



# Polar FT40™

Gebrauchsanleitung

**POLAR**®  
*LISTEN TO YOUR BODY*

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1. VORZÜGE IHRES POLAR FT40 TRAININGSCOMPUTERS.....</b>	<b>4</b>	Funktionen während des Trainings .....	15
		Beenden des Trainings .....	16
		Trainingstipps .....	17
<b>2. ERSTE SCHRITTE.....</b>	<b>5</b>		
Machen Sie sich mit Ihrem Polar FT40 vertraut.....	5		
Beginnen Sie mit den Basiseingaben .....	6		
Tasten des Armbandempfängers und Menüstruktur .....	7		
Symbole auf dem Display.....	8		
<b>3. TRAINING.....</b>	<b>9</b>		
So tragen Sie den Sender.....	9		
Starten des Trainings.....	11		
Fett verbrennen oder Fitness steigern .....	11		
		<b>4. NACH DEM TRAINING .....</b>	<b>18</b>
		<b>Trainingszusammenfassung.....</b>	<b>18</b>
		<b>Abrufen der Trainingsdaten.....</b>	<b>20</b>
		<b>Datenübertragung .....</b>	<b>22</b>
		<b>Testen Sie Ihren Fitness-Level....</b>	<b>23</b>
		Durchführung des Polar Fitness-Tests .....	25
		Interpretieren der Ergebnisse des Fitness-Tests .....	26
		Verfolgen Ihrer Ergebnisse des Fitness-Tests .....	27

<b>5. EINGABEN .....</b>	<b>28</b>
<b>Uhreingaben .....</b>	<b>28</b>
<b>Trainingseingaben .....</b>	<b>29</b>
<b>Benutzerinformationen .....</b>	<b>30</b>
<b>Allgemeine Eingaben .....</b>	<b>31</b>
<b>6. WICHTIGE INFORMATIONEN ....</b>	<b>32</b>
<b>Pflege Ihres FT40 .....</b>	<b>32</b>
<b>Service .....</b>	<b>33</b>
<b>Batteriewechsel .....</b>	<b>34</b>
<b>Wichtige Hinweise .....</b>	<b>37</b>
<b>Fehlerbehebung .....</b>	<b>40</b>
<b>Technische Spezifikationen.....</b>	<b>41</b>
<b>Garantie und Haftungsausschluss</b>	
<b>Garantie des Herstellers .....</b>	<b>44</b>

# 1. VORZÜGE IHRES POLAR FT40 TRAININGSCOMPUTERS

## **LERNEN SIE, IHREN KÖRPER ZU VERSTEHEN:**

Wenn Sie mit dem Polar FT40 trainieren, wissen Sie immer genau über sich und Ihren Körper Bescheid. Der FT40 zeigt Ihnen die Ergebnisse Ihres Trainings: Fettverbrennung oder Verbesserung Ihrer Fitness.

## **FETT VERBRENNEN:**

Im Fettverbrennungsbereich verbrennen Sie anteilig am meisten Fett, erhöhen den Stoffwechsel und schaffen die Grundlage für ein intensiveres Training.

## **FIT WERDEN:**

In der Fitness-Zone trainieren Sie intensiver, um Ihre kardiovaskuläre Fitness zu verbessern, Ihr Herz zu stärken und die Blutzufuhr zu den Muskeln zu steigern.

## 2. ERSTE SCHRITTE

### Machen Sie sich mit Ihrem Polar FT40 vertraut

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

Der **Polar WearLink®+ Sender** sendet das Herzfrequenz-Signal EKG-genau an den Armbandempfänger. Der WearLink+ Sender besteht aus der Sendeeinheit und dem Gurt.

Die aktuellste Version dieser Gebrauchsanleitung kann unter [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support) heruntergeladen werden.



## Beginnen Sie mit den Basiseingaben

Um Ihren Polar FT40 zu aktivieren, drücken Sie eine beliebige Taste für eine Sekunde. Dies ist ein einmaliger Vorgang, nach der Aktivierung können Sie den FT40 nicht wieder ausschalten!

1. Wählen Sie mit der UP- oder DOWN-Taste die **Sprache** 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**. Legen Sie metrische (KG, CM) oder imperische (LBS, FT) Einheiten fest. Wenn Sie KG/CM ausgewählt haben, werden die Kalorien mit der Abkürzung KCAL angezeigt. Anderenfalls erscheint die Kalorienanzeige in CAL. *Kalorien werden als Kilokalorien gemessen.*
7. Geben Sie das **Gewicht** ein.
8. Geben Sie die **Größe** ein.
9. Geben Sie den **Geburtsstag** 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 FT40 wechselt in die Uhrzeitanzeige. Wählen Sie **Nein**, um die Eingaben zu ändern. **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

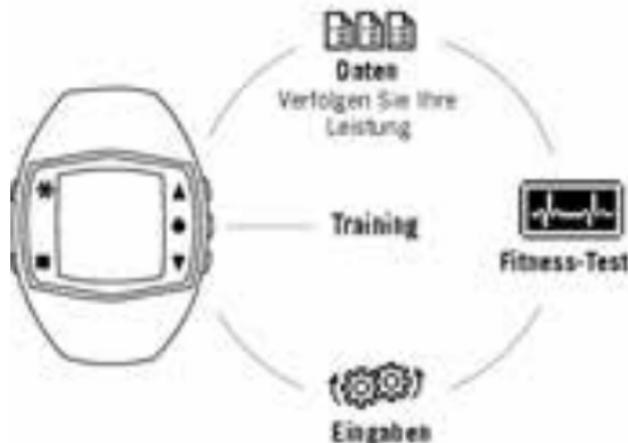
▲ UP (AUFSTEIGEND): Zum Aufrufen des Menüs und zum Blättern durch die Auswahllisten sowie zum Einstellen/Erhöhen von Werten.

■ OK: Zum 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.

<b>Symbol</b>	<b>Beschreibung</b>
	Die Batterie des Armbandempfängers ist schwach.
	Der Wecker ist aktiviert.
	Die Trainingssignaltöne sind aus.
	Uhrzeit 2 wird verwendet. Eine kleine Zwei wird unten rechts im Display angezeigt.
	Die Tastensperre ist aktiviert.
	Die Herzfrequenz wird übertragen.

# 3. TRAINING

## So tragen Sie den Sender

Tragen Sie den Sender, um Ihre Herzfrequenz zu messen.

1. Befeuchten Sie die Elektroden des Gurtes unter fließendem Wasser.
2. Befestigen Sie die Sendeeinheit am 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 hängen Sie den Haken in die Schlaufe am anderen Ende des Gurtes ein.
4. Vergewissern Sie sich, dass die befeuchteten Elektroden direkt auf Ihrer Haut aufliegen und dass das Polar Logo der Sendeeinheit nach außen zeigt sowie mittig und aufrecht sitzt.



*Entfernen Sie die Sendeeinheit nach jeder Verwendung vom Gurt, um die Lebensdauer der Senderbatterie zu verlängern. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass die Elektroden feucht bleiben und der Sender aktiviert bleibt. Dies verringert die Lebensdauer der Senderbatterie.*



**Eine detaillierte Waschanleitung finden Sie unter „Pflege und Wartung“.**

Video-Lernprogramme finden Sie unter [http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials).

## Starten des Trainings

1. Tragen Sie den WearLink+ Sender wie beschrieben und den Armbandempfänger wie eine normale Armbanduhr.
2. Drücken Sie OK und wählen Sie **Start**, indem Sie die OK-Taste erneut drücken.

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“.



*Ihre Trainingseinheit wird nur gespeichert, wenn die Stoppuhr länger als eine Minute läuft.*

## Fett verbrennen oder Fitness steigern

Während des Trainings zeigt der Polar FT40 Ihnen Ihre optimale Trainingsintensität zum Verbrennen von Fett und Steigern der Fitness an. Die Intensitäten können je nach physischer und psychischer Tagesform variieren. Wenn Sie mit dem Aufzeichnen einer Trainingseinheit beginnen, analysiert der FT40 Ihre gegenwärtige Verfassung und passt die Intensität ggf. entsprechend an.

Dieser intelligente Trainingscomputer kann Ihren täglichen körperlichen Zustand anhand der Herzfrequenz und der Herzfrequenz-Variabilität ermitteln. Die Ermittlung ist für den gesunden Sportler einfach durchzuführen und kann problemlos ins Warm-up integriert werden. Sie findet im Hintergrund der Display-Ansicht statt und wird nicht besonders angezeigt.

Wichtig ist hierbei, dass Sie ihre Herzfrequenz in den ersten Minuten Ihres Trainings kontinuierlich und langsam steigern.

Dabei sollten Sie folgende Punkte beachten:

Versuchen Sie innerhalb ihrer ersten Trainingsminute eine Herzfrequenz von ca. 100 Schlägen nicht wesentlich zu überschreiten (bei Menschen über dem 50. Lebensjahr ca. 90 Schläge).

Im weiteren Verlauf steigern Sie Ihre Herzfrequenz langsam und kontinuierlich - als guter Richtwert empfiehlt sich um ca. 10-15 Schläge pro Minute.

Eine maximale Herzfrequenz von 160 Schlägen sollte nicht überschritten werden.

Ärztlichen Belastungsempfehlungen aufgrund von Krankheit oder Medikamenten sind in jedem Fall zu beachten!

Der Effekt Ihres Trainings für Sie wird auf dem Armbandempfänger in Echtzeit angezeigt. Die Fettverbrennungs- und Fitness-Intensitätszone werden durch eine vertikale gestrichelte Linie getrennt. Diese Linie wird vom FT40 automatisch erkannt und festgelegt und entsprechend Ihrer aktuellen Verfassung verschoben. Es empfiehlt sich, die Bestimmung der Intensitätszonen für jede Trainingseinheit zu aktualisieren und eine langsame kontinuierliche Steigerung der Belastung durchzuführen.



Je nach der Zone, in der Sie sich in diesem Moment während des Trainings befinden, wird **Effekt** auf der Anzeige in **Fettverbr.** oder **Fitness** geändert.

1. Ihre aktuelle, EKG-genaue Herzfrequenz
2. Der Herzfrequenz-(Übergangs-)Grenzwert zwischen der Fettverbrennungs- und Fitness-Intensitätszone. ~ verschwindet, wenn der FT40 die Intensitätszonen an Ihre aktuelle Verfassung angepasst hat (sofern erforderlich).  
Fand eine langsame kontinuierliche Steigerung der Herzfrequenz bis 160 Schläge ohne eine Anpassung statt, sollten Sie sich an die Intensitätszonen mit ~ halten. Haben Sie Ihre ggf. aktualisierten Intensitätszonen erhalten, versuchen Sie die Trainingsempfehlungen zu den einzelnen Trainingszonen umzusetzen (siehe S.15). Ein Fettverbrennungszonen-Training sollte hierbei leicht unter gestrichelten und ein Fitness-Zonen-Training leicht über der gestrichelten Linie stattfinden.



**Fettverbr.** (Herzsymbol befindet sich links von der Linie)  
In der Fettverbrennungszone ist die Trainingsintensität geringer, und die Energiequelle ist hauptsächlich Fett.  
Das Fett wird effizient verbrannt und Ihr Stoffwechsel, hauptsächlich die Fettoxidation, nimmt zu.



**Fitness** (Herzsymbol befindet sich rechts von der Linie)  
In der Fitness-Zone benötigt der Körper die in der Fettverbrennungszone entwickelten Stoffwechselfvorgänge, um daraus viel Energie aus der Fettverbrennung zu ziehen. Je näher Sie Ihr Herz an der gestrichelten Linie halten, umso mehr Energie kann aus der Fettverbrennung gezogen werden. Je höher Sie sich belasten, umso mehr Energie ziehen Sie aus den Kohlenhydraten.

Ein weiterer Effekt dieser Trainingszone ist eine Verbesserung der Versorgungsfähigkeit. Hier lernt der Körper, sich besser zu versorgen: Nährstoffe werden besser transportiert, Sauerstoff wird besser bereitgestellt, die Transportwege in die Muskulatur werden ausgebaut. All dies führt zu einer höher Leistungsfähigkeit, da der Körper unter höherer Belastung seine Leistung aufrecht erhalten kann. Ein Training in der Fitness-Zone sollte zwischen 20 und 40 Minuten dauern. Aufgrund der höheren Intensität sind diese Einheiten kürzer als in der Fettverbrennungszone. Die Hauptenergiequelle sind Kohlenhydrate.

Je nach Ihrem Ziel für eine bestimmte Trainingseinheit können Sie die Fettverbrennungs- oder Fitness-Zone sperren (blocken).



Wenn Sie sich in der gewünschten Zone befinden, drücken Sie für eine Sekunde OK, um die Zone zu sperren. Es wird **Fettverbr.-zone gesperrt** oder **Fitness-Zone gesperrt** angezeigt. Der Armbandempfänger gibt ein akustisches Signal, wenn Ihre Trainingsintensität zu hoch oder zu niedrig ist. Wenn Sie dies nicht möchten, schalten Sie die Trainingssignaltöne aus.

In der Beispielabbildung ist die Fettverbrennungszone gesperrt. Um eine Zone zu entsperren, drücken Sie erneut für eine Sekunde die OK-Taste.

## Funktionen während des Trainings

Während einer Trainingseinheit werden die folgenden Informationen angezeigt. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die Ansicht zu ändern.



### Herzfrequenz:

Ihre aktuelle, EKG-genaue Herzfrequenz



*Die Dauer Ihres Trainings wird in allen Ansichten angezeigt.*



### Kalorien

Ihre während des Trainings bisher verbrannten Kalorien.



### Uhrzeit

Die Tageszeit.

**Kurz-Menü:** Durch langes Drücken der **LICHT**-Taste während der Trainingsaufzeichnung wird das **Kurz-Menü** aufgerufen. Im **Kurz-Menü** können Sie Trainingssignaltöne einstellen oder Tasten sperren.

**HeartTouch:** Wenn Sie den Armbandempfänger während des Trainings in die Nähe des Senders bringen, wird die Uhrzeit für ein paar Sekunden angezeigt. Unter **Eingaben** > **Trainingseingaben** > **HeartTouch** schalten Sie die HeartTouch-Funktion **Ein** oder **Aus**.

### **Beenden des Trainings**

Um die Aufzeichnung der Trainingseinheit anzuhalten, drücken Sie die **RÜCK**-Taste.

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

**Gestoppt** wird angezeigt. Anschließend wird eine Zusammenfassung Ihres Trainings angezeigt. Weitere Informationen finden Sie unter „Nach dem Training“.

**Trennen Sie die Sendeeinheit nach dem Training vom Gurt und waschen Sie den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser ab. Waschen Sie den Gurt spätestens nach jedem fünften Gebrauch in einem Wäschebeutel in der Waschmaschine bei 40 °C.**

## Trainingstipps

Wenn Ihr Trainingsziel Gewichtsabnahme ist, müssen die Trainingseinheiten mindestens 30-60 Minuten in der Fettverbrennungszone absolviert werden. Je länger die Dauer, desto mehr Kalorien, insbesondere Fett, werden verbrannt.

In der Zusammenfassung nach dem Training wird der Prozentsatz der verbrannten Fettkalorien angezeigt. Wenn Sie Kalorien verbrennen, verwendet Ihr Körper Fette und Kohlenhydrate als Energiequelle. Die Menge des verbrannten Fettes variiert je nach Trainingsintensität. Wenn bei höherer Trainingsintensität (Fitness-Zone) auch mehr Kalorien verbrannt werden, so ist der Anteil an dem für den gesamten Energieverbrauch verwendetem Fett doch niedriger als bei weniger Intensität (Fettverbrennungszone).

Um Ihre kardiovaskuläre Fitness zu verbessern, sollten Sie drei- oder viermal

wöchentlich für 20 bis 40 Minuten pro Einheit in der Fitness-Zone trainieren. Je besser Ihre Fitness ist, desto mehr Training (häufigeres und längeres Training) ist für eine Steigerung der Fitness erforderlich..



*Alle wissenswerten und wichtigen Informationen über Training finden Sie in den Trainingsartikeln unter <http://articles.polar.fi>. Hier finden Sie alles, von Trainingstipps bis hin zu Trainings-Programmen.*

## 4. NACH DEM TRAINING

### Trainingszusammenfassung

Der Polar FT40 zeigt nach jeder Trainingseinheit eine Trainingszusammenfassung an, durch drücken von UP oder DOWN wechseln Sie die Ansicht:



#### **Kalorien**

Der Kalorienverbrauch des Trainings.

#### **Fettanteil**

Der prozentuale Fettanteil am gesamten Energieverbrauch.



*Die Dauer Ihres Trainings wird in allen Ansichten angezeigt.*



#### **Ø**

Die durchschnittliche Herzfrequenz des Trainings.

#### **Maximum**

Die maximale Herzfrequenz des Trainings.

**Fettverbr.**

Die in der Fettverbrennungszone verbrachte Zeit.

**Fitness**

Die in der Fitness-Zone verbrachte Zeit.

## Abrufen der Trainingsdaten

Sie können Ihre Trainingsdaten in **Trainingsdateien**, **Wochenzus. fassung** und **Gesamtwerte** abrufen.

1. Wählen Sie **Daten** > **Trainingsdateien**, um detaillierte Trainingsinformationen Ihrer letzten 50 Trainingseinheiten anzuzeigen. 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](http://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 aus den Gesamtwerten zu löschen, wählen Sie **JA**.

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



Jeder Balken stellt eine Trainingswoche dar.  
Wählen Sie mit der UP/DOWN-Taste eine Woche aus, die Sie ansehen möchten.  
Obere Zeile: Anfangs- und Enddatum der Woche.  
Untere Zeile: Trainingsdauer.

- Um die Wochenzusammenfassung zurückzusetzen, wählen Sie **Daten > Wochenzus. fass. 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 seit dem letzten Reset anzuzeigen.

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

## Datenübertragung

### Datenübertragung vom FT40 auf polarpersonaltrainer.com

Für eine langfristige Verfolgung Ihrer Daten können Sie Ihre Trainingsdateien mit dem Polar FlowLink\* bequem von Ihrem Polar FT40 an polarpersonaltrainer.com übertragen. Dort können Sie Ihre Trainingsdaten ausführlicher und im Diagrammformat ansehen.

1. Registrieren Sie sich bei polarpersonaltrainer.com.
2. Befolgen Sie die Anleitung zum Herunterladen und Installieren der Polar WebSync Datenübertragungssoftware auf Ihren Computer.
3. Schließen Sie den FlowLink an den USB-Anschluss Ihres Computers an.
4. Legen Sie den FT40 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.

## Testen Sie Ihren Fitness-Level

Der Polar Fitness-Test™ ist eine einfache und schnelle Methode, Ihre kardiovaskuläre Fitness und aerobe Kapazität zu bestimmen. Der Test wird in Ruhe durchgeführt.

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

Der OwnIndex Wert kann die Genauigkeit der Kalorienermittlung während des Trainings erhöhen.

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 und 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.

## 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 **Fitness-Test** > **Test starten**. Der Fitness-Test beginnt, sobald der FT40 Ihre Herzfrequenz erkannt hat.
3. Ca. 5 Minuten später gibt ein Signalton an, dass der Test beendet wurde, und das Ergebnis wird angezeigt.
4. Drücken Sie die OK-Taste. **VO<sub>2max</sub> aktualis.?** wird angezeigt.
5. Wählen Sie **JA**, um das Testergebnis in der **Benutzerinformation** und **OwnIndex Ergebnisse** zu speichern. Wenn Sie Ihren VO<sub>2max</sub> Laborwert kennen und ihn in der **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“). **Aktivität gewählt!** wird angezeigt und der Test beginnt.
- **Fitness-Test Fehler** > Ihr bisheriger 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 der Ergebnisse des Fitness-Tests

Interpretieren Sie die OwnIndex Werte, indem Sie Ihre individuellen Werte und deren Änderungen 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	NAJA	MITTEL	GUT	SEHR GUT	EXZELLENT
20-24	10-32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	10-31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	10-29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	10-28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	10-26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	10-25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	10-24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	10-22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	10-21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	10-27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	10-26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	10-25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	10-24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	10-22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	10-21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	10-19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	10-18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	10-16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

## Verfolgen Ihrer Ergebnisse des Fitness-Tests

Der FT40 speichert Ihre letzten 60 Fitness-Test-Ergebnisse. Um Langzeitergebnisse abzurufen, übertragen Sie die gespeicherten Daten vom Polar FT40 auf polarpersonaltrainer.com. Dort können Sie Ihre Testergebnisse in einer grafischen Darstellung betrachten. Weitere Informationen finden Sie unter „Datenübertragung“.

Ihre letzten beiden Fitness-Test-Ergebnisse können Sie in **OwnIndex Ergebnisse** abrufen.

- Wählen Sie **Fitness-Test > OwnIndex Ergebnisse**.
- Das Datum und das Ergebnis Ihres letzten Fitness-Tests werden angezeigt.
- Das Ergebnis des vorherigen Tests können Sie mit UP oder DOWN abrufen.



*In der Regel erfordert es bis zu sechs Wochen regelmäßigen Trainings, bis sich die aerobe Fitness merklich verbessert. Die effizienteste Methode zum Verbessern Ihrer aeroben Fitness ist das Trainieren großer Muskelgruppen.*

# 5. EINGABEN

## Uhreingaben

Wählen Sie den zu ändernden Wert mit UP oder DOWN aus und drücken Sie die OK-Taste. Ändern Sie die Werte mit UP/DOWN und bestätigen Sie den Wert mit OK. Wählen Sie **Eingaben > Uhr, Zeit & Datum**.

- **Wecker**: Stellen Sie den Wecker auf **Aus** oder schalten Sie den Wecker ein, indem Sie **Einmal, Täglich** oder **Montag bis Freitag** wählen und dann die Stunden und Minuten einstellen. Wenn das Weck-Signal ertönt, drücken Sie die RÜCK-Taste, um den Alarm zu beenden oder die UP/DOWN-Taste, um den Wecker für 10 Minuten auszuschalten (Schlummer-Funktion).
- **Uhrzeit**: Wählen Sie **Uhrzeit 1** und geben Sie Zeitformat, Stunden und Minuten ein. Wählen Sie **Uhrzeit 2**, um die Uhrzeit für eine andere Zeitzone

einzugeben, indem Sie Stunden hinzufügen oder abziehen. In der Uhrzeitanzeige können Sie schnell zwischen **Uhrzeit 1** und **Uhrzeit 2** umschalten, indem Sie die DOWN-Taste gedrückt halten. Eine kleine 2 erscheint bei Uhrzeit 2 in der Anzeige.

- **Zeitzone**: Wählen Sie die Zeitzone 1 oder 2.
- **Datum**: Stellen Sie das Datum ein.
- **Uhrzeitanzeige**: Wählen Sie, ob Sie in der Uhrzeitanzeige **Zeit und Logo** oder **Nur Zeit** sehen möchten. In der Uhrzeitanzeige können Sie schnell zwischen Zeit und Logo sowie Nur Zeit umschalten, indem Sie die UP-Taste gedrückt halten.

## Trainingseingaben

Wählen Sie **Eingaben** >  
**Trainingseingaben**.

- **Trainingssignaltöne** (ertönt, falls Sie außerhalb der Intensitätszone trainieren): Wählen Sie **Aus**, **Leise**, **Laut** oder **Sehr laut**.
- **Herzfrequ.-Ansicht**: Legen Sie fest, ob der FT40 Ihre Herzfrequenz als **Schläge pro Minute** oder als **Prozent v. Maximum** anzeigen soll.
- **HeartTouch**: Wählen Sie **Ein** oder **Aus**. Mit der HeartTouch-Funktion wird die Uhrzeit angezeigt, wenn Sie den Armbandempfänger an den Sender halten.
- **Oberer HF-Grenzwert**. Dieser erleichtert es Ihnen, innerhalb Ihrer individuellen Herzfrequenz-Zielzone zu trainieren (z. B. auf Anraten eines Arztes). Sofern aktiviert wird er während des Trainings in der Effekt-Anzeige angezeigt. Stellen Sie den oberen Herzfrequenz-Grenzwert auf

**Ein**, ändern Sie den Grenzwert mit UP/DOWN und drücken Sie die OK-Taste.

## 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 Herzfrequenz** ist die höchste Anzahl an Schlägen pro Minute (S/Min) bei maximaler physischer Belastung. Ändern Sie den Standardwert nur, wenn Sie Ihren Labormesswert kennen.
- **Aktivitätsniveau:** Das Aktivitätsniveau ist eine Einschätzung Ihrer körperlichen Aktivität. Wählen Sie die Beschreibung aus, die in Häufigkeit und Intensität am besten zu Ihrer gesamten körperlichen Aktivität 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 fahren z. B. 3-5 Stunden pro Woche Rad (20-50 km) 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 ( $VO_{2m}$ )**: Wenn Sie den Polar Fitness-Test durchführen, wird Ihr OwnIndex Wert angezeigt. Ändern Sie den Standardwert nur, wenn Sie Ihren im Labor gemessenen  $VO_{2max}$  Wert kennen.

### Allgemeine Eingaben

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

- **Tastensignaltöne**: Stellen Sie die Lautstärke der Tastentöne ein (**Aus/Leise/Laut/Sehr laut**).
- **Tastensperre**: Wählen Sie **Manuelle Sperre** oder **Automatische Sperre**.  
**Automat. Sperre**: Am

Armbandempfänger sind alle Tasten außer der LICHT-TASTE automatisch gesperrt. Sie können die Tastensperre ausschalten, indem Sie LICHT gedrückt halten, bis **Tasten freigegeben** angezeigt wird.

**Manuelle Sperre**: Schalten Sie die Tastensperre ein, indem Sie die LICHT-Taste gedrückt halten. Das KURZ-MENÜ wird angezeigt. Drücken Sie nun OK. Tasten gesperrt wird angezeigt. Zum Entsperren drücken und halten Sie die LICHT-Taste, bis **Tasten freigegeben** angezeigt wird.

- **Maßeinheiten**: Wählen Sie **Metrisch (KG/CM)** oder **Imperisch (LBS/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** oder **Italiano** als Sprache für die Anzeigentexte.

## 6. WICHTIGE INFORMATIONEN

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



*Der Benutzername für Ihr Polar Konto ist immer Ihre E-Mail-Adresse. Für die Polar Produktregistrierung, für [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), das Polar Diskussionsforum und die Newsletter-Registrierung gelten der gleiche Benutzername und das gleiche Kennwort.*

### Pflege Ihres FT40

Wie jedes andere elektronische Gerät auch, sollte der Polar Trainingscomputer mit Sorgfalt behandelt werden. Die folgenden Hinweise werden Ihnen dabei helfen, die Garantiebedingungen zu erfüllen und viele Jahre lang Freude an dem Produkt zu haben.

**Trennen Sie die Sendeeinheit nach dem Training vom Gurt und waschen Sie den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser aus.** Trocknen Sie die Sendeeinheit mit

einem weichen Handtuch ab. Verwenden Sie niemals Alkohol und keine scheuernden Materialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.

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

**Trocknen und lagern Sie den Gurt und die Sendeeinheit getrennt voneinander, um die Lebensdauer der Senderbatterie zu verlängern.** Waschen Sie den Gurt in der Waschmaschine, bevor Sie ihn längere Zeit lagern und nach jedem Gebrauch in Chlorwasser.

Bewahren Sie den Trainingscomputer und den Sender an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagern Sie sie 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. Der Trainingscomputer und der Sender sind wasserbeständig und können im Wasser verwendet werden, es dürfen jedoch keine Tasten unter Wasser gedrückt werden. Andere kompatible Sensoren sind wasserbeständig und können bei Regen verwendet werden. Setzen Sie den Trainingscomputer nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus, z. B. im Auto liegend oder auf der Radhalterung montiert.

Halten Sie den Trainingscomputer sauber. Um die Wasserbeständigkeit zu bewahren, darf der Trainingscomputer nicht mit einem Hochdruckreiniger gereinigt werden. Drücken Sie unter Wasser keine Tasten. Reinigen Sie den Trainingscomputer mit einer Lösung aus milder Seife und Wasser und spülen Sie mit klarem Wasser nach. Lassen Sie ihn nicht im Wasser liegen. Trocknen Sie ihn mit einem weichen Handtuch ab. Verwenden Sie niemals

Alkohol und keine scheuernden Materialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.

Vermeiden Sie es, den Trainingscomputer harten Stößen auszusetzen, da dies zu Beschädigung der Sensoren führen kann.

## **Service**

Wir empfehlen Ihnen, während der zweijährigen Garantiezeit die Wartung und Reparaturen nur von einem autorisierten Polar Service-Center durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertes Personal verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen.

Kontaktinformationen und alle Adressen der Polar Serviceabteilungen finden Sie unter [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support) und auf der Website des jeweiligen Landes.

## Batteriewechsel

Der FT40 und der WearLink®+ Sender verfügen beide über eine vom Benutzer austauschbare Batterie. Um die Batterie selbst zu wechseln, befolgen Sie bitte sorgfältig die Anweisungen im Kapitel „Batterien selbst wechseln“.

Bevor Sie die Batterien wechseln, beachten Sie bitte Folgendes:

- Das Batteriesymbol wird angezeigt, wenn die restliche Batteriekapazität ca. 10 bis 15 % beträgt.
- Übertragen Sie vor dem Batteriewechsel alle Daten Ihres FT40 an [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), um einen Datenverlust zu vermeiden. Weitere Informationen finden Sie unter „Datenübertragung“.
- Häufiger Gebrauch der Displaybeleuchtung verkürzt die Lebensdauer der Batterie.
- Die Displaybeleuchtung und die Trainingssignaltöne werden bei Anzeige des Batteriesymbols automatisch ausgeschaltet. Alle vor Anzeige des Batteriezeichens eingestellten Alarme bleiben aktiv.

- Bei Kälte kann das Batteriezeichen angezeigt werden, verschwindet aber bei steigenden Temperaturen wieder.

## Batterien selbst wechseln

Stellen Sie beim Wechseln der Batterie sicher, dass der Dichtungsring nicht beschädigt ist. Andernfalls müssen Sie ihn erneuern. Batterie-Sets inkl. Dichtungsring erhalten Sie über Ihren Polar Händler, in autorisierten Polar Service-Centern sowie Service-Shop auf unserer Homepage, die Sie über [www.polar.fi](http://www.polar.fi) erreichen. In den USA und Kanada sind zusätzliche Dichtungsringe nur über autorisierte Polar Service-Center erhältlich. In den USA sind die Batterie-Sets mit Dichtungsring auch unter [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com) erhältlich.

Bewahren Sie die Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Bei Verschlucken suchen Sie sofort einen Arzt auf.

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 dadurch verringert werden.

1. Öffnen Sie die Batterieabdeckung mit einer 2 EURO-Münze, indem Sie sie von CLOSE auf OPEN drehen.
2.
  - Um die Batterie des Armbandempfängers auszutauschen (2a), entfernen Sie die Batterieabdeckung und heben Sie die Batterie mit einem kleinen, festen Stift geeigneter Größe vorsichtig heraus, z. B. einem Zahnstocher. Das Werkzeug sollte möglichst nicht aus Metall sein. Beschädigen Sie dabei nicht das Metallelement (\*) oder die Rillen. Legen Sie die neue Batterie mit dem Pluspol (+) nach außen ein.
  - Um die Batterie des WearLink Senders (2b) auszutauschen, legen Sie die Batterie mit dem Pluspol (+) in Richtung der Abdeckung in die Abdeckung ein.
3. Ersetzen Sie den alten Dichtungsring durch einen neuen (falls verfügbar). Setzen Sie den neuen Dichtungsring genau in die Abdeckungsritze ein, um die Wasserbeständigkeit zu gewährleisten.
4. Bringen Sie die Abdeckung wieder an, und drehen Sie sie im Uhrzeigersinn auf CLOSE.
5. **Die Basiseingaben vornehmen** wird angezeigt. Drücken und halten Sie die **RÜCK**-Taste gedrückt, um die Basiseingaben zu verlassen.
6. Wählen Sie **Eingaben** und stellen Sie Uhrzeit und Datum neu ein.
7. Halten Sie die **RÜCK**-Taste gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren. Sie können Ihren FT40 jetzt wie gewohnt nutzen.



Wenn die Batterie durch einen falschen Batterietyp ersetzt wird, besteht Explosionsgefahr.

## Wichtige Hinweise

Ihr Polar FT40 soll Ihnen dabei helfen, Ihre persönlichen Fitnessziele zu erreichen, und den Level der physiologischen Belastung und Intensität während Trainingseinheiten anzuzeigen. Er gibt die physische Belastung und Intensität während Ihrer Trainingseinheiten an. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen.

### Gehen Sie beim Training auf Nummer sicher

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

- Haben Sie während der letzten fünf Jahre nicht regelmäßig Sport getrieben und/oder hatten Sie eine vorwiegend sitzende Lebensweise?
- Haben Sie einen hohen Blutdruck oder einen hohen Cholesterinspiegel?
- Haben Sie irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Krankheit?

- Nehmen Sie blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel ein?
- Haben Sie in der Vergangenheit unter Atembeschwerden gelitten?
- Sind Sie nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz?
- Tragen Sie einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes Gerät?
- Rauchen Sie?
- Sind Sie schwanger?

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

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

**Achtung!** Auch wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen, können Sie Polar Trainingscomputer nutzen. Theoretisch sind Störungen des Herzschrittmachers durch Polar Produkte nicht möglich. Es liegen keinerlei Berichte über solche Störungen vor. Jedoch können wir nicht garantieren, dass unsere Produkte für alle Herzschrittmacher oder sonstigen implantierten Geräte geeignet sind, da eine Vielzahl verschiedener Modelle solcher Geräte erhältlich sind. Wenn Sie Zweifel haben oder bei der Verwendung von Polar Produkten ungewöhnliche Empfindungen auftreten, konsultieren Sie Ihren Arzt oder setzen Sie sich mit dem Hersteller des implantierten elektronischen Gerätes in Verbindung, um zu bestimmen, ob Sie das Gerät ohne Bedenken zusammen mit dem Polar Produkt verwenden können.

**Wenn Sie allergisch auf Substanzen reagieren, die mit der Haut in Berührung kommen, oder wenn Sie eine allergische Reaktion vermuten, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist,** überprüfen Sie die aufgelisteten Materialien des Produktes im Kapitel „Technische Spezifikationen“. Um Hautreaktionen durch den Sender zu vermeiden, tragen Sie diesen über einem Hemd. Befeuchten Sie das Hemd unter den Elektroden sorgfältig, damit eine einwandfreie Funktion des Senders gewährleistet ist.



*Die Kombination aus Feuchtigkeit und starker Reibung kann dazu führen, dass sich die schwarze Farbe von der Oberfläche des Senders löst und helle Kleidung möglicherweise verfärbt. Wenn Sie Parfüm oder Insektenschutzmittel verwenden, stellen Sie sicher, dass dieses nicht mit dem Trainingscomputer oder dem Sender in Kontakt 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 dem 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 Anzeigenfeld des Trainingsgerätes am stärksten, während der Bereich links oder rechts davon relativ frei von Störungen ist.
3. Legen Sie den Sender wieder an und belassen Sie den Armbandempfänger während des Trainings möglichst in diesem störungsfreien Bereich.

Wenn der Polar FT40 immer noch nicht richtig funktioniert, verursacht das Gerät möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die drahtlose Herzfrequenz-Messung.

## 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 Tasten- druck reagiert oder ungewöhnliche Messwerte angezeigt werden, setzen Sie ihn zurück**, indem Sie vier Sekunden lang vier Tasten (UP, DOWN, RÜCK und LICHT) gleichzeitig drücken. Alle Eingaben mit Ausnahme von Zeit und Datum bleiben gespeichert.

**Wenn die Herzfrequenz-Anzeige unregelmäßig blinkt, extrem hoch ist oder keine Herzfrequenz angezeigt wird (00)**, 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 kompatiblen Sportbekleidung und der Sendeeinheit nicht funktioniert, führen Sie die Messung mit dem Gurt durch. Sollte die Herzfrequenz dann angezeigt werden, liegt das Problem wahrscheinlich bei der Bekleidung. 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 Hochspannungs- leitungen, Ampeln, Oberleitungen von Eisen- bahnen, 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 Herzrhythmus- störungen 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
Lebensdauer der Batterie:	Durchschnittlich ca. 1 Jahr (bei 1 Std. Training/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:	$\pm 1$ % oder $\pm 1$ Schlag pro Minute, je nachdem welcher Wert größer ist. Die Definition gilt für konstante Bedingungen.

### Sender

Batterie:	CR 2025
Lebensdauer der Batterie:	Durchschnittlich ca. 700 Betriebsstunden
Dichtungsring der Batterie:	O-Ring 20,0 x 1,0, Material FPM
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Material der Sendeeinheit:	Polyamid
Material des elastischen Gurtes:	35 % Polyester, 35 % Polyamid, 30 % Polyurethan

### Grenzwerte

Stoppuhr:	23 Std. 59 Min. 59 Sek.
Herzfrequenz:	15 - 240 S/min
Gesamtzeit:	0 - 99 Std. 59 Min.
Gesamter Kalorienverbrauch:	0 - 999999 kcal/Cal
Gesamtzahl der Trainingseinheiten:	65.535
Geburtsdatum:	1921 - 2020

## **Polar FlowLink und Polar WebSync 2.1 (oder höher)**

Systemanforderungen: PC MS Windows (7/XP/Vista),  
32-Bit, Microsoft .NET Framework  
Version 2.0

Intel Mac OS X 10.5 oder höher

Der Polar FT40 Trainingscomputer nutzt u. a.  
die folgenden patentierten Technologien:

- OwnZone® zur Bestimmung des persönlichen, tagesformabhängigen Herzfrequenz-Trainingsbereiches
- OwnCode® zur codierten Übertragung der Herzfrequenz; vermeidet Störungen durch andere Trainingscomputer
- OwnIndex® Technologie für den Fitness Test; misst im Ruhezustand die aerobe Fitness
- OwnCal® zur Ermittlung des persönlichen Kalorienverbrauchs
- WearLink® Technologie zur komfortablen und EKG-genauen Herzfrequenz-Messung
- FlowLink® zur Datenübertragung

## Der FT40 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.

## Garantie und Haftungsausschluss

### Garantie des Herstellers

#### Weltweite Garantie des Herstellers

- 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.
- Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in den USA oder Kanada gekauft haben. Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Oy Verbrauchern, die dieses Produkt in anderen Ländern gekauft haben.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy gewährt dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Produktes eine Garantie von zwei (2) Jahren ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind.
- **Die Quittung, die Sie beim Kauf des Produktes erhalten haben, ist Ihr Kaufbeleg!**
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Batterien, normaler Verschleiß, Beschädigungen durch unsachgemäßen und/oder gewerblichen Gebrauch, Unfall oder

unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der Wichtigen Hinweise.

Ausgenommen von der Garantie sind auch gesprungene oder zerbrochene Gehäuse, der elastische Elektrodengurt und Polar Sportbekleidung.

- Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen.
- Die Garantie von zwei (2) Jahren gilt nicht für aus zweiter Hand erworbene Produkte, es sei denn, lokale Gesetze schreiben dies vor.
- Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern von einem durch Polar autorisierten Service-Center kostenlos repariert oder ersetzt, unabhängig von dem Land, in dem das Produkt erworben wurde.

Die Garantie für alle Produkte ist auf die Länder beschränkt, in denen das Produkt ursprünglich angeboten wurde.

Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2008 zertifiziertes Unternehmen.

## 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.

Copyright © 2011 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finnland. Alle Rechte vorbehalten. Diese Kurzanleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Polar Electro Oy weder anderweitig verwendet noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise.

Die Namen und Logos in dieser Kurzanleitung sowie auf der Verpackung dieses Produktes sind Marken von Polar Electro Oy. Die in der Kurzanleitung sowie auf der Verpackung mit einem ®-Symbol versehenen Namen und Logos sind eingetragene Marken von Polar Electro Oy. Windows ist eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation und Mac OS ist eine eingetragene Marke der Apple Inc.

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

# CE 0537

Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinie 93/42/EWG. Die zugehörige Konformitätserklärung ist erhältlich unter [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).



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. Batterien und Akkumulatoren in den Produkten unterliegen der Richtlinie 2006/66/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Batterien und Akkumulatoren sowie Altbatterien und Alttakkumulatoren. In EU-Ländern sind diese Produkte und Batterien/Akkumulatoren in Polar Produkten folglich getrennt zu entsorgen.



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

17945282.00 EMANUAL FT40 DEU A

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

[www.polar.fi](http://www.polar.fi)

**POLAR**<sup>®</sup>  
*LISTEN TO YOUR BODY*