

DEU

RUNNING ***SPORTS***

Gebrauchsanleitung
Polar RS100™

17928095.00 DEU/ITA A

POLAR®

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

Stop drücken

2 x Stop drücken



Drücken Sie die rote Taste.



- Summary FILE
- Duration
 - HR avg
 - Limits (vorausgesetzt Grenzwerte wurden eingestellt)
 - In Zone (vorausgesetzt Grenzwerte wurden eingestellt)
 - Cal / Fat%

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

TASTEN DES ARMBANDEMPFÄNGERS

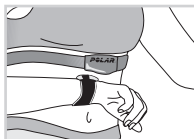
Nützlicher Tipp: Es ist zu unterscheiden zwischen kurzem Drücken einer Taste (ca. eine Sekunde) sowie längerem Drücken und Festhalten einer Taste (mind. 2 Sekunden), da dies unterschiedliche Funktionen aktiviert.

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 codierter Sender

Tragen Sie während des Trainings den Sender. Die Elektroden auf der Rückseite des Senders messen über die Aktionsspannung Ihrer Haut EKG-genau Ihre Herzfrequenz. Der Sender übermittelt diese per Funk an Ihren Armbandempfänger.

Elastischer Gurt

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

Polar Internet-Service

Der Internet-Service unter www.PolarRunningCoach.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 Produkttips und eine Online-Unterstützung unter www.polar.fi.

Kundenservice, Registrierung und weltweite Garantie des Herstellers

Sollte Ihr Laufcomputer einer Reparatur bedürfen, senden Sie ihn zusammen mit dem Serviceauftrag an ein durch Polar autorisiertes Service-Center. Die zweijährige Polar Garantie wird dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Produktes ausgestellt. Die Garantie gilt nur in Verbindung mit dem Kaufbeleg oder der ausgefüllten internationalen Garantiekarte.

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 www.PolarRunningCoach.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"> • 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 	Rote Taste Rote Taste Rote Taste Rote Taste
<p><i>Hinweis: Das Datum wird entsprechend des ausgewählten Uhrzeit-Formats angezeigt (24-Stunden-Modus: Tag - Monat - Jahr / 12-Stunden-Modus: Monat - Tag - Jahr).</i></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"> • 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 	Rote Taste Rote Taste Rote Taste

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 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> geben Sie Ihre Größe ein 	Rote Taste
<ul style="list-style-type: none"> ft und inch (Einheit 2) 	▲ / ▼	Rote Taste
8. Birthday (Geburtsdatum) <ul style="list-style-type: none"> Day / Month (Tag / Monat) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> stellen Sie Tag (im 24-Std.-Modus) oder Monat (im 12-Std.-Modus) ein 	Rote Taste
<ul style="list-style-type: none"> Month / Day (Monat / Tag) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> stellen Sie Monat (im 24-Std.-Modus) oder Tag (im 12-Std.-Modus) ein 	Rote Taste
<ul style="list-style-type: none"> Year (Jahr) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> stellen Sie das Jahr ein 	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.

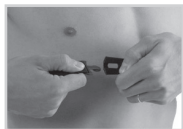
2. TRAINIEREN

2.1 SO TRAGEN SIE DEN SENDER

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



1. Verbinden Sie ein Ende des elastischen Gurtes mit dem Sender.



2. Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Gurt gut, jedoch nicht zu locker oder zu eng anliegt. Legen Sie den Gurt so um die Brust, dass er bei Herren unter dem Brustmuskel und bei Damen unter dem Brustansatz sitzt und lassen Sie den Verschluss einrasten.



3. Heben Sie den Sender leicht an und befeuchten Sie die zwei geriffelten Elektroden auf der Rückseite des Senders.



4. Überprüfen Sie, ob die befeuchteten Elektroden direkt auf der Haut aufliegen und das Polar Logo des Senders nach außen zeigt und in der richtigen Position sitzt.

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 AUFEICHNUNG DES TRAININGS


Im 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

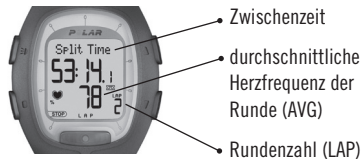
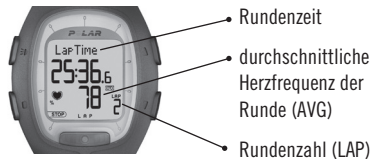
Herzfrequenz
in Prozent Ihrer
maximalen Herzfrequenz
(%)



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)

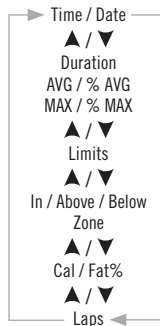
Der Armbandempfänger kehrt nach Anzeige der Zusammenfassung automatisch in die Uhrzeitanzeige zurück.

***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

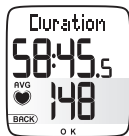


In der Trainings-Datei können Sie Herzfrequenz- und Trainingsinformationen der aufgezeichneten Trainingseinheit anschauen. Die Trainingsinformationen wurden nur gespeichert, wenn die Stoppuhr länger als eine Minute gelaufen ist oder mindestens eine Runde gespeichert wurde.

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



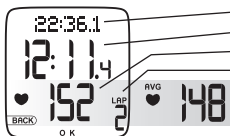
Die obere und untere Grenze Ihrer Herzfrequenz-Zielzone
(vorausgesetzt Grenzwerte wurden eingestellt)

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	
	<p>Wechsel zwischen: Trainingszeit innerhalb, oberhalb und unterhalb Ihrer Zielzone (vorausgesetzt Grenzwerte wurden eingestellt)</p>
	<p>Kalorienverbrauch und prozentualer Fettanteil der verbrannten Kalorien während des Trainings*</p>

* 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.

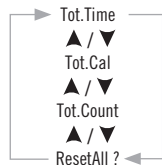
4. GESAMT-DATEI TOTALS

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


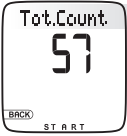



4.1 ANSCHAUEN DER GESAMT-DATEI

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:

Gesamt-Datei	
A smartwatch display showing 'Tot.Time' in a large font, with '59:45.55' below it. To the right, the date '10.12.05' is displayed. At the bottom of the display, there are 'BACK' and 'START' buttons.	Beginn der Kumulierung* Die kumulierte Trainingsdauer beginnend vom letzten Reset

* 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>10.12.05</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.

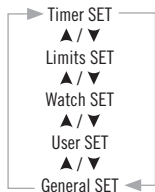
Alternativ können Sie den Reset widerrufen, indem Sie auf die **Stop**-Taste drücken.

- 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 www.PolarRunningCoach.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 www.PolarRunningCoach.com.

So bestimmen Sie Ihre OwnZone Herzfrequenz-Grenzwerte

Überprüfen Sie vor Bestimmung Ihrer OwnZone,

- ob Sie Ihre persönlichen Benutzerinformationen korrekt eingegeben haben. Der Armbandempfänger 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 Armbandempfänger 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 und www.PolarOwnZone.com.

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	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• wählen Sie Manual	Rote Taste
6. HR / HR %	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• wählen Sie die Herzfrequenz-Anzeige: Schläge pro Minute oder % Ihrer maximalen Herzfrequenz	Rote Taste
7. High Limit	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• stellen Sie die obere Grenze ein	Rote Taste
8. Low Limit	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• 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 www.PolarRunningCoach.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)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• wählen Sie den Alarm-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 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	▲ / ▼ • 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)	▲ / ▼ • 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 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 Maßeinheiteneinstellungen 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 Uhrereinstellungen.

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 www.PolarRunningCoach.com herunterladen. Für die Polar UpLink-Funktion benötigen Sie einen Computer mit Soundkarte und dynamischen Lautsprechern oder Kopfhörern. Auf den Websites erhalten Sie auch eine genaue Anleitung.

Ihr Polar Laufcomputer ist ein präzises Messgerät und sollte deshalb sorgfältig behandelt werden. Die nachstehenden Empfehlungen werden Ihnen dabei helfen, viele Jahre Freude an diesem Produkt zu haben.

Polar Laufcomputer

- Bewahren Sie den Armbandempfänger und Sender immer an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagern Sie diese nicht in einer feuchten Umgebung oder einer nicht atmungsaktiven Tasche (z. B. einer Plastiktüte) oder gemeinsam mit leitfähigem Material wie einem nassen Handtuch. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass die Elektroden feucht gehalten werden und der Sender aktiviert bleibt, wodurch sich die Lebensdauer der Batterie verkürzt.
- Halten Sie den Polar Laufcomputer sauber. Reinigen Sie ihn regelmäßig mit milder Seife und Wasser und trocknen Sie ihn vorsichtig mit einem weichen Handtuch.
- Sie können den Armbandempfänger bei Temperaturen zwischen -10 °C und $+50\text{ °C}$ benutzen.
- Setzen Sie Ihren Outdoor Computer über längere Zeit keiner direkten Sonneneinstrahlung aus, wie z. B. im Auto.
- Den Polar Sender niemals biegen, insbesondere nicht während der Lagerung (nicht mehr, als zur Aufbewahrung in der Originalverpackung notwendig), da dies die Leitfähigkeit der Elektroden beeinträchtigen kann.
- Trocknen Sie den Sender nach jedem Gebrauch nur mit einem weichen Handtuch.


Service

Wir empfehlen Ihnen, während der Garantiezeit von zwei Jahren alle Serviceleistungen nur von der Polar Serviceabteilung durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertem Personal verursacht wurden, sind von der Garantie ausgeschlossen.





Batterie des Senders

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

Batterie des Armbandempfängers

Die zu erwartende durchschnittliche Lebensdauer der Batterie des Armbandempfängers beträgt ca. 2 Jahre (1 Stunde/Tag, 7 Tage/Woche). Häufiger Gebrauch der Displaybeleuchtung verkürzt die Lebenszeit der Batterie. Das Batteriesymbol  erscheint bei einer verbleibenden Batteriekapazität des Armbandempfängers von etwa 10-15 % und deutet auf einen baldigen Batteriewechsel hin. Öffnen Sie den Armbandempfänger nicht selbst. Um die Wasserbeständigkeit und die (EKG-genaue) Funktionsweise des Armbandempfängers zu garantieren, empfehlen wir, Ihren Empfänger zu jeglichem Batteriewechsel an die Polar Serviceabteilung zu senden. Gleichzeitig wird eine große Inspektion Ihres gesamten Laufcomputers durchgeführt.

Hinweis:

- Die Displaybeleuchtung und Töne des Armbandempfängers werden automatisch ausgeschaltet, wenn das Batteriesymbol  erscheint. Die Alarm-Funktion funktioniert jedoch noch einmal, wenn Sie den Alarm eingeschaltet haben, bevor das Batteriesymbol  erschien. Das Alarmsymbol  wird dann nicht mehr auf dem Display angezeigt.
- Das Batteriesymbol  kann bei kalten Umgebungstemperaturen erscheinen, erlischt jedoch wieder, wenn Sie zu normalen Temperaturen zurückkehren.
- Die Garantie für die Wasserbeständigkeit erlischt nach nicht autorisiertem Service.
- Geben Sie nach dem Batteriewechsel die Basiseinstellungen neu ein. Weitere Informationen auf Seite 8.

7. WICHTIGE HINWEISE

INTERFERENZEN WÄHREND DES TRAININGS

Elektromagnetische Interferenzen


Störungen können in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Ampeln, Oberleitungen, Fernsehgeräten, Automotoren, Fahrradcomputern, motorisierten Trainingsgeräten, Mobiltelefonen, Flugzeugen sowie beim Passieren von elektronischen Sicherheitsschleusen auftreten.

Trainingsgeräte

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

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

Störungen durch andere Herzfrequenz-Messgeräte

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

Verwendung des Polar Laufcomputers beim Schwimmen

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

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

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

Gehen Sie auf Nummer sicher

Körperliche Aktivität kann Ihr Leben verändern; Sie sollten jedoch kein unnötiges Risiko eingehen. Um auf Nummer sicher zu gehen, sollten Sie gegebenenfalls vorher medizinischen Rat einholen.

Sprechen Sie daher mit Ihrem Arzt, wenn Sie

- während der letzten 5 Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben haben und/oder eine vorwiegend sitzende Lebensweise hatten
- rauchen
- einen hohen Blutdruck haben
- einen hohen Cholesterinspiegel im Blut haben
- irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Krankheit haben
- blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel einnehmen
- in der Vergangenheit unter Atembeschwerden litten
- nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz sind
- einen Herzschrittmacher oder sonstiges implantiertes elektronisches Gerät tragen
- schwanger sind
- wegen Ihres erhöhten Gewichts Grund haben anzunehmen, dass Sport treiben für Sie mit Risiken verbunden sein könnte.

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

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

Wichtige Informationen für Patienten mit Herzschrittmacher, Defibrillator oder anderen implantierten elektronischen Geräten.

Personen mit Herzschrittmachern nutzen die Herzfrequenz-Messung des 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.

Der kombinierte Einfluss von Feuchtigkeit und intensivem Reiben kann zur Folge haben, dass sich schwarze Farbe von der Oberfläche des Senders löst, was auf helle Kleidung abfärben kann.

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).

... die Batterie des Armbandempfängers ausgetauscht werden muss?

Wir empfehlen Ihnen, jeglichen Service nur durch autorisierte Polar Service-Center durchführen zu lassen. Dies ist besonders für die Garantie wichtig. Die Garantie umfasst keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertes Personal entstanden sind. Der Polar Service umfasst eine Prüfung der Wasserdichtigkeit und EKG-Genauigkeit Ihres Armbandempfängers nach dem Batteriewechsel und führt eine große Inspektion Ihres gesamten Laufcomputers durch.

9. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Das Polar Herzfrequenz-Messgerät wurde entwickelt, um die Herzfrequenz während körperlicher Aktivität anzuzeigen. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen. Die Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute (bpm) angezeigt.

Die Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß der internationalen Norm ISO 2281 geprüft. Je nach Wasserbeständigkeit werden die Produkte in drei unterschiedliche Kategorien eingeteilt. Ersehen Sie aus der nachstehenden Tabelle, zu welcher Kategorie Ihr Polar Modell gehört. Bitte beachten Sie, dass Produkte anderer Hersteller nicht notwendigerweise unter diese Definitionen fallen.

Beschriftung auf der Rückseite des Gehäuses	Wasserspritzer, Schweiß, Regentropfen, etc.	Baden und Schwimmen	Schnorcheln (ohne Sauerstoffflaschen)	Gerätetauchen (mit Sauerstoffflaschen)	Wasserbeständigkeit
Water resistant	X				Wasserspritzer, Regentropfen, etc.
Water resistant 50m	X	X			Minimum für das Baden und Schwimmen
Water resistant 100m	X	X	X		Für den regelmäßigen Gebrauch in Wasser, aber nicht für das Tauchen mit Geräten

ARMBANDEMPFÄNGER

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

Lebensdauer der Batterie: durchschnittlich ca. 2.500
Betriebsstunden

Batterie: eingebaute Lithiumzelle

Umgebungstemperatur: -10 °C bis +50 °C

Material: Polyurethan

Wasserbeständig

Elastischer Gurt

Material der Schnalle:

Polyurethan

Material des Gewebes:

Nylon, Polyester und Kautschuk mit
geringem Latexanteil

10. WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS

(gilt neben der gesetzlichen Gewährleistung des neuen Schuldrechts)

- Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in den USA oder Kanada gekauft haben. Polar Electro Oy gewährt diese weltweite Garantie Verbrauchern, die dieses Produkt in anderen Ländern gekauft haben.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy gewährt dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Produktes eine Garantie von zwei Jahren ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind.
- **Die Garantie gilt nur in Verbindung mit dem Kaufbeleg oder der ausgefüllten internationalen Garantiekarte!**
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Batterien, Beschädigungen durch unsachgemäßen Gebrauch, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch gesprungene oder zerbrochene Gehäuse des Armbandempfängers und der elastische Gurt.
- Die Garantie umfasst keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertes Personal entstanden sind. Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen. Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern von einem durch Polar autorisierten Service-Center kostenlos repariert oder ersetzt.
- Diese Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Verbrauchers nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Verbrauchers gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.



Dieses CE-Symbol weist darauf hin, dass dieses Produkt dem Medizinproduktegesetz und somit der Richtlinie 93/42/EWG entspricht.

Polar Electro Oy ist ein gemäß ISO 9001:2000 zertifiziertes Unternehmen.

Copyright © 2005 Polar Electro Oy, FIN-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.

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.

Hersteller:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-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	Zielzonalarm	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		