

Polar RS100™

Gebrauchsanleitung

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

RS100 KURZANLEITUNG

Uhrzeit-Modus

Standby-Modus

Aufzeichnungs-Modus

*Anschauen detaillierter
Informationen der letzten
Trainingseinheit.*

*Anschauen langfristig
gespeicherter
Informationen der
Trainingseinheiten.*

*Ändern von Alarm,
Uhrzeit und anderen
Einstellungen.*



▲ drücken



▲ drücken



▲ drücken



▲ drücken

Drücken Sie die rote Taste.

Drücken Sie die rote Taste.

Drücken Sie die rote Taste.

Drücken Sie die rote Taste.

Stop drücken



Drücken Sie die rote Taste.

Stop drücken



2 x Stop drücken

Time / Date
▲ / ▼
Duration
AVG / % AVG /
MAX / % MAX
▲ / ▼
Limits
▲ / ▼
In / Above / Below
Zone
▲ / ▼
Cal / Fat%
▲ / ▼
Laps

Tot.Time
▲ / ▼
Tot.Cal
▲ / ▼
Tot.Count
▲ / ▼
ResetAll ?

Timer SET
▲ / ▼
Limits SET
▲ / ▼
Watch SET
▲ / ▼
User SET
▲ / ▼
General SET

Summary FILE

- Duration
- HR avg
- Limits

(vorausgesetzt
Grenzwerte wurden
eingestellt)

- In Zone

(vorausgesetzt
Grenzwerte wurden
eingestellt)

- Cal / Fat%

TASTEN DES ARMBANDEMPFÄNGERS

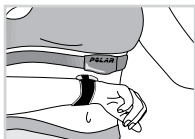
Nützlicher Tipp: Es ist zu unterscheiden zwischen kurzem Drücken einer Taste (ca. eine Sekunde) sowie längerem Drücken und Festhalten einer Taste (mind. 2 Sekunden), da dies unterschiedliche Funktionen aktiviert.

Licht

- Aktivieren der Displaybeleuchtung.
- Durch Drücken und Halten der Licht-Taste (für mindestens 1 Sekunde) können Sie im Uhrzeit-Modus oder während der Aufzeichnung Ihres Trainings die Tastensperre für alle Tasten, ausgenommen der Licht-Taste, ein- oder ausschalten. Die Tastensperre verhindert ein versehentliches Drücken einer Taste.

Stop

- Stoppen, pausieren oder widerrufen einer Funktion.
- Das angezeigte Menü verlassen und in das vorherige zurückkehren.
- Von allen Modi, ausgenommen dem Trainings-Modus, zur Uhrzeitanzeige zurückkehren (drücken und halten der Taste für mindestens 1 Sekunde).
- Den Alarmeinstellungs-Modus von der Uhrzeitanzeige ausgehend öffnen (drücken und halten der Taste für mindestens 1 Sekunde).



Heart Touch (Freihand-Funktion)

Sie können während des Trainings die Uhrzeit und die Zielzonen-Grenzen ablesen, ohne eine Taste zu drücken. Führen Sie Ihren Armbandempfänger in die Nähe des Polar Logos am Sender.



- Zum nächsten Modus oder Menü wechseln.
- Den ausgewählten Wert erhöhen.
- Im Aufzeichnungs-Modus die Information der oberen Zeile ändern.
- Im Aufzeichnungs-Modus den Zielzonen-Alarm ein- oder ausschalten (drücken und halten der Taste für mindestens 1 Sekunde).



- Zum vorherigen Modus oder Menü wechseln.
- Den ausgewählten Wert verringern.
- Im Aufzeichnungs-Modus die Information der unteren Zeile ändern.

Rote Taste

- Starten, öffnen oder akzeptieren einer Funktion.
- Den angezeigten Modus oder das angezeigte Menü öffnen und in den nächsten Menülevel wechseln.
- Den Trainings-Modus öffnen.
- Von der Uhrzeitanzeige ausgehend in den Trainingsaufzeichnungs-Modus kommen (drücken und halten der Taste für mind. 1 Sekunde).

1. EINFÜHRUNG IN DEN RS100 LAUFCOMPUTER.....	7
1.1 BESTANDTEILE IHRES LAUFCOMPUTERS	7
1.2 SO STELLEN SIE DEN ARMBANDEMPFÄNGER EIN	8
2. TRAINIEREN	12
2.1 SO TRAGEN SIE DEN SENDER	12
2.2 AUFZEICHNUNG DES TRAININGS	14
2.3 FUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS	15
2.4 BEENDEN DES TRAININGS UND ABRUFEN DER SUMMENDATEI	19
3. ABRUFEN DER GESPEICHERTEN TRAININGSINFORMATIONEN.....	20
4. GESAMT-DATEI	24
4.1 ANSCHAUEN DER GESAMT-DATEI	24
4.2 GESAMT-DATEI AUF NULL ZURÜCKSETZEN	26
5. EINSTELLUNGEN.....	27
5.1 EINSTELLEN DES TIMERS	28
5.2 EINSTELLEN DER HERZFREQUENZ-GRENZWERTE.....	29
5.2.1 OwnZone Grenzwerte	30
5.2.2 Manuelle Eingabe der Grenzwerte.....	34
5.2.3 Deaktivieren der Zielzonen-Grenzwerte.....	37

5.3	UHREINSTELLUNGEN.....	38
5.3.1	Einstellen des Alarms (Weckers).....	38
5.3.2	Einstellen der Uhrzeit	40
5.3.3	Einstellen des Datums.....	41
5.4	BENUTZEREINSTELLUNGEN.....	42
5.5	ALLGEMEINE EINGABEN	45
5.5.1	Einstellen des Signaltons.....	45
5.5.2	Einstellen der Maßeinheiten.....	46
5.6	INDIVIUDALISIEREN DES ARMBANDEMPFÄNGERS MITTELS EINES LOGOS.....	47
6.	PFLEGE UND WARTUNG	48
7.	WICHTIGE HINWEISE.....	50
8.	HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN.....	52
9.	TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN	54
10.	WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS	56
11.	AUSSCHLUSSKLAUSEL FÜR HAFTUNG.....	57
12.	INDEX.....	58

Sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Kauf Ihres neuen Polar RS100 Laufcomputers!

Ihr Laufcomputer unterstützt Sie bei der Erreichung Ihrer persönlichen Fitness-Ziele. Er meldet Ihnen umgehend, wie Ihr Körper auf das Training reagiert. Der Laufcomputer bietet folgende Funktionen:

Planen

- Ihre Herzfrequenz ist die Basis für Ihr Training und die verschiedenen Trainingseinheiten.

Tempo finden und Intensität kontrollieren

- Ihre Herzfrequenz spiegelt die Trainingsintensität exakt wider - sie teilt Ihnen mit, wie hart Sie trainieren. Benutzen Sie die Herzfrequenz, um die Geschwindigkeit zu finden, die Sie beibehalten können.

Gehen Sie auf Nummer sicher

- Kontrollieren Sie Ihre Herzfrequenz während und nach dem Training, um Übertraining zu vermeiden.

Überprüfen Sie Ihre Fortschritte

- Ihre Herzfrequenz bewertet objektiv die Verbesserung Ihrer Fitness. Ihre Herzfrequenz sollte mit verbesserter Fitness bei gleichbleibender Geschwindigkeit und Zeit/gleichbleibenden Kilometern sinken.

Anpassen des Trainings an die Umgebung

- Interne und externe Einflussfaktoren beeinflussen Ihre Herzfrequenz (z. B. Stress, Schlafmangel, Höhe und Temperatur). Mithilfe des Laufcomputers können Sie auf diese verschiedenartigen Umgebungsbedingungen reagieren und Ihr Training optimal anpassen.

Diese Gebrauchsanleitung enthält Informationen, die Sie für die Nutzung und Wartung Ihres Gerätes benötigen. Bitte lesen Sie diese sorgfältig, um die Anwendung Ihres Laufcomputers zu verstehen und den größtmöglichen Nutzen daraus zu ziehen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Spaß mit Ihrem Laufcomputer!

POLAR®

1. EINFÜHRUNG IN DEN RS100 LAUFCOMPUTER

1.1 BESTANDTEILE IHRES LAUFCOMPUTERS

Das Polar RS100 Laufcomputer-Set besteht aus folgenden Teilen:



Armbandempfänger

Der Armbandempfänger zeigt Ihre Herzfrequenz an und speichert diese und andere Daten während des Trainings. Geben Sie Ihre persönlichen Daten in den Armbandempfänger ein und analysieren Sie diese nach dem Training.



Polar WearLink®+ Textil-Sender

Der Sender sendet das Herzfrequenz-Signal EKG-genau an den Trainingscomputer. Der Sender besteht aus der Sendeeinheit und dem elastischen Gurt.

Polar Internet-Service

Der Internet-Service unter polarpersonaltrainer.com unterstützt Sie bei der Erreichung Ihrer Trainingsziele. Die **kostenlose Registrierung** gibt Ihnen Zugang zu einem individuellen Trainings-Programm, einem persönlichen Trainingstagebuch, nützlichen Artikeln und vielem mehr. Zusätzlich erhalten Sie Produkttipps und eine Online-Unterstützung unter www.polar.fi.

Die aktuellste Version dieser Gebrauchsanleitung kann unter www.polar.fi/support heruntergeladen werden.

1.2 SO STELLEN SIE DEN ARMBANDEMPFÄNGER EIN

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

So nehmen Sie die Basiseingaben vor

Aktivieren Sie zuerst den ausgeschalteten Armbandempfänger. Dies ist ein einmaliger Vorgang; nach Aktivierung des Armbandempfängers können Sie ihn nicht wieder ausschalten. Durch die korrekte Eingabe der persönlichen Informationen erhalten Sie genaues Feedback Ihrer Leistung (Kalorienverbrauch, OwnZone Bestimmung, etc.).

Aktivieren Sie den Armbandempfänger durch Drücken einer beliebigen Taste. In der Anzeige erscheinen alle Ziffern.

1. Drücken Sie die **rote** Taste. **Settings** wird angezeigt.
2. Fahren Sie durch Drücken der **roten** Taste fort und folgen Sie den unten angegebenen Schritten:

Hinweis:

- *Sie können die Zahlen schneller verändern, indem Sie die ▲- oder ▼-Taste drücken und halten, bis Sie den gewünschten Wert eingestellt haben.*
- *Nach einem Batteriewechsel oder Reset des Armbandempfängers müssen Sie lediglich die Uhrzeit und das Datum in den Basiseingaben neu einstellen. Sie können den Rest der Eingaben durch Drücken und Halten der **Stop**-Taste überspringen.*

Tipp: Sie können ein Logo entwerfen und mit dem Polar UpLink Tool auf das Display herunterladen. Sie können sich die Polar UpLink Tool-Funktion unter www.polar.fi oder polarpersonaltrainer.com kostenlos herunterladen. Weitere Informationen auf Seite 47.

Displayanzeige:	Drücken Sie die ▲- oder ▼-Taste und	Drücken Sie zur Bestätigung die rote Taste.
3. Time Set (Uhrzeiteingabe) <ul style="list-style-type: none"> • 12h / 24h • AM / PM (für den 12-Stunden-Modus) • Hours (Stunden) • Minutes (Minuten) 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • wählen Sie zwischen dem 12- oder 24-Std.-Modus ▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • wählen Sie zwischen AM oder PM ▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • stellen Sie die Stunden ein ▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • stellen Sie die Minuten ein 	<p>Rote Taste</p> <p>Rote Taste</p> <p>Rote Taste</p> <p>Rote Taste</p>
<p>Hinweis: Das Datum wird entsprechend des ausgewählten Uhrzeit-Formats angezeigt (24-Stunden-Modus: Tag - Monat - Jahr / 12-Stunden-Modus: Monat - Tag - Jahr).</p>		
4. Date Set (Datumseingabe) <ul style="list-style-type: none"> • Day / Month (Tag / Monat) • Month / Day (Monat / Tag) • Year (Jahr) 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • stellen Sie den Tag (im 24-Std.-Modus) oder den Monat (im 12-Std.-Modus) ein ▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • stellen Sie den Monat (im 24-Std.-Modus) oder den Tag (im 12-Std.-Modus) ein ▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • stellen Sie das Jahr ein 	<p>Rote Taste</p> <p>Rote Taste</p> <p>Rote Taste</p>

Displayanzeige:	Drücken Sie die ▲- oder ▼-Taste und	Drücken Sie zur Bestätigung die rote Taste.
5. Unit (Maßeinheiten) <ul style="list-style-type: none"> Unit 1 (kg/cm) / Unit 2 (lb/ft) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> wählen Sie die Maßeinheit aus 	Rote Taste
6. Weight (Gewicht) <ul style="list-style-type: none"> kg / lbs 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> geben Sie Ihr Gewicht ein 	Rote Taste
<i>Hinweis: Sie können die Maßeinheiten in dem Modus Gewicht und Größe durch Drücken und Halten der Licht-Taste wieder verändern.</i>		
7. Height (Größe) <ul style="list-style-type: none"> cm ft und inch (Einheit 2) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> geben Sie Ihre Größe ein ▲ / ▼	Rote Taste Rote Taste
8. Birthday (Geburtsdatum) <ul style="list-style-type: none"> Day / Month (Tag / Monat) Month / Day (Monat / Tag) Year (Jahr) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> stellen Sie Tag (im 24-Std.-Modus) oder Monat (im 12-Std.-Modus) ein ▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> stellen Sie Monat (im 24-Std.-Modus) oder Tag (im 12-Std.-Modus) ein ▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> stellen Sie das Jahr ein 	Rote Taste Rote Taste Rote Taste

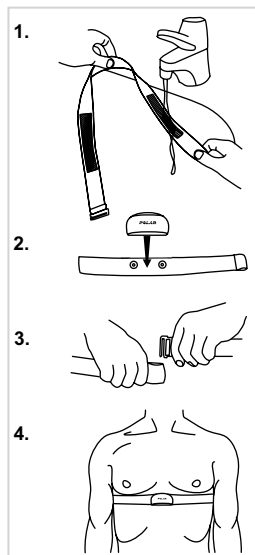
Displayanzeige:	Drücken Sie die ▲- oder ▼-Taste und	Drücken Sie zur Bestätigung die rote Taste.
9. Sex (Geschlecht) • MALE / FEMALE (MÄNNLICH / WEIBLICH)	▲ / ▼ • wählen Sie das Geschlecht aus	Rote Taste

- **Settings done** (Eingaben ok) wird angezeigt. Sie können Ihre Eingaben ändern, indem Sie kurz so oft die **Stop**-Taste drücken, bis Sie den gewünschten Menüpunkt erreicht haben.
- Um die Eingaben zu akzeptieren drücken Sie die **rote** Taste oder warten Sie, bis das Display automatisch zur Uhrzeit-anzeige zurückkehrt.

2. TRAINIEREN

2.1 SO TRAGEN SIE DEN SENDER

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



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 haken 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.

Hinweis: 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.

Ausführliche Anweisungen zur Reinigung des Senders finden Sie im Kapitel „Pflege und Wartung“.

Die codierte Herzfrequenz-Übertragung

Die codierte Herzfrequenz-Übertragung reduziert Interferenzen zu anderen in der Nähe befindlichen Herzfrequenz-Messgeräten. Um eine erfolgreiche Codesuche und eine einwandfreie Herzfrequenz-Messung sicherzustellen, halten Sie Ihren 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‘ auf Seite 50).





- ♥ Der Rahmen um das Herz bedeutet, dass die Übertragung der Herzfrequenz vom Sender zum Empfänger codiert erfolgt. Die Codierung reduziert Interferenzen mit anderen in der Nähe befindlichen Herzfrequenz-Messgeräten.
- ♥ Ein Herzsymbol ohne Rahmen bedeutet, dass die Übertragung der Herzfrequenz nicht codiert erfolgt.

Hinweis: Zeigt der Armbandempfänger nicht Ihre Herzfrequenz an, so überprüfen Sie, ob die Elektroden des Senders ausreichend befeuchtet sind und der Gurt eng genug sitzt. Führen Sie den Armbandempfänger zum Sender nahe dem Polar Logo, um die Herzfrequenz-Messung erneut zu starten.

2.2 AUFZEICHNUNG DES TRAININGS


In dem Menü Training gibt es zwei verschiedene Modi: Standby und Aufzeichnung. Im Standby-Modus wird Ihre Herzfrequenz angezeigt, aber das Training wird **nicht gespeichert**. Im Aufzeichnungs-Modus wird die Trainingseinheit gespeichert und die Stoppuhr sowie alle weiteren Funktionen sind aktiviert.



1. Tragen Sie den Sender wie in dem Kapitel ‚So tragen Sie den Sender‘ auf Seite 12 beschrieben.
2. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die **rote** Taste. Der Armbandempfänger beginnt automatisch mit der Suche Ihrer Herzfrequenz. Nach maximal 15 Sekunden erscheint Ihre Herzfrequenz und ein eingerahmtes Herz auf dem Display.
3. **Der Standby** Text und das Symbol  werden angezeigt. Der Armbandempfänger beginnt automatisch mit der Suche Ihrer Herzfrequenz.
4. Drücken Sie die **rote** Taste. Die Trainingszeit beginnt zu laufen und das Aufzeichnungssymbol  wird angezeigt. Sie befinden sich nun im Aufzeichnungs-Modus.




Hinweis: Sie können sich die Timereinstellungen (falls aktiviert) im **Standby-Modus** durch Drücken der **▲**-Taste anschauen. Wechseln Sie die Herzfrequenz-Anzeigeformate (Herzfrequenz in Schlägen pro Minute oder als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz %HR) durch Drücken der **▼**-Taste.

Alternativ können Sie den Aufzeichnungs-Modus von der Uhrzeitanzeige ausgehend durch Drücken und Halten der **roten** Taste direkt starten.

- Standardmäßig sind die manuellen Grenzen eingestellt. Um die Herzfrequenz-Grenzen zu verändern, folgen Sie den Anweisungen auf Seite 29 bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Ist die **OwnZone**-Funktion ausgewählt, so beginnt nun die Bestimmung der OwnZone. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel ‚So bestimmen Sie Ihre OwnZone Herzfrequenz-Grenzwerte‘ auf Seite 31.
- Durch nochmaliges Drücken der **roten** Taste können Sie die OwnZone Bestimmung  _____ überspringen und die zuletzt bestimmte OwnZone verwenden. Sollten Sie Ihre OwnZone jedoch vorher noch nicht bestimmt haben, werden in diesem Fall die Zielzonen-Grenzwerte aufgrund Ihrer altersbedingten, maximalen Herzfrequenz berechnet.

2.3 FUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS

Hinweis: Ihre Trainingsinformationen werden nur gespeichert, wenn die Stoppuhr länger als eine Minute läuft oder wenn bereits eine Runde gespeichert wurde.

Zielzonenalarm  ein- oder ausschalten: Drücken und halten Sie die -Taste. Das Symbol  zeigt an, dass der Zielzonenalarm eingeschaltet ist.

Zielzonenalarm: Mit dem Zielzonenalarm können Sie sicherstellen, dass Sie mit einer für Sie richtigen Trainingsintensität trainieren. Sind die Zielzonen-Grenzwerte aktiviert, warnt der Armbandempfänger Sie mit einem Signalton, wenn Sie über- oder unterhalb Ihrer Grenzwerte trainieren. Sie können die Zielzonen-Grenzwerte in dem Menü Settings/Limits SET eingeben. Für weitere Informationen, siehe Seite 29. Wenn Sie sich außerhalb Ihrer Zielzone befinden, blinkt die Herzfrequenz-Anzeige und ein akustisches Signal ertönt bei jedem Herzschlag.

Hinweis: Sind die Herzfrequenz-Grenzwerte nicht aktiviert, so ertönt im Aufzeichnungs-Modus weder ein Zielzonenalarm noch werden Zielzonen-Informationen in der Zusammenfassungs-Datei oder Datei gespeichert.

Überprüfen der Zeit und der Zielzonen-Grenzwerte: Bringen Sie den Armbandempfänger in die Nähe des Polar Logos am Sender. Die Uhrzeit wird im Wechsel mit der aktuellen Herzfrequenz-Zielzone jeweils für drei Sekunden angezeigt.

Informationen der oberen Zeile wechseln: Drücken Sie die ▲-Taste, um zwischen folgenden Optionen zu blättern:



▲ drücken

Rundenzeit



▲ drücken

Uhrzeit



▲ drücken

Kalorien (Cal)

Bisher verbrannte Kilokalorien.



oder



▲ drücken

Zeit Timer 1*

wird angezeigt, wenn
Timer 1 aktiviert ist.

Zeit Timer 2*

wird angezeigt, wenn
Timer 2 aktiviert ist.

** Diese Information wird nur angezeigt, wenn die Timer eingeschaltet sind.
Weitere Informationen zu den Timern erhalten Sie auf Seite 28.*

Hinweis: Wenn Sie Ihre Benutzerinformationen nicht eingegeben haben, werden die Kalorien nicht angezeigt und die Anzeige übersprungen.

Informationen der unteren Zeile wechseln: Drücken Sie die ▼-Taste, um folgende Optionen anzeigen zu lassen:



▼ drücken

Herzfrequenz
in Schlägen pro Minute
(bpm)



▼ drücken

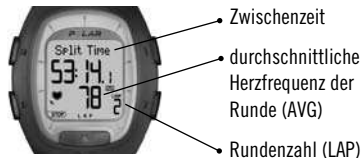
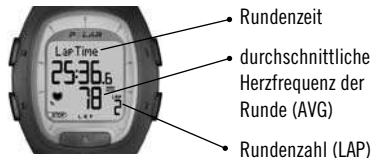
Herzfrequenz
in Prozent Ihrer
maximalen Herzfrequenz
(%)



Beispiele für die Anzeige

Während eines Wettkampfes ist es beispielsweise sinnvoll, sich nicht nur die *Herzfrequenz als Prozentzahl der maximalen Herzfrequenz*, sondern sich gleichzeitig auch die *Zeit* (Rundenzeit in der oberen Zeile, Zwischenzeit in der mittleren Zeile) anzeigen zu lassen.

Speichern von Runden- und Zwischenzeiten: Drücken Sie die **rote** Taste, um eine Runden- und Zwischenzeit zu speichern.




Die Rundenzeit zeigt die abgelaufene Zeit einer Runde. Die Zwischenzeit wird gemessen vom Beginn des Trainings bis zur ersten Speicherung einer Rundenzeit (zum Beispiel vom Beginn des Trainings bis zur Speicherung der vierten Runde).


***Hinweis:** Wurde die maximale Anzahl an Runden (99) gespeichert, so erscheint der Text **Lap Time FULL** auf dem Display. Ist die maximale Aufzeichnungszeit einer Datei (99 Stunden 59 Minuten 59 Sekunden) abgelaufen, piept der Armbandempfänger, die Aufzeichnung pausiert und im Display wird **HALT** angezeigt.*

Anhalten des Trainings: Drücken Sie die **Stop**-Taste. Trainingsaufzeichnung, Stoppuhr und andere Berechnungen pausieren. Sie können die Information der oberen Zeile sehen, indem Sie die **▲**-Taste drücken. Um fortzufahren, drücken Sie die **rote** Taste.

Trainieren bei Dunkelheit: Wenn Sie während des Trainings die **Licht**-Taste drücken, so schaltet sich die Beleuchtung danach durch Drücken einer beliebigen Taste oder durch Verwenden der Heart Touch-Funktion automatisch für einige Sekunden ein. Diese Funktion ist bis zum Ende Ihres Trainings aktiviert.

Tastensperre : Drücken und halten Sie die **Licht**-Taste, um alle Tasten, ausgenommen der **Licht**-Taste, zu sperren oder freizugeben. **Locked** (Gesperrt) oder **Unlocked** (Frei) wird angezeigt. Mit der Tastensperre verhindern Sie beim Sport das versehentliche Drücken einer Taste.

2.4 BEENDEN DES TRAININGS UND ABRUFEN DER SUMMENDATEI

1. Drücken Sie die **Stop**-Taste, um die Trainingsaufzeichnung anzuhalten. **Paused** und das Standby-Symbol  werden auf dem Display angezeigt.
2. Drücken Sie die **Stop**-Taste erneut. **Summary FILE** (Zusammenfassung der letzten Datei) wird angezeigt und die folgenden Informationen werden nacheinander angezeigt:
 - **Duration** (gesamte Trainingszeit)
 - **HR avg** (durchschnittliche Herzfrequenz)
 - **Limits** (obere und untere Grenze Ihrer Zielzone, falls eingestellt)
 - **In Zone** (Zeit in Ihrer Zielzone, falls Grenzen eingestellt)
 - **Cal/Fat%** (Gesamtsumme der während des Trainings verbrannten Kalorien mit prozentualem Fettanteil am gesamten Energieverbrauch)

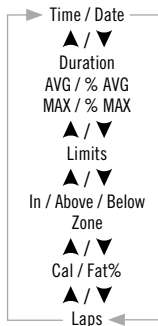
Der Armbandempfänger kehrt nach Anzeige der Zusammenfassung automatisch in die Uhrzeitanzeige zurück.

***Hinweis:** Die Informationen werden automatisch nacheinander auf dem Display angezeigt. Durch Drücken der **roten** Taste können Sie manuell in den Informationen blättern oder durch Drücken der **Stop**-Taste die Ansicht anhalten. Die detaillierten Trainingsinformationen werden in dem File- (Datei-)Modus gespeichert.*

3. ABRUFEN DER GESPEICHERTEN TRAININGSINFORMATIONEN



Drücken Sie die **rote** Taste



In der Trainings-Datei können Sie Herzfrequenz- und Trainingsinformationen der aufgezeichneten Trainingseinheit anschauen. Die Trainingsinformationen wurden nur gespeichert, wenn die Stoppuhr länger als eine Minute gelaufen ist oder mindestens eine Runde gespeichert wurde.

1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die **▲**-Taste. **File** (Datei) wird angezeigt.
2. Drücken Sie die **rote** Taste. **Date** (Datum) und **Time** (Start-Uhrzeit des Trainings) werden abwechselnd auf dem Display angezeigt.
3. Drücken Sie die **▲**- oder **▼**-Taste, um in den aufgezeichneten Informationen zu blättern.

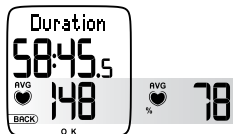
Gespeicherte Trainingsinformationen



Aufzeichnungs-Datum und Start-Uhrzeit werden abwechselnd angezeigt.

Hinweis: Die Informationen werden automatisch nacheinander auf dem Display angezeigt. Drücken Sie die **rote** Taste, um schneller in den Informationen zu blättern.

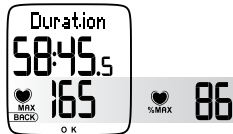
Gespeicherte Trainingsinformationen



Dauer des gespeicherten Trainings

Wechsel zwischen:

- durchschnittlicher Herzfrequenz
- % der durchschnittlichen Herzfrequenz



- maximale Herzfrequenz
- % der maximalen Herzfrequenz



Die obere und untere Grenze Ihrer Herzfrequenz-Zielzone
(vorausgesetzt Grenzwerte wurden eingestellt)

Hinweis: Die Grenzen Ihrer Herzfrequenz-Zielzone werden als % der maximalen Herzfrequenz oder in Schlägen pro Minute angezeigt. Dies ist abhängig von Ihren Einstellungen unter Settings/Limits SET. Weitere Informationen auf Seite 17.

Gespeicherte Trainingsinformation



Wechsel zwischen:
Trainingszeit innerhalb, oberhalb und
unterhalb Ihrer Zielzone (vorausgesetzt
Grenzwerte wurden eingestellt)



Kalorienverbrauch und prozentualer
Fettanteil der verbrannten Kalorien
während des Trainings*

* Eine Einschätzung der Fettverbrennung wird mithilfe der Kilokalorien (Cal), die während einer Trainingseinheit insgesamt verbraucht werden, vorgenommen. Der Fettanteil kann zwischen 10 % und 60 % liegen. Liegt der Gesamtenergieverbrauch während des Trainings beispielsweise bei 245 Cal und der Fettanteil bei 45 %, dann wurden 45 % der während des Trainings verbrauchten Energie aus Fetten gewonnen und 55 % aus Kohlenhydraten.

Gespeicherte Trainingsinformation



Anzahl der Runden während des Trainings

Drücken Sie die **rote** Taste, um die detaillierte Rundeninformation anzuschauen.

- **Schnellste Runde (BestLap)**, Rundenzeit und Rundenzahl werden angezeigt.
- Drücken Sie die **▲**- oder **▼**-Taste, um in den Rundeninformationen zu blättern
- Drücken Sie die **Stop**-Taste, um die Ansicht zu beenden.

***Hinweis:** Die Informationen zur schnellsten Runde werden nur angezeigt, wenn Sie mindestens drei Runden gespeichert haben. Die schnellste Runde kann nicht die letzte Runde sein.*

Zwischenzeit

Rundenzeit

Durchschnittliche Herzfrequenz und Herzfrequenz am Ende der Runde

Rundenzahl

- Drücken Sie die **Stop**-Taste und halten Sie diese gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

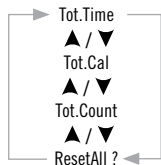
4. GESAMT-DATEI TOTALS

Die Gesamt-Datei beinhaltet die kumulierten Werte mehrerer Trainingseinheiten. Sie können die Gesamt-Datei als wöchentlichen/monatlicher Zähler Ihrer Trainingswerte nutzen. Die Werte werden automatisch aktualisiert, wenn das aufgezeichnete Training beendet wird. Mit dieser Funktion können Sie die kumulierten Werte ausgehend vom letzten Reset beobachten. Weitere Informationen zum Reset der Werte erhalten Sie auf Seite 26.

Hinweis: Wurden bisher keine Gesamtwerte gesammelt, so erscheint **No Totals** auf dem Display.

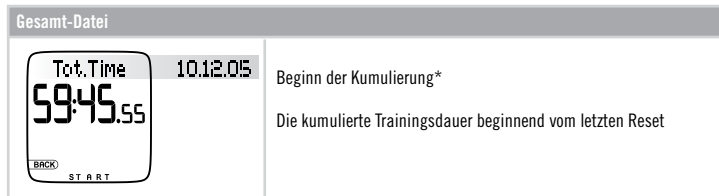


Drücken Sie die rote Taste






4.1 ANSCHAUEN DER GESAMT-DATEI

1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend kurz so oft die ▼-Taste, bis **Totals** angezeigt wird.
2. Drücken Sie die rote Taste. **Tot.Time** und die gesamte Trainingsdauer werden angezeigt.
3. Blättern Sie mit der ▲- oder ▼-Taste in den folgenden Informationen:



* Wurden bisher keine Werte kumuliert, so wird das Datum des letzten Reset angezeigt.

Gesamt-Datei	
	<p>10.12.05</p> <p>Beginn der Kumulierung*</p> <p>Der kumulierte Kalorienverbrauch (Cal) beginnend vom letzten Reset</p>
	<p>10.12.05</p> <p>Beginn der Kumulierung*</p> <p>Der kumulierte Trainings-Zähler beginnend vom letzten Reset</p>
	<p>Gesamte Zähler auf Null zurücksetzen?</p> <p>Für weitere Informationen lesen Sie Seite 26.</p>

* Wurden bisher keine Werte kumuliert, so wird das Datum des letzten Reset angezeigt.

- Drücken Sie die **Stop**-Taste, um die Ansicht zu beenden.
- Kehren Sie zur Uhrzeitanzeige durch Drücken und Halten der **Stop**-Taste zurück.

Hinweis: Wenn der Speicher der Gesamt-Datei voll ist, beginnt die Kumulierung wieder bei Null.

4.2 GESAMT-DATEI TOTALS AUF NULL ZURÜCKSETZEN

Sie können die Gesamt-Datei als saisonale (oder wöchentliche/monatliche) Zähler Ihrer Trainingswerte nutzen, indem Sie diese entsprechend oft auf Null zurücksetzen. Einmal zurückgesetzt, können die Werte nicht wiederhergestellt werden. Sie können einen bestimmten Wert oder alle Werte auf einmal (ResetAll?) zurücksetzen. Beginnen Sie mit einer Anzeige der vorangegangenen Tabelle (Tot.Time, Tot.Cal, Tot.Count, oder ResetAll?).

1. Drücken Sie die **rote** Taste, um den gewünschten Wert auf Null zurückzusetzen. **Reset?** wird angezeigt.
2. Drücken Sie die **rote** Taste. **Are You Sure** (Sind Sie sicher) wird angezeigt.
3. Drücken Sie zur Bestätigung erneut die **rote** Taste.

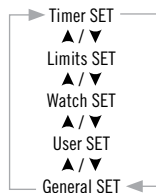
Alternativ können Sie den Reset widerrufen, indem Sie auf die **Stop**-Taste drücken.

- Kehren Sie in die Uhrzeitanzeige durch Drücken und Halten der **Stop**-Taste zurück.

5. EINSTELLUNGEN



Drücken Sie die **rote** Taste



In dem Menü Settings können Sie die Einstellungen anschauen oder verändern.

Einstellen der Werte:

- Wählen Sie mit der ▲- oder ▼-Taste den richtigen Wert aus.
- Die Ziffern laufen schneller, wenn Sie beim Einstellen des Wertes die ▲- oder ▼-Taste gedrückt halten.
- Bestätigen Sie Ihre Wahl und öffnen Sie den nächsten Menüpunkt mit der **roten** Taste.
- Widerrufen Sie Ihre Wahl und kehren in den vorherigen Modus oder in das vorherige Menü zurück, indem Sie die **Stop**-Taste drücken.

Tipp: Schauen Sie sich die Lauf- und Trainingstipps unter polarpersonaltrainer.com an und erfahren Sie, wie Sie die Funktionen Ihres Laufcomputers am besten für Ihr Training nutzen können.

5.1 EINSTELLEN DES TIMERS

Laufintervalle sind ein wichtiger Bestandteil zur Entwicklung Ihrer Leistungsfähigkeit. Ihr Laufcomputer ist mit zwei alternierenden Timern ausgestattet, die es Ihnen ermöglichen, einen sich wiederholenden oder zwei verschiedene abwechselnde Zeitintervalle einzustellen.

Tipp: Sie können Timer 1 für einen Lauf von 4 Minuten und Timer 2 für eine zweiminütige Erholungsphase einstellen. Der erste Timer beginnt zu laufen, sobald die Stoppuhr im Aufzeichnungs-Modus startet. Nach Ablauf von Timer 1 ertönt ein Alarmsignal, und Timer 2 startet automatisch. Nach Beendigung von Timer 2 ertönt das Signal zweimal, und Timer 1 startet erneut usw.

1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die ▼-Taste. **Settings** wird angezeigt.
2. Drücken Sie die **rote** Taste. **Timer SET** wird angezeigt.
3. Fahren Sie durch Drücken der **roten** Taste mit den folgenden Schritten fort:

Displayanzeige:	Drücken Sie die ▲- oder ▼-Taste und	Drücken Sie zur Bestätigung die rote Taste.
4. Timer 1 On / OFF (Ein / Aus)	▲ / ▼ • schalten Sie Timer 1 ein oder aus	Rote Taste
5. Minutes (Minuten)	▲ / ▼ • stellen Sie die Minuten ein (0-99 Minuten)	Rote Taste
6. Seconds (Sekunden)	▲ / ▼ • stellen Sie die Sekunden ein (0-59)	Rote Taste

- Beginnen Sie wieder mit Schritt 4, um den Timer 2 einzustellen.
- Kehren Sie durch Drücken und Halten der **Stop**-Taste in die Uhrzeitanzeige zurück.

5.2 EINSTELLEN DER HERZFREQUENZ-GRENZWERTE

OwnZone

Ihr Laufcomputer ist in der Lage, Ihre individuelle persönliche Herzfrequenz-Trainingszone automatisch zu bestimmen. Diese Trainingszone wird OwnZone (OZ) genannt. Die OwnZone garantiert Ihnen ein Training im aeroben Bereich.

Manuelle Einstellung der Zielzone

Sie können Ihren oberen und unteren Herzfrequenz-Grenzwert auch manuell einstellen. Nutzen Sie diese Funktion, um eine bestimmte Intensität gemäß Ihren Trainingszielen beizubehalten.

Herzfrequenz-Zielzonen ausschalten

Sie können die Herzfrequenz-Zielzonen auch ausschalten.

1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die ▼-Taste. **Settings** wird angezeigt.
2. Drücken Sie die **rote** Taste. **Timer SET** wird angezeigt.
3. Drücken Sie kurz so oft die ▲-Taste, bis **Limits SET** angezeigt wird.
4. Drücken Sie die **rote** Taste. **OwnZone, Manual** (Manuell) oder **Off** (Aus) beginnt zu blinken.
5. Drücken Sie die ▲- oder ▼-Taste, um zwischen den Optionen OwnZone, Manual oder Off zu wählen.
Weitere Informationen zu der OwnZone erhalten Sie auf Seite 30 und Näheres zu der manuellen Zielzone erhalten Sie auf Seite 34.

5.2.1 OWNZONE GRENZWERTE

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

Die OwnZone wird während der Aufwärmphase einer Trainingseinheit ermittelt. Die Ermittlung dauert ca. 1-5 Minuten. Am einfachsten lässt sich die OwnZone durch Gehen oder Laufen festlegen. Sie können Ihre OwnZone aber auch mit anderen Sportarten ermitteln. Das Prinzip ist, dass Sie sehr langsam und mit einer leichten Intensität zu trainieren beginnen und dann stufenweise Ihre Herzfrequenz erhöhen. War die Bestimmung der OwnZone aufgrund Ihrer Herzfrequenz-Variation nicht erfolgreich, so wird Ihre zuletzt bestimmte OwnZone oder Ihre altersabhängige Zielzone (65-85 % der HF_{\max}) verwendet.

(Beginnen Sie mit den Schritten 1.-4. auf Seite 29.)

Displayanzeige:	Drücken Sie die ▲- oder ▼-Taste und	Drücken Sie zur Bestätigung die rote Taste.
5. OwnZone / Manual / Off LIM	▲ / ▼ • wählen Sie die OwnZone	Rote Taste
6. HR / HR %	▲ / ▼ • wählen Sie die Herzfrequenz-Anzeige: Schläge pro Minute oder % Ihrer maximalen Herzfrequenz	Rote Taste

- Kehren Sie durch Drücken und Halten der **Stop**-Taste in die Uhrzeitanzeige zurück.

Tipp: Herzfrequenz-orientierte Polar Trainings-Programme erhalten Sie auf der Internetseite polarpersonaltrainer.com.

So bestimmen Sie Ihre OwnZone Herzfrequenz-Grenzwerte


Überprüfen Sie vor Bestimmung Ihrer OwnZone,

- ob Sie Ihre persönlichen Benutzerinformationen korrekt eingegeben haben. Der Arbandempfänger fragt Sie vor der Akzeptierung der Einstellung nach den fehlenden Informationen (zum Beispiel Ihrem Geburtsdatum).
- ob Sie die OwnZone-Funktion eingeschaltet haben. Bei aktivierter OwnZone-Funktion bestimmt der Arbandempfänger bei jeder Trainingseinheit automatisch Ihre OwnZone.

Sie sollten Ihre OwnZone neu bestimmen:






- wenn sich die Trainingsumgebung oder die Trainingsform ändern.
- wenn Ihr physisches Wohlbefinden, z. B. Stress oder Krankheit, beim Trainingsbeginn vom Normalzustand abweicht.

Beginnen Sie Ihr Training langsam mit einer niedrigen Intensität, z. B. mit einer Herzfrequenz unter 100 bpm / 50 % HF_{max}. Erhöhen Sie nun sukzessive die Intensität Ihres Trainings und somit Ihre Herzfrequenz.

1. Starten Sie Ihr Training wie in dem Kapitel ‚Aufzeichnung des Trainings‘ auf Seite 14 beschrieben.
2. Die OwnZone Bestimmung beginnt und auf dem Display erscheint das OwnZone  _____ Symbol.

Alternativ können Sie die OwnZone Bestimmung überspringen und Ihre zuletzt bestimmte OwnZone verwenden. Drücken Sie hierfür die **rote** Taste erneut.

Die Bestimmung Ihrer OwnZone läuft in 5 Stufen.

-  _____ Gehen mit langsamer Geschwindigkeit für 1 Minute. Halten Sie Ihre Herzfrequenz in dieser ersten Phase unter 100 Schlägen/Minute oder 50 % der HF_{max} . Nach jeder Phase hören Sie einen Signalton (wenn der Alarm eingeschaltet ist) und die Displaybeleuchtung leuchtet am Ende der Phase automatisch auf (wenn Sie die Beleuchtung bereits einmal zuvor aktiviert haben).
-  ____ Gehen mit normaler Geschwindigkeit für 1 Minute. Erhöhen Sie Ihre Herzfrequenz langsam um ca. 10-20 Schläge bzw. 5 % der HF_{max} .
-  ___ Gehen mit forschem Tempo für 1 Minute. Erhöhen Sie Ihre Herzfrequenz langsam um ca. 10-20 Schläge bzw. 5 % der HF_{max} .
-  _ Langsames Laufen für 1 Minute. Erhöhen Sie Ihre Herzfrequenz langsam um ca. 10-20 Schläge bzw. 5 % der HF_{max} .
-  Laufen für 1 Minute.

3. An einem gewissen Punkt während der fünf Phasen hören Sie zwei akustische Signale. Diese melden, dass Ihre OwnZone bestimmt wurde.

Die Methode zur Bestimmung der OwnZone (sehen Sie hierzu bitte nachfolgende Tabelle) und die OwnZone Herzfrequenz-Grenzen werden angezeigt. Abhängig von Ihren Einstellungen werden die Grenzen in Schlägen pro Minute oder als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (%) angezeigt.

Displayanzeige:	Methode der OwnZone Bestimmung:	Gründe für die Anwendung dieser Methode:
OwnZone	Herzfrequenz-Variation	
Wenn die Bestimmung nicht erfolgreich war, dann		
OZ latest	wird die zuletzt aufgrund der Herzfrequenz-Variation bestimmte OwnZone verwendet	<ul style="list-style-type: none"> • Ihre Herzfrequenz-Variation ist zu schnell oder zu langsam gesunken. Oder • Ihre Herzfrequenz hat während der OwnZone Bestimmung die vorgegebene Sicherheitsgrenze überschritten.
Wenn die Bestimmung nicht erfolgreich war, dann		
AgeBased	altersabhängige Zielzone (65 - 85 % der HF _{max})	<ul style="list-style-type: none"> • die Bestimmung der OwnZone aufgrund der Herzfrequenz-Variation war nicht erfolgreich und es wurde zuvor noch keine OwnZone Bestimmung durchgeführt.

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

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

Tipp: Weitere Informationen zur OwnZone erhalten Sie auf den Internetseiten www.polar.fi.

5.2.2 MANUELLE EINGABE DER GRENZWERTE

Anstelle der OwnZone können Sie Ihre Herzfrequenz-Grenzwerte manuell mit der altersbezogenen Formel oder aber individuell einstellen. Haben Sie Ihr Geburtsdatum in den Basiseingaben nicht eingegeben, fragt Sie der Armbandempfänger nach dieser fehlenden Information bevor er die Einstellung der Grenzen akzeptiert. Der Armbandempfänger zeigt Ihre zuletzt bestimmten Herzfrequenz-Grenzwerte an.

Alternativ zeigt er Ihnen die altersbezogenen Grenzen, wenn Sie zuvor noch keine manuellen Grenzen definiert haben.

(Beginnen Sie mit den Schritten 1.-4. auf Seite 29.)

Displayanzeige:	Drücken Sie die ▲- oder ▼-Taste und	Drücken Sie zur Bestätigung die rote Taste.
5. OwnZone / Manual / Off LIM	▲ / ▼ • wählen Sie Manual	Rote Taste
6. HR / HR %	▲ / ▼ • wählen Sie die Herzfrequenz-Anzeige: Schläge pro Minute oder % Ihrer maximalen Herzfrequenz	Rote Taste
7. High Limit	▲ / ▼ • stellen Sie die obere Grenze ein	Rote Taste
8. Low Limit	▲ / ▼ • stellen Sie die untere Grenze ein	Rote Taste

- Kehren Sie durch Drücken und Halten der **Stop**-Taste in die Uhrzeitanzeige zurück.

Ihre Herzfrequenz-Zielzone ist der Bereich zwischen dem unteren und dem oberen Herzfrequenz-Grenzwert, ausgedrückt in Prozent Ihrer maximalen Herzfrequenz (HF_{\max}) oder in Schlägen pro Minute (bpm). HF_{\max} ist die höchste erreichte Herzfrequenz während einer maximalen Ausbelastung. Der Armbandempfänger berechnet Ihre HF_{\max} aufgrund Ihres Alters: Maximale Herzfrequenz = $220 - \text{Alter}$. Das genaueste Verfahren zur Bestimmung Ihrer individuellen HF_{\max} ist eine Leistungsdiagnostik bei Ihrem Arzt oder Leistungsdiagnostiker.

Wie Sie die Herzfrequenz-Zielzonen nutzen können

Beim Training haben die unterschiedlichen Herzfrequenz-Zielzonen unterschiedliche Auswirkungen auf die Fitness und Gesundheit. Die Herzfrequenz-Zielzonen sind abhängig von Ihrem Trainingsziel und Ihrer Fitness.

Tipp: Weitere Informationen über Zielzonen und ein persönliches Trainingsprogramm erhalten Sie auf der Internetseite polarpersonaltrainer.com

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 individuelle Intensitätszone fest. Wenn Sie mit der richtigen Intensität trainieren, werden Sie Spaß an Ihrem Sport haben. Wechseln Sie zwischen den Intensitätszonen, um Ihre Fitness zu verbessern!

Alter	HF _{max}	50-60 % der HF _{max}	60-70 % der HF _{max}	70-80 % der HF _{max}	80-90 % der HF _{max}	90-100 % der HF _{max}
20	200	100-120	120-140	140-160	160-180	180-200
25	195	98-117	117-137	137-156	156-176	176-195
30	190	95-114	114-133	133-152	152-171	171-190
35	185	93-111	111-130	130-148	148-167	167-185
40	180	90-108	108-126	126-144	144-162	162-180
45	175	88-105	105-123	123-140	140-158	158-175
50	170	85-102	102-119	119-136	136-153	153-170
55	165	83-99	99-116	116-132	132-149	149-165
60	160	80-96	96-112	112-128	128-144	144-160
65	155	78-93	93-109	109-124	124-140	140-155

5.2.3 DEAKTIVIEREN DER ZIELZONEN-GRENZWERTE

Sind die Zielzonen-Grenzwerte deaktiviert, werden während des Trainings keine Grenzwerte verwendet und in der Datei keine Grenzwerte berechnet.

(Siehe Schritte 1.-4. auf Seite 29.)

Displayanzeige:	Drücken Sie die ▲- oder ▼-Taste und	Drücken Sie zur Bestätigung die rote Taste.
5. OwnZone / Manual / Off LIM	▲ / ▼ • wählen Sie Off	Rote Taste

- Kehren Sie durch Drücken und Halten der **Stop**-Taste in die Uhrzeitanzeige zurück.

5.3 UHREINSTELLUNGEN

5.3.1 EINSTELLEN DES ALARMS (WECKERS)

1. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie die ▼-Taste. **Settings** wird angezeigt.
2. Drücken Sie die **rote** Taste. **Timer SET** wird angezeigt.
3. Drücken Sie kurz so oft die ▲- oder ▼-Taste, bis **Watch SET** erscheint.
4. Drücken Sie danach die **rote** Taste und folgen Sie den unten beschriebenen Schritten :

Displayanzeige:	Drücken Sie die ▲- oder ▼-Taste und	Drücken Sie zur Bestätigung die rote Taste.
5. Alarm Once / Mon-Fri / Daily / Off (Einmal / Mo-Fr / Täglich / Aus)	▲ / ▼ • wählen Sie den Alarm-Modus	Rote Taste (überspringen Sie Schritt 6. für den 24-Std.-Modus)
6. AM / PM (für den 12-Std.-Modus)	▲ / ▼ • wählen Sie AM oder PM	Rote Taste
7. Hours (Stunden)	▲ / ▼ • stellen Sie die Stunden ein	Rote Taste
8. Minutes (Minuten)	▲ / ▼ • stellen Sie die Minuten ein	Rote Taste

- Kehren Sie durch Drücken und Halten der **Stop**-Taste in die Uhrzeitanzeige zurück oder fahren Sie mit den Uhrzeiteinstellungen fort.

Alarm (Wecker)

Der Alarm (Wecker) funktioniert in allen Modi. Wenn das Alarmsignal ertönt, erscheint **Alarm!** im Display und der Hintergrund blinkt. Wenn der Zeitpunkt des Alarms erreicht ist, ertönt eine Minute lang das Alarmsignal. Sie können den Alarm vorher beenden, indem Sie die **Stop**-Taste drücken. Drücken Sie die ▲-, ▼- oder die **rote** Taste, um den Alarm um weitere 10 Minuten zu verzögern: **Snooze** erscheint im Display. Das Alarmsignal ertönt noch einmal nach 10 Minuten. Um die Schlummer-Funktion und den Alarm auszustellen, drücken Sie die **Stop**-Taste im Schlummer-Modus (Snooze).

Alternativ springen Sie zu den Uhreinstellungen, indem Sie die **Stop**-Taste in der Uhrzeitanzeige gedrückt halten.

***Hinweis:** Das Symbol  weist auf eine entladene Batterie hin. Der Alarm kann nicht aktiviert werden. Der Alarm (Wecker) ertönt jedoch noch einmal, wenn er eingestellt wurde, bevor das Symbol erschien.*

5.3.2 EINSTELLEN DER UHRZEIT

1. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie die ▼-Taste. **Settings** wird angezeigt.
2. Drücken Sie die **rote** Taste. **Timer SET** wird angezeigt.
3. Drücken Sie kurz so oft die ▲- oder ▼-Taste, bis **Watch SET** erscheint.
4. Drücken Sie danach kurz so oft die **rote** Taste, bis **TIME** angezeigt wird und folgen Sie den unten beschriebenen Schritten:

Displayanzeige:	Drücken Sie die ▲- oder ▼-Taste und	Drücken Sie zur Bestätigung die rote Taste.
5. Time (Uhrzeit) 12h / 24h	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• wählen Sie den 12- oder 24-Std.-Modus	Rote Taste (überspringen Sie Schritt 6. für den 24-Std.-Modus)
6. AM / PM (für den 12-Std.-Modus)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• wählen Sie AM oder PM	Rote Taste
7. Hours (Stunden)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• stellen Sie die Stunden ein	Rote Taste
8. Minutes (Minuten)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• stellen Sie die Minuten ein	Rote Taste

- Kehren Sie durch Drücken und Halten der **Stop**-Taste in die Uhrzeitanzeige zurück oder fahren Sie mit den Datums-einstellungen fort.

5.3.3 EINSTELLEN DES DATUMS

1. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie die ▼-Taste. **Settings** wird angezeigt.
2. Drücken Sie die **rote** Taste. **Timer Set** wird angezeigt.
3. Drücken Sie kurz so oft die ▲- oder ▼-Taste, bis **Watch SET** erscheint.
4. Drücken Sie danach kurz so oft die **rote** Taste, bis **Date** angezeigt wird und folgen Sie den unten beschriebenen Schritten:

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

Displayanzeige:	Drücken Sie die ▲- oder ▼-Taste und	Drücken Sie zur Bestätigung die rote Taste.
5. Day / Month (Tag / Monat)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• stellen Sie den Tag (im 24-Std.-Modus) oder den Monat (im 12-Std.-Modus) ein	Rote Taste
6. Month / Day (Monat / Tag)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• stellen Sie den Monat (im 24-Std.-Modus) oder den Tag (im 12-Std.-Modus) ein	Rote Taste
7. Year (Jahr)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• stellen Sie das Jahr ein	Rote Taste

- Kehren Sie durch Drücken und Halten der **Stop**-Taste in die Uhrzeitanzeige zurück.

5.4 BENUTZEREINSTELLUNGEN

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

1. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie die ▼-Taste. **Settings** wird angezeigt
2. Drücken Sie die **rote** Taste, **Timer SET** wird angezeigt.
3. Drücken Sie kurz so oft die ▲- oder ▼-Taste, bis **User SET** erscheint.
4. Drücken Sie die **rote** Taste, um mit den Einstellungen der Benutzerinformationen zu beginnen:

Displayanzeige:	Drücken Sie die ▲- oder ▼-Taste und	Drücken Sie zur Bestätigung die rote Taste.
5. Weight (Gewicht) kg / lbs	▲ / ▼ • stellen Sie Ihr Gewicht ein	Rote Taste
Hinweis: <ul style="list-style-type: none">• Bei der Einstellung Ihres Gewichts und Ihrer Größe können Sie die einstellbaren Maßeinheiten (kg/cm oder lbs/ft) durch Drücken und Halten der Licht-Taste ändern.• Falls nötig, drücken Sie die Stop-Taste und kehren Sie zurück zu Schritt 4., um die Einstellungen zu ändern.		
6. Height (Größe) • cm / ft • inch (für Einheit 2)	▲ / ▼ • stellen Sie Ihre Größe ein ▲ / ▼	Rote Taste Rote Taste

Displayanzeige:	Drücken Sie die ▲- oder ▼-Taste und	Drücken Sie zur Bestätigung die rote Taste.
<p>7. Birthday (Geburtsdatum)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Day / Month (Tag / Monat) • Month / Day (Monat oder Tag) • Year (Jahr) 	<p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • stellen Sie den Tag (im 24-Std.-Modus) oder den Monat (im 12-Std.-Modus) ein <p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • stellen Sie den Monat (im 24-Std.-Modus) oder den Tag (im 12-Std.-Modus) ein <p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • stellen Sie das Jahr ein 	<p>Rote Taste</p> <p>Rote Taste</p> <p>Rote Taste</p>
<p>8. Sex MALE (männlich) / FEMALE (weiblich)</p>	<p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • wählen Sie das Geschlecht aus 	<p>Rote Taste</p>

Displayanzeige:	Drücken Sie die ▲- oder ▼-Taste und	Drücken Sie zur Bestätigung die rote Taste.
9. HR Max	▲ / ▼ • stellen Sie diesen Wert ein, falls Sie Ihren exakten, in einem Labor getesteten Wert der maximalen Herzfrequenz kennen. Wenn Sie diesen Wert zum ersten Mal einstellen, wird Ihr in Abhängigkeit vom Alter bestimmter Wert der maximalen Herzfrequenz als Standardeinstellung angezeigt (220 minus Lebensalter).	Rote Taste
10. HR Sit	▲ / ▼ • stellen Sie Ihre Herzfrequenz in einer sitzenden Position ein	Rote Taste

- Kehren Sie durch Drücken und Halten der **Stop**-Taste in die Uhrzeitanzeige zurück.

Maximale Herzfrequenz (HF_{max})

Der HF_{max} -Wert dient der Ermittlung des Energieverbrauches. Er stellt die maximale Anzahl an Herzschlägen pro Minute während maximaler körperlicher Belastung dar. Der HF_{max} -Wert ist auch für die Ermittlung der Trainingsintensität nützlich. Am exaktesten lässt sich Ihr individueller HF_{max} -Wert durch einen maximalen Belastungstest in einem Labor bestimmen.

Herzfrequenz in sitzender Position (HR_{sit})

Der HR_{sit} -Wert dient der Ermittlung des Energieverbrauches. Um Ihren HR_{sit} -Wert leicht bestimmen zu können, tragen Sie Ihren Sender, setzen Sie sich hin und bewegen Sie sich nicht. Drücken Sie nach zwei oder drei Minuten die **rote** Taste in der Uhrzeitanzeige, um sich Ihre Herzfrequenz anzeigen zu lassen. Dies ist Ihr HR_{sit} -Wert.

Um Ihren HR_{sit} -Wert genauer zu bestimmen, wiederholen Sie den Vorgang einige Male und berechnen Sie Ihren Durchschnittswert.

5.5 ALLGEMEINE EINGABEN

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

- Signalton ein oder aus
- Maßeinheiten (kg/cm oder lb/ft)

5.5.1 EINSTELLEN DES SIGNALTONS

Unter die Signaltoneinstellungen fallen der Tastensignalton und die Signaltöne der Stoppuhr.

1. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie die ▼-Taste. **Settings** wird angezeigt
2. Drücken Sie die **rote** Taste, **Timer SET** erscheint.
3. Drücken Sie kurz so oft die ▲ oder ▼-Taste, bis **General SET** erscheint.
4. Drücken Sie die **rote** Taste und folgen Sie den unten beschriebenen Schritten:

Displayanzeige:	Drücken Sie die ▲- oder ▼-Taste und	Drücken Sie zur Bestätigung die rote Taste.
5. Sound (Tastensignalton) On / OFF	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• schalten Sie den Signalton ein oder aus	Rote Taste

- Kehren Sie durch Drücken und Halten der **Stop**-Taste in die Uhrzeitanzeige zurück oder fahren Sie mit den Maßeheiteneinstellungen fort.

***Hinweis:** Die Signaltöne des Armbandempfängers und die Displaybeleuchtung schalten sich ab, wenn das Symbol für eine entladene Batterie angezeigt wird. Der Alarm (Wecker) ertönt jedoch noch einmal, wenn er eingestellt wurde, bevor das Symbol erschien.*

5.5.2 EINSTELLEN DER MASSEINHEITEN

1. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie die ▼-Taste. **Settings** wird angezeigt
2. Drücken Sie die **rote** Taste und **Timer SET** erscheint.
3. Drücken Sie kurz so oft die ▲- oder ▼-Taste, bis **General SET** angezeigt wird.
4. Drücken Sie die **rote** Taste zweimal und folgen Sie den unten beschriebenen Schritten:

Displayanzeige:	Drücken Sie die ▲- oder ▼-Taste und	Drücken Sie zur Bestätigung die rote Taste.
5. Unit (Maßeinheit) kg/cm / lb/ft 1 / 2	▲ / ▼ • wählen Sie die Maßeinheit	Rote Taste

***Hinweis:** Die eingestellten Maßeinheiten beeinflussen die Einheiten der persönlichen Benutzerinformationen und der Uhreinstellungen.*

5.6 INDIVIDUALISIEREN DES ARMBANDEMPFÄNGERS MITTELS EINES LOGOS

Sie können Ihren Laufcomputer individualisieren, indem Sie ein Logo entwerfen und dieses auf Ihren Armbandempfänger herunterladen. Hierfür benötigen Sie die Polar UpLink Tool-Funktion.

Sie können sich die Polar UpLink Tool-Funktion unter www.polar.fi oder polarpersonaltrainer.com herunterladen. Für die Polar UpLink-Funktion benötigen Sie einen Computer mit Soundkarte und dynamischen Lautsprechern oder Kopfhörern. Auf den Webseiten erhalten Sie auch eine genaue Anleitung.

6. PFLEGE UND WARTUNG

Pflege Ihres RS100

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. 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. Reinigen Sie den Trainingscomputer mit einer Lösung aus milder Seife und Wasser und spülen Sie mit klarem Wasser nach. Tauchen Sie ihn nicht unter Wasser. Trocknen Sie ihn mit einem weichen Handtuch ab. Verwenden Sie niemals Alkohol und keine scheuernden Materialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.

Setzen Sie den Trainingscomputer keinen harten Stößen aus, da dies die Sensoren beschädigen kann.

Service

Wir empfehlen Ihnen, während der zweijährigen Garantiezeit die Wartung und Reparaturen nur von der Polar Serviceabteilung 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 und auf der Website des jeweiligen Landes.

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

Hinweis: Der Benutzername für Ihr Polar Konto ist immer Ihre E-Mail-Adresse. Für die Polar Produktregistrierung, polarpersonaltrainer.com, das Polar Diskussionsforum und die Newsletter-Registrierung gelten der gleiche Benutzername und das gleiche Passwort.

Batteriewechsel

Trainingscomputer

Wir empfehlen, die Batterie von der Polar Serviceabteilung austauschen zu lassen. Hier wird Ihr Polar Trainingscomputer nach einem Austausch der Batterie auf Wasserbeständigkeit getestet und eine vollständige Wartung durchgeführt.

- Das Symbol für niedrigen Batteriestand wird angezeigt, wenn die restliche Batteriekapazität ca. 10 - 15 % beträgt.
- Häufiger Gebrauch der Displaybeleuchtung verkürzt die Lebensdauer der Batterie.
- In kalter Umgebung wird eventuell das Symbol für niedrigen Batteriestand angezeigt, bei steigenden Temperaturen wird es jedoch wieder ausgeblendet.
- Displaybeleuchtung und Signaltöne werden bei Anzeige des Symbols für niedrigen Batteriestand automatisch ausgeschaltet. Alle vor Anzeige des Symbols für niedrigen Batteriestand eingestellten Alarme bleiben aktiv.

Sendeeinheit

Die Batterie des WearLink+ Senders kann ausgetauscht werden. Wenn Sie die Batterie selbst wechseln, gehen Sie genau nach den Anweisungen vor.

Achten Sie beim Austauschen der Batterie darauf, den Dichtungsring nicht zu beschädigen, und wechseln Sie ihn gegebenenfalls aus. Ein Batterie-Set erhalten Sie bei Ihrem Polar Fachhändler und im Service-Shop auf unserer Homepage, die Sie über www.polar.fi

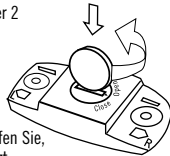
erreichen. In den USA und in Kanada sind die Dichtungsringe bei Polar den Serviceabteilungen erhältlich. In den USA sind Dichtungsringe/ Ersatzbatterien auch unter www.shoppolar.com erhältlich.

Halten Sie die Batterien von Kindern fern. Bei Verschlucken wenden Sie sich sofort an einen Arzt.

Die Batterien sollten ordnungsgemäß entsprechend den örtlichen Bestimmungen entsorgt werden.

Berühren Sie neue, vollständig geladene Batterien nicht mit Werkzeug aus Metall oder elektrisch leitendem Werkzeug, z. B. einer Pinzette, gleichzeitig an beiden Seiten. Dies kann einen Kurzschluss der Batterie verursachen, der zu einem schnelleren Entladen der Batterie führt. Die Batterie wird durch einen Kurzschluss normalerweise nicht beschädigt; Kapazität und Lebensdauer der Batterie können jedoch verringert werden.

1. Öffnen Sie die Batterieabdeckung mit einer 2 Euro-Münze, indem Sie sie gegen den Uhrzeigersinn auf OPEN drehen.
2. Legen Sie die Batterie (CR2025) so in die Abdeckung, dass sich der Pluspol (+) an der Abdeckung befindet. Um die Wasserbeständigkeit zu erhalten, überprüfen Sie, ob der Dichtungsring in der Vertiefung sitzt.
3. Drücken Sie die Abdeckung in die Sendeeinheit.
4. Drehen Sie die Abdeckung mit der Münze im Uhrzeigersinn auf CLOSE.



Bei Verwendung eines falschen Batterietyps besteht Explosionsgefahr.

7. WICHTIGE HINWEISE

Der Polar Trainingscomputer stellt Ihre Leistungsdaten dar. Er zeigt die physische Belastung und Intensität während Ihrer Trainingseinheit an. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen.

Gehen Sie 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, 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 Laufcomputers auf eigene Gefahr. Wir empfehlen allen Patienten, vor dem Gebrauch des Polar Laufcomputers 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 Laufcomputers garantieren.

Sollten Sie allergisch auf Substanzen reagieren, die mit der Haut in Berührung kommen oder vermuten Sie eine allergische Reaktion, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist, überprüfen Sie die aufgelisteten Materialien des Produktes auf Seite 55. 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:** Die Kombination aus Feuchtigkeit und starker Abnutzung 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 solche 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 halten Sie den Armbandempfänger möglichst in diesem interferenzfreien Raum.

Wenn der RS100 jetzt immer noch nicht richtig funktioniert, so verursacht das Trainingsgerät möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die Verwendung in Verbindung mit der drahtlosen Herzfrequenz-Messung.

Interferenzen. Ein Herzsymbol ohne Rahmen zeigt eine uncodierte Übertragung an. Der Trainingscomputer 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.

8. HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Was soll ich tun, wenn...

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

Halten Sie die Stop-Taste gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

...der Armbandempfänger auf keinen Tastendruck reagiert?

Führen Sie einen Reset durch. Drücken Sie hierfür alle vier an der Seite befindlichen Knöpfe gleichzeitig und halten Sie diese für 2 Sekunden. Nach dem Reset müssen Sie die Uhrzeit und das Datum in den Basiseingaben erneut einstellen. Die anderen Einstellungen bleiben erhalten.

...die Herzfrequenz-Anzeige unregelmäßig blinkt oder die Herzfrequenz-Anzeige extrem hoch ist?

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 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.

...das Herzsymbol unregelmäßig blinkt?

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

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

- Kontrollieren Sie, ob der Brustgurt fest genug angelegt ist. Er soll so angelegt sein, dass die Elektroden flach auf der Haut aufliegen. Achten Sie darauf, dass das Polar Logo die richtige Position hat.
- Kontrollieren Sie, ob die beiden Elektroden des Senders gut angefeuchtet sind.
- Kontrollieren Sie, ob sich in Ihrer Umgebung ein elektromagnetisches Feld (etwa durch eine Hochspannungsleitung, ein Fernsehgerät oder ein Mobiltelefon) befindet.
- Trat bei Ihnen ein kardiales Ereignis auf, das möglicherweise Ihr EKG beeinflusst hat? Wenden Sie sich in diesem Fall an Ihren Arzt.

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

Halten Sie in diesem Fall Abstand von Ihrem Trainingspartner, oder gehen Sie wie folgt vor:

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

...das Zeichen für eine entladene Batterie erscheint?

Der erste Hinweis auf eine schwache Batterie ist normalerweise das Batteriesymbol  im Display. Für weitere Information, siehe Seite 49.

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

...die Anzeige des Armbandempfängers leer ist?

Wenn Ihr Polar Laufcomputer die firmeneigenen Produktionsstätten verlässt, befindet sich die Batterie in einem ‚Schlaf-Modus‘. Durch Drücken der **roten** Taste wecken Sie das Gerät. Durch nochmaliges Drücken der **roten** Taste werden die Basiseinstellungen automatisch gestartet. Weitere Informationen zu dem Kapitel Basiseingaben für Ihren neuen Armbandempfänger, Seite 8. Alternativ kann die Batterie leer sein (für weitere Anleitungen lesen Sie bitte die nächste Frage).

9. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Der Polar RS100 kann beim Schwimmen getragen werden. Um die Wasserbeständigkeit aufrechtzuerhalten, **dürfen die Tasten nicht unter Wasser gedrückt werden.** Weitere Informationen erhalten 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 Ihr Polar Produkt gehört und vergleichen Sie es mit folgender Tabelle. 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 30m / 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

Lebensdauer der Batterie: ca. 2 Jahre bei normalem Gebrauch
(1 Stunde/Tag, 7 Tage/Woche)

Batterie: CR 2032
Umgebungstemperatur: -10 °C bis +60 °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 direkten
und lange andauernden Kontakt mit der
Haut zu kommen.

Wasserbeständigkeit: Water resistant 50m

Uhrzeit

Genauigkeit: höher als 0.5 Sekunden/Tag bei einer
Umgebungstemperatur von +25 °C

Herzfrequenz-Anzeige

Genauigkeit: 1% oder 1 Schlag pro Minute, je
nachdem welcher Wert größer ist.
Die Definition gilt für konstante
Bedingungen.

Herzfrequenz-Bereich: 15-240

Datei

1 Aufzeichnungs-Datei

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

Totals Grenzwerte

Maximum Tot.Time: 9999 h
Maximum Tot.Cal: 999 999
Maximum Tot.Count: 999 999

SENDER

Batterietyp: CR 2025
Lebensdauer der Batterie: Durchschnittlich
ca. 700 Betriebsstunden

Dichtungsring der
Batterieabdeckung: O-Ring 20,0 x 1,0, Material FPM
Umgebungstemperatur: -10 °C bis +50 °C
Material der Sendeeinheit: Polyamid
Gurtmaterial: 35 % Polyester, 35 % Polyamid,
30 % Polyurethan

SYSTEMANFORDERUNGEN

Polar UpLink Tool

- PC
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
- Soundkarte
- Dynamische Lautsprecher oder Kopfhörer

Der Polar RS100 Trainingscomputer nutzt u. a. die folgenden
patentierten Technologien:

- Die OwnZone® bestimmt in maximal 5 Minuten den persönlichen
tagesformabhängigen Herzfrequenz-Trainingsbereich für den
jeweiligen Tag
- Die codierte Übertragung der Herzfrequenz (OwnCode®)
vermeidet Störungen durch andere Trainingscomputer
- Der Textil-Sender WearLink® ist komfortabel zu tragen und
waschbar

10. 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 Produkts erhalten haben, ist Ihr Kaufbeleg!**
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Batterien, normaler Verschleiß, 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/Displays sowie der elastische Gurt und Polar Sportbekleidung.
- Die Garantie umfasst 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, locale 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.

CE 0537

Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinie 93/42/EWG.
Die zugehörige Konformitätserklärung ist erhältlich unter 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.

11. AUSSCHLUSSKLAUSEL FÜR HAFTUNG

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

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

WO96/20640, US6104947, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI4150, DE20008882.3, FR0006504, US6477397, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365.

Weitere Patente sind anhängig.





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

Copyright © 2010 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finnland. Alle Rechte vorbehalten. Diese Anleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Polar Electro Oy weder anderweitig benutzt noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise.

Die Namen und Logen mit einem 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. Windows ist ein eingetragenes Warenzeichen der Microsoft Corporation.

Hersteller:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

12. INDEX

12-Stunden-/24-Stunden-Modus	9	Sender	12
Alarm ein/aus 	38	Signalton ein/aus	45
Aufzeichnen eines Trainings	14	Starten der Herzfrequenz-Messung	12
Batteriesymbol 	49	Stoppuhr	18
Batteriewechsel	49	Tastensperre 	18
Benutzereinstellungen	42	Timer	28
Datei	20	Zielzonenalarm	15
Displaybeleuchtung	3		
Einstellung	27		
Einstellung der Maßeinheiten	46		
Einstellung des Datums	41		
Gesamtwerte	24		
Halt	18		
HeartTouch-Funktion	3		
Herzfrequenz 	13		
HR _{sit}	44		
Kalorien (Energieverbrauch)	22		
Lap full	18		
Polar UpLink Tool	47		
Reset des Armbandempfängers	52		
Rückkehr in die Uhrzeitanzeige	52		
Schlummer-Funktion	39		

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY