



Appuyez sur **OK** pour entrer dans un menu.  
 Appuyez sur les boutons **▲** / **▼** pour avancer dans les menus.  
 Appuyez longuement sur le bouton **BACK/RETOUR** pour revenir à l'affichage de l'heure.

**POLAR**®

## MANUEL D'UTILISATION

Polar F6  
 Cardiofréquencesmètre  
 Fitness



FRA

17925816.00 DEU/FRA A

17925816.00 DEU/FRA A

DEU



Polar F6™  
 Fitness Herzfrequenz-  
 Messgerät

## GEBRAUCHS- ANLEITUNG

**POLAR**®

## DIE TASTEN



Durch Drücken der **OK**-Taste gelangen Sie in das Menü.  
 Drücken Sie die **▲** oder **▼**-Taste, um in den Menüs zu blättern.  
 Kehren Sie durch Drücken und Halten der **Rück**-Taste in die  
 Uhrzeitanzeige zurück.

# POLAR F6 KURZANLEITUNG

Ansicht der Trainingsinformationen der laufenden Woche.



▲ drücken  
OK

Kontrollieren Sie Informationen wie Ihre Herzfrequenz und die während den Trainingseinheiten verbrauchten Kalorien.



▼ drücken  
OK

Schauen Sie sich die detaillierten Informationen Ihrer letzten Trainingseinheit sowie die langfristigen Informationen Ihres Trainings an.



▼ drücken  
OK

Ändern des Alarms, der Uhrzeit und anderer Eingaben.



OK

START  
▼  
SETTINGS  
Rück

EXERCISES  
▼  
TOTALS  
▼  
DIARY  
▼  
SEND  
Rück

WATCH  
▼  
HR SET  
▼  
USER  
▼  
GENERAL  
Rück



**Sehr geehrter Kunde,**  
wir gratulieren zum Kauf des neuen Polar Herzfrequenz-Messgerätes!

Warum sollten Sie ein Herzfrequenz-Messgerät benutzen?

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

Mit dem Polar F6™ Herzfrequenz-Messgerät können Sie Ihre Herzfrequenz zuverlässig und bequem messen. Es liefert ebenso präzise Ergebnisse wie ein Elektrokardiogramm (EKG). Sie können den Armbandempfänger nutzen, um Ihre Herzfrequenz beim Walking, Rad fahren, Schwimmen, (Ski-) Langlauf oder bei jeder anderen Aktivität zu überprüfen, ohne dass Ihr Trainingsrhythmus dadurch gestört wird. Außerdem verlassen sich Profisportler ebenso wie Amateure seit Jahrzehnten auf die Informationen, die Herzfrequenz-Messgeräte liefern – ab heute gehören auch Sie dazu!

Diese Gebrauchsanleitung enthält Informationen, die Sie für die Nutzung und Wartung Ihres Gerätes benötigen. Bitte lesen Sie diese sorgfältig, um die Anwendung der Funktionen zu verstehen und um den größtmöglichen Nutzen aus Ihrem Polar Herzfrequenz-Messgerät zu ziehen.

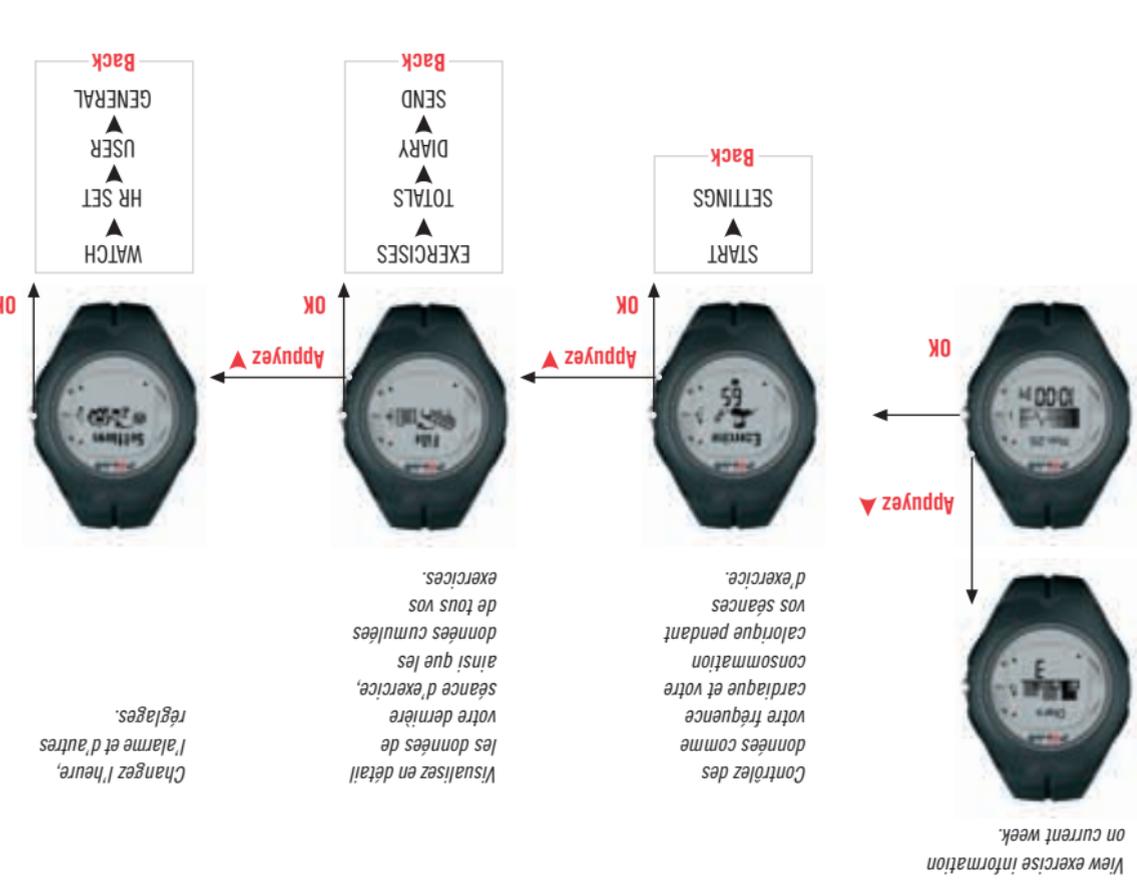
Besuchen Sie auch unsere Internet-Seite [www.PolarFitnessTrainer.com](http://www.PolarFitnessTrainer.com) und [www.polar.fi](http://www.polar.fi) für Produkt- und Trainingstipps sowie weiteren zusätzlichen Service.

Félicitations! Nous vous remercions d'avoir choisi le cardiofréquencemètre Fitness Polar F6™!

Cher client,

Pourquoi utiliser un cardiofréquencemètre? Le cardiofréquencemètre vous permet de faire de l'exercice à l'intensité qui vous convient le mieux. Le cardiofréquencemètre optimise les bienfaits de l'exercice physique en un laps de temps limité. Le cardiofréquencemètre vous fournit des informations objectives. Êtes-vous sur la bonne voie avec votre programme d'exercice? Progresses-vous? Le cardiofréquencemètre vous renseigne en permanence, ce qui en fait un compagnon d'exercice idéal! Le cardiofréquencemètre Polar F6 vous permet de mesurer facilement, de manière fiable et sans fil, votre fréquence cardiaque (FC) en mesurant les battements de votre cœur avec la précision d'un électrocardiogramme (ECG). Le récepteur vous permet de visualiser votre FC ainsi que d'autres informations, lorsque vous pratiquez par exemple, la marche, le vélo, le ski de fond ou tout autre type d'exercice, sans gêner votre activité. Depuis des dizaines d'années des sportifs amateurs comme des athlètes de haut niveau font confiance aux données fournies par leur cardiofréquencemètre Polar, alors pourquoi pas vous? Ce manuel contient toutes les informations nécessaires à l'utilisation et l'entretien de votre cardiofréquencemètre. Nous vous invitons à le lire attentivement afin de vous familiariser avec ses différentes fonctions et utiliser ainsi votre cardiofréquencemètre de façon optimale. Consultez aussi nos différents sites Internet pour obtenir des conseils d'utilisation ou d'entraînement adaptés, ainsi que d'autres services utiles : [www.PolarFitnessTrainer.com](http://www.PolarFitnessTrainer.com) et [www.polar.fi](http://www.polar.fi)

# INSTRUCTIONS RAPIDES POLAR F6



<b>1. EINFÜHRUNG IN DAS F6 HERZFREQUENZ-MESSGERÄT .....</b>	<b>7</b>
1.1 BESTANDTEILE DES F6 HERZFREQUENZ-MESSGERÄTES .....	7
1.2 TASTEN UND SYMBOLE DES ARMBANDEMPFÄNGERS .....	8
1.3 BASISEINGABEN .....	10
1.4 MESSEN IHRER HERZFREQUENZ .....	12
<b>2. TRAINING .....</b>	<b>14</b>
2.1 STARTEN DER TRAININGSAUFZEICHNUNG .....	14
2.2 FUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS .....	15
2.3. TRAININGSEINGABEN .....	21
2.4 OWNZONE .....	22
<b>3. BEOBACHTEN IHRER FORTSCHRITTE .....</b>	<b>25</b>
3.1 TAGEBUCH .....	25
3.2 WÖCHENTLICHE ÜBERPRÜFUNG .....	28
<b>4. ABRUFEN DER GESPEICHERTEN TRAININGSinFORMATIONEN .....</b>	<b>29</b>
4.1 EXERCISES/TRAININGS-DATEI .....	30
4.2 TOTALS/GESAMT-DATEI .....	32
4.3 DIARY/TAGEBUCH-DATEI .....	34
<b>5. EINGABEN-FUNKTIONEN .....</b>	<b>36</b>
5.1 EINSTELLEN DER UHREN-FUNKTIONEN .....	36
5.2 HR SET/HERZFREQUENZEINGABEN (HF-EINGABEN) .....	40
5.3 USER/BENUTZEREINGABEN .....	44
5.4 GENERAL/ALLGEMEINE EINGABEN .....	47

6. DATENÜBERTRAGUNG .....	50
7. PFLEGE UND WARTUNG .....	51
8. WICHTIGE HINWEISE .....	53
8.1 POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄTE UND INTERFERENZEN .....	53
8.2 GEHEN SIE AUF NUMMER SICHER .....	54
9. HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN .....	55
10. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN .....	57
11. WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS .....	58
12. AUSSCHLUSSKLAUSEL FÜR HAFTUNG .....	59
13. INDEX .....	60

## 1. EINFÜHRUNG IN DAS F6 HERZFREQUENZ-MESSGERÄT

### 1.1 BESTANDTEILE DES F6 HERZFREQUENZ-MESSGERÄTES



#### Armbandempfänger

Der Armbandempfänger zeigt EKG-genau Ihre aktuelle Herzfrequenz, den Kalorienverbrauch, die Trainingszeit und andere Informationen während der Trainingsaufzeichnung an. Sie können den Armbandempfänger auch als Uhr nutzen und tragen.



#### 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.

#### Gebrauchsanleitung mit Kurzanleitung

Diese Gebrauchsanleitung beinhaltet wichtige Informationen zum Gebrauch Ihres Polar Herzfrequenz-Messgerätes. Einen schnellen Überblick bietet die Menüführung der Kurzanleitung. Nehmen Sie diese bei Ihrem Training einfach mit.

#### Polar Internet-Service

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

## 1.2 TASTEN UND SYMBOLE DES ARMBANDEMPFÄNGERS

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

### Licht-Taste

- Aktivieren der Displaybeleuchtung.

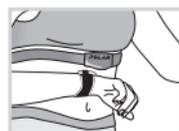
Durch Drücken und Halten der Licht-Taste können Sie vom Uhrzeit-Modus ausgehend oder während der Aufzeichnung Ihres Trainings die Tastensperre für alle Tasten, ausgenommen der Licht-Taste, ein- oder ausschalten. Drücken und halten Sie die Licht-Taste, bis **BUTTONS LOCKED** oder **BUTTONS UNLOCKED** angezeigt wird.

### Rück-Taste

- Verlassen des angezeigten Menüs oder Zurückkehren in das vorherige Menü.
- Auswahl eines Menüs oder Eingabe widerrufen.
- Ausschalten des Alarms.

Durch Drücken und Halten der Rück-Taste können Sie:

- aus allen Menüs in die Uhrzeitanzeige zurückkehren.
- von der Uhrzeitanzeige ausgehend die Uhreinstellung öffnen.



### Heart Touch

Sie können im Trainings-Modus die Uhrzeit ablesen, wenn Sie Ihren Armbandempfänger in die Nähe des Polar Logos am Sender führen.



### ▲-Taste

- Zum nächsten Menü oder zur nächsten Auswahlliste wechseln.
- Durch Drücken dieser Taste den blinkenden Wert auf dem Display erhöhen, wenn **+** angezeigt wird.

Durch Drücken und Halten der ▲-Taste können Sie:

- von der Uhrzeitanzeige ausgehend die Displayanzeige ändern.
- im Aufzeichnungs-Modus die Informationen der oberen Zeile ändern.

### OK-Taste

- Von der Uhrzeitanzeige ausgehend können Sie das Menü öffnen,
- das angezeigte Menü aufrufen,
- Ihre Auswahl bestätigen.

Durch Drücken und Halten der OK-Taste können Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die Aufzeichnung Ihres Trainings starten.

### ▼-Taste

- Zum vorherigen Menü oder zur vorherigen Auswahlliste wechseln.
- Durch Drücken dieser Taste den blinkenden Wert auf dem Display verringern, wenn **-** angezeigt wird.

## Symbole



Der Modus-Anzeiger zeigt Ihnen die Anzahl der Menüs an. Das Symbol **|** zeigt Ihnen während des Blätterns an, wo Sie sich in dem aktuellen Menü befinden. Das Symbol **|** zeigt Ihnen die Gesamtzahl der vorhandenen Menüs oder Modi an.

In den geführten Eingabe-Sequenzen zeigt das Symbol **|** die Gesamtzahl der Einstellungen und das blinkende Symbol **|** die Eingabe an, die Sie gerade vornehmen.



**☑** Der Umschlag erinnert Sie an das Abrufen der Trainingseinheiten der letzten Woche. Weitere Informationen im Kapitel 'Wöchentliche Überprüfung' auf Seite 28.

**🔋** Das Batteriesymbol steht für einen niedrigen Batteriestatus Ihres Armbandempfängers. Weitere Informationen im Kapitel 'Pflege und Wartung' auf Seite 51.

**🔔** Der Alarm ist eingeschaltet. Weitere Informationen im Kapitel 'Einstellen der Uhren-Funktionen' auf Seite 36.



**♥** Der Rahmen um das Herzsymbol zeigt eine codierte Übertragung Ihrer Herzfrequenz an. Weitere Informationen im Kapitel 'Messen Ihrer Herzfrequenz' auf Seite 12.

**📄** Das Aufzeichnungs-Symbol zeigt an, dass das Training aufgezeichnet wird.

**🔊** Das Ton-Symbol zeigt an, dass der Zielzonalalarm im Trainings-Menü eingeschaltet ist. Weitere Informationen im Kapitel 'Funktionen während des Trainings' auf Seite 15.

### 1.3 BASISEINGABEN

Geben Sie die Daten in dem Modus Basiseingaben ein, wenn Sie Ihr Herzfrequenz-Messgerät zum ersten Mal benutzen. Der Armbandempfänger muss zuerst einmal aktiviert werden. Dies ist ein einmaliger Vorgang; nach Aktivierung des Armbandempfängers können Sie ihn nicht wieder ausschalten.

Alternativ hierzu können Sie die Basiseingaben von Ihrem Computer auf den Armbandempfänger übertragen. Weitere Informationen erhalten Sie im Kapitel ‚Datenübertragung‘ auf Seite 50.

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

1. Aktivieren Sie den Armbandempfänger durch Drücken einer beliebigen Taste. In der Anzeige erscheinen alle Ziffern. Drücken Sie die OK-Taste.
2. **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD** wird angezeigt. Drücken Sie die OK-Taste, um die Basiseingaben zu starten.
3. **START WITH BASIC SETTINGS** (Starten mit Basiseingaben) wird angezeigt. Drücken Sie OK, um die Basiseingaben zu starten.
4. **Time** (Uhrzeit): Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um den **12-** oder **24-Stunden-**Modus auszuwählen und bestätigen Sie mit OK.  
**12 H:** Die Uhrzeit wird mit den Ziffern von 1 bis 12 angezeigt. Bei der Datums- und Geburtsdatumseinstellung wird erst der Monat und danach der Tag eingestellt (mm.dd).
  - Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **AM** (vor 12 Uhr mittags) oder **PM** (nach 12 Uhr mittags). Bestätigen Sie mit OK.
  - Die Stundenangabe beginnt zu blinken. Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste die **Stunden** ein. Drücken Sie OK.
  - Die Minutenangabe beginnt zu blinken. Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste die **Minuten** ein. Drücken Sie OK.**24 H:** Die Uhrzeit wird mit den Ziffern von 0 bis 23 angezeigt. Bei der Datums- und Geburtsdatumseinstellung wird erst der Tag und danach der Monat eingestellt (dd.mm).
  - Die Stundenangabe beginnt zu blinken. Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste die **Stunden** ein. Drücken Sie OK.
  - Die Minutenangabe beginnt zu blinken. Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste die **Minuten** ein. Drücken Sie OK.

5. **Date** (Datum): Mit den ▲ / ▼-Tasten wählen Sie den Monat (**mm**) oder Tag (**dd**) aus. Drücken Sie OK.
  - Mit der ▲ oder ▼-Taste stellen Sie den Tag (**dd**) oder Monat (**mm**) ein. Drücken Sie OK.
  - Mit der ▲ oder ▼-Taste stellen Sie das Jahr (**yy**) ein. Drücken Sie OK.
6. **Units** (Einheiten): Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen den Maßeinheiten Kilogramm und Zentimeter (**KG/CM**) oder Pfund und Fuß (**LB/FT**). Bestätigen Sie mit OK.

*Hinweis: Die Auswahl der Maßeinheiten hat ebenfalls Auswirkung auf die Anzeige der Kalorien. Wenn Sie LB/FT ausgewählt haben, wird die Kalorienanzeige mit der Abkürzung Cal angezeigt. Wenn Sie KG/CM ausgewählt haben, erscheint die Kalorienanzeige in kcal.*

7. **Weight** (Gewicht): Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste Ihr Gewicht ein. Drücken Sie OK.  
*Hinweis: Sollten Sie die falschen Maßeinheiten ausgewählt haben, können Sie diese durch Drücken und Halten der Licht-Taste ändern.*

8. **Height** (Größe): Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste Ihre Größe ein. Drücken Sie OK.  
*Hinweis: Bei Auswahl der Maßeinheit LB/FT, müssen Sie zuerst die Einheit Fuß und danach die Einheit Inches einstellen.*

9. **Birthdate** (Geburtsdatum): Mit der ▲ oder ▼-Taste stellen Sie den Monat (**mm**) oder Tag (**dd**) ein. Drücken Sie OK.
  - Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste den Tag (**dd**) oder Monat (**mm**) ein. Drücken Sie OK.
  - Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste das Jahr (**yy**) ein. Bestätigen Sie mit OK.
10. **Sex** (Geschlecht): Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **MALE** (Männlich) oder **FEMALE** (Weiblich). Drücken Sie OK.
11. **SETTINGS OK?** (Eingaben OK?) wird angezeigt. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **YES** (Ja) oder **NO** (Nein). Drücken Sie OK.  
Bei der Auswahl JA werden Ihre Einstellungen akzeptiert und Sie können Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät nutzen. Bei der Auswahl NEIN können Sie Ihre Basiseingaben ändern. Drücken Sie kurz so oft die Rück-Taste, bis Sie den Menüpunkt erreichen, den Sie ändern möchten.

## 1.4 MESSEN IHRER HERZFREQUENZ

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

Die codierte Herzfrequenz-Übertragung reduziert Interferenzen mit anderen in der Nähe befindlichen Herzfrequenz-Messgeräten. Um eine erfolgreiche Codesuche und eine einwandwandfreie Herzfrequenz-Messung sicherzustellen, halten Sie Ihren Armbandempfänger innerhalb der Reichweite des Senders (1 Meter). Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht in der Nähe anderer Personen mit Herzfrequenz-Messgeräten oder Quellen elektromagnetischer Störungen befinden (weitere Informationen über Interferenzen erhalten Sie in dem Kapitel ‚Wichtige Hinweise‘ auf Seite 53).

Den Sender so plazieren, dass er bei Herren unter dem Brustmuskel bzw. bei Damen unter dem Brustansatz liegt.



1. Eine Seite des elastischen Gurts mit dem Sender verbinden.



2. Die Gurtlänge so einstellen, dass der Gurt gut, jedoch nicht zu eng anliegt. Den Gurt um die Brust legen, sodass das Polar Logo nach außen zeigt und in der richtigen Position unterhalb des Brustmuskels bzw. Brustansatzes sitzt und schließen.



3. Den Sender leicht von der Haut abheben und Elektroden (die zwei gerippten, ovalen Zonen auf der Rückseite des Senders) sehr gut befeuchten.



4. Überprüfen Sie, dass die Elektroden flach auf Ihrer Haut anliegen und sich das Polar Logo in einer mittigen, aufrechten Position befindet.



5. Tragen Sie den Armbandempfänger wie eine Uhr. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die OK-Taste, um das Menü zu öffnen. **Exercise** (Training) wird angezeigt. Der Armbandempfänger beginnt automatisch mit der Suche Ihrer Herzfrequenz. Nach maximal 15 Sekunden erscheinen Ihre Herzfrequenz und ein eingerahmtes Herz  auf dem Display. Der Rahmen um das Herz bedeutet, dass die Übertragung der Herzfrequenz vom Sender zum Empfänger codiert erfolgt. Ihre Herzfrequenz wird nun gemessen, aber erst aufgezeichnet, wenn Sie Ihr Training starten. Mehr zur Aufzeichnung Ihrer Herzfrequenz und anderen Daten finden Sie in dem Kapitel ‚Training‘ auf Seite 14.

***Hinweis:** Erscheint in der Anzeige -- /00, so wird keine Herzfrequenz empfangen. Überprüfen Sie, ob die Elektroden des Senders ausreichend befeuchtet sind und der Gurt eng genug ist. Führen Sie den Armbandempfänger an den Sender nahe dem Polar Logo.*

## 2. TRAINING

In dem Menü Training können Sie Ihre Trainingsinformationen, wie Ihre Herzfrequenz, Trainingszeit und Kalorienverbrauch anschauen und aufzeichnen.

### 2.1 STARTEN DER TRAININGSAUFZEICHNUNG

1. Tragen Sie den Sender wie in dem Kapitel ‚Messen Ihrer Herzfrequenz‘ auf Seite 12 beschrieben. Wenn Sie den Sender während einer Trainingseinheit tragen, misst der Armbandempfänger automatisch die Anzahl der Kalorien, die Sie verbrennen sowie andere Informationen basierend auf Ihrer Herzfrequenz.
  2. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die OK-Taste.
  3. **Exercise** (Training) wird angezeigt. Der Armbandempfänger beginnt automatisch mit der Suche Ihrer Herzfrequenz. Drücken Sie OK.
  4. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste **START** (Starten). Starten Sie die Aufzeichnung Ihrer Trainingseinheit mit der OK-Taste. Die Trainingszeit beginnt zu laufen.
- Wird **OwnZone** angezeigt, lesen Sie das Kapitel ‚OwnZone‘ auf Seite 22.
  - Durch nochmaliges Drücken der OK-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.
  - Die OwnZone Bestimmung ist automatisch aktiviert. Wollen Sie Ihre OwnZone nicht bestimmen, so ändern Sie, bevor Sie mit dem Training beginnen, die HF-LIMITS in den Trainingseingaben, Seite 21.
  - Wird **START WITH BASIC SETTINGS** (Starten mit Basiseingaben) angezeigt, fehlen einige der Basiseingaben. Drücken Sie OK, um Ihre Eingaben zu vervollständigen. Weitere Informationen finden Sie in dem Kapitel ‚Basiseingaben‘ auf Seite 10.

### 2.2 FUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS

*Hinweis: Ihre Trainingsinformationen werden nur gespeichert, wenn die Stoppuhr länger als eine Minute gelaufen ist.*

#### Abrufen der Uhrzeit/Heart Touch

Bringen Sie einfach den Armbandempfänger nahe an das Polar Logo am Sender. Die Uhrzeit und Ihre aktuelle Herzfrequenz werden für ein paar Sekunden angezeigt.

#### Abrufen der Trainingsdauer, Kalorien und Herzfrequenz-Zielzonen

Durch Drücken der ▲ oder ▼-Taste können Sie die folgenden Informationen abrufen:



#### Exercise (Training)

Trainingsdauer

Abhängig von Ihren Eingaben, wird die Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) oder als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (%HR<sub>max</sub>) angezeigt. Der Pfeil neben dem ♥ Symbol zeigt Ihnen, ob Sie oberhalb ▲ oder unterhalb ▼ Ihrer Herzfrequenz-Zielzone trainieren.



**Calories** (Kalorien) (abhängig von der Einstellung der Maßeinheiten wird der Wert in CAL oder KCAL angezeigt).

Die Kalorien, die Sie bis jetzt verbraucht haben.

*Die Polar Kalorienermittlung zeigt Ihren Kalorienverbrauch während des Trainings. Sie können die Funktion unabhängig nutzen, um tägliche oder wöchentliche Trainingsziele in Kalorien zu definieren (CAL/KCAL). Verfolgen Sie Ihren Kalorienverbrauch jeder einzelnen Trainingseinheit, die kumulierten Kalorien einer Woche oder Ihren Kalorienverbrauch für beliebig viele Trainingseinheiten.*



**In Zone** (bei eingeschalteten HF-Limits)

Trainingsdauer innerhalb der Herzfrequenz-Zielzone

Herzfrequenz-Zielzone in bpm oder in %HR<sub>max</sub>, abhängig von Ihren Eingaben

Das Symbol bewegt sich entsprechend Ihrer Herzfrequenz nach links oder rechts. Ist das Symbol nicht sichtbar, trainieren Sie oberhalb oder unterhalb Ihrer festgelegten Herzfrequenz-Grenzwerte. Wenn in der Anzeige das Zielzonenalarmsymbol erscheint, ist der Alarm eingeschaltet.

## Ändern der angezeigten Trainingsinformationen

Drücken und halten Sie, von der Exercise-/Trainings- und/oder Calories-/Kalorienanzeige ausgehend, die -Taste, um die Informationen der oberen Zeile zu verändern und so Ihre persönliche Displayanzeige zu erstellen.

Von der Exercise-Anzeige ausgehend:



Trainingsdauer



Uhrzeit



Kalorien



Fitness-Punkte - ein Punkt steht für 10 Minuten Training in der Herzfrequenz-Zielzone (ein blinkender Punkt zeigt einen angebrochenen 10-Minutenabschnitt an). Wenn alle Punkte erscheinen, trainieren Sie bereits eine Stunde in Ihrer Zielzone.

Von der Calories-Anzeige ausgehend:



Kalorien



Uhrzeit



Trainingsdauer



Fitness-Punkte

### Einschalten der Displaybeleuchtung

Drücken Sie kurz die Licht-Taste. Die Displaybeleuchtung wird für einige Sekunden aktiviert.

Wenn Sie die Displaybeleuchtung einmal während des Trainings aktiviert haben, erscheint das Symbol (🌙) für den Nacht-Modus auf dem Display und die Beleuchtung schaltet sich durch Drücken einer beliebigen Taste oder durch Heranführen des Armbandempfängers an den Sender für einige Sekunden ein. Diese Funktion ist bis zum Ende Ihres Trainings aktiviert.

### Ein- oder Ausschalten der Tastensperre 🔒

Drücken und Halten Sie die Licht-Taste, um die Tastensperre für alle Tasten, ausgenommen der Licht-Taste, ein- und auszuschalten. **BUTTONS LOCKED** (Tasten gesperrt) oder **BUTTONS UNLOCKED** (Tasten frei) wird angezeigt.

### Trainingspause

Sie können die Stoppuhr für eine Trinkpause oder andere Aktivität anhalten.

1. Drücken Sie die Rück-Taste. Ihre aktuelle Herzfrequenz wird angezeigt. Die Aufzeichnung des Trainings wird angehalten. Das Symbol  wird anstelle von  angezeigt.
2. Drücken Sie kurz so oft die ▲ oder ▼-Taste, bis **CONTINUE** (Weiter) erscheint. Drücken Sie OK, um mit der Aufzeichnung Ihres Trainings fortzufahren.

### Einstellungen während des Trainings ändern

Sie können die Einstellungen während der Aufzeichnung Ihres Trainings ändern oder die Aufzeichnung anhalten, während Sie Ihre Eingaben ändern.

1. Drücken und Halten Sie die OK-Taste, wenn Sie die Eingaben ohne Anhalten der Trainingsaufzeichnung ändern möchten. Alternativ können Sie die Trainingsaufzeichnung durch Drücken der Rück-Taste anhalten und kurz so oft die ▲ oder ▼-Taste drücken, bis **SETTINGS** (Eingaben) erscheint. Drücken Sie OK.
2. **HR ALARM** (Herzfrequenz-Alarm), **HR LIMITS** (Herzfrequenz-Grenzwerte) und **HR VIEW** (Herzfrequenz-Ansicht) werden angezeigt. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen ALARM, LIMITS oder VIEW. Drücken Sie OK.

**HR ALARM** (HF-Alarm): Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **VOL2** (laut), **VOL1** (leise) oder Alarm **OFF** (Aus). Drücken Sie OK.

**HR LIMITS** (HF-Limits): Bei Auswahl der OwnZone oder der Auto. HF-Limits können Sie durch Drücken der ▲ oder ▼-Taste zwischen den Optionen **HARD** (Hart), **MODERATE** (Medium), **LIGHT** (Leicht) oder **BASIC** (Basis) wählen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK. Ihre Limits werden für einige Sekunden angezeigt.

Alternativ können Sie die manuellen Limits verwenden. Ihre Herzfrequenz-Zielzone wird für einige Sekunden angezeigt.  
**HR VIEW** (HF-Ansicht): Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **HR** (Schläge pro Minute) oder **HR%** (Prozent Ihrer maximalen Herzfrequenz). Drücken Sie OK.

Wenn Sie die Eingaben geändert haben, kehrt der Armbandempfänger in den Trainings-Modus bzw. pausierten Trainings-Modus zurück.

Weitere Informationen finden Sie in dem Kapitel ‚Herzfrequenzeingaben‘ auf Seite 40.

*Hinweis: Der Armbandempfänger zeigt den Trainings-Modus oder Trainingspausen-Modus an, wenn Sie innerhalb einer Minute keine Taste drücken.*

## Beenden des Trainings und Abrufen der Trainingszusammenfassung

1. Drücken Sie die Rück-Taste. Ihre aktuelle Herzfrequenz wird angezeigt. Die Trainingsaufzeichnung wird angehalten. Das Symbol  wird angezeigt.
2. Drücken Sie kurz so oft die ▲ oder ▼-Taste, bis **EXIT** erscheint. Drücken Sie OK.

**Summary** (Zusammenfassung) Ihres Trainings wird angezeigt.



- Trainingsdauer (hh.mm.ss)
- Kalorienverbrauch während des Trainings (CAL/KCAL)
- Abwechselnd wird die maximale (MAX) und durchschnittliche (AVG) Herzfrequenz Ihrer Trainingseinheit (bpm/%HR<sub>max</sub>) angezeigt.

3. Öffnen Sie durch Drücken der OK-Taste das Trainings-Menü oder drücken und halten Sie die Rück-Taste, bis die Uhrzeitanzeige erscheint.

### Hinweis:

- Sollten Sie vergessen, die Herzfrequenz-Messung nach Anhalten der Aufzeichnung zu stoppen und Sie legen den Sender ab, kehrt der Armbandempfänger nach fünf Minuten automatisch in die Uhrzeitanzeige zurück.
- Beachten Sie bitte das Kapitel ‚Pflege und Wartung‘ auf Seite 51.

## 2.3 TRAININGSEINGABEN

In dem Menü Trainingseingaben können Sie Ihre Trainingseinheit anschauen und auswählen sowie die Herzfrequenzeingaben (HF-Eingaben) für das Training vornehmen.

Die Trainingseingaben sind mit den HF-Eingaben verbunden/verknüpft. Wenn Sie die HF-Eingaben einstellen, so ersparen Sie sich beim Starten des Trainings die Eingabe jeder einzelnen Einstellung. Weitere Informationen über HF-Eingaben erhalten Sie in dem Kapitel ‚Herzfrequenzeingaben‘ auf Seite 40.

1. Beginnen mit der Uhrzeitanzeige. Drücken Sie OK.
2. **Exercise** (Training) wird angezeigt. Drücken Sie OK.
3. Drücken Sie kurz so oft die ▲ oder ▼-Taste, bis **SETTINGS** (Eingaben) erscheint. Bestätigen Sie Ihre Wahl mit OK.
4. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen den Optionen **HR ALARM** (HF-Alarm), **HR LIMITS** (HF-Limits) oder **HR VIEW** (HF-Ansicht). Drücken Sie OK.

**HR ALARM** (HF-Alarm): Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **VOL2** (laut), **VOL1** (leise) oder Alarm **OFF** (Aus). Drücken Sie OK.

**HR LIMITS** (HF-Limits): Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen den Optionen **OWNZONE**, **AUTOMATIC**, **MANUAL** oder Limits **OFF** (Aus). Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK.

- Bei Auswahl der OwnZone oder der Automatischen HF-Limits können Sie durch Drücken der ▲ oder ▼-Taste zwischen den Optionen **HARD** (Hart), **MODERATE** (Medium), **LIGHT** (Leicht) oder **BASIC** (Basis) wählen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK. Ihre Limits werden für einige Sekunden angezeigt.
- Bei Auswahl der manuellen HF-Limits können Sie durch Drücken der ▲ oder ▼-Taste die obere Grenze (UPPER) einstellen. Drücken Sie OK.  
Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um den unteren Wert (LOWER) einzustellen. Drücken Sie OK.

**HR VIEW** (HF-Ansicht): Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **HR** (Schläge pro Minute) oder **HR%** (Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz). Drücken Sie OK.

Drücken und Halten Sie die Rück-Taste, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

## 2.4 OWNZONE

Das Polar F6 Herzfrequenz-Messgerät ist in der Lage, Ihre individuelle persönliche Herzfrequenz-Trainingszone automatisch zu bestimmen. Diese Trainingszone wird OwnZone (OZ) genannt. Die OwnZone kann während der Aufwärmphase einer Trainingseinheit ermittelt werden. Sie dauert ca. 1-5 Minuten. Am einfachsten lässt sich die OwnZone durch Gehen oder Laufen festlegen. Sie können Ihre OwnZone aber auch mit anderen Trainingsformen ermitteln. Das Prinzip ist, dass Sie sehr langsam und mit einer leichten Intensität zu trainieren beginnen und dann stufenweise Ihre Herzfrequenz erhöhen. 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.

Sie können die OwnZone für die ein effektives und vielseitiges Training nutzen. Es gibt vier verschiedene Intensitätsbereiche, die Sie in den Eingaben für die OwnZone-Funktion auswählen können: OwnZone LIGHT (Leicht), MODERATE (Medium), HARD (Hart), BASIC (Basis). Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel ‚Herzfrequenzeingaben‘ auf Seite 40.

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. Sinkt Ihre Herzfrequenz-Variabilität während der OwnZone Bestimmung zu langsam oder zu schnell oder übersteigt Ihre Herzfrequenz die vorgegebene Sicherheitsgrenze, wählt der Armbandempfänger Ihre zuletzt ermittelte OwnZone. Wenn sich im Speicher keine zuvor bestimmte OwnZone befindet und Ihre OwnZone Bestimmung fehlschlägt, wird alternativ automatisch Ihre altersbedingte Herzfrequenz-Zielzone berechnet.

### 2.4.1 SO BESTIMMEN SIE IHRE OWNZONE HERZFREQUENZ-LIMITS

Überprüfen Sie vor Bestimmung Ihrer OwnZone,

- ob Sie Ihre persönlichen Benutzerinformationen korrekt eingegeben haben.
- ob Sie die OwnZone-Funktion eingeschaltet haben. Bei aktivierter OwnZone-Funktion bestimmt der Empfänger bei jeder Trainingsaufzeichnung automatisch Ihre OwnZone. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel ‚Herzfrequenz-Eingaben‘ auf Seite 40.

Sie sollten Ihre OwnZone immer neu bestimmen :

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

1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend OK.
2. **Exercise** (Training) wird angezeigt. Drücken Sie OK.
3. Drücken Sie kurz die ▲ oder ▼-Taste, um **START** (Starten) auszuwählen und bestätigen Sie mit OK. **OwnZone** erscheint auf dem Display.  
Sie können die Neubestimmung der OwnZone überspringen und die zuletzt bestimmte OwnZone verwenden, indem Sie nochmals auf OK drücken. Fahren Sie dann mit Schritt 5. fort.
4. Die OwnZone Bestimmung beginnt. Es gibt fünf Stufen zur Ermittlung Ihrer OwnZone.

OZ▶\_\_\_\_\_ Gehen mit langsamer Geschwindigkeit für 1 Minute. Halten Sie Ihre Herzfrequenz in dieser ersten Phase unter 100 Schlägen/Minute. 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).

OZ▶▶\_\_\_\_ Gehen mit normaler Geschwindigkeit für 1 Minute. Erhöhen Sie Ihre Herzfrequenz langsam um ca. 10-20 Schläge.

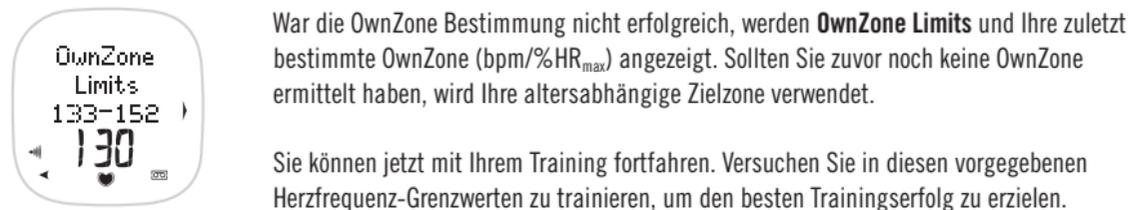
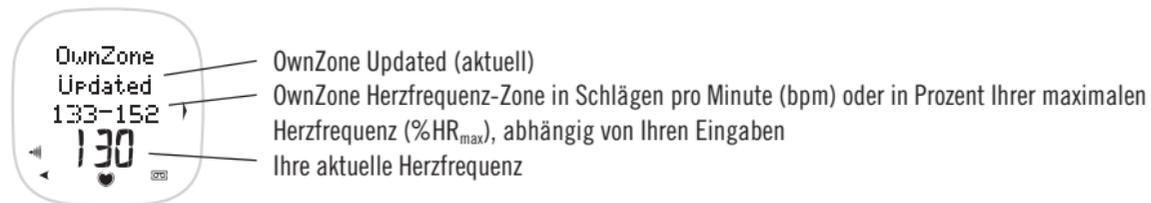
OZ▶▶▶\_\_ Gehen mit forschem Tempo für 1 Minute. Erhöhen Sie Ihre Herzfrequenz langsam um ca. 10-20 Schläge.

OZ▶▶▶▶\_ Langsames Laufen für 1 Minute. Erhöhen Sie Ihre Herzfrequenz langsam um ca. 10-20 Schläge.

OZ▶▶▶▶▶ Laufen für 1 Minute.

5. An einem gewissen Punkt während der Phasen 1-5 hören Sie zwei akustische Signale. Diese melden, dass Ihre OwnZone bestimmt wurde.

Wenn die OwnZone Bestimmung erfolgreich war, werden die folgenden Informationen auf dem Display angezeigt:



### 3. BEOBACHTEN IHRER FORTSCHRITTE

Dieses Kapitel beschreibt, wie Sie Ihre Fortschritte mit Ihrem Polar Herzfrequenz-Messgerät beobachten können.

#### 3.1 TAGEBUCH

Mithilfe des elektronischen Tagebuchs können Sie die Trainingsdauer, Trainingshäufigkeit, Kalorien und Trainingszeiten in den unterschiedlichen Intensitätszonen der laufenden Kalenderwoche ansehen und verfolgen.

Das Tagebuch beinhaltet Informationen über die laufende Kalenderwoche.

Ihre Trainingsinformationen werden in dem Tagebuch gespeichert, wenn die Trainingseinheit mindestens 10 Minuten gedauert hat.



1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die ▲-Taste.
2. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen den verschiedenen Tagebüchern.
3. Drücken Sie OK, um die Ansicht zu öffnen. Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um in den Werten zu blättern.

**Hinweis:** Der Armbandempfänger setzt in der Nacht von Sonntag auf Montag die Werte im Tagebuch und den HF-Zonen automatisch auf Null zurück. Gleichzeitig wird die vorherige Woche in der Tagebuch-Datei gespeichert.

### 3.1.1 TAGEBUCH



#### # Exe.Count (Trainingshäufigkeit)

Der Balken für die Trainingshäufigkeit ist hervorgehoben  
Die Gesamt-Trainingshäufigkeit, die Sie erreicht haben



#### Exe.Time (Trainingsdauer)

Der Balken für die Trainingsdauer ist hervorgehoben  
Die Gesamte Trainingsdauer, die Sie erreicht haben



#### Calories (Kalorien) (Cal/kcal)

Der Balken für die Kalorien ist hervorgehoben  
Die Gesamtkalorien, die Sie während des Trainings verbraucht haben

Drücken Sie die Rück-Taste, um zu der Ansicht Diary/Tagebuch zurückzukehren und drücken Sie die ▼-Taste, um mit der Ansicht HF-Zonen fortzufahren. Drücken Sie OK.  
Durch Drücken und Halten der Rück-Taste können Sie alternativ zu der Uhrzeitanzeige zurückkehren.

### 3.1.2 HF-ZONEN



#### Light (Leicht)

Der Balken für die leichte Intensitätszone ist hervorgehoben  
Die tatsächlich erreichte Trainingsdauer in der Zone



#### Moderate (Medium)

Der Balken für die moderate Intensitätszone ist hervorgehoben  
Die tatsächlich erreichte Trainingsdauer in der Zone



#### Hard (Hart)

Der Balken für die harte Intensitätszone ist hervorgehoben  
Die tatsächlich erreichte Trainingsdauer in der Zone

Drücken Sie kurz die Rück-Taste, um zu der Ansicht HR zones/HF-Zonen zurückzukehren. Durch Drücken und Halten der Rück-Taste können Sie alternativ zu der Uhrzeitanzeige zurückkehren.



### Ändern der Grundeinstellung Tagebuch-Ansicht

Drücken Sie kurz die Rück-Taste, um zu der Ansicht Diary/Tagebuch oder HR zones/HF-Zonen zurückzukehren und der zuletzt angezeigte Wert wird als Grundeinstellung bestimmt. Wenn Sie das nächste Mal die Ansicht Diary/Tagebuch oder HR zones/HF-Zonen öffnen, wird dieser Grund-einstellungswert angezeigt.

Grundeinstellungswert

## 3.2 WÖCHENTLICHE ÜBERPRÜFUNG

Das wöchentliche Update zeigt automatisch Ihre Fortschritte an und erinnert Sie daran, die Trainingsergebnisse der vorherigen Woche zu überprüfen. Die Erinnerung-Funktion erscheint von Sonntag auf Montag um Mitternacht.



1. Drücken Sie die ▲-Taste, um die Erinnerung zu öffnen .
2. **CHECKING YOUR WEEKLY EXERCISES** (Überprüfen Ihres wöchentlichen Trainings) wird angezeigt. Drücken Sie OK, um die Trainingseinheiten der vergangenen Woche zu überprüfen. Kehren Sie durch Drücken und Halten der Rück-Taste zur Uhrzeitanzeige zurück.



**Result** (Ergebnis) und die folgenden Informationen werden angezeigt:

Gesamte Trainingshäufigkeit der letzten Woche

Gesamte Trainingsdauer

Gesamtkalorien, die Sie während des Trainings verbraucht haben (Cal/kcal)

3. Kehren Sie durch Drücken der OK-Taste in die Uhrzeitanzeige zurück.

## 4. ABRUFEN DER GESPEICHERTEN TRAININGSINFORMATIONEN

Die Datei beinhaltet Informationen über die gespeicherten Trainingseinheiten. In der Trainings-Datei und Tagebuch-Datei befinden sich Ihre 12 aktuellsten Trainingseinheiten.

- In der **Trainings-Datei** können Sie detaillierte Informationen Ihrer Trainingseinheiten der aktuellen Woche anschauen, wie die Trainingsdauer, die verbrauchten Kalorien, die maximale und durchschnittliche Herzfrequenz und die Trainingszeit in den unterschiedlichen Intensitätszonen.
- In der **Tagebuch-Datei** können Sie Ihre wöchentlichen Gesamtwerte der letzten zwölf Wochen anschauen.
- In der **Gesamt-Datei** können Sie Ihre kumulierten Gesamtwerte, wie Trainingszähler, Zeit und verbrannte Kalorien mehrerer Trainingseinheiten, beginnend vom letzten Reset, abrufen.

Wenn der Speicher der Datei voll ist, wird die älteste Information mit der aktuellsten ersetzt. Möchten Sie Ihre Trainingsdaten über einen längeren Zeitraum speichern, übertragen Sie die Datei mit dem Menü Datei Senden auf den Internet-Service Polar Fitness Trainer. Weitere Informationen finden Sie in dem Kapitel ‚Datenübertragung‘ auf Seite 50.



1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die OK-Taste. **Exercise** (Training) wird angezeigt.
2. Drücken Sie kurz so oft die ▲ oder ▼-Taste, bis **File** (Datei) angezeigt wird. Drücken Sie OK.
3. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **EXERCISES** (Training), **TOTALS** (Gesamtes), **DIARY** (Tagebuch) oder **SEND** (Senden). Drücken Sie OK.

*Hinweis: Wenn **Empty** (Leer) angezeigt wird, sind keine Trainingsinformationen in der Datei gespeichert worden.*

## 4.1 EXERCISES/TRAININGS-DATEI

Die folgenden Informationen werden angezeigt:



Die grafischen Balken stehen für die durchgeführten Trainingseinheiten. Die Höhe der Balken zeigen die Trainingsdauer an.  
Das ausgewählte Training wird durch den Balken-Indikator markiert  
Datum der ausgewählten Trainingseinheit

Wählen Sie die Trainingseinheit mit der ▲ oder ▼-Taste. Drücken Sie OK.  
Blättern Sie mit der ▲ oder ▼-Taste durch folgende Informationen.



**Duration (Dauer)**  
Uhrzeit des Trainingsbeginns  
Trainingsdauer (hh.mm.ss)



**Calories (Kalorien)**  
Während des Trainings verbrauchte Kalorien (CAL/KCAL)  
Prozentualer Fettanteil am gesamten Energieverbrauch



**Heart Rate (Herzfrequenz)**  
Maximale (Max) und durchschnittliche (Avg) Herzfrequenz in Schlägen pro Minute werden abwechselnd mit den Angaben der Prozentsätze der maximalen Herzfrequenz angezeigt.



**Time in Zone (Zeit in der Zone)** (wird angezeigt, wenn die HF-Limits aktiviert waren)  
Herzfrequenz-Limits  
Trainingsdauer in der Herzfrequenz-Zielzone

Drücken Sie die Rück-Taste, um zu der Datei Exercise zurückzukehren.  
Alternativ können Sie durch Drücken und Halten der Rück-Taste zur Uhrzeitanzeige zurückkehren.

### Datei löschen

1. In der Anzeige Duration drücken und halten Sie die Licht-Taste, bis **DELETE FILE?** (Datei löschen?) auf dem Display erscheint.
2. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **YES** (Ja) oder **NO** (Nein). Drücken Sie OK.
3. Wenn Sie sich für JA entschieden haben, fragt Sie der Armbandempfänger **ARE YOU SURE?** (Sind Sie sicher?) Möchten Sie die Datei nicht löschen, so wählen Sie **NO** (Nein). Wählen Sie **YES** (Ja), um die Datei zu löschen. Drücken Sie OK. Deleting File wird angezeigt.

*Hinweis: Nachdem Sie eine Trainingseinheit gelöscht haben, können Sie diese nicht wieder herstellen.*

## 4.2 TOTALS/GESAMT-DATEI

In der Gesamt-Datei können Sie Ihre kumulierten Werte des Trainingszählers, der Trainingsdauer und der verbrannten Kalorien mehrerer Trainingseinheiten, ausgehend vom letzten Reset, abrufen.

1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die OK-Taste.
2. Drücken Sie kurz so oft die ▲ oder ▼-Taste, bis **File** (Datei) angezeigt wird. Drücken Sie OK.
3. Wählen Sie mit der▲ oder ▼-Taste **TOTALS** (Gesamtes). Drücken Sie OK.

*Hinweis:* Wenn das Display **Empty** (Leer) anzeigt, sind keine Trainingsinformation in der Datei gespeichert worden.

Nutzen Sie die ▲ oder ▼-Taste, um in den folgenden Informationen zu blättern.



### Gesamter Trainingshäufigkeits-Zähler

Datum des letzten Reset der kumulierten Gesamtwerte.  
Kumulierte Trainingshäufigkeit, beginnend vom letzten Reset.

*Hinweis:* Wenn 65 535 Trainingseinheiten aufgezeichnet wurden, wird die kumulierte Trainingshäufigkeit automatisch auf Null zurückgesetzt.



### Gesamte Dauer

Das Datum des letzten Reset der kumulierten Trainingsdauer.  
Die kumulierte Trainingsdauer mehrerer Trainingseinheiten, beginnend vom letzten Reset, wird angezeigt.

*Hinweis:* Ihre gesamte Trainingsdauer wird in Stunden und Minuten angezeigt, bis Sie einen Wert von 99 Stunden und 59 Minuten erreicht haben. Danach wird Ihre kumulierte Trainingsdauer nur noch in Stunden angezeigt, bis Sie 9999 Stunden erreicht haben und die gesamte Trainingsdauer automatisch auf Null zurückgesetzt wird.



### Gesamte Kalorien

Datum des letzten Reset der kumulierten Kalorien.  
Der kumulierte Kalorienverbrauch mehrerer Trainingseinheiten, beginnend vom letzten Reset, wird angezeigt.

*Hinweis:* Wenn Sie 999 999 Cal/kcal verbrannt haben, springt der gesamte Kalorienverbrauch automatisch auf Null zurück.



### Gesamte Zähler auf Null zurücksetzen

1. **Reset Total Counters?** (Gesamte Zähler auf Null?) wird angezeigt. Drücken Sie OK.
2. Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um folgende Optionen auf Null zurückzusetzen: **ALL** (Alles), **EXE.COUNT** (Trainingshäufigkeit), **DURATION** (Dauer) oder **CALORIES** (Kalorien). Drücken Sie OK.
3. **ARE YOU SURE?** (Sind Sie sicher?) wird angezeigt. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **YES** (Ja) oder **No** (Nein). Bestätigen Sie mit OK. Reset wird angezeigt.

Drücken Sie die Rück-Taste, um zu der Ansicht File zurückzukehren. Alternativ können Sie durch Drücken und Halten der Rück-Taste zur Uhrzeitanzeige zurückkehren.

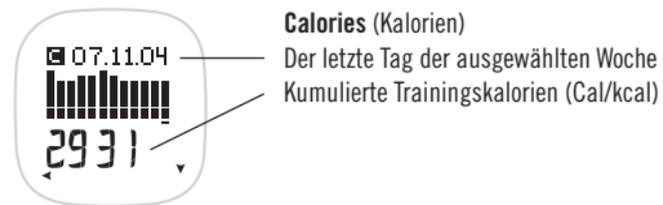
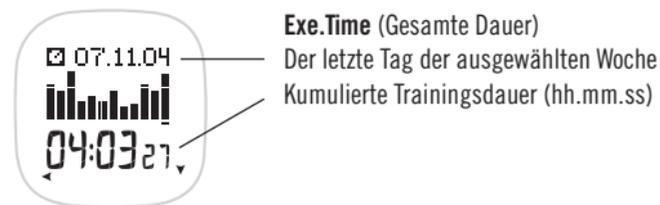
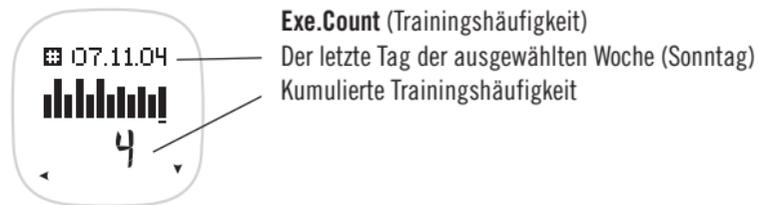
### 4.3 DIARY/TAGEBUCH-DATEI

Sie können die Tagebuch-Informationen, die wöchentlich in der Tagebuch-Datei gespeichert werden, abrufen. Die Tagebuch-Datei beinhaltet die Informationen der letzten 12 Wochen. Ist der Speicher der Tagebuch-Datei voll, werden die ältesten Informationen durch die der kommenden Woche ersetzt. Das wöchentliche Tagebuch wird sonntags um Mitternacht in der Tagebuch-Datei gespeichert. Zur gleichen Zeit wird das aktuelle Tagebuch auf Null zurückgesetzt.

1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die OK-Taste.
2. Drücken Sie kurz so oft die ▲ oder ▼-Taste, bis **File** (Datei) angezeigt wird. Drücken Sie OK.
3. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste **DIARY** (Tagebuch) aus. Drücken Sie OK.
4. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **EXE.COUNT** (Trainingshäufigkeit), **EXE.TIME** (Gesamte Dauer), **CALORIES** (Kalorien) oder **HR ZONES** (HF-Zonen). Drücken Sie OK.

*Hinweis: Wenn das Display **Empty** (Leer) anzeigt, sind keine Trainingsinformationen in der Datei gespeichert worden.*

Nutzen Sie die ▲ oder ▼-Taste, um in den gespeicherten Informationen zu blättern.  
Der schwarze Balken-Indikator bewegt sich mit der entsprechenden Woche.  
Drücken Sie die Rück-Taste, um in die Ansicht Diary zurückzukehren.

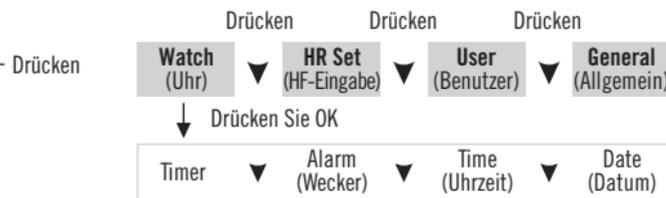


## 5. EINGABEN

In dem Menü Settings/Eingaben können Sie Ihre zuvor eingestellten Informationen anschauen oder verändern, wie z. B. Uhrzeit und Datum oder die Informationen wie Herzfrequenz-Grenzwerte, Lautstärke und Alarm einstellen.

### 5.1 EINSTELLEN DER UHREN-FUNKTIONEN

Je nach ausgewähltem Zeit-Modus erfolgt die Datumsanzeige auf eine der folgenden Weisen:  
24-Stunden-Modus Datum: Tag, Monat, Jahr oder 12-Stunden-Modus Datum: Monat, Tag, Jahr.



1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die OK-Taste. **Exercise** (Training) wird angezeigt.
2. Drücken Sie kurz so oft die ▲ oder ▼-Taste, bis **Settings** (Eingaben) erscheint. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK.
3. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste **WATCH** (Uhr) aus. Drücken Sie OK.
4. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen den Einstellungen **TIMER**, **ALARM** (Wecker), **TIME** (Uhrzeit) oder **DATE** (Datum). Drücken Sie OK, um die gewünschte Einstellung vorzunehmen.

#### Hinweis:

- Sie können durch Drücken und Halten der Rück-Taste in die Uhrzeitanzeige zurückkehren.
- Sie können ebenso die Einstellung der Uhren-Funktionen durch Drücken und Halten der Rück-Taste aus der Uhrzeitanzeige vornehmen.
- Sie können die Einstellungen der Uhrzeit und des Datums überspringen und diese so akzeptieren, wie sie sind. Drücken und halten Sie hierfür die OK-Taste.

#### 5.1.1 EINSTELLEN DES TIMERS

Sie können einen Countdown-Timer einstellen, der zu einer voreingestellten Zeit einmal ertönt.

- Stellen Sie die **Stunden** mit der ▲ oder ▼-Taste ein. Bestätigen Sie mit OK.
- Stellen Sie die **Minuten** mit der ▲ oder ▼-Taste ein. Bestätigen Sie mit OK. Der Countdown-Timer beginnt zu laufen und **Timer** wird angezeigt.

Durch Drücken und Halten der OK-Taste können Sie den aktivierten Timer neu starten oder durch Drücken der Rück-Taste anhalten. Sie können die Displayanzeige durch Drücken und Halten der ▲-Taste verändern. Der Timer läuft im Hintergrund weiter.

#### Ausschalten des Timer-Alarms

Blinkt der **Timer** auf der Anzeige und ertönt der Alarm, so drücken Sie die Rück-Taste, um den Alarm zu ausschalten. Wenn der Alarm ausgeschaltet ist, leuchtet die Displaybeleuchtung automatisch kurz auf und der Armbandempfänger kehrt in die Uhrzeitanzeige zurück. Wenn Sie den Alarm nicht ausschalten, ertönt dieser eine Minute lang. Danach kehrt der Armbandempfänger automatisch zur Uhrzeitanzeige zurück.

#### Hinweis:

- Der Alarm funktioniert in allen Modi, ausgenommen dem Trainings-Modus. Wenn das Alarmsignal ertönt und Sie sich in einem anderen Menü befinden, zeigt der Armbandempfänger die Ansicht Timer an.
- Ertönt der Alarm bei aktivierter Tastensperre funktionieren alle Tasten.
- 10 Sekunden vor Ablauf des Timers ertönt ein Signal. 5 Sekunden vor Ablauf ertönt sekundlich ein Signal.

### 5.1.2 EINSTELLEN DES WECKERS

1. Drücken Sie, von der Uhrzeitanzeige ausgehend, die OK-Taste.
2. Drücken Sie kurz so oft die ▲ oder ▼-Taste, bis **Settings** (Eingaben) angezeigt wird. Drücken Sie OK.
3. Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um **WATCH** (Uhr) auszuwählen. Drücken Sie OK.
4. Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um **ALARM** (Wecker) auszuwählen. Drücken Sie OK.
5. Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um zwischen den Optionen **DAILY** (Täglich), **MON-FRI** (Montag bis Freitag) oder **OFF** (Aus) auszuwählen.  
Drücken Sie OK.  
Wenn Sie die Option OFF wählen, so drücken Sie OK und fahren mit Schritt 5.1.3 fort.  
Wählen Sie im 12-Stunden-Modus mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **AM** (vor 12 Uhr mittags) oder **PM** (nach 12 Uhr mittags). Bestätigen Sie mit OK.
6. Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste die Stunden ein. Drücken Sie OK.
7. Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste die Minuten ein. Drücken Sie OK.

### Ausschalten des Weckers

Wenn auf der Anzeige **SNOOZE?** (Schlaf?) erscheint und die Displaybeleuchtung blinkt, drücken Sie die Rück-Taste, um den Alarm zu stoppen. Das Display leuchtet automatisch auf und der Armbandempfänger kehrt in die Uhrzeitanzeige zurück. Drücken Sie die OK- oder ▲ oder ▼-Taste und der Alarm ertönt nach 10 Minuten erneut (Schlaf-Funktion). Der 10-minütige Countdown-Timer beginnt zu laufen. Wenn Sie den Alarm nicht stoppen, ertönt dieser für eine Minute und der Armbandempfänger kehrt automatisch in die Uhrzeitanzeige zurück.

#### **Hinweis:**

- Der Alarm ist in allen Menüs, ausgenommen dem Trainings-Menü, aktiviert. Wenn das Alarmsignal ertönt und Sie sich in einem anderen Menü befinden, zeigt der Armbandempfänger die Ansicht Alarm an.
- Ertönt der Alarm bei aktivierter Tastensperre funktionieren alle Tasten.

### 5.1.3 EINSTELLEN DER UHRZEIT

*Wenn Sie von der Uhrzeitanzeige aus starten, wiederholen Sie die Schritte 1.-3. auf Seite 38.*

4. Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um **TIME** (Uhrzeit) auszuwählen. Drücken Sie OK.
5. Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um den **12-** oder **24-**Stunden-Modus auszuwählen. Drücken Sie OK.  
Wählen Sie im 12-Stunden-Modus mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **AM** (vor 12 Uhr mittags) oder **PM** (nach 12 Uhr mittags). Bestätigen Sie mit OK.
6. Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste die **Stunden** ein. Drücken Sie OK.
7. Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste die **Minuten** ein. Drücken Sie OK.

### 5.1.4 EINSTELLEN DES DATUMS

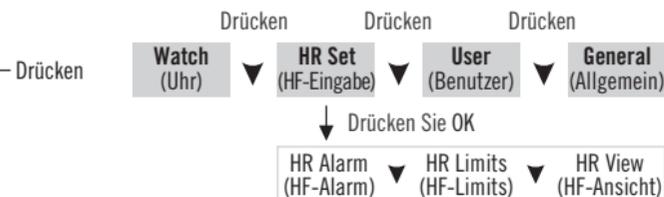
*Wenn Sie von der Uhrzeitanzeige aus starten, wiederholen Sie die Schritte 1.-3. auf Seite 38.*

4. Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um **DATE** (Datum) auszuwählen. Drücken Sie OK.
5. Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste den Monat (**mm**) oder Tag (**dd**) ein. Drücken Sie OK.
6. Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste den Tag (**dd**) oder Monat (**mm**) ein. Drücken Sie OK.
7. Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste das Jahr (**yy**) ein. Drücken Sie OK.

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

## 5.2 HR SET/HERZFREQUENZEINGABEN

In dem Menü HR SET/HF (Herzfrequenz-) Eingabe können Sie die Einstellungen für Ihre Trainingseinheiten vornehmen. In den HF-Eingaben finden Sie die Einstellungen für das Training, die Herzfrequenz-Limits, die Alarmeinstellungen und den Ansichts-Modus. In den HF-Eingaben können Sie ganz einfach die gewünschte Trainingseinheit auswählen. Außerdem müssen Sie nicht jede Einstellung einzeln vornehmen.



1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die OK-Taste. **Exercise** (Training) wird angezeigt.
2. Drücken Sie kurz so oft die ▲ oder ▼-Taste, bis **Settings** (Eingaben) angezeigt wird. Drücken Sie OK.
3. Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um **HR SET** (HF-Eingabe) auszuwählen. Drücken Sie OK.
4. Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um zwischen den Optionen für die Herzfrequenz-Einstellung zu wählen: **HR ALARM** (HF-Alarm), **HR LIMITS** (HF-Limits) oder **HR VIEW** (HF-Ansicht). Drücken Sie OK.

### 1. HF-ALARM - Einstellen der Lautstärke des HF-Alarms

Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um zwischen den Optionen **VOL2** (laut), **VOL1** (leise) oder Alarm **OFF** (Aus) zu wählen. Drücken Sie OK.

### 2. Einstellen der HF-Limits

Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen folgenden Optionen: **OWNZONE**, **AUTOMATIC**, **MANUAL** oder **OFF** (Aus). Drücken Sie OK.

**OWNZONE:** Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste die Limits der OwnZone: **HARD** (Hart), **MODERATE** (Medium), **LIGHT** (Leicht) oder **BASIC** (Basis). Drücken Sie OK. Der Armbandempfänger zeigt Ihre zuletzt bestimmten OwnZone Limits in der ausgewählten Zone. Wenn sich im Speicher keine zuvor bestimmte OwnZone befindet oder die OwnZone Bestimmung misslingt, werden Ihre Zielzonen-Grenzwerte aufgrund Ihrer altersbedingten, maximalen Herzfrequenz angezeigt.

Drücken Sie OK, um zu der Ansicht HF-Eingabe zurückzukehren. Die OwnZone-Funktion Ihres Polar Herzfrequenz-Messgerätes ist ein einfacher Weg zur Ermittlung Ihrer persönlichen Zielzone (ganz ohne Rechnerei). Die OwnZone ermittelt Ihre individuelle Herzfrequenz-Zielzone. Die OwnZone reagiert auf Ihren Körper und bestimmt die für Sie richtige Trainingszone. Die OwnZone wird durch Faktoren wie z. B. die allgemeine Belastungssituation, Stress, Gesundheitszustand, Nahrungsaufnahme, Uhrzeit, Luftfeuchtigkeit und Temperatur sowie die Art des Trainings beeinflusst. Der untere Grenzwert der OwnZone kann sich aufgrund der Einflussfaktoren verändern. Weitere Informationen zur Bestimmung der OwnZone finden Sie in dem Kapitel ‚OwnZone‘ auf Seite 22.

**AUTOMATIC:** Die HF-Eingabe Automatisch berechnet Ihre altersbedingten Herzfrequenz-Grenzwerte.

Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **HARD** (Hart), **MODERATE** (Medium), **LIGHT** (Leicht) oder **BASIC** (Basis). Drücken Sie OK. Der Armbandempfänger zeigt die Herzfrequenz-Grenzwerte aufgrund Ihres eingegebenen Geburtsdatums.

Drücken Sie OK, um zu der Ansicht HF-Eingabe zurückzukehren.

Limits/Grenzwerte	Exercise/Training
<b>HARD</b> (Hart)	Die Intensitätszone hart (80-90 % MHF) ist für relativ kurze Trainingseinheiten mit einer hohen Intensität geeignet. Ein Training in dieser Zone verursacht eine schnelle Atemfrequenz, muskuläre Ermüdung, Erschöpfung und erhöht die maximale Leistungsfähigkeit.
<b>MODERATE</b> (Medium)	Ein Training in der moderaten Intensitätszone (70-80 % MHF) ist besonders effektiv für die Verbesserung der aeroben Fitness. Diese eignet sich für Personen, die bereits regelmäßig trainieren.
<b>LIGHT</b> (Leicht)	Ein Training in der leichten Intensitätszone (60-70 % MHF) verbessert die Gesundheit und Fitness. Es verbessert ebenso die Grundlagenausdauer und unterstützt die Regeneration nach intensiveren Trainingseinheiten.
<b>BASIC</b> (Basis)	Die Grenzen für das Basistraining liegen zwischen 65-85 % MHF. Diese Intensitätszone ist geeignet für aerobes Training.

**MANUAL:** Anstelle der OwnZone oder der automatischen Limits können Sie Ihre Herzfrequenz-Grenzwerte manuell mit der altersbezogenen Formel oder aber individuell einstellen.

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

Der Armbandempfänger zeigt Ihre zuvor festgelegten Herzfrequenz-Grenzwerte an. Haben Sie zuvor noch nicht Ihre manuellen Werte eingestellt, so werden alternativ Ihre altersbezogenen Limits angezeigt. Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste das **obere** (UPPER) Limit ein. Drücken Sie OK. Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste das **untere** (LOWER) Limit ein. Drücken Sie OK.

**OFF:** Die Funktion ist ausgeschaltet und es wird keine Herzfrequenz-Zielzone während der Trainingseinheit angezeigt.

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

### 3. Einstellen der HF-Ansicht

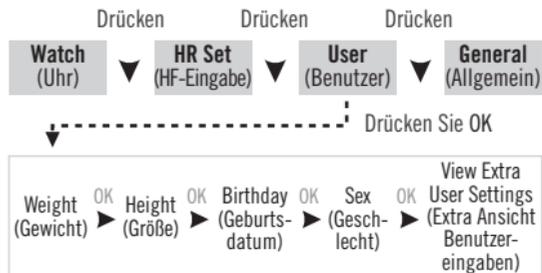
Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um zwischen den Optionen **HR** (Schläge pro Minute) oder **HR%** (Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz) zu wählen. Dementsprechend erfolgt die HF-Anzeige im Trainings-Modus. Drücken Sie OK.

### 5.3 USER/BENUTZEREINGABEN

In dem Menü Benutzereingaben stellen Sie Ihre persönlichen Daten, wie Gewicht, Größe, Geburtsdatum, Geschlecht, Aktivitätsniveau und Extraeingaben ein.



Drücken



1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die OK-Taste. **Exercise** (Training) wird angezeigt.
  2. Drücken Sie kurz so oft die ▲ oder ▼-Taste, bis **Settings** (Eingaben) erscheint. Drücken Sie OK.
  3. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste **USER** (Benutzer) aus. Drücken Sie OK.
  4. **Weight** (Gewicht): Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste Ihr Gewicht ein. Drücken Sie OK.
  5. **Height** (Größe): Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste Ihre Größe ein. Drücken Sie OK.
  6. **Birthday** (Geburtsdatum): Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste den Monat (**mm**) oder Tag (**dd**) ein. Drücken Sie OK.
- Hinweis:* Sie können die Eingabe Ihres Geburtsdatums durch Drücken und Halten der OK-Taste überspringen und den aktuellen Wert so akzeptieren.

7. Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste den Tag (**dd**) oder Monat (**mm**) ein. Drücken Sie OK.
8. Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste das Jahr (**yy**) ein. Drücken Sie OK.
9. **Sex** (Geschlecht): Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **MALE** (Männlich) oder **FEMALE** (Weiblich): Drücken Sie OK.
10. **View Extra User Settings** (Extra Ansicht Benutzereingaben): Wir empfehlen die Einstellungen ( $HR_{max}$ ,  $HR_{sit}$ ,  $VO_{2max}$ ) zu verändern, wenn Sie Ihren im Labor gemessenen Wert kennen. Drücken Sie OK, um die Extra Ansicht Benutzereingaben zu öffnen. Drücken und Halten Sie alternativ die Rück-Taste, um zu der Uhrzeitanzeige zurückzukehren.
11. **Maximale Herzfrequenz ( $HR_{max}$ )**: Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste Ihre maximale Herzfrequenz ein. Drücken Sie OK.

$HR_{max}$  ist die höchste erreichte Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) während einer maximalen Ausbelastung. Das genaueste Verfahren zur Bestimmung Ihrer individuelle  $HR_{max}$  ist eine Leistungsdiagnostik bei Ihrem Arzt oder Leistungsdiagnostiker.  $HR_{max}$  ist ein nützlicher Wert, um die Intensität eines Trainings einzuordnen. Die  $HR_{max}$  wird für die Bestimmung des Kalorienverbrauchs herangezogen.

12. **Herzfrequenz in sitzender Position ( $HR_{sit}$ )**: Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste Ihre Herzfrequenz in sitzender Position ein. Drücken Sie OK.

$HR_{sit}$  ist Ihre normale Herzfrequenz, wenn Sie keine körperliche Aktivität durchführen (in sitzender Position).  $HR_{sit}$  wird ebenfalls für die Bestimmung des Kalorienverbrauchs herangezogen. Um die  $HR_{sit}$  einfach zu bestimmen, setzen Sie sich hin und ziehen Sie Ihren Sender an. Starten Sie die Messung Ihrer Herzfrequenz. Schauen Sie nach 2 bis 3 Minuten auf Ihren Armbandempfänger. Dies ist Ihre  $HR_{sit}$ . Um Ihre  $HR_{sit}$  präzise zu bestimmen, tragen Sie Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät an einem normalen Tag. Schreiben Sie gelegentlich, wenn Sie sitzen und sich nicht körperlich anstrengen, Ihren Herzfrequenz-Wert auf und errechnen Sie abends Ihren Durchschnittswert.

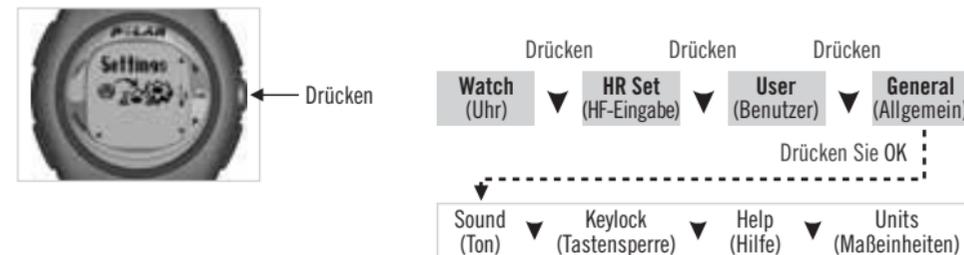
13. **Maximale Sauerstoffaufnahme ( $VO_{2max}$ , ml/kg/min):** Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste den Wert Ihrer maximalen Sauerstoffaufnahme ein. Drücken Sie OK.

$VO_{2max}$  ist die maximale Sauerstoffaufnahmekapazität Ihres Körpers während einer maximalen Belastung. Diese ist auch bekannt als maximale aerobe Kapazität oder maximale Sauerstoffaufnahme/-verbrauch.  $VO_{2max}$  ist ein häufig verwendeter Indikator für die aerobe (kardiovaskuläre) Fitness. Der genaueste Weg, Ihre individuelle  $VO_{2max}$  zu bestimmen, ist eine Leistungsdiagnostik im Labor. Die aerobe Fitness gibt Auskunft darüber, wie gut das kardiovaskuläre System arbeitet und Sauerstoff im Körper transportiert und verarbeitet wird. Der  $VO_{2max}$ -Wert wird ebenfalls für die Bestimmung des Kalorienverbrauchs genutzt.

**Hinweis:** Wenn Sie die Extra Ansicht Benutzereingaben geändert haben, können Sie zu den Grundeinstellungen durch Drücken und Halten Licht-Taste zurückkehren. **RESTORE DEFAULT?** (Wiederherstellen der Grundeinstellungen) erscheint. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **YES** (Ja) oder **NO** (Nein). Drücken Sie OK.

## 5.4 GENERAL/ALLGEMEINE EINGABEN

In den allgemeinen Eingaben können Sie die allgemeinen Einstellungen Ihres Armbandempfängers vornehmen. Die allgemeinen Eingaben beinhalten Lautstärke (SOUND), Tastensperre (KEYLOCK), Hilfe-Funktion (HELP) und Maßeinheiten (UNITS).



1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die OK-Taste. **Exercise** (Training) erscheint.
2. Drücken Sie kurz so oft die ▲ oder ▼-Taste, bis **Settings** (Eingaben) angezeigt wird. Drücken Sie OK.
3. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste **GENERAL** (Allgemein). Drücken Sie OK.
4. Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um die Einstellung der einzelnen Informationen vorzunehmen: **SOUND** (Ton), **KEYLOCK** (Tastensperre), **HELP** (Hilfe) oder **UNITS** (Maßeinheiten). Drücken Sie OK.

### 1. SOUND/TON - Einstellen der Lautstärke des Bedientons

Mit der ▲ oder ▼-Taste können Sie die Lautstärke einstellen: **VOL2** (laut), **VOL1** (leise) oder **OFF** (Aus). Drücken Sie OK.

Wenn Sie die Lautstärke Vol2 oder Vol1 ändern, hat dies keinen Einfluß auf folgende Töne: HF-Alarm, Uhr, Timer und Erinnerung.

Wählen Sie die Option SOUND OFF, so sind die Tasten- und Aktivitätstöne ausgeschaltet. Der Alarm/Weckton kann in dem Menü Einstellen der Uhren-Funktionen ein- oder ausgeschaltet werden. Weitere Informationen auf Seite 36. Der Herzfrequenz-Zielzonenalarm kann in dem Menü Trainingseingaben und während der Trainingseinheit ein- oder ausgeschaltet werden.

### 2. KEYLOCK/TASTENSPERRE - Einstellen der Tastensperre

Sie können die Tastensperre in der Uhrzeitanzeige und während der Aufzeichnung Ihres Trainings aktivieren.

*Von der Uhrzeitanzeige ausgehend wiederholen Sie die Schritte 1.-4., Seite 47.*

Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **MANUAL** oder **AUTOMATIC**. Drücken Sie OK.

**Automatic:** Der Armbandempfänger sperrt automatisch alle Tasten, ausgenommen der Licht-Taste, wenn Sie innerhalb einer Minute keine Taste betätigen. Sie können die Tastensperre ausschalten, indem Sie in der Uhrzeitanzeige die Licht-Taste so lange gedrückt halten, bis **BUTTONS UNLOCKED** (Tasten frei) angezeigt wird.

**Manual:** Sie können die Tastensperre ein- oder ausschalten, indem Sie die Licht-Taste gedrückt halten, bis das Symbol für die Tastensperre  angezeigt wird oder verschwindet.

### 3. HELP/HILFE - Einstellen der Hilfe-Funktion

Wenn Sie den Text der Hilfe-Funktion einschalten, erhalten Sie in den Modi Training und Tagebuch eine Anleitung.

*Von der Uhrzeitanzeige ausgehend wiederholen Sie die Schritte 1.-4., Seite 47.*

Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um den Hilfe-Text ein- **ON** (Ein) oder auszuschalten **OFF** (Aus). Drücken Sie OK.

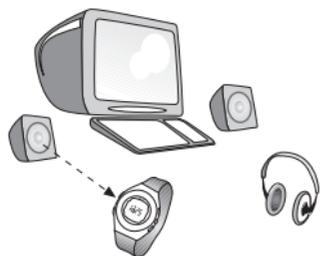
### 4. UNITS/MASSEINHEITEN - Einstellen der Maßeinheiten

*Von der Uhrzeitanzeige ausgehend wiederholen Sie die Schritte 1.-4., Seite 47.*

Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um zwischen den Optionen **KG/CM** oder **LB/FT** zu wählen. Drücken Sie OK.

	LB/FT	KG/CM
Gewicht	Pfund	Kilogramm
Größe	Fuß/Inch	Zentimeter
Kalorien	Cal	kcal

## 6. DATENÜBERTRAGUNG



Der Polar Fitness Trainer ist ein Internet-Service, der Sie bei der Erreichung Ihrer Trainingsziele unterstützt. Die kostenlose Registrierung ermöglicht Ihnen den Zugang zu einem persönlichen Trainingsprogramm, einem Tagebuch, Tests, nützlichen Artikeln und vielem mehr. Nehmen Sie die Registrierung auf der Internet-Seite [www.PolarFitnessTrainer.com](http://www.PolarFitnessTrainer.com) vor.

Ihr Polar F6 Herzfrequenz-Messgerät ermöglicht Ihnen, bestimmte Daten von Ihrem Computer auf Ihren Armbandempfänger mittels Polar UpLink™ und bestimmte Informationen wie Trainingsdaten von Ihrem Armbandempfänger an den Polar Internet-Service mittels SonicLink™ zu übertragen. Für die UpLink- und SonicLink-Funktion benötigen Sie einen Computer mit einer Soundkarte, einem Mikrofon und dynamischen Lautsprechern oder Kopfhörern.

Eine genaue Anleitung erhalten Sie auf der Internet-Seite [www.polar.fi/fitness](http://www.polar.fi/fitness).

## 7. PFLEGE UND WARTUNG

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

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.

### 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.

### Pflege Ihres Herzfrequenz-Messgerätes

- Halten Sie Ihr Herzfrequenz-Messgerät sauber. Reinigen Sie den Sender regelmäßig mit einer milden Seife und Wasser. Trocken Sie ihn vorsichtig mit einem weichen Handtuch ab. Verwenden Sie zur Reinigung keine Schleifmittel wie Stahlwolle oder Chemikalien oder Alkohol.
- Schützen Sie Ihr Herzfrequenz-Messgerät vor extremer Kälte oder Hitze. Die Umgebungstemperatur liegt zwischen -10 °C bis + 50 °C.
- Setzen Sie Ihr Herzfrequenz-Messgerät keiner direkten Sonneneinstrahlung aus, wie z. B. auf dem Armaturenbrett 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.

## Sender

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

## Batterie des Armbandempfängers

Die zu erwartende durchschnittliche Lebensdauer der Batterie des Empfängers beträgt bei normalen Gebrauch 1,5 Jahre. Häufiger Gebrauch der Licht- und Alarm-Funktion verkürzen die Lebenszeit der Batterien.  zeigt einen niedrigen Batteriestand an und deutet auf einen baldigen Batteriewechsel hin. Die Gummidichtung, die Wasserbeständigkeit des Empfängers sicherstellt, kann beim Öffnen des Empfängers beschädigt werden. Um die Wasserbeständigkeit zu garantieren, empfehlen wir, Ihren Empfänger zu jeglichem Batteriewechsel an die Polar Serviceabteilung zu senden.

### Hinweis:

- Wenn das Symbol  für einen niedrigen Batteriestatus angezeigt wird und die Alarm/Weck-Funktion aktiviert ist, wird der Alarm/Weckton noch einmal ertönen. Danach erlischt das Alarmsymbol . Wenn Sie versuchen, die Alarm/Weck-Funktion zu aktivieren, wird Ihnen der Armbandempfänger einen niedrigen Batteriestatus anzeigen. Sie können den Alarm erst wieder aktivieren, nachdem die Batterie des Armbandempfängers getauscht wurde. Das Batteriesymbol  kann bei kalten Umgebungstemperaturen erscheinen, erlischt jedoch wieder, wenn Sie zu normalen Temperaturen zurückkehren.
- Die Garantie erlischt bei unsachgemäßer Behandlung sowie bei Öffnen des Gerätes durch nicht autorisierte Personen.
- Das Batteriesymbol kann bei kalten Umgebungstemperaturen erscheinen, erlischt jedoch wieder, wenn Sie zu normalen Temperaturen zurückkehren.

## 8. WICHTIGE HINWEISE

### 8.1 POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄTE UND INTERFERENZEN

#### Elektromagnetische Interferenzen

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

#### Trainingsgeräte

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

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

#### Störungen durch andere Herzfrequenz-Messgeräte

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

#### Verwendung des Polar Herzfrequenz-Messgerätes beim Schwimmen

Ihr Herzfrequenz-Messgerät ist bis zu einer Wassertiefe von 30 Metern wasserbeständig. Um die Wasserbeständigkeit aufrechtzuerhalten, dürfen die Tasten des Armbandempfängers nicht unter Wasser oder bei starkem Regen bedient werden.

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

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

## 8.2 GEHEN SIE AUF NUMMER SICHER

Regelmäßig Sport zu treiben 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.
- hohen Blutdruck haben.
- einen hohen Cholesterinspiegel im Blut haben.
- irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Erkrankung haben.
- nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz sind.
- blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel einnehmen.
- schwanger sind.
- in der Vergangenheit unter Atembeschwerden litten.
- einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes elektronisches Gerät tragen.
- 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 etc. sowie durch Energie-Drinks, Alkohol und Nikotin beeinflusst werden kann.

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

**Wichtige Information für Patienten mit einem Herzschrittmacher.** Das fachtechnische Gutachten des Herzschrittmacher-Instituts in Kochel am See stellt folgendes fest: „Die induzierte Spannung von weniger als 1 mV liegt für alle bekannten Herzschrittmacher um mindestens eine Größenordnung unterhalb einer Beeinflussungsschwelle bei 5 kHz. Eine Beeinflussung oder Gefährdung von Patienten mit implantierten Herzschrittmachern durch Polar Herzfrequenz-Messgeräte kann ausgeschlossen werden.“ Trotzdem empfehlen wir allen Herzschrittmacher-Patienten, vor dem Gebrauch eines Polar Herzfrequenz-Messgerätes mit ihrem behandelnden Arzt Rücksprache zu nehmen.

**Sollten Sie allergisch auf Substanzen reagieren, die mit der Haut in Berührung kommen, oder vermuten Sie eine allergische Reaktion, die auf die Verwendung des Herzfrequenz-Messgerätes zurückzuführen ist,** überprüfen Sie anhand des Abschnitts ‚Technische Spezifikationen‘ die Materialien des Gerätes. Um Hautreaktionen zu vermeiden, die durch den Sender hervorgerufen werden, wird empfohlen, diesen über einem Hemd zu tragen. Befeuchten Sie das Hemd gut an den Stellen, die sich unter den Elektroden befinden, denn nur so ist eine einwandfreie Funktion gewährleistet.

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

## 9. HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

**Was soll ich tun, wenn...**

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

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

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

1. Kontrollieren Sie, ob die beiden Elektroden des Senders und die darunter befindliche Haut gut angefeuchtet sind und ob der Brustgurt fest genug angelegt ist. Der Sender soll so angelegt sein, dass die Elektroden flach auf der Haut aufliegen. Das Polar Logo zeigt nach vorne.
2. Haben sich Schweiß und Schmutz auf den Elektroden angesammelt, so kann dies die Ursache für den schlechten Kontakt sein. Achten Sie darauf, dass der Sender sauber ist.
3. Kontrollieren Sie, ob sich in Ihrer Umgebung ein elektromagnetisches Feld (etwa durch einen Monitor, ein Fernsehgerät oder ein Mobiltelefon) befindet.
4. Trat bei Ihnen ein kardiales Ereignis auf, das möglicherweise Ihr EKG beeinflusst hat? Wenden Sie sich in diesem Fall an einen Arzt.

**...das Herzsymbol in der Anzeige unregelmäßig blinkt?**

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

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

Möglicherweise sind Sie in den Bereich eines starken elektromagnetischen Feldes geraten, das fehlerhafte Anzeigen auf dem Armbandempfänger verursacht. Kontrollieren Sie Ihre Umgebung und entfernen Sie sich von der Störungsstelle.

**...die Anzeige leer ist?**

Das Polar Herzfrequenz-Messgerät befindet sich bei Verlassen der Produktionsstätte in einem ‚Schlaf-Modus‘. Durch zweimaliges Drücken einer beliebigen Taste wecken Sie das Gerät. **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD** wird angezeigt. Weitere Informationen zu den ‚Basiseingaben‘ erhalten Sie auf Seite 10.

**...die Anzeige schwach ist?**

Die Ziffern auf dem Display sind schwach, wenn Sie die Displaybeleuchtung aktivieren oder der Indikator für einen niedrigen Batteriestatus  erscheint. Dies sind gewöhnlich die ersten Anzeichen für einen niedrigen Batteriestatus. Lassen Sie die Batterien überprüfen.

### ...die Batterie des Armbandempfängers ausgetauscht werden muss?

Lassen Sie sich durch einen autorisierten Fachhändler beraten oder senden Sie das komplette Gerät an Polar. Die Garantie umfasst keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertes Personal entstanden ist. Der Polar Service umfasst u. a. die Überprüfung der Wasserbeständigkeit und der EKG-Genauigkeit nach dem Batteriewechsel sowie eine große Inspektion Ihres gesamten Polar F6 Herzfrequenz-Messgerätes.



### ...der Armbandempfänger auf keinen Tastendruck reagiert?

Führen Sie einen Reset Ihres Armbandempfängers durch. Dadurch werden Datum und Uhrzeiteinstellungen gelöscht. Drücken Sie alle Tasten gleichzeitig, ausgenommen der Licht-Taste, bis in der Anzeige alle Ziffern erscheinen. Drücken Sie OK.

Weitere Informationen finden Sie in dem Kapitel ‚Basiseingaben‘ auf Seite 10. Haben Sie die Basiseingaben bereits eingestellt, können Sie nach Einstellung des Datums diese durch Drücken und Halten der Rück-Taste überspringen. Der Armbandempfänger kehrt automatisch in die Uhrzeitanzeige zurück, wenn Sie innerhalb einer Minute keine Taste betätigen. Funktioniert dies nicht, so lassen Sie die Batterien überprüfen.

### ...die aktualisierten OwnZone Herzfrequenz-Werte signifikant schwanken?

Die Herzfrequenz-Variabilität reagiert empfindlich auf jede Veränderung des Körpers und der Umgebung. Die OwnZone Herzfrequenz-Grenzwerte werden unter anderem durch Ihren Fitness-Zustand, die Tageszeit der OwnZone Bestimmung, die Trainingsart und Ihre mentale Verfassung beeinflusst. Das untere Limit der OwnZone Herzfrequenz-Grenzwerte kann bei ein und derselben Person bis zu 30 Schläge/Minute schwanken. Es ist jedoch von großer Bedeutung, dass Sie das Training in der OwnZone als leicht oder moderat empfinden. Wenn Sie beispielsweise Ihre Herzfrequenz nach der ersten Stufe zu schnell erhöhen, so erhalten Sie möglicherweise zu hohe OwnZone Herzfrequenz-Grenzwerte. Erscheinen Ihnen die OwnZone-Werte zu hoch, empfehlen wir Ihnen eine Wiederholung der OwnZone Bestimmung.

## 10. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

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

### ARMBANDEMPFÄNGER

Batterie: CR 2032  
Lebensdauer: ca. 1,5 Jahre (1 Stunde/Tag, 7 Tage/Woche)  
Umgebungstemperatur: -10 °C bis +50 °C  
Wasserbeständigkeit: bis 30 Meter  
Material des Armbandes: Polyurethan  
Materiel der Gehäuse-rückseite und der Schnalle des Armbandes: nichtrostender Stahl gemäß EU-Richtlinie 94/27/EU und der zugehörigen Änderung 1999/C 205/05 über die Freisetzung von Nickel aus Erzeugnissen, die dazu vorgesehen sind, in direktem und lange andauernden Kontakt mit der Haut zu kommen.

Genauigkeit der Uhrzeit: höher als  $\pm 0.5$  Sekunden/Tag bei einer Umgebungstemperatur von +25 °C

Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung:  $\pm 1$  % oder  $\pm 1$  Schlag/Minute (je nachdem, welcher Wert größer ist). Die Definition gilt für konstante Bedingungen.

### SENDER

Batterie: Eingebaute Lithiumzelle  
Lebensdauer: ca. 2.500 Betriebsstunden  
Umgebungstemperatur: -10 °C bis +50 °C  
Material: Polyurethan  
Wasserbeständig

### ELASTISCHER GURT

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

### GRENZWERTE

Chronometer 23 h 59 min 59 s  
Herzfrequenz-Grenzwerte 30 – 199 bpm  
Gesamtzeit 0 – 9999 h 59 min 59 s  
Gesamtkalorien 0 – 999999 kcal  
Gesamte Trainingseinheiten 65 535  
Geburtsdatum 1921 - 2020

## 11. WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS

(gilt neben der gesetzlichen Gewährleistung des neuen Schuldrechts)

- Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in den USA oder Kanada gekauft haben. Polar Electro Oy gewährt diese weltweite Garantie Verbrauchern, die dieses Produkt in anderen Ländern gekauft haben.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy gewährt dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Produktes eine Garantie von zwei Jahren ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind.
- **Die Garantie gilt nur in Verbindung mit dem Kaufbeleg oder der ausgefüllten internationalen Garantiekarte!**
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Batterien, Beschädigungen durch unsachgemäßen und/oder kommerziellen Gebrauch, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch gesprungene oder zerbrochene Gehäuse des 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.  
Copyright © 2004 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finnland.

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

Alle Rechte vorbehalten. Diese Anleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Polar Electro Oy weder anderweitig benutzt noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise.

Die Namen und Logen mit einem <sup>TM</sup> Symbol in der Gebrauchsanleitung sowie auf der Packung sind Warenzeichen der Polar Electro Oy. Die Namen und Logen mit einem © Symbol in der Gebrauchsanleitung sowie auf der Packung sind eingetragene Warenzeichen der Polar Electro Oy.

## 12. AUSSCHLUSSKLAUSEL FÜR HAFTUNG

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

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

WO 96/20640, US 6104947, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 4150, DE 20008882.3, FR 0006504, US 6477397, FI 4069, DE 29910633, GB 2339833, US 6272365.

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

**POLAR®**

## 13. INDEX

12-/24-Stunden-Modus .....	10, 39	Reset des Armbandempfängers .....	56
Alarmeingabe .....	38	Sender .....	12, 52
Allgemeine Eingaben .....	47	Tagebuch .....	25
Ausschlussklausel für Haftung .....	59	Tagebuch-Datei .....	34
Basiseingaben .....	10	Tasten .....	8
Batteriewechsel .....	52	Tastensperre .....	48
Benutzereingaben .....	44	Technische Spezifikationen .....	58
Beobachten Ihrer Entwicklung .....	25	Timereingabe .....	37
Datei .....	29	Training pausieren .....	18
Datenübertragung .....	50	Training stoppen .....	20
Datumseingabe .....	39	Trainingsaufzeichnung starten .....	14
Displaybeleuchtung .....	8	Trainings-Datei .....	30
Eingaben .....	36	Trainingseingaben .....	21
Fitness-Punkte .....	17	Uhreingabe .....	36
Funktionen während des Trainings .....	15	Uhrzeiteingabe .....	39
Garantie .....	58	Wichtige Hinweise .....	53
Gesamt-Datei zurücksetzen .....	33	Zur Uhrzeitanzeige zurückkehren .....	8
Gesamt-Datei .....	32		
Häufig gestellte Fragen .....	55		
Heart Touch-Funktion .....	8		
Herzfrequenz .....	12		
Herzfrequenzeingaben .....	40		
Herzfrequenz-Zonen .....	42, 43		
Hilfeingaben .....	49		
HF <sub>max</sub> .....	45		
Lautstärkeeingabe .....	48		
Maßeinheiteneingabe .....	49		
OwnZone .....	22		
Pflege und Wartung .....	51		