu überprüfen, ohne dass Ihr Trainingsrhythmus dadurch gestört wird. Außerdem verlassen sich Profisportler ebenso wie Amateure seit Jahrzehnten auf die Informationen, die Herzfrequenz-Messgeräte liefern - ab heute gehören auch Sie dazu!

Lesen Sie weiter und finden Sie heraus, wie Sie den größten Nutzen aus Ihrem Trainingspartner ziehen!

*Summary (Zusammenfassung):
Zeigt die während des Trainings
aufgezeichneten Informationen an.*

*Totals (Gesamtdateien):
Zeigt die kumulierten
Trainingsdaten an.*

*Settings (Einstellungen):
Ändern des Alarms,
der Uhrzeit und anderer
Eingaben.*



1. EINFÜHRUNG IN DAS F4 FITNESS HERZFREQUENZ-MESSGERÄT	6
1.1 BESTANDTEILE DES F4 FITNESS HERZFREQUENZ-MESSGERÄTES	6
1.2 TASTEN UND SYMBOLE DES ARMBANDEMPFÄNGERS	7
2. BASISEINGABEN	9
3. TRAINING	11
3.1 SO TRAGEN SIE DEN SENDER UND STARTEN DIE AUFZEICHNUNG IHRES TRAININGS	11
3.2 FUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS	12
3.3 BEENDEN DER HERZFREQUENZ-MESSUNG UND ABRUFEN DER TRAININGS-ZUSAMMENFASSUNG	13
4. ABRUFEN DER GESPEICHERTEN TRAININGSINFORMATIONEN	14
4.1 DATEI TRAININGSZUSAMMENFASSUNG (SUMMARY)	14
4.2 GESAMTDATEI (TOTALS)	14
5. ÄNDERN DER EINSTELLUNGEN	16
5.1 EINSTELLEN DER HERZFREQUENZ-GRENZWERTE (LIMIT SET)	16

5.2 EINSTELLEN DES SIGNALTONS (SOUND SET)	17
5.3 EINSTELLEN DER UHREN-FUNKTIONEN (WATCH SET).....	17
5.4 EINSTELLEN DER BENUTZERINFORMATIONEN (USER SET)	18
5.5 EINSTELLEN DER MASSEINHEITEN (UNIT SET) ..	18
5.6 DATENÜBERTRAGUNG	18
6. HERZFREQUENZ-ZIELZONE	19
7. PFLEGE UND WARTUNG	21
8. WICHTIGE HINWEISE	22
8.1 POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄT UND INTERFERENZEN	22
8.2 GEHEN SIE AUF NUMMER SICHER	23
9. HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN	24
10. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN	25
11. WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS	27
12. AUSSCHLUSSKLAUSEL FÜR HAFTUNG	28

1. EINFÜHRUNG IN DAS F4 FITNESS HERZFREQUENZ-MESSGERÄT

Das folgende Kapitel enthält Informationen über die Bestandteile des F4 Fitness Herzfrequenz-Messgerätes und die ersten Schritte.

1.1 BESTANDTEILE DES F4 FITNESS HERZFREQUENZ-MESSGERÄTES



Der **Armbandempfänger** zeigt Ihre Herzfrequenz, die verbrauchten Kalorien und die Trainingszeit an. Sie können diesen auch als Armbanduhr tragen.

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 Armbandempfänger.

Mit dem **elastischen Gurt** befestigen Sie den Sender in der richtigen Position um Ihren Brustkorb.

Diese **Gebrauchsanleitung** beinhaltet wichtige Informationen zum Gebrauch Ihres Polar Fitness Herzfrequenz-Messgerätes.

Polar Internet-Service

Der Polar Fitness-Trainer (www.PolarFitnessTrainer.com) ist ein umfangreicher Internet-Service, der Ihr Training individuell und maßgeschneidert unterstützt. Mit der kostenlosen Registrierung haben Sie Zugang zum Trainingstagebuch, Tests & Berechnungen, Berichten und nützlichen Artikeln. Weiterhin erhalten Sie unter www.polar.fi/fitness die neuesten Produkt-Tipps und eine Online-Unterstützung.

1.2 TASTEN UND SYMBOLE DES ARMBANDEMPFÄNGERS

START/STOP/OK-Taste

- Starten und Stoppen der Herzfrequenz-Messung.
- Öffnen/Starten des angezeigten Menüs und der Einstellungen.
- Rückkehr in den Haupt-Modus aus der Trainings- und Gesamtdatei.
- Bestätigen einer Einstellung.
- Ausschalten des Alarms und der Schlaf-Funktion.

Hinweis: Durch Drücken und Halten der START/STOP/OK-Taste kehren Sie aus jedem Menü, ausgenommen aus der Trainingsaufzeichnung, zur Uhrzeitanzeige zurück.



NEXT/SET-Taste

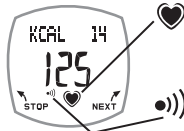
- Zum nächsten Modus oder Display wechseln.
- Durch Drücken dieser Taste steigt der angezeigte Wert an.
- Ausschalten der Alarm-Funktion für 10 Minuten (Schlummer-Funktion).

Durch Drücken und Halten der NEXT/SET-Taste können Sie

- von der Uhrzeit-Anzeige ausgehend die Tastensperre ein- oder ausschalten,
- in der Gesamtdatei einen individuellen Wert auf Null zurücksetzen,
- im Trainings-Modus den Zielzonenalarm ein- oder ausschalten.

Aktivieren der Displaybeleuchtung

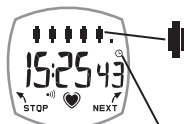
Ausgehend von der Uhrzeitanzeige können Sie die Displaybeleuchtung durch Drücken und Halten der START/STOP/OK-Taste aktivieren. Ist die Displaybeleuchtung aktiviert, können Sie das Display durch Drücken einer beliebigen Taste beleuchten. Wenn Sie fünf Minuten lang keine Taste betätigen, schaltet sich die Displaybeleuchtung automatisch wieder aus. Sollten Sie jedoch eine Taste drücken, bevor die fünf Minuten verstrichen sind, wird das Display erneut beleuchtet und erst nach Ablauf weiterer fünf Minuten schaltet sich die Displaybeleuchtung aus.



Das blinkende **Herz-Symbol** zeigt an, dass die Herzfrequenz-Messung aktiviert ist.

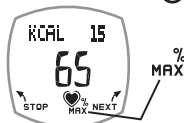
Das **Alarmsymbol** zeigt

- im Trainings-Modus, dass der Zielzonenalarm eingeschaltet ist und
- in der Uhrzeitanzeige, dass der Wecker (Alarm) eingeschaltet ist. Durch Drücken der NEXT/SET-Taste wird der Alarm für 10 Minuten ausgeschaltet (Schlummer-Funktion), d. h. er ertönt nach 10 Minuten erneut. Drücken Sie STOP, um den Alarm vollständig auszuschalten.

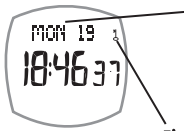


Die **Fitness-Punkte** lassen erkennen, wieviel Zeit Sie in der Herzfrequenz-Zielzone verbracht haben. Für weitere Informationen lesen Sie bitte das Kapitel „Funktionen während des Trainings“.

Das **Uhrsymbol** steht für die Tageszeit im Trainings-Modus.



Ihre Herzfrequenz wird als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz angezeigt (HR_{max}%).



Wochentagsanzeige

MON = Monday = Montag, TUE = Tuesday = Dienstag, WED = Wednesday = Mittwoch, THU = Thursday = Donnerstag, FRI = Friday = Freitag, SAT = Saturday = Samstag, SUN = Sunday = Sonntag

Das **Symbol für die Tastensperre** zeigt an, dass die Tasten im Uhrzeit-Modus gesperrt sind. Durch Drücken und Halten der NEXT/SET-Taste können Sie die Tasten sperren. Der folgende Text wird dann auf dem Display angezeigt: HOLD TO LOCK, LOCKED (= Halten zum Sperren, gesperrt). Durch nochmaliges Drücken und Halten der NEXT/SET-Taste werden die Tasten wieder freigegeben. HOLD TO UNLOCK, UNLOCKED (= Halten zum Entsperren, entsperrt) wird auf dem Display angezeigt.



Das **Batteriesymbol** Ihres Armbandempfängers zeigt an, dass die Batterie nahezu leer ist. Weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Pflege und Wartung“.



Sind seit Ihrem letzten aufgezeichneten Training mehr als drei Tage verstrichen, so erinnert Sie Ihr Polar Fitness Herzfrequenz-Messgerät zu jeder vollen Stunde durch die automatische **Trainingserinnerung an Ihr Training**. Hierbei erscheint in der Uhrzeitanzeige in der obersten Zeile der Anzeige für einige Sekunden ein Motivationsspruch. Führen Sie Ihr Training regelmäßig durch! (Diese Funktion kann nicht ausgeschaltet werden.)

2. BASISEINGABEN

Wenn Ihr Polar Fitness Herzfrequenz-Messgerät die firmeneigenen Produktionsstätten verlässt, befindet sich die Batterie im „Schlaf-Modus“. Wecken Sie diese durch das Drücken einer Taste. Dies ist ein einmaliger Vorgang; nach der Aktivierung des Empfängers können Sie ihn nicht wieder ausschalten. Nehmen Sie die Basiseingaben vor.

Es ist wichtig, die Basiseingaben präzise vorzunehmen, insbesondere bei den Angaben bezüglich Gewicht, Größe, Alter und Geschlecht, da sie die Genauigkeit der gemessenen Werte beeinflussen, wie zum Beispiel die Herzfrequenz-Zielzonen und den Kalorienverbrauch.

Sie haben alternativ hierzu die Möglichkeit, die Basiseingaben auf Ihrem Computer vorzunehmen und diese dann auf Ihren Armbandempfänger zu übertragen. Weitere Informationen hierzu erhalten Sie in dem Abschnitt „Datenübertragung“.

1. Aktivieren Sie den Armbandempfänger durch Drücken einer beliebigen Taste. In der Anzeige erscheinen alle Ziffern. Drücken Sie OK.
2. **SETTINGS** (Basiseingaben) wird angezeigt. Drücken Sie OK, um mit den Basiseingaben zu beginnen.
3. **TIME MODE?** (Uhrzeit-Modus?): Wählen Sie zwischen dem 12h- oder 24h-Modus durch Drücken der NEXT/SET-Taste.

Bestätigen Sie Ihre Wahl mit OK. **TIME OF DAY** (Uhrzeit) wird angezeigt.

12h: Die Zeit wird von 1 bis 12 AM (vor 12 Uhr mittags) oder PM (nach 12 Uhr mittags) angezeigt.

- Drücken Sie SET, um zwischen **AM** oder **PM** zu wählen. Drücken Sie OK.
- Drücken Sie SET, um die Stunden einzustellen. Drücken Sie OK.
- Drücken Sie SET, um die Minuten einzustellen. Drücken Sie OK.

24h: Die Uhrzeit wird von 0 bis 23 Stunden angezeigt.

Bei der Einstellung des Datums wird zuerst der Tag und dann der Monat eingestellt.

- Drücken Sie SET, um die Stunden einzustellen. Bestätigen Sie mit OK.
 - Drücken Sie SET, um die Minuten einzustellen. Bestätigen Sie mit OK.
4. **SET DATE** (Datum einstellen): Drücken Sie SET, um den Tag (**DAY**) oder den Monat (**MONTH im 12h-Modus**) einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung OK.
- Drücken Sie SET, um den Monat (**MONTH**) oder Tag (**DAY**) einzustellen. Bestätigen Sie mit OK.
 - Wählen Sie durch Drücken der NEXT/SET-Taste das Jahr (**YEAR**). Bestätigen Sie mit OK.

3. TRAINING

- UNIT** (Maßeinheiten) für Gewicht und Größe: Drücken Sie SET, um zwischen **KILOGRAMM** und Zentimeter (**KG/CM**) oder Pfund (**POUNDS**) und Fuß (**LBS/FT**) zu wählen. Bestätigen Sie mit OK.
- WEIGHT** (Gewicht): Stellen Sie mit SET Ihr Gewicht ein. Drücken Sie OK.
- HEIGHT** (Größe): Stellen Sie mit SET Ihre Größe ein. Drücken Sie OK.
Hinweis: Sollten Sie die Maßeinheit LB/FT ausgewählt haben, stellen Sie zuerst den Wert für Fuß und dann den für Inches ein.
- AGE** (Alter): Wählen Sie mit der SET-Taste Ihr Alter. Bestätigen Sie mit OK.
- SEX** (Geschlecht): Wählen Sie mit der NEXT/SET-Taste zwischen **MALE** (männlich) oder **FEMALE** (weiblich). Drücken Sie OK. Auf dem Display des Armbandempfängers erscheint **SETTINGS OK** (Einstellungen OK) Nach 3 Sekunden geht er automatisch in die Uhrzeitanzeige über.

Sollten Sie nach Bestätigung der Basiseingaben diese nochmals ändern wollen, können Sie dies in dem Modus **SETTINGS** (Einstellungen) durchführen. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Abschnitt „Ändern der Einstellungen“.

*Hinweis: Die Ziffern laufen schneller, wenn Sie die **NEXT/SET**-Taste gedrückt halten. Lassen Sie die Taste bei dem gewünschten Wert los bzw. wenn Sie sich diesem nähern.*

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, tragen Sie den Sender. Der Armbandempfänger speichert die Trainingsinformationen (Datum, Trainingsdauer, Zeit in der Herzfrequenz-Zielzone, durchschnittliche Herzfrequenz, maximale Herzfrequenz und verbrauchte Kalorien) während Ihrer Trainingseinheit.

Hinweis: Die Einstellung der Herzfrequenz-Grenzwerte hängt von Ihren Basiseingaben ab. In dem Abschnitt „Herzfrequenz-Zielzone“ erfahren Sie mehr über die Herzfrequenz-Zielzonen. Diese Information hilft Ihnen, mit der richtigen Intensität zu trainieren. Weitere Informationen über die Einstellung der Herzfrequenz-Grenzwerte können Sie in dem Kapitel „Ändern der Einstellungen“ lesen.

3.1 SO TRAGEN SIE DEN SENDE R UND STARTEN DIE AUFZEICHNUNG IHRES TRAININGS

Die codierte Herzfrequenz-Übertragung reduziert Interferenzen mit anderen in der Nähe befindlichen Herzfrequenz-Messgeräten. Um eine erfolgreiche Codesuche und eine einwandwandfreie Herzfrequenz-Messung sicherzustellen, halten Sie Ihren Armbandempfänger 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“). Sobald auf Ihrem Armbandempfänger die Herzfrequenz mit einer Umrandung um das Herzsymbol angezeigt wird, haben Sie eine codierte Herzfrequenz-Übertragung; nun können Sie sich problemlos in die Nähe anderer Herzfrequenz-Messgeräte begeben. Fehlt die Umrandung, haben Sie eine uncodierte Herzfrequenz-Übertragung, in diesem Fall starten Sie bitte die Herzfrequenz-Messung erneut.



- Den Sender mit dem elastischen Gurt verbinden.
- Die Gurtlänge so einstellen, dass der Gurt gut, jedoch nicht zu eng anliegt.
- Den Gurt um die Brust legen, sodass das Polar Logo nach außen zeigt und in der richtigen Position, wie in der Abbildung gezeigt, sitzt.
- Den Sender so platzieren, dass er bei Herren unter dem Brustmuskel bzw. bei Damen unter dem Brustansatz liegt.
- Den Gurt leicht von der Haut abheben und die Elektroden (die zwei gerippten, ovalen Zonen auf der Rückseite des Senders) befeuchten. Wenn Sie den Polar Sender auf der bloßen Haut tragen, ist eine fehlerlose Funktion gewährleistet. Wenn Sie den Sender über einem T-Shirt tragen, muss das Hemd unter den Elektroden angefeuchtet werden.
- Den Polar Armbandempfänger wie eine Armbanduhr tragen, und zwar innerhalb der Reichweite des Senders (1 Meter).

Starten Sie die Aufzeichnung der Trainingsdaten durch Drücken der **START/STOP/OK**-Taste. Nach wenigen Sekunden erscheinen Ihre Herzfrequenz und ein Herzsymbol mit Rahmen.

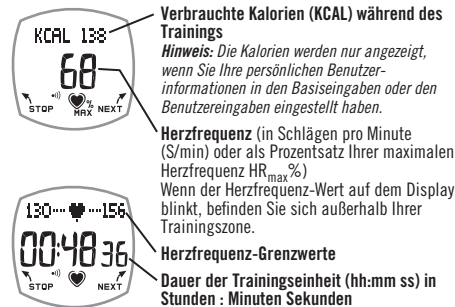
- ♥ Ein Herzsymbol mit Rahmen zeigt, dass die Herzfrequenz-Übertragung codiert ist.
- ♥ Ein Herzsymbol ohne Rahmen zeigt, dass die Herzfrequenz ohne Codierung übertragen wird. Die Messung der Herzfrequenz kann auch uncodiert erfolgen und dies besonders gut, wenn sich keinerlei Störungsquellen in der Nähe befinden.

Hinweis:

- Erscheint auf der Anzeige 00/--, so wird keine Herzfrequenz empfangen. Führen Sie den Armbandempfänger in die Nähe des Polar Logos am Sender. Der Armbandempfänger beginnt nun erneut mit der Suche nach dem Herzfrequenz-Signal. Die Anzeige wird nach 5 Sekunden aktualisiert.
- Wenn Sie Ihr Polar Fitness Herzfrequenz-Messgerät beim Rad fahren benutzen, befestigen Sie den Empfänger sorgfältig an der Polar Fahrradhalterung.

3.2 FUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS

Drücken Sie kurz die NEXT/SET-Taste, um zwischen den folgenden Informationen zu blättern:

**Herzfrequenz-Grenzwerte**

Der Armbandempfänger gibt Ihnen Ihre persönlichen Herzfrequenz-Grenzwerte an, vorausgesetzt Sie haben Ihr Alter in den Basiseingaben eingestellt. Diese Grenzen können

Sie in der oberen Zeile des Displays ablesen. Falls Sie Ihr Alter nicht eingestellt haben sollten, können Sie dies in dem Modus Einstellungen (SETTINGS) vornehmen. Weitere Informationen zu der Bestimmung Ihrer persönlichen Herzfrequenz-Grenzwerte erhalten Sie in dem Abschnitt „Herzfrequenz-Zielzone“.

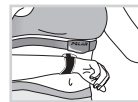
Das Herzsymbol bewegt sich auf der Linie entsprechend Ihrer Herzfrequenz. Ist das Herzsymbol auf dieser Linie nicht sichtbar, trainieren Sie ober- oder unterhalb Ihrer Herzfrequenz-Grenzwerte. Bei eingeschaltetem Zielzonenalarm hören Sie ein akustisches Signal, wenn Sie sich außerhalb Ihrer Grenzwerte bewegen.

Ein- und Ausschalten des Zielzonenalarms (•))

Zum Ein- und Ausschalten des akustischen Signals halten Sie die NEXT/SET-Taste ca. zwei Sekunden lang gedrückt. Das Symbol (•)) wird bei aktiviertem Alarm angezeigt. Diesen Vorgang können Sie beliebig oft wiederholen. Auch die blinkende Anzeige der Herzfrequenz weist Sie darauf hin, dass Sie sich außerhalb Ihrer Zielzone befinden. Diese Funktion lässt sich nicht ausschalten.

**Fitness-Punkte**

Es gibt sechs Fitness-Punkte. Jeder repräsentiert 10 Minuten Training in Ihrer Herzfrequenz-Zielzone, es entspricht also einer Stunde Training, wenn alle Punkte erscheinen. Sobald Sie sich in Ihrer Herzfrequenz-Zielzone bewegen, blinkt der erste Punkt. Wenn 10 Minuten verstrichen sind, beginnt der nächste Punkt zu blinken und so weiter. Befinden Sie sich nicht in Ihrer Trainingszone, verschwindet der blinkende Punkt und ■ wird angezeigt.

**Heart Touch**

Während der codierten Herzfrequenz-Übertragung (♥) können Sie die Displaybeleuchtung einschalten, indem Sie Ihren Armbandempfänger in die Nähe des Polar Logos am Sender führen.

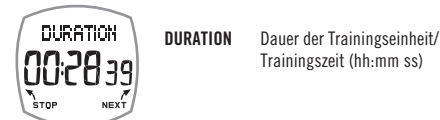
Während der uncodierten Herzfrequenz-Übertragung (♥) können Sie die Codesuche starten, indem Sie Ihren Armbandempfänger in die Nähe des Polar Logos führen.

3.3 BEENDEN DER HERZFREQUENZ-MESSUNG UND ABRUFEN DER TRAININGSZUSAMMENFASSUNG

Hinweis: Folgende Informationen sind nur dann vorhanden, wenn Sie den Sender während des Trainings benutzt und Sie länger als eine Minute trainiert haben.

Drücken Sie STOP, um die Aufzeichnung der Trainingsdaten zu beenden. Die Ansicht SUMMARY (Zusammenfassung) wird automatisch angezeigt. Jedes Ergebnis wird für 3 Sekunden auf dem Display angezeigt.

Folgende Informationen werden in der Trainingszusammenfassung gezeigt:



Nach der Trainingszusammenfassung kehrt der Armbandempfänger automatisch in die Uhrzeitanzeige zurück. Sie können die Trainingszusammenfassung durch Drücken der START/STOP/OK-Taste auch überspringen und die Informationen später abrufen. Weitere Informationen zum Abrufen der gespeicherten Daten erhalten Sie im nächsten Kapitel.

4. ABRUFEN DER GESPEICHERTEN TRAININGSINFORMATIONEN

Hinweis: Ihre Trainingsinformationen der letzten Trainingseinheit werden in der Datei Trainingszusammenfassung (SUMMARY) und die aller Trainingseinheiten in der Gesamtdatei (TOTALS) nur gespeichert, wenn die Trainingseinheit(en) mindestens 1 Minute lang war(en).

4.1 DATEI TRAININGSZUSAMMENFASSUNG (SUMMARY)

Sie können Ihre letzte Trainingseinheit in dem Modus Summary (Trainingszusammenfassung) abrufen.

1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die NEXT/SET-Taste. **SUMMARY** wird angezeigt.
2. Drücken Sie die START, um die Daten abzurufen. **DATE** wird angezeigt.

Hinweis: Erscheint **EMPTY File** im Display, wurden in der Datei keine Trainingsinformationen gespeichert.

3. Blättern Sie mit der NEXT/SET-Taste durch folgende Trainingsinformationen:

DATE	Datum der Trainingseinheit
DURATION	Dauer der Trainingseinheit/Trainingszeit
IN ZONE	Trainingszeit in der Zielzone
AVG. HR	Durchschnittliche Herzfrequenz des Trainings
MAX HR	Maximale Herzfrequenz der Trainingseinheit
CALORIES	Während des Trainings verbrauchte Kalorien

4. Drücken Sie OK. **SUMMARY** wird wieder angezeigt.

Sie können durch Drücken der NEXT/SET-Taste direkt mit dem Menü **TOTALS** (Gesamtdatei) fortfahren. (TOTALS wird angezeigt.) Alternativ können Sie die START/STOP/OK-Taste gedrückt halten, um direkt in die Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

4.2 GESAMTDATEI (TOTALS)

In der Gesamtdatei können Sie die kumulierten Trainingsinformationen abrufen.

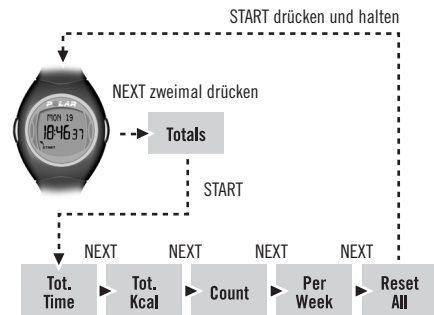
1. Wenn Sie von der Uhrzeitanzeige aus beginnen, drücken Sie zweimal die NEXT/SET-Taste. **TOTALS** wird angezeigt.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um die Daten abzurufen. **TOT. TIME** (Gesamtzeit) wird angezeigt.
Hinweis: Erscheint **EMPTY File** im Display, wurden in der Datei keine Trainingsinformationen gespeichert.
3. Blättern Sie mit der NEXT/SET-Taste durch die folgenden Trainingsinformationen:

TOT. TIME	Die kumulierte Trainingszeit aller Trainingseinheiten im Wechsel mit dem Startdatum der Aufaddierung (Datum der ersten Einheit, die in die Daten der Gesamtdatei einfließt).
TOT. KCAL	Der kumulierte Kalorienverbrauch aller Trainingseinheiten und das Startdatum der Aufaddierung.

COUNT	Gesamtzahl aller Trainingseinheiten und das Datum, ab wann die Trainingseinheiten gezählt wurden.
PER WEEK	Durchschnittliche Trainingseinheiten pro Woche (immer montags beginnend um 00:00 Uhr) und das Startdatum.
RESET ALL	Ermöglicht im TOTALS-Modus einen Reset/eine Rückstellung aller Informationen auf Null.

Wenn Sie alle Informationen auf Null zurücksetzen möchten, drücken Sie START. **RESET** blinkt auf dem Display. Wählen Sie mit der NEXT/SET-Taste zwischen **RESET** oder **NO RESET**. Bestätigen Sie Ihre Wahl mit der START/STOP/OK-Taste. **RESET ALL** wird angezeigt.

4. Halten Sie die START/STOP/OK-Taste gedrückt, bis der Armbandempfänger zur Uhrzeitanzeige zurückkehrt.



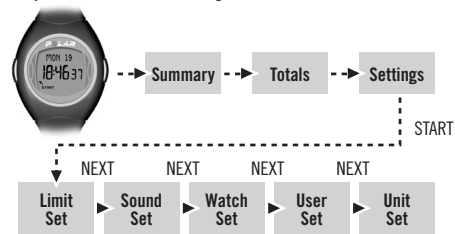
Hinweis: Sie haben ebenso die Möglichkeit, nur einen bestimmten Wert in der Gesamtdatei zurückzusetzen. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie zweimal die NEXT/SET-Taste und dann die START/STOP/OK-Taste, um den **TOTAL**-Modus zu öffnen. Wählen Sie den Wert aus, den Sie auf Null zurücksetzen möchten. Halten Sie die NEXT/SET-Taste so lange gedrückt, bis der Armbandempfänger fragt, ob Sie den Wert zurücksetzen möchten (**RESET?**). Halten Sie die NEXT/SET-Taste weiterhin gedrückt, bis der Wert auf Null zurückgesetzt wurde (0 und RESET werden angezeigt). Nun startet die neue Aufaddierung automatisch ab dem aktuellen Datum.

5. ÄNDERN DER EINSTELLUNGEN

In dem Modus SETTINGS (Einstellungen) können Sie die bereits eingestellten Informationen, wie Herzfrequenz-Grenzwerte, Ihre persönlichen Benutzerinformationen und die Uhrereinstellungen, ansehen oder verändern. Sie können Ihre Einstellungen auch auf Ihrem Computer vornehmen und diese dann auf Ihren Armbandempfänger übertragen. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel „Datenübertragung“.

1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend kurz so oft NEXT, bis **SETTINGS** auf dem Display angezeigt wird.
2. Bestätigen Sie mit START. **LIMIT SET** wird angezeigt.
3. Drücken Sie NEXT, um zwischen den Einstellungen **LIMIT SET** (Herzfrequenz-Grenzwerte), **SOUND SET**, **WATCH SET** (Uhr), **USER SET** (Benutzerinformationen) oder **UNIT SET** (Maßeinheiten) zu wählen.
4. Drücken Sie START, um das gewünschte Menü zu öffnen.

Hinweis: Durch Drücken und Halten der START/STOP/OK-Taste können Sie aus jedem Modus zur Uhrzeitanzeige zurückkehren.

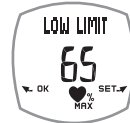


5.1 EINSTELLEN DER HERZFREQUENZ-GRENZWERTE (LIMIT SET)

Dies sind die Herzfrequenz-Grenzwerte, die Sie während Ihrer Trainingseinheit nutzen. Der Armbandempfänger berechnet aufgrund Ihres Alters automatisch Ihre persönliche Herzfrequenz-Zielzone (220-Alter, 65-85 % hiervon). Sie können aber auch Ihre Zielzone selbst einstellen. Weitere Informationen zur Bestimmung Ihrer persönlichen Herzfrequenz-Zielzone erhalten Sie in dem Abschnitt „Herzfrequenz-Zielzone“.



Von der Uhrzeitanzeige ausgehend wiederholen Sie die Schritte 1.-4.



5. Drücken Sie SET, um die Herzfrequenz-Grenzwerte in Schlägen pro Minute (HR) oder als Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz (HR_{max}%) anzeigen zu lassen. Drücken Sie OK.
6. **HIGH LIMIT** wird angezeigt. Stellen Sie mit SET den Wert für den oberen Herzfrequenz-Grenzwert ein. Drücken Sie OK.
7. **LOW LIMIT** wird angezeigt. Stellen Sie mit SET den Wert für den unteren Herzfrequenz-Grenzwert ein. Drücken Sie OK.
8. **LIMIT SET** wird angezeigt. Drücken Sie zum Fortfahren mit dem Einstellen des Signaltons einmal kurz NEXT und dann START.

Hinweis: Der obere Grenzwert kann nicht tiefer als der untere Grenzwert eingestellt werden. Wenn der untere Grenzwert bei der Einstellung den Wert des oberen Grenzwertes erreicht, kehrt der untere Grenzwert auf die niedrigste mögliche Einstellung zurück.

5.2 EINSTELLEN DES SIGNALTONS (SOUND SET)

Von der Uhrzeitanzeige ausgehend wiederholen Sie die Schritte 1.-4.

5. **SOUND SET** wird angezeigt. Wählen Sie mit SET zwischen den Optionen **ON** (ein) oder **OFF** (aus). Drücken Sie OK.
6. Drücken Sie zum Fortfahren einmal kurz NEXT und dann START. Der Signalton beinhaltet den Tasten-Signalton sowie im Trainings-Modus den Herzfrequenz-Zielzonenalarm.

5.3 EINSTELLEN DER UHREN-FUNKTIONEN (WATCH SET)

Hinweis: Die Uhrzeit und das Datum können in zwei verschiedenen Zeit-Modi angezeigt werden. Wählen Sie zwischen dem 12-Stunden-Modus (Datum: Monat, Tag, Jahr) oder dem 24-Stunden-Modus (Datum: Tag, Monat, Jahr).

Einstellen des Alarms/Weckers (ALARM) ●))

Von der Uhrzeitanzeige ausgehend wiederholen Sie die Schritte 1.-4.

5. Wählen Sie mit SET zwischen **ALARM ON** (ein) oder **OFF** (aus). Drücken Sie OK zur Bestätigung.
ALARM OFF: Fahren Sie mit der Einstellung der Uhrzeit unter 6. fort.
ALARM ON: Stellen Sie mit SET die Stunden ein. Bestätigen Sie mit OK. Stellen Sie mit der NEXT/SET-Taste die Minuten ein. Drücken Sie OK, um fortzufahren. Wenn Sie den 12-Stunden-Modus ausgewählt haben:

Wählen Sie mit SET zwischen **AM** (vor 12 Uhr mittags) oder **PM** (nach 12 Uhr mittags). Drücken Sie OK.

6. Stellen Sie mit SET die Stunden für den Alarm ein. Bestätigen Sie mit OK.
7. Stellen Sie mit SET die Minuten ein. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen der Uhrzeit unter 6. fortzufahren.

Einstellen der Uhrzeit (WATCH SET)

Von der Uhrzeitanzeige ausgehend wiederholen Sie die Schritte 1.-4.

5. **ALARM** wird angezeigt. Drücken Sie kurz so oft OK, bis **TIME** angezeigt wird.
6. Wählen Sie mit SET zwischen dem 12- oder 24-Stunden-Modus. Bestätigen Sie mit OK.
7. Bei Auswahl des 12-Stunden-Modus wählen Sie mit SET zwischen **AM** oder **PM**. Bestätigen Sie mit OK.
8. Stellen Sie mit SET die Stunden ein. Drücken Sie OK.
9. Stellen Sie mit SET die Minuten ein. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen des Datums unter 6. fortzufahren.

Einstellen des Datums (DATE)

Von der Uhrzeitanzeige ausgehend wiederholen Sie die Schritte 1.-4.

5. **ALARM** wird angezeigt. Drücken Sie kurz so oft OK, bis **MONTH** oder **DAY** angezeigt wird.

- Stellen Sie nun mit SET den Tag (**DAY**) oder Monat (**MONTH**) ein. Bestätigen Sie mit OK.
- Stellen Sie mit SET den Monat (**MONTH**) oder den Tag (**DAY**) ein. Bestätigen Sie mit OK.
- Stellen Sie mit SET das Jahr (**YEAR**) ein. Bestätigen Sie mit OK.
- Drücken Sie einmal kurz NEXT, um mit dem Einstellen der Benutzerinformationen fortzufahren und dann START.

5.4 EINSTELLEN DER BENUTZERINFORMATIONEN (USER SET)

Von der Uhrzeitanzeige ausgehend wiederholen Sie die Schritte 1.-4.

- WEIGHT** (Gewicht) wird angezeigt. Geben Sie Ihr Gewicht mit SET ein. Bestätigen Sie mit OK, um mit der Einstellung der Größe fortzufahren.
- HEIGHT** (Größe): Stellen Sie Ihre Größe mit SET ein. Bestätigen Sie mit OK, um mit der Einstellung des Alters fortzufahren.
Hinweis: Wenn Sie als Maßeinheit LB/FT ausgesucht haben, müssen Sie zuerst Feet und dann Inches einstellen.
- AGE** (Alter): Stellen Sie Ihr Alter mit SET ein. Bestätigen Sie mit OK, um mit der Einstellung des Geschlechts fortzufahren.
- SEX** (Geschlecht): Wählen Sie mit SET zwischen FEMALE (weiblich) oder MALE (männlich). Drücken Sie OK.
- Drücken Sie einmal kurz NEXT und dann START, um mit dem Einstellen der Maßeinheiten fortzufahren.

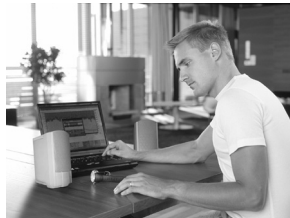
5.5 EINSTELLEN DER MASSEINHEITEN (UNIT SET)

Von der Uhrzeitanzeige ausgehend wiederholen Sie die Schritte 1.-4.

- Wählen Sie mit SET zwischen den Maßeinheiten **LB/FT** oder **KG/CM**. Drücken Sie OK.
- Halten Sie die START/STOP/OK-Taste gedrückt, um in die Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

5.6 DATENÜBERTRAGUNG

Ihr Polar Fitness Herzfrequenz-Messgerät ermöglicht Ihnen, Einstellungen ganz einfach an Ihrem Computer zu ändern und diese mittels Polar UpLink Tool™ auf Ihren Armbandempfänger zu übertragen. Dies ist eine Software, die Sie sich auf der Internetseite www.polar.fi kostenlos herunterladen können.



Für das UpLink Tool benötigen Sie einen Computer mit einer Soundkarte und dynamische Lautsprecher oder Kopfhörer.

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Internetseite www.polar.fi/fitness.

6. HERZFREQUENZ-ZIELZONE

Ihre Herzfrequenz-Zielzone sagt Ihnen, in welchem Intensitätsbereich Sie effektiv und sicher trainieren und Trainingsziele erreichen. Sie ist der Bereich zwischen dem unteren und oberen Herzfrequenz-Grenzwert und wird als Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz (HF_{max}) oder in Schlägen pro Minute (S/min) ausgedrückt. Die HF_{max} ist die maximal erreichbare Herzfrequenz bei einer maximalen körperlichen Ausbelastung. Der Armbandempfänger berechnet automatisch Ihre maximale Herzfrequenz auf Basis Ihres Alters: maximale Herzfrequenz = $220 - \text{Lebensalter}$. Die genaueste Methode zur Bestimmung Ihrer HF_{max} und der daraus resultierenden Trainingsbereiche ist allerdings ein Maximaltest bei Ihrem Arzt oder Leistungsdiagnostiker. Diesen berechneten oder direkt gemessenen HF_{max} -Wert können Sie dann verwenden, um die optimalen Trainingsbereiche zu berechnen.

Das Training in verschiedenen Herzfrequenz-Bereichen bewirkt unterschiedliche Trainingsergebnisse. Ihre Herzfrequenz-Zielzone hängt demnach von Ihren Zielen und Ihrer aktuellen Ausdauerleistungsfähigkeit ab.

Herzfrequenz-Intensitätsbereiche

Die folgende Tabelle zeigt Ihre Herzfrequenz-Zielzone (in Schlägen pro Minute) in Abhängigkeit von Ihrem Alter. Bestimmen Sie Ihre eigene maximale Herzfrequenz, notieren Sie diese und legen Sie Ihre individuellen Trainingsbereiche fest. Wenn Sie regelmäßig und abwechslungsreich mit den richtigen Intensitätsbereichen trainieren, werden Sie Spaß an Ihrem Sport haben und Trainingsfortschritte feststellen.

Alter	MHF (220-Alter)	Fettstoffwechsel- training 60-70 % der MHF	Herz- Kreislauftraining 70-80 % der MHF	Aerob-Anaerobes Mischtraining 80-90 % der MHF
20	200	120-140	140-160	160-180
25	195	117-137	137-156	156-176
30	190	114-133	133-152	152-171
35	185	111-130	130-148	148-167
40	180	108-126	126-144	144-162
45	175	105-123	123-140	140-158
50	170	102-119	119-136	136-153
55	165	99-116	116-132	132-149
60	160	96-112	112-128	128-144
65	155	93-109	109-124	124-140

Wenn Ihr Herz zwischen 60 und 70 % Ihrer HF_{max} ($HF_{max}\%$) schlägt, befinden Sie sich im **leichten Intensitätsbereich**. Egal ob Sie gerade erst mit dem Ausdauertraining anfangen oder bereits regelmäßig trainieren, ein Hauptteil Ihres Trainings sollte in diesem Bereich stattfinden, um eine gute Grundlagenausdauer zu schaffen. Bei dieser Intensität dienen die Fette als Hauptenergiequelle für den Körper; daher ist dieser Bereich auch besonders zur Gewichtsreduktion geeignet. Der Fettstoffwechsel wird aktiviert und verbessert. Die meisten Menschen stufen diese Intensität als ziemlich leicht ein. Folgende positiven Effekte hat ein Training in diesem Bereich:

- Verbesserung der Grundlagenausdauer
- Verbesserung der aeroben (kardiovaskulären) Fitness
- Aktivierung und Verbesserung des Fettstoffwechsels

Die Intensität von 70-80 % Ihrer HF_{max} entspricht dem **moderaten Intensitätsbereich**. Diese Trainingszone ist besonders für Personen geeignet, die bereits regelmäßig trainieren. Ein Training in diesem Bereich dient insbesondere der Verbesserung der aeroben Fitness. Untrainierte Personen werden in diesem Intensitätsbereich hauptsächlich Kohlenhydrate verbrauchen. Je besser die Grundlagenausdauer ausgeprägt wurde, desto höher wird der prozentuale Anteil der Fettverbrennung sein und der Körper spart dadurch die in der

Muskulatur begrenzten Kohlenhydratspeicher. Trainieren in dem moderaten Trainingsbereich hat zusätzliche Effekte:

- Verbesserung der aeroben Fitness
- Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit
- Gewöhnung des Körpers an ein Training mit höherer Belastungsintensität

Bei 80-90 % Ihrer HF_{max} befinden Sie sich im hohen Intensitätsbereich. Ein Training mit einer **hohen Intensität** fühlt sich schwer an. Ihre Atemfrequenz ist stark erhöht, nach dem Training sind Ihre Muskeln müde und Sie fühlen sich erschöpft. Diese Intensität wird gelegentlich bei gut trainierten Personen empfohlen, wenn sie gezielt und dosiert eingesetzt wird (Intervalltraining). Ein Training in diesem Bereich ist intensiv und sorgt für einige spezielle Vorteile:

- Erhöhte Laktattoleranz im Muskel
- Erhöhung der anaeroben Schwelle
- Verbesserung der Kurzzeitdauer

Ein Training in den richtigen Intensitätsbereichen garantiert Ihnen Freude und Erfolg bei Ihren Lieblingssportarten. Wechseln Sie zwischen verschiedenen Intensitätsbereichen, um Ihre Fitness zu verbessern und Ihr Training abwechslungsreicher zu gestalten. Denken Sie jedoch stets daran, je niedriger die Intensität, desto länger können Sie angenehm trainieren. Trainieren Sie nur für kürzere Zeit in höheren Intensitäten.

7. PFLEGE UND WARTUNG

Ihr Polar Fitness Herzfrequenz-Messgerät 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.

Pflege Ihres Polar Fitness Herzfrequenz-Messgerätes

- Reinigen Sie den Sender regelmäßig mit milder Seife und Wasser, um den Schweiß zu entfernen. Trocknen Sie den Sender danach und nach jedem Training gut mit einem weichen Handtuch ab. Durch regelmäßiges Reinigen kann die Lebensdauer der Elektroden wesentlich verlängert werden. Verwenden Sie keine Schleifmittel oder Chemikalien wie Stahlwolle oder Alkohol zur Reinigung. Sie können Dauerschäden an den Elektroden verursachen.
- Bewahren Sie das Herzfrequenz-Messgerät immer an einem kühlen, sauberen und trockenen Ort auf. Schmutz beeinträchtigt die Elastizität und Funktion des Senders. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass die Elektroden feucht gehalten werden und der Sender aktiviert bleibt, wodurch sich die Lebensdauer der Batterien verkürzt. Deshalb ist es wichtig, die Elektroden nach jedem Gebrauch gut zu trocknen.
- Bewahren Sie Ihr Herzfrequenz-Messgerät nicht in einer Tasche auf, die nicht atmungsaktiv ist, wie z. B. einer Plastiktüte oder Sporttasche.
- Den Polar Sender niemals biegen, insbesondere nicht während der Lagerung (nicht mehr, als zur Aufbewahrung in der Originalverpackung notwendig), da dies die Leitfähigkeit der Elektroden beeinträchtigen kann.
- Schützen Sie Ihr Herzfrequenz-Messgerät vor extremer Kälte oder Hitze. Die Umgebungstemperatur liegt zwischen $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$ bis $+50\text{ }^{\circ}\text{C}$.
- Setzen Sie Ihr Herzfrequenz-Messgerät keiner direkten Sonneneinstrahlung aus, wie z. B. auf dem Armaturenbrett im Auto.

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.


Sender

Die durchschnittliche Lebensdauer der Batterie beträgt in allen Polar Sendern ca. 2.500 Betriebsstunden. Die Senderbatterie kann nicht ersetzt werden. Wenden Sie sich für den Austausch des Senders an die Polar Serviceabteilung. Schicken Sie das komplette Herzfrequenz-Messgerät bei Bedarf zum Service an Polar. Der Sender wird von Polar recycelt.

Armbandempfänger

Die zu erwartende durchschnittliche Lebensdauer der Batterie des Armbandempfängers wird im Kapitel „Technische Spezifikationen“ angeführt (bei einem Training von 1 Stunde/Tag, 7 Tagen/Woche). Bitte beachten Sie, dass häufiger Gebrauch der Licht- und Alarm-Funktion die Lebenszeit der Batterie verkürzt. Das Batteriesymbol  zeigt an, dass die Batterie ausgetauscht werden sollte. Die Gummidichtung, die die Wasserbeständigkeit des Empfängers sicherstellt, kann beim Öffnen des Empfängers beschädigt werden. Um die Wasserbeständigkeit zu garantieren, empfehlen wir, Ihren Empfänger zu jeglichem Batteriewechsel an die Polar Serviceabteilung zu senden (siehe Garantie- und Service-Information). Dies ist vor allem dann wichtig, wenn Sie Ihr Herzfrequenz-Messgerät beim Schwimmen benutzen.

Hinweis:

- Wenn Sie den Alarm eingeschaltet haben, bevor das Batteriesymbol angezeigt wird, bleibt der Alarm aktiviert, bis die Batterie vollständig leer ist. Wenn Sie den Alarm ausschalten wollen, verweist der Armbandempfänger auf den niedrigen Batteriestatus  Low. Sie können den Alarm nicht deaktivieren, bis die Batterien ausgetauscht wurden.
- Wenn der Batteriestand niedrig ist, werden die Displaybeleuchtung und die Signaltöne deaktiviert, um die Batterie nicht zusätzlich zu schwächen.
- Das Batteriesymbol kann bei kalten Umgebungstemperaturen erscheinen, erlischt jedoch wieder, wenn Sie zu normalen Temperaturen zurückkehren. 21

8.1 POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄT UND INTERFERENZEN

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.

Trainingsgeräte

Verschiedene elektrische oder elektronische Komponenten von Trainingsgeräten wie etwa LED-Anzeigen, Motoren und elektrische Bremsen können Störsignale verursachen. Um solche Probleme zu lösen, gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Nehmen Sie den Polar Sender von der Brust ab und trainieren Sie auf Ihrem Trainingsgerät ohne Herzfrequenz-Messung.
2. Bewegen Sie den Armbandempfänger, bis Sie einen Bereich nahe des Trainingsgerätes finden, in dem keine Störsignale angezeigt werden. Interferenzen sind häufig direkt vor dem Anzeigenboard 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 Armbandempfänger während des Trainings am Trainingsgerät im interferenzfreien Raum.
4. Wenn Ihr Polar Fitness Herzfrequenz-Messgerät bei der Benutzung des Trainingsgerätes nun immer noch nicht richtig funktioniert, so verursacht das Trainingsgerät möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die Verwendung in Verbindung mit der drahtlosen Herzfrequenz-Messung.

Störungen durch andere Herzfrequenz-Messgeräte

Der Polar Armbandempfänger reagiert im nicht codierten Betrieb  auf Sendersignale innerhalb einer Reichweite von einem Meter. Gleichzeitig empfangene Signale von mehr als einem Sender können zu fehlerhaften Messungen führen.

Verwendung des Polar Fitness Herzfrequenz-Messgerätes beim Schwimmen

Ihr Polar Fitness Herzfrequenz-Messgerät ist wasserbeständig und kann beim Schwimmen getragen werden. Er ist jedoch kein Tauchinstrument. Um die Wasserbeständigkeit aufrechtzuerhalten, dürfen die Tasten des Armbandempfängers nicht unter Wasser oder bei starkem Regen bedient werden.

Die Herzfrequenz-Messung im Wasser stellt aus folgenden Gründen hohe technische Anforderungen an das Produkt:

- Stark chlorhaltiges Schwimmbadwasser und Meerwasser sind sehr leitfähig, sodass die Elektroden einen Kurzschluss verursachen können und der Sender die EKG-Signale nicht mehr ermittelt.
- Durch einen Sprung ins Wasser oder heftige Muskelbewegungen bei intensivem Schwimmen kann der Wasserwiderstand zu einem Verrücken des Senders auf dem Körper in eine Position führen, an der das EKG-Signal nicht mehr registriert werden kann.
- Die Stärke des EKG-Signals schwankt je nach Zusammensetzung des Körpergewebes des Benutzers. Der Anteil der Personen, die Probleme mit der Herzfrequenz-Messung haben, ist bei der Verwendung im Wasser erheblich höher als beim Gebrauch in anderer Umgebung.

8.2 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 Herzfrequenz-Messgerätes auf eigene Gefahr. Wir empfehlen allen Patienten, vor dem Gebrauch des Polar Fitness Herzfrequenz-Messgerätes 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 Fitness Herzfrequenz-Messgerätes 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. 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.

Hinweis: Wenn Feuchtigkeit und verstärkte Reibung zusammen auftreten, kann sich schwarze Farbe von der Oberfläche des Senders lösen, durch die es vor allem auf heller Kleidung zu Flecken kommen kann.

9. HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Was soll ich tun, wenn...

...ich nicht weiß, wo ich mich in dem Menü befinde?

Halten Sie die START/STOP/OK-Taste gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

...keine Herzfrequenz angezeigt wird (00/--)?

1. Kontrollieren Sie, ob die beiden Elektroden des Senders und die darunter befindliche Haut gut angefeuchtet sind und ob der Brustgurt fest genug angelegt ist. Der Sender soll so angelegt sein, dass die Elektroden flach auf der Haut aufliegen. Das Polar Logo zeigt nach vorne.
2. Haben sich Schweiß und Schmutz auf den Elektroden angesammelt, so kann dies die Ursache für den schlechten Kontakt sein. Achten Sie darauf, dass der Sender sauber ist.
3. Kontrollieren Sie, ob sich in Ihrer Umgebung ein elektromagnetisches Feld (etwa durch einen Monitor, ein Fernsehgerät oder ein Mobiltelefon) befindet.
4. Eine Herzrhythmie kann unregelmäßige Werte verursachen. In diesem Fall sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Siehe auch 8. Interferenzen.

...das Herzsymbol in der Anzeige unregelmäßig blinkt?

1. Kontrollieren Sie, dass sich der Polar Armbandempfänger innerhalb des Empfangsbereichs von maximal einem Meter um den Sender befindet.
2. Kontrollieren Sie, ob sich der elastische Gurt während des Trainings gelockert hat.
3. Kontrollieren Sie, ob die Elektroden des Senders ausreichend befeuchtet sind.
4. Stellen Sie sicher, dass sich im Empfangsbereich (1 Meter) kein anderer Herzfrequenz-Sender befindet.
5. Eine Herzrhythmie kann unregelmäßige Werte verursachen. In diesem Fall sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

...die Herzfrequenz unregelmäßig oder extrem hoch ist (über 200)?


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 Störungsquellen 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 Armbandempfänger entsprechen, konsultieren Sie einen Arzt. Eine Herzrhythmie kann unregelmäßige Werte verursachen. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt.

...die Anzeige leer ist?

Wenn Ihr Polar Fitness Herzfrequenz-Messgerät die firmeneigenen Produktionsstätten verlässt, befindet sich die Batterie im „Schlaf-Modus“. Wecken Sie diese durch Drücken einer beliebigen Taste. Die Basiseingaben werden automatisch gestartet. Lesen Sie hierzu bitte den Abschnitt „Basiseingaben“.

...die Anzeige im Display verschwindet?

Das erste Anzeichen für eine entladene Batterie ist das Batteriesymbol  in der Anzeige. Senden Sie das komplette Gerät an die Polar Serviceabteilung ein (siehe Garantie- und Service-Information). Nach einem Batteriewechsel müssen Sie nur die Uhrzeit und das Datum in den Basiseingaben vornehmen. Nach dieser Einstellung können Sie durch Drücken und Halten der START/STOP/OK-Taste zur Uhrzeitanzeige zurückkehren.

...der Armbandempfänger auf keinen Tastendruck reagiert?

Führen Sie durch langen Druck auf beide Tasten einen Reset durch. In der Anzeige erscheinen alle Ziffern. Durch Drücken einer beliebigen Taste geht der Armbandempfänger zu den Basiseingaben (**SETTINGS** wird angezeigt). Wenn Sie die Einstellungen vorgenommen haben, geht die Anzeige automatisch zur Uhrzeitanzeige über. Sollte dies nicht funktionieren, lassen Sie die Batterie überprüfen.

...die Batterie des Armbandempfängers ausgetauscht werden muss?

Lassen Sie sich durch einen autorisierten Fachhändler beraten oder senden Sie das komplette Gerät an Polar (siehe Garantie- und Service-Information). Die Garantie umfasst keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertes Personal entstanden ist. Der Polar Service umfasst u. a. die Überprüfung der Wasserbeständigkeit und der EKG-Genauigkeit nach dem Batteriewechsel sowie eine große Inspektion Ihres gesamten Polar Fitness Herzfrequenz-Messgerätes.

10. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Das Polar Fitness Herzfrequenz-Messgerät wurde entwickelt, um die Herzfrequenz während körperlicher Aktivität anzuzeigen. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen.

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 Armbandempfängers nach und ersehen Sie aus der nachstehenden Tabelle, zu welcher Kategorie Ihr Polar Fitness Herzfrequenz-Messgerät 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				Wasserspritzer, 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

Armbandempfänger

Batterie:	F4F CR 1632 F4M CR 2032
Lebensdauer:	CR 1632 ca. 1 Jahre CR 2032 ca. 2,5 Jahre
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung:	±1 % oder ±1 Schlag/Minute (je nachdem, welcher Wert größer ist). Die Definition gilt für konstante Bedingungen.
Genauigkeit der Uhrzeit	< 0.5 s/Tag bei +25 °C.
Material des Armbandes:	Thermoplastisches Polyurethan (TPU)
Schnalle des Armbandes:	Polyoxymethylen (POM)
Gehäuserückseite:	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 direkten und lange andauernden Hautkontakt zu kommen.

Die Herzfrequenz wird in Herzschlägen pro Minute (S/min) oder in Prozent der maximalen Herzfrequenz ($HR_{max}\%$) angezeigt.

Sender

Batterie:	Eingebaute Lithiumzelle
Lebensdauer:	ca. 2.500 Betriebsstunden
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Material:	Polyurethan
Wasserbeständigkeit:	Water resistant 100m

Elastischer Gurt

Material der Schnalle:	Polyurethan
Material des Gewebes:	Nylon, Polyester und Naturkautschuk mit geringem Latexanteil

Grenzwerte

Chronometer	23 h 59 min 59 s
Herzfrequenz-Grenzwerte	30 - 199 (S/min)
Gesamtzeit	0 - 9999 h 59 min 59 s
Gesamtkalorien	0- 999999 kcal
Gesamte Trainingseinheiten	65 535

11. WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS

(gilt neben der gesetzlichen Gewährleistung des neuen Schuldrechts)

- 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 und/oder kommerziellen Gebrauch, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch gesprungene oder zerbrochene Gehäuse des Empfängers 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 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.



Das Symbol der durchgestrichenen Abfalltonne auf Rädern weist darauf hin, dass Polar Produkte Elektrogeräte sind, 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. Die Produkte wurden nach dem 13. August 2005 in Verkehr gebracht. 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.

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

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 benutzt noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise.

Die Namen und Logen mit einem TM 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 oder 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:

FI55293, FI88223, US5491474, DE4215549, GB2257523B, FR92.06120, HK113/1996, SG9591671-4, FI114202, US6537227

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

www.PolarFitnessTrainer.com