

Polar F7™

Gebrauchsanleitung

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

Inhaltsverzeichnis

1. ERSTE SCHRITTE	3	Wöchentliche Überprüfung und Dateien	12
Machen Sie sich mit Ihrem Polar F6		Datenübertragung	16
vertraut	3		
Basiseingaben	4		
2. VOR DEM TRAINING	5	5. EINSTELLUNGEN.....	17
So tragen Sie den Sender	5	Trainingseinstellungen	17
		OwnZone.....	18
		Weitere Eingaben	21
3. WÄHREND DES TRAININGS	6	6. KUNDENDIENST-INFORMATIONEN	23
Trainingsaufzeichnung.....	6	Pflege des Herzfrequenz-Messgerätes.....	23
Tasten während des Trainings.....	7	Wichtige Hinweise	24
Ansichten während des Trainings	8	Fehlerbehebung	29
Aufzeichnung beenden und Zusammenfassung		Technische Spezifikationen	30
anzeigen.....	9	Garantie und Haftungsausschluss	31
4. NACH DEM TRAINING	10		
Tagebuch.....	10		

1. ERSTE SCHRITTE

Machen Sie sich mit Ihrem Polar F6 vertraut

Der Armbandempfänger zeigt und speichert während des Trainings Ihre Herzfrequenz und andere Trainingsdaten. Tasten:

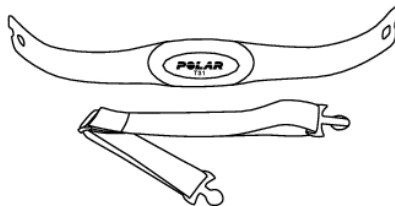
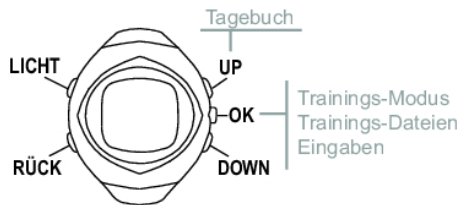
UP/DOWN: Durch das Menü und die Auswahllisten blättern und Werte anpassen.

OK: Menüs öffnen und Auswahl/Eingaben bestätigen.

LICHT: Aktivieren der Displaybeleuchtung.

RÜCK: Verlassen des Menüs und Rückkehr zur vorherigen Ebene. Auswahl widerrufen und Eingaben unverändert lassen.

Der Sender sendet die Herzfrequenz-Signale EKG-genau zum Armbandempfänger. Der Sender besteht aus der Sendeeinheit und dem elastischen Gurt.



Basiseingaben

1. Drücken Sie zweimal die OK-Taste, um Ihren F6 zu aktivieren. Dies ist ein einmaliger Vorgang, nach der Aktivierung können Sie das Herzfrequenz-Messgerät nicht wieder ausschalten!
2. **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD** wird angezeigt. Drücken Sie die OK-Taste.
3. **START WITH BASIC SETTINGS** (Starten mit Basiseingaben) wird angezeigt. Drücken Sie die OK-Taste.
4. **Time** (Uhrzeit): Wählen Sie den 12 H- oder 24 H-Modus.
5. **Date** (Datum): Geben Sie das aktuelle Datum ein: dd = Tag, mm = Monat, yy = Jahr.
6. **Units** (Maßeinheiten): Metrisch (kg/cm) oder imperisch (lb/ft). Wenn Sie kg/cm ausgewählt haben, werden die Kalorien mit der Abkürzung kcal angezeigt. Anderenfalls erscheint die Kalorienanzeige in Cal.

7. **Weight** (Gewicht): Geben Sie Ihr Gewicht ein. Um die Maßeinheiten zu ändern, halten Sie die LICHT-Taste gedrückt.
8. **Height** (Größe): Geben Sie Ihre Größe ein. Wenn Sie sich für das lb/ft-Format entschieden haben, geben Sie zuerst die Fuß und danach die Inches ein.
9. **Birthday** (Geb.dat.): Geben Sie Ihr Geburtsdatum ein: dd = Tag, mm = Monat, yy = Jahr.
10. **Sex** (Geschlecht): Wählen Sie **MALE** (männlich) oder **FEMALE** (weiblich).
11. **SETTINGS OK?** (Eingaben OK?) wird angezeigt. **YES** (Ja): Eingaben werden akzeptiert und gespeichert. Die Anzeige wechselt zur Uhrzeitanzeige zurück. **NO** (Nein): Die Basiseingaben können weiter bearbeitet werden.

Drücken Sie die RÜCK-Taste, um zu den Daten zurückzukehren, die Sie bearbeiten möchten.

Nachdem Sie die Basiseingaben gespeichert haben, wechselt der F6 zur Uhrzeitanzeige.

2. VOR DEM TRAINING

So tragen Sie den Sender

Tragen Sie den Sender, um die Herzfrequenz zu messen.

1. Befestigen Sie ein Ende des Senders am elastischen Gurt.
2. Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Gurt gut, jedoch nicht zu eng anliegt. Legen Sie den Gurt um die Brust (bei Herren direkt unter den Brustmuskel, bei Damen unter den Brustansatz) und schließen Sie den Gurt.
3. Heben Sie den Sender leicht von der Haut ab und befeuchten Sie die beiden gerippten Elektrodenflächen auf der Rückseite des Senders und die darunter befindliche Haut sehr gut. Überprüfen Sie, ob die befeuchteten Elektroden flach auf Ihrer Haut aufliegen und das Polar Logo des Senders nach außen zeigt und in der richtigen Position sitzt.



3. WÄHREND DES TRAININGS

Trainingsaufzeichnung

1. Tragen Sie den Sender und den Armbandempfänger wie beschrieben. Starten Sie die Herzfrequenz-Messung durch Drücken der OK-Taste. Um Störungen bei der Codesuche zu vermeiden, sollte sich beim Starten der Messung möglichst kein anderes Herzfrequenz-Messgerät in Ihrer Nähe befinden (in einem Abstand von weniger als 1 Meter)
2. Innerhalb von 15 Sekunden erscheint Ihre Herzfrequenz in der Anzeige.
3. Drücken Sie die OK-Taste. Wählen Sie **START** und drücken Sie die OK-Taste, um mit der Aufzeichnung der Trainingseinheit zu beginnen. Sie können die Trainingseinstellungen verändern, indem Sie **SETTINGS** auswählen. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 17.
4. Drücken Sie die **RÜCK**-Taste, um die Aufzeichnung des Trainings zu beenden. Wählen Sie **EXIT** (Beenden), und eine

Trainingszusammenfassung werden angezeigt.

Fehlerbehebung:

- Die Trainingsinformationen werden nur gespeichert, wenn die Stoppuhr mindestens 1 Minute lang gelaufen ist.
- **OwnZone** > Ihr Herzfrequenz-Messgerät hat begonnen, Ihre Herzfrequenz-Zielzone automatisch zu bestimmen. Um den Vorgang zu stoppen, drücken Sie die OK-Taste. Wenn Sie Ihre OwnZone Werte zuvor nicht bestimmt haben, werden die Zielzonen-Grenzwerte aufgrund Ihrer altersbedingten, maximalen Herzfrequenz berechnet. Weitere Informationen über die OwnZone Bestimmung finden Sie auf Seite 19.
- **START WITH BASIC SETTINGS** > Drücken Sie die OK-Taste, und vervollständigen Sie Ihre persönlichen Eingaben.

Tasten während des Trainings

LICHT

- Wenn Sie die Taste einmal drücken, wird die Displaybeleuchtung durch jeden Tastendruck während des Trainings aktiviert.
- Halten Sie die Taste gedrückt, um die Tasten zu sperren oder zu entsperren.

RÜCK

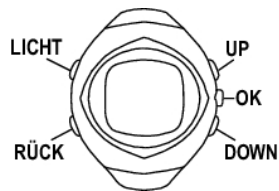
- Pause/Trainingsaufzeichnung beenden.

UP/DOWN

- Wechseln der Trainingsanzeige.
- Halten Sie die UP-Taste gedrückt, um die Trainings- und Kalorien-Ansicht anzupassen. Wählen Sie die Informationen für die erste Zeile: Uhrzeit, Kalorien/Stoppuhr und Fitness-Punkte. Ein Fitness-Punkt wird für jeweils 10 Minuten in der Zielzone angezeigt, d. h. eine Stunde, wenn alle Symbole angezeigt werden.

OK

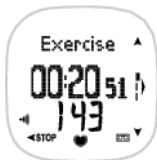
- Halten Sie die Taste gedrückt, wenn Sie die Trainingseinstellungen ändern möchten, ohne die Aufzeichnung der Trainingseinheit zu unterbrechen.



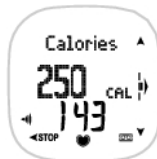
i Führen Sie den Arbandempfänger in die Nähe des Senders, um während des Trainings die Uhrzeit anzeigen zu lassen.

Ansichten während des Trainings

Sie können sich die Trainingsdaten in verschiedenen Ansichten anschauen. Mit **UP/DOWN** können Sie zwischen Anzeigen wechseln.



Exercise (Training)
Stoppuhr/Trainingsdauer
Herzfrequenz



Calories (Kalorien)
Kalorienverbrauch
Herzfrequenz



Die **InZone**-Ansicht wird nur angezeigt, wenn Sie die Herzfrequenz-Grenzwerte aktiviert haben.
InZone-Symbol und innerhalb der Zielzone verbrachte Zeit*
Oberer/unterer Grenzwert und Zone Pointer
Herzfrequenz

*Ein Smiley bedeutet, dass die OwnZone Bestimmung erfolgreich war.

Aufzeichnung beenden und Zusammenfassung anzeigen

Drücken Sie die RÜCK-Taste, um die Aufzeichnung zu stoppen. Wählen Sie **EXIT**, um die Aufzeichnung zu stoppen und die **Summary** (Inhalt) Ihrer Trainingseinheit anzuzeigen:



Summary

Trainingsdauer (hh:mm:ss)

Kalorienverbrauch während der Trainingseinheit (Cal/kcal)

Die maximale (MAX) und durchschnittliche (AVG) Herzfrequenz während der Trainingseinheit (S/min/%HF_{max}) werden abwechselnd angezeigt.



Weitere Informationen und Hintergrundwissen finden Sie in der Polar Artikel Bibliothek. <http://articles.polar.fi>

4. NACH DEM TRAINING

Tagebuch

Im Tagebuch können Sie die erreichte Trainingszeit, Trainingshäufigkeit und den Kalorienverbrauch in verschiedenen Intensitätsbereichen mit Ihren Zielwerten vergleichen. Das Tagebuch enthält nur die Daten der laufenden Kalenderwoche und erfasst Trainingsdaten nur, wenn die Einheit mindestens zehn Minuten lang ist.

Um das Tagebuch zu öffnen, drücken Sie in der Uhrzeitanzeige die UP-Taste.



Diary (Tagebuch)

Die drei Balken stehen für die Trainingsanzahl (#), Trainingszeit (Ø) und den Kalorienverbrauch (C). Drücken Sie die OK-Taste oder die UP/DOWN-Tasten, um weitere Details anzuzeigen.



Trainingszähler/Gesamtzeit/Kalorien

Wöchentliche Zielwerte für Trainingsanzahl/Dauer/Kalorienverbrauch (der betreffende Balken ist hervorgehoben)
Erreichte Gesamtwerte für Trainingsanzahl/Dauer/Kalorienverbrauch
Drücken Sie die RÜCK-Taste, um zur Tagebuch-Ansicht zurückzukehren. Drücken Sie die DOWN-Taste, um die HF-Zonen-Ansicht zu öffnen.



HR zones (HF-Zonen)

Die drei Balken stehen für die Herzfrequenz-Bereiche Leicht, Mittel und Hart. Drücken Sie die OK-Taste oder die UP/DOWN-Tasten, um weitere Details anzuzeigen.



Leicht/Mittel/Hart

Ihre Ziel-Trainingszeit in dem Intensitätsbereich
Der betreffende Balken ist hervorgehoben
Trainingsdauer in dem Intensitätsbereich

Hinweis: Wenn Sie die RÜCK-Taste drücken, um zur Tagebuch- oder HF-Zonen-Ansicht zurückzukehren, wird der zuletzt angezeigte Wert als Standardwert für die untere Zeile der Tagebuch- oder HF-Zonen-Ansicht verwendet.

Wöchentliche Überprüfung und Dateien

Jeden Sonntag um Mitternacht überprüft Ihr Polar F6 automatisch Ihre Fortschritte, setzt die Tagebuch- und HF-Zonen-Ansichten zurück, speichert die Tagebuchdaten in der wöchentlichen Datei und erinnert Sie mit einem Briefumschlag-Symbol daran, Ihr Tagebuch aufzurufen.

Um die Erinnerung zu öffnen, drücken Sie die UP-Taste und die OK-Taste.



Result (Ergebnis)

Gesamt-Trainingsanzahl der vergangenen Woche

Gesamt-Trainingsdauer

Gesamt-Kalorienverbrauch beim Training (Cal/kcal)

Täglich-Datei

Wählen Sie **File** > **DAILY**. In der Täglich-Datei (Daily) werden detaillierte Informationen Ihrer letzten 12 Trainingseinheiten angezeigt. Wenn der Speicher der Datei voll ist, wird die älteste Information mit der aktuellsten ersetzt. Um die Trainingsdaten dauerhaft zu speichern, übertragen Sie die Täglich-Datei mit dem Menü File Send (Datei Senden) in den polar**personaltrainer.com** Internet-Service. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 16.



Exercise (Training)

Jeder Balken stellt eine Trainingseinheit dar. Je höher der Balken, desto länger die Trainingseinheit.
Datum der Trainingseinheit.

Wählen Sie die Trainingseinheit, die Sie ansehen möchten, mit der UP/DOWN-Taste aus, und bestätigen Sie mit der OK-Taste.



Duration (Dauer)

Uhrzeit des Trainingsbeginns
Trainingsdauer (hh:mm ss)



Calories (Kalorien)

Kalorienverbrauch während des Trainings (Cal/kcal)
Prozentualer Fettanteil am gesamten Energieverbrauch



Heart Rate (Herzfrequenz)

Die maximale (**Max**) und durchschnittliche (**Avg**) Herzfrequenz in Schlägen pro Minute werden mit dem Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz im Wechsel angezeigt.



Time in Zone Zeit in der Zone, wird angezeigt, wenn die HF-Grenzen aktiviert waren.

Herzfrequenz-Grenzwerte
Trainingsdauer in der Herzfrequenz-Zielzone

Um eine Täglich-Datei zu löschen, drücken und halten Sie die LICHT-Taste in der **Duration** (Dauer)-Ansicht, bis **DELETE FILE?** (Datei löschen?) angezeigt wird. Wählen Sie **YES** (Ja). **ARE YOU SURE?** (Sind Sie sicher?) wird angezeigt. Bestätigen Sie den Löschvorgang mit **YES** (Ja).

Wöchentlich- und Gesamtwerte-Datei

Wählen Sie **File** > **WEEKLY** oder **TOTALS**. In der Wöchentlichen- und Gesamtwerte-Datei können Sie die Trainingsanzahl, Trainingszeit und den Kalorienverbrauch der vergangenen 12 Wochen oder seit dem letzten Zurücksetzen/Reset anzeigen.



Wöchentlich-Datei: EXE.COUNT / EXE.TIME / CALOREIS / HR ZONES

Der letzte Sonntag der ausgewählten Woche

Die Höhe der Balken gibt die Wochen-Gesamtzahlen für die Trainingsanzahl/Trainingszeit/Kalorienverbrauch/in den Zielzonen verbrachte Zeit an.

Kumulierte Werte der wöchentlichen Daten für Trainingsanzahl/Trainingszeit/Kalorienverbrauch/in den Zielzonen verbrachte Zeit*

* Drücken Sie die OK-Taste, um die Trainingszeit in verschiedenen Intensitätsbereichen anzuzeigen.



Gesamtdaten: Total Exe.Count / Duration / Calories

Datum des letzten Zurücksetzens

Kumulierte Werte für Trainingsanzahl/Dauer/Kalorienverbrauch, beginnend vom letzten Zurücksetzen an

Um die Daten der Gesamtwerte-Datei zu löschen, drücken Sie kurz so oft die DOWN-Taste, bis **Reset Total Counters?** (Gesamte Zähler auf Null?) angezeigt wird. Drücken Sie die OK-Taste und wählen Sie die Informationen aus, die Sie löschen möchten. **ARE YOU SURE?** (Sind Sie sicher?) wird angezeigt. Bestätigen Sie den Löschvorgang mit **YES** (Ja).

Datenübertragung

Ihr Polar F6 bietet Ihnen zwei Möglichkeiten für die Datenübertragung von und zu Ihrem PC:

- Senden von Daten mit dem Polar WebLink™: Sie können Daten mit der Polar WebLink Software an den kostenlosen **polarpersonaltrainer.com** Internet-Service senden. Dazu müssen Sie sich unter www.polarpersonaltrainer.com registrieren. Ausführliche Hinweise zum Versenden von Daten finden Sie in der Hilfe-Datei der Polar WebLink Software.
- Daten mit dem Polar UpLink™ Tool empfangen: Mit der Polar UpLink Tool Software können Sie Einstellungen bearbeiten und Logos von einem PC auf den Armbandempfänger laden.

Weitere Informationen zu den System-anforderungen finden Sie auf Seite 30. Sie können sich den Polar WebLink und das Polar UpLink Tool kostenlos unter www.polar.fi herunterladen.

5. EINSTELLUNGEN

Trainingseinstellungen

Wählen Sie **Exercise** > **SETTINGS**

- **HR ALARM:** Stellen Sie die Lautstärke des Zielzonen-Signaltons ein.
 - **HR LIMITS:** Sie können Ihre Herzfrequenz-Grenzwerte aus vier verschiedenen Intensitätsbereichen auswählen.
1. **OWNZONE:** Der Armbandempfänger bestimmt automatisch Ihren individuellen, persönlichen Herzfrequenz-Zielbereich zu Beginn jeder Trainingseinheit. Wählen Sie die Intensität für Ihre OwnZone: **HARD** (Hart), **MODERATE** (Medium), **LIGHT** (Leicht) oder **BASIC** (Basis).
 2. **AUTOMATIC:** Mit dieser Funktion werden automatisch Ihre altersabhängigen Grenzwerte entsprechend einer Formel (Prozentsatz von 220 minus Lebensalter) berechnet. Wählen Sie **HARD**, **MODERATE**, **LIGHT** oder **BASIC**. Stellen Sie sicher, dass Sie in den Benutzereingaben das richtige Geburtsdatum eingegeben haben!
 3. **MANUAL:** Wählen Sie Ihre Ziel-Grenzwerte für die Herzfrequenz manuell.
 4. Wählen Sie **OFF** (aus), wenn Sie ohne vorgegebene Grenzwerte trainieren möchten.
- **HR VIEW** (HF-Ansicht.): Wählen Sie **HR**, um Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (S/min) anzuzeigen, oder wählen Sie **HR%**, um Ihre Herzfrequenz als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz anzuzeigen.

DEUTSCH

Wählen Sie die OwnZone-Funktion oder die automatischen Herzfrequenz-Grenzwerte aus vier Intensitätsstufen:

- **HART** (80-90 % HF_{max}) ist für relativ kurze Trainingseinheiten mit einer hohen Intensität geeignet. Ein Training in dieser Zone verursacht eine hohe Atemfrequenz, muskuläre Ermüdung und Erschöpfung. Es erhöht die maximale Leistungsfähigkeit.
- **MEDIUM** (70-80 % HF_{max}) ist besonders effektiv zur Verbesserung der aeroben Fitness. Diese Zone ist für Personen geeignet, die bereits regelmäßig trainieren.
- **LEICHT** (60-70 % HF_{max}) verbessert die Gesundheit und Fitness. Es verbessert ebenso die Grundlagenausdauer und unterstützt die Regeneration nach intensiveren Trainingseinheiten.
- **BASIS** (65-85 % HF_{max}). Diese Intensitätszone ist für ein allgemeines aerobes Training geeignet.

OwnZone

Ihr Polar F6 ist in der Lage, Ihre individuelle, persönliche Herzfrequenz-Trainingszone automatisch zu bestimmen. Diese Trainingszone wird als OwnZone bezeichnet. Die Funktion leitet Sie durch die Aufwärmphase. Die Herzfrequenz-Trainingszone spiegelt die physiologischen Veränderungen in Ihrem Körper wider und kann sich täglich ändern.

Es gibt vier verschiedene Trainings-Intensitätszonen, die für die OwnZone-Funktion ausgewählt werden können: OwnZone Light (Leicht), Moderate (Mittel), Hard (Hart) und Basis (Basis).

Sie sollten Ihre OwnZone immer neu bestimmen:

- Wenn sich die Trainingsumgebung oder die Trainingsform ändern.
- Wenn Sie nach einer Pause von mehr als einer Woche das Training wieder aufnehmen.
- Wenn Sie sich nicht wie gewohnt fühlen, z. B. gestresst sind.
Wenn Sie sich nicht von einem vorherigen Training erholt haben, Sie sich nicht gut fühlen oder Sie angespannt sind.
- Wenn Sie Ihre Benutzereingaben geändert haben.

Die OwnZone wurde für gesunde Menschen entwickelt. Bestimmte Gesundheitszustände können die Herzfrequenz-Variabilitätsbasierte OwnZone Bestimmung beeinträchtigen, zum Beispiel Bluthochdruck, bestimmte Herzrhythmusstörungen und Medikamente. In diesem Fall wird Ihre Trainingszone mit der altersabhängigen Formel berechnet.

Bestimmen Ihrer OwnZone

Sie können Ihre OwnZone Werte während der Aufwärmphase beim Gehen, Laufen, Rad fahren oder einer anderen Sportart in ca. 1-5 Minuten festlegen. Entscheidend ist, die OwnZone sportartspezifisch zu bestimmen. Bevor Sie beginnen, stellen Sie sicher, dass die Benutzereingaben korrekt sind und die OwnZone-Funktion aktiviert ist.

1. Beginnen Sie mit der Trainingsaufzeichnung. Das OwnZone Symbol wird auf dem Display angezeigt, und die Ermittlung beginnt. Die Bestimmung erfolgt in maximal fünf Stufen. Nach jeder Phase ertönt ein Signalton. Bleiben Sie während der OwnZone Bestimmung möglichst nicht stehen:

DEUTSCH

- **OZ** > Gehen Sie eine Minute mit langsamer Geschwindigkeit. Halten Sie Ihre Herzfrequenz in dieser ersten Phase unter 100 Schlägen/Minute bzw. 50 % Ihrer HF_{max} .
 - **OZ** >> Gehen Sie eine Minute mit normaler Geschwindigkeit. Erhöhen Sie Ihre Herzfrequenz langsam um ca. 10 Schläge/Minute bzw. 5 % Ihrer HF_{max} .
 - **OZ** >> Gehen Sie eine Minute mit forschem Tempo. Erhöhen Sie Ihre Herzfrequenz langsam um ca. 10 Schläge/Minute bzw. 5 % Ihrer HF_{max} .
 - **OZ** >>> Laufen Sie eine Minute mit langsamer Geschwindigkeit. Erhöhen Sie Ihre Herzfrequenz langsam um ca. 10 Schläge/Minute bzw. 5 % Ihrer HF_{max} .
 - **OZ** >>>> Laufen Sie eine Minute.
2. Wenn Sie zwei aufeinander folgende Signaltöne hören, wurde Ihre OwnZone bestimmt. Wenn die Bestimmung erfolgreich war, werden abwechselnd **OwnZone Updated** und die Herzfrequenz-Grenzwerte angezeigt. Wenn die OwnZone Bestimmung fehlschlägt, werden **OwnZone Limits** und Ihre vorherigen OwnZone Grenzwerte angezeigt. Wenn Sie die OwnZone zum ersten Mal bestimmt haben, werden in diesem Fall die altersabhängigen Grenzwerte verwendet.
 3. Sie können jetzt mit dem Training fortfahren. Versuchen Sie, innerhalb der vorgegebenen Herzfrequenz-Grenzwerte zu trainieren, um den besten Trainingserfolg zu erzielen.

Weitere Eingaben

Einstellen der Uhren-Funktionen

Wählen Sie **SETTINGS** > **WATCH**

- **TIMER:** Stellen Sie den Countdown-Timer ein (einmaliger Alarm). Durch Drücken und Halten der OK-Taste können Sie den aktivierten Timer neu starten oder durch Drücken der RÜCK-Taste anhalten. Um den laufenden Timer auszublenken, halten Sie die UP-Taste gedrückt.
- **ALARM:** Stellen Sie den Wecker ein: **DAILY** (täglich), von Montag bis Freitag (**MON-FRI**), oder schalten Sie ihn aus (**OFF**). Der Wecker ist in allen Menüs, ausgenommen dem Trainings-Menü, aktiviert. Drücken Sie die RÜCK-Taste, um den Wecker vollständig auszuschalten oder OK, um nach 10 Minuten erneut geweckt zu werden (Schlummer-Funktion),
- **TIME**(Uhrzeit): Stellen Sie das Uhrzeiten ein.
- **DATE:** Stellen Sie das Datum ein.

Herzfrequenz-Eingaben

Wählen Sie **SETTINGS** > **HR SET**

- **HR ALARM:** Wählen Sie die Lautstärke **VOL 2** (laut), **VOL 1** (leise) oder Alarm OFF (aus).
- **HR VIEW** (HF-Ansicht): Wählen Sie **HR** (Schläge pro Minute) oder **HR%** (Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz).

Benutzer eingaben

Wählen Sie **SETTINGS** > **USER**

- **Weight** (Gewicht): Um die Maßeinheiten zu ändern, halten Sie die LICHT-Taste gedrückt.
- **Height** (Größe): Um die Maßeinheiten zu ändern, halten Sie die LICHT-Taste gedrückt.
- **Birthday:** Geben Sie Ihr Geburtsdatum ein.
- **Sex** (Geschlecht): Wählen Sie **MALE** für männlich oder **FEMALE** für weiblich.

- **HR max** (die höchste erreichte Herzfrequenz in Schlägen pro Minute während einer maximalen körperlichen Belastung): Ändern Sie die Standardwerte nur, wenn Sie über einen Laborwert verfügen. Weitere Informationen finden Sie unter <http://support.polar.fi>.
- **HR sit**: Ihre Herzfrequenz, wenn Sie keine körperliche Aktivität verrichten (in sitzender Position). Um den HF_{Sitz}-Wert zu bestimmen, tragen Sie den Sender, setzen Sie sich hin und bewegen Sie sich nicht. Drücken Sie nach 2 bis 3 Minuten die OK-Taste in der Uhrzeitanzeige und lesen Sie Ihre Herzfrequenz ab. Dies ist Ihr HF_{Sitz-Wert}. Um eine präzisere Bestimmung durchzuführen, wiederholen Sie dieses Vorgehen einige Male, und berechnen Sie danach den Durchschnittswert.
- **VO2 max** (maximale Sauerstoffaufnahmekapazität Ihres Körpers während einer maximalen Belastung): Ändern Sie die Vorgabeeinstellung nur, wenn Sie über einen Laborwert verfügen. Weitere Informationen finden Sie unter <http://support.polar.fi>.

Allgemeine Eingaben

Wählen Sie **SETTINGS** > **GENERAL**.

- **SOUND**(Ton): Stellen Sie die Lautstärke für Tasten und Aktivitäten ein: **VOL 2** (laut), **VOL 1** (leise) oder **OFF** (kein Ton).
- **KEYLOCK** (Sperrung): Um die Tasten manuell (**MANUAL**) zu sperren und zu entsperren, halten Sie die LICHT-Taste gedrückt. Haben Sie **AUTOMATIC** gewählt, werden die Tasten automatisch gesperrt, wenn eine Minute lang keine Taste gedrückt wurde.
- **UNITS** (Maßeinheiten): Wählen Sie metrische (**KG/CM**) oder imperische (**LB/FT**) Einheiten.

6. KUNDENDIENST-INFORMATIONEN

Pflege des Herzfrequenz-Messgerätes

Sender:

Bewahren Sie den Sender stets an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagern Sie den Sender nicht in einer feuchten Umgebung oder einer nicht atmungsaktiven Tasche (z. B. einer Plastiktüte oder eine Sporttasche) oder gemeinsam mit leitfähigem Material wie einem nassen Handtuch. Setzen Sie den Sender nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus.

Reinigen Sie den Sender regelmäßig mit milder Seife und Wasser. Trocknen Sie ihn dann vorsichtig mit einem weichen Handtuch ab. Verwenden Sie niemals Alkohol oder Scheuermaterialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.

Gurt:

Waschen Sie den Gurt nach jedem Gebrauch mit Wasser aus. Waschen Sie ihn nach dem Schwimmen. Bei regelmäßiger Verwendung

mindestens alle drei Wochen in einem Wäschebeutel in der Waschmaschine bei 40° C waschen. Imprägnieren Sie den Gurt nicht, und verwenden Sie keine Bleichmittel oder Weichspüler. Der Gurt darf nicht in den Trockner gegeben oder gebügelt werden.

Service: Ihr Polar F6 Herzfrequenz-Messgerät wurde entwickelt, um Sie beim Erreichen Ihrer persönlichen Fitness-Ziele zu unterstützen, die physische Belastung und Intensität von Trainingseinheiten anzuzeigen. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen.

Wir empfehlen Ihnen, während der zweijährigen Garantiezeit alle Serviceleistungen nur durch den autorisierten Polar Kundenservice durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertem Personal verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen.

Batteriewechsel beim Armbandempfänger: Öffnen Sie den Armbandempfänger nicht selbst, da ansonsten die Garantie erlischt. Um die Wasserbeständigkeit und die Verwendung adäquaten Werkzeugs zu gewährleisten, empfehlen wir, die Batterie des Empfängers durch die Polar Serviceabteilung wechseln zu lassen. Beim Batteriewechsel wird das Herzfrequenz-Messgerät einer gründlichen Inspektion unterzogen.

Das Batteriesymbol wird angezeigt, wenn nur noch 10 bis 15 % der Batteriekapazität verbleiben. Wenn der Batteriestand niedrig ist, werden die Displaybeleuchtung und die Signaltöne deaktiviert, um die Batterie nicht zusätzlich zu schwächen. Häufiger Gebrauch der Displaybeleuchtung verkürzt die Lebensdauer der Batterie. Das Batteriesymbol kann bei kalten Umgebungstemperaturen erscheinen, erlischt jedoch wieder, wenn Sie zu normalen Temperaturen zurückkehren.

Batteriewechsel beim Sender: Die Senderbatterie kann nicht ersetzt werden. Wenden Sie sich für den Austausch des Senders an die Polar

Serviceabteilung. Der Sender wird von Polar recycelt.

Wichtige Hinweise

Gehen Sie auf Nummer sicher: Körperliche Aktivität kann Risiken in sich bergen. Wir empfehlen Ihnen, vor Beginn eines regelmäßigen Trainings-Programms die folgenden Fragen hinsichtlich Ihres Gesundheitszustandes zu beantworten. Falls Sie mindestens eine dieser Fragen mit Ja beantworten, empfehlen wir Ihnen, mit Ihrem Arzt zu sprechen, bevor Sie ein Trainings-Programm beginnen.

- Haben Sie während der letzten 5 Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben und/oder hatten Sie eine vorwiegend sitzende Lebensweise?
- Haben Sie einen hohen Blutdruck oder einen hohen Cholesterinspiegel?
- Haben Sie irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Krankheit?
- Nehmen Sie blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel ein?
- Haben Sie in der Vergangenheit unter Atembeschwerden gelitten?

- Sind Sie nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz?
- Tragen Sie einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes Gerät?
- Rauchen Sie?
- Sind Sie schwanger?

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

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

Wenn Sie einen Herzschrittmacher, Defibrillator oder ein sonstiges implantiertes Gerät tragen, verwenden Sie das Polar Herzfrequenz-Messgerät auf eigene Gefahr. Wir empfehlen allen Patienten, vor dem Gebrauch einen Belastungstest unter ärztlicher Aufsicht durchführen zu lassen. Dieser Test soll die Sicherheit und Zuverlässigkeit des Herzschrittmachers bei gleichzeitiger Anwendung des Polar Herzfrequenz-Messgerätes garantieren.

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

DEUTSCH

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

Falls Sie Insektenschutzmittel auf Ihre Haut auftragen, stellen Sie sicher, dass dieses nicht mit dem Sender in Berührung kommt.

Der Polar Armbandempfänger reagiert im nicht codierten Betrieb auf Sendersignale innerhalb einer Reichweite von einem Meter. Der Rahmen um das Herzsymbol zeigt an, dass die Übertragung codiert erfolgt. Durch die Codierung werden Störungen von in der Nähe befindlichen Herzfrequenz-Messgeräten verhindert.

Der Polar F6 Armbandempfänger kann beim Schwimmen getragen werden. Um die Wasserbeständigkeit zu bewahren, drücken Sie unter Wasser keine Tasten. Weitere Informationen finden Sie unter support.polar.fi.

Die Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß der internationalen Norm ISO 2281 geprüft. Je nach Wasserbeständigkeit werden die Produkte in drei unterschiedliche Kategorien eingeteilt. Sehen Sie auf der Rückseite Ihres Polar Produktes nach, zu welcher Kategorie es gehört, und vergleichen Sie es mit folgender Tabelle. Bitte beachten Sie, dass Produkte anderer Hersteller nicht notwendigerweise unter diese Definitionen fallen.

Beschriftung auf der Gehäuse-rückseite	Wasserspritzer, Schweiß, Regentropfen, etc.	Baden und Schwimmen	Tauchen mit Schnorchel (ohne Sauerstoffflaschen)	Tauchen (mit Sauerstoffflaschen)	Merkmale der Wasserbeständigkeit
Water resistant	x	-	-	-	Wasserspritzer, Regentropfen, etc.
Water resistant 50 m	x	x	-	-	Minimum für das Baden und Schwimmen
Water resistant 100 m	x	x	x	-	Für den regelmäßigen Gebrauch in Wasser, aber nicht für das Tauchen mit Geräten

DEUTSCH

Störungen können in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Ampeln, Oberleitungen von Eisenbahnen, Oberleitungsbussen oder Straßenbahnen, Fernsehgeräten, Automotoren, Fahrradcomputern, motorisierten Trainingsgeräten, Mobiltelefonen und elektronischen Sicherheitseinrichtungen auftreten. Um fehlerhafte Anzeigen zu vermeiden, meiden Sie mögliche Störquellen.

Trainingsgeräte mit elektronischen Komponenten können Störsignale verursachen. Um derartige Probleme zu lösen, gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Nehmen Sie den Sender von der Brust ab, und trainieren Sie auf Ihrem Trainingsgerät ohne Herzfrequenz-Messung.
2. Bewegen Sie den Armbandempfänger, bis Sie einen Bereich finden, in dem keine Störsignale angezeigt werden oder das Herzsymbol nicht blinkt. Interferenzen sind häufig direkt vor dem Anzeigefeld 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.

Wenn Ihr Herzfrequenz-Messgerät immer noch nicht richtig funktioniert, verursacht das Trainingsgerät möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die drahtlose Herzfrequenz-Messung.

Fehlerbehebung

Wenn Sie nicht wissen, wo Sie sich im Menü befinden, halten Sie die RÜCK-Taste gedrückt, bis die Uhrzeit angezeigt wird.

Wenn der Armbandempfänger nicht auf Tastendruck reagiert, setzen Sie ihn zurück (führen Sie ein Reset durch), indem Sie zwei Sekunden lang alle Tasten gleichzeitig drücken. Alle Eingaben mit Ausnahme von Zeit und Datum bleiben gespeichert.

Wenn die Herzfrequenz-Anzeige unregelmäßig blinkt, extrem hoch ist oder keine Herzfrequenz angezeigt wird (00), stellen Sie sicher, dass sich im Empfangsbereich (1 Meter) kein anderer Herzfrequenz-Sender befindet, dass der Sendergurt fest anliegt und die Elektroden des Senders feucht, sauber und unbeschädigt sind.

Starke elektromagnetische Signale können fehlerhafte Anzeigen verursachen. Sind die Werte weiterhin fehlerhaft, obwohl Sie sich von der Störungsquelle entfernt haben, verlangsamen Sie Ihr Tempo und überprüfen Sie Ihren Puls manuell.

Sollte die manuelle Pulsabnahme den hohen Werten im Display entsprechen, haben Sie möglicherweise eine Herzarrhythmie. Die meisten Herzrhythmusstörungen sind nicht schwerwiegend, befragen Sie jedoch auf jeden Fall Ihren Arzt.

Trat bei Ihnen ein kardiales Ereignis auf, das möglicherweise Ihr EKG beeinflusst hat? Wenden Sie sich in diesem Fall bitte an Ihren Arzt.

Wenn Sie alle aufgeführten Hinweise beachtet haben und die Herzfrequenz-Messung trotzdem nicht funktioniert, könnte die Senderbatterie leer sein. Weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Pflege des Herzfrequenz-Messgerätes“.

DEUTSCH

Technische Spezifikationen

Armbandempfänger

Batterietyp:	CR 2032
Batterielebensdauer:	Durchschnittlich ca. 1,5 Jahre (1 Std./Tag, 7 Tage/Woche)
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Material des Armbandes:	Polyurethan
Material der Gehäuserückseite und der Schnalle des Armbandes:	Nichtrostender Stahl gemäß EU-Richtlinie 94/27/EU und der zugehörigen Änderung 1999/C 205/05 über die Freisetzung von Nickel aus Erzeugnissen, die dazu vorgesehen sind, in direktem und lange andauernden Kontakt mit der Haut zu kommen.
Ganggenauigkeit der Uhr:	Höher als $\pm 0,5$ Sekunden/Tag bei einer Umgebungstemperatur von 25 °C.
Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung:	± 1 % oder ± 1 Schlag pro Minute, je nachdem welcher Wert größer ist. Die Definition gilt für konstante Bedingungen.

Sender

Batterietyp:	eingebaute Lithiumzelle
Batterielebensdauer:	Durchschnittlich ca. 2.500 Betriebsstunden

Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Material des Senders:	Polyamid
Elastischer Gurt	Material der Schnalle: Polyurethan Material des Gewebes: Nylon 46 %, Polyester 32 %, Naturkautschuk mit geringem Latexanteil 22 %

Grenzwerte

Stoppuhr:	23 Std. 59 Min. 59 Sek.
Herzfrequenz:	30 - 199 S/min
Gesamtzeit:	0 - 9999 Std. 59 Min. 59 Sek.
Gesamter Kalorienverbrauch:	0 - 999999 kcal/Cal
Gesamtzahl der Trainingseinheiten:	65.535
Geb.-Dat.:	1921 - 2020

Systemanforderungen:

Polar WebLink	PC, Windows® 98/98SE/ME/2000/XP/Vista, Soundkarte, Mikrofon
Polar UpLink Tool	PC, Windows® 98/98SE/ME/2000/XP/Vista, Soundkarte, Aktivlautsprecher oder Kopfhörer

30 Kundendienst-Informationen

Garantie und Haftungsausschluss

Weltweite Garantie des Herstellers

Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in den USA oder Kanada gekauft haben. Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. 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 bzw. dem ausgefüllten, abgestempelten Garantieabschnitt der Service-Karte.

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 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 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.

© 2007 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finnland.

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 verwendet noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise. Die Namen und Logos mit einem TM Symbol in der Gebrauchsanleitung sowie auf der Packung sind Marken der Polar Electro Oy. Die Namen und Logos mit einem ® Symbol in der Gebrauchsanleitung sowie auf der Packung sind eingetragene Marken der Polar Electro Oy. Windows ist eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation.

DEUTSCH

Haftungsausschluss

Der Inhalt der Gebrauchsanleitung dient ausschließlich Informationszwecken. Die beschriebenen Produkte können im Zuge der kontinuierlichen Weiterentwicklung ohne Ankündigung geändert werden.

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keinerlei Verantwortung oder Gewährleistung bezüglich dieser Gebrauchsanleitung oder der darin beschriebenen Produkte.

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy lehnt jegliche Haftung für Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandene Kosten oder Ausgaben, die mittelbar oder unmittelbar mit der Benutzung dieser Gebrauchsanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

Das Produkt ist durch eines oder mehrere der folgenden Patente geschützt: FI55293, FI88223, US5491474, DE4215549, GB2257523B, FR92.06120, HK113/1996, SG9591671-4, FI110303, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, US6714812, FI114202, US 6537227, EP 1055158, US5719825, US58048027. 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

32 Kundendienst-Informationen

CE 0537

Dieses Produkt entspricht der Richtlinie 93/42/EEC. Die zugehörige Konformitätserklärung ist verfügbar unter www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.



Polar Produkte sind Elektrogeräte, die der Richtlinie 2002/96/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Elektro- und Elektronik-Altgeräte unterliegen. In EU-Ländern sind diese Produkte folglich getrennt zu entsorgen. Polar möchte Sie darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit auch außerhalb der Europäischen Union zu minimieren. Bitte folgen Sie den örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und, wenn möglich, machen Sie Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten.

Manufactured by

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

POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY