



Premere **OK** per entrare nel menu.
 Premere i pulsanti **▲** / **▼** per spostarsi nel menu.
 Premere il pulsante **Back** senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

POLAR

MANUALE D'USO

Polar F11™
 Cardiofrequenzimetro
 per il Fitness



ITA

17925805.00 DEU/ITA A

17925805.00 DEU/ITA A

DEU



Polar F11™
 Fitness Herzfrequenz-
 Messgerät

GEBRAUCHS-
 ANLEITUNG

POLAR

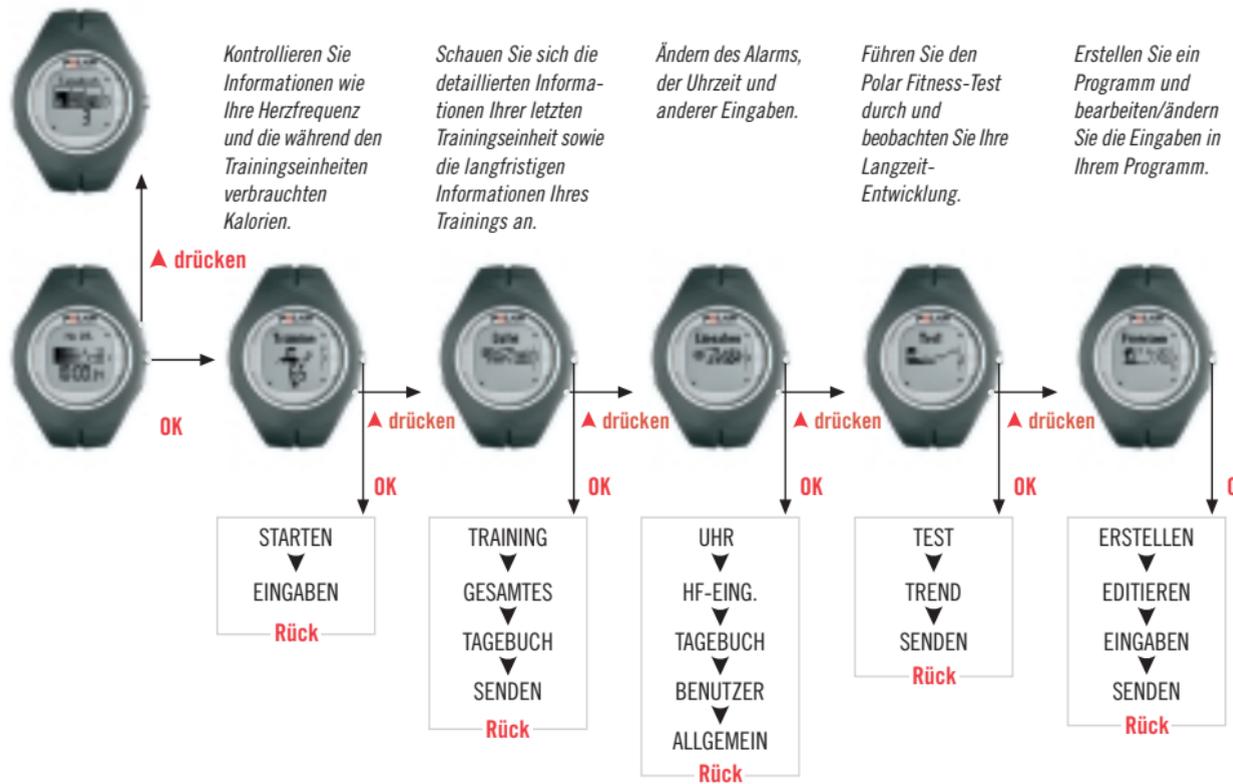
DIE TASTEN



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 F11 KURZANLEITUNG

Vergleichen Sie die erreichten Trainingswerte mit den wöchentlichen Trainingszielen und ob Sie Ihre Ziele wie geplant erreicht haben.



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

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

Ändern des Alarms, der Uhrzeit und anderer Eingaben.

Führen Sie den Polar Fitness-Test durch und beobachten Sie Ihre Langzeit-Entwicklung.

Erstellen Sie ein Programm und bearbeiten/ändern Sie die Eingaben in Ihrem Programm.

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

Das Polar F11™ Herzfrequenz-Messgerät unterstützt Sie bei der Erreichung Ihrer persönlichen Fitness-Ziele.

Das Polar F11 Herzfrequenz-Messgerät beinhaltet das Polar Keeps U Fit™ Trainings-Programm, das Ihnen hilft, ein persönliches Trainingsprogramm zu erstellen, ein Tagebuch über Ihre Trainingseinheiten zu führen und Ihre Fortschritte zu verfolgen. Das Programm basiert auf Ihrem aktuellen aeroben Fitness-Level, der mit dem Polar Fitness-Test™ gemessen wird. Wählen Sie Ihr Programm und das gewünschte Trainingsvolumen aus - das Polar F11 Herzfrequenz-Messgerät erstellt Ihnen Ihr persönliches Trainingsprogramm. Nutzen Sie Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät während Ihren Trainingseinheiten und überprüfen Sie nach dem Training die aufgezeichneten Daten in dem elektronischen Tagebuch. In dem Tagebuch können Sie Ihre Fortschritte mit Ihren Trainingszielen vergleichen und auswerten. Führen Sie den Fitness-Test ein- oder zweimal im Monat durch und beobachten Sie, wie sich Ihr Fitness-Level langfristig entwickelt.

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 und www.polar.fi für Produkt- und Trainingstipps sowie weiteren zusätzlichen Service.

Egregio Cliente
Congratulazioni per l'acquisto di un Cardiofrequenzimetro Polar!

Il Cardiofrequenzimetro Polar F11™ facilita il raggiungimento degli obiettivi personali relativi alla forma fisica.

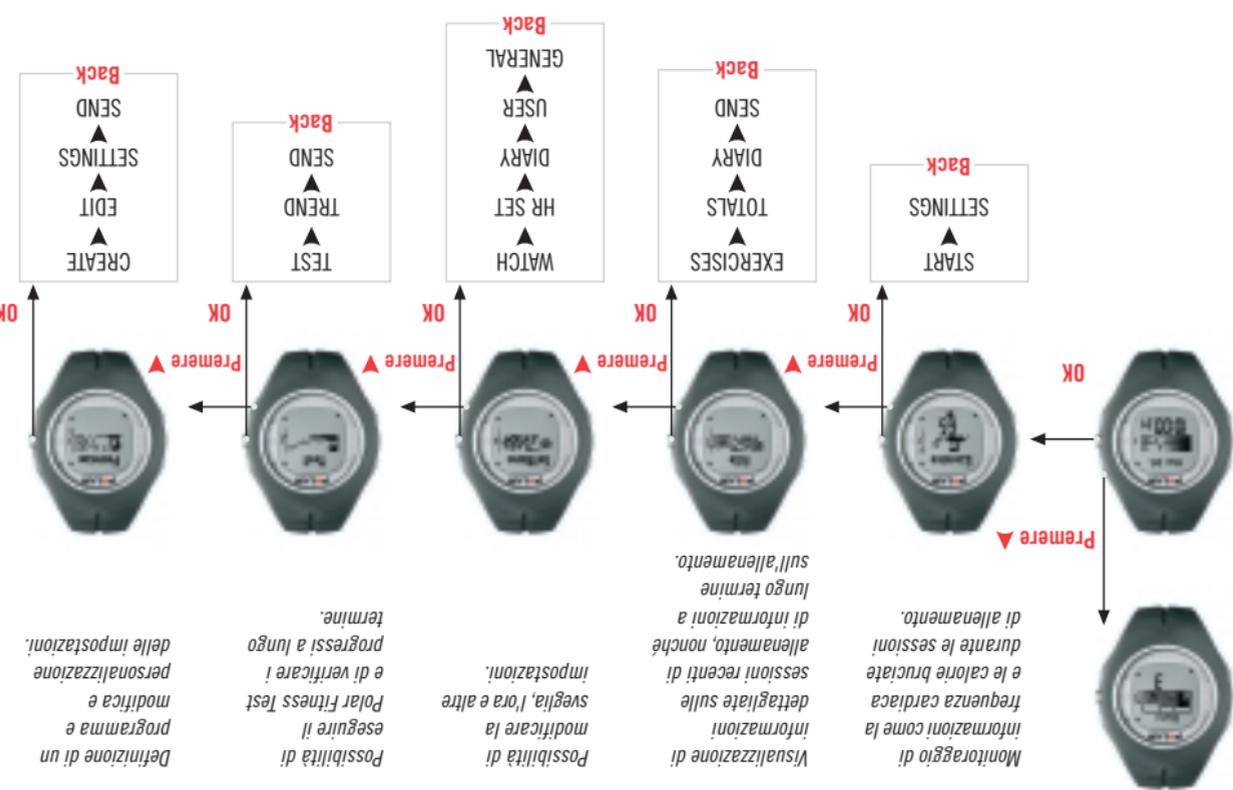
Il Cardiofrequenzimetro Polar F11 include il programma Polar Keeps U Fit™, che consente di creare un programma di allenamento personalizzato, tenere un diario delle sessioni di allenamento e verificare i propri progressi. Questo programma personalizzato si basa sul livello personale di forma fisica aerobica corrente, misurato tramite il Polar Fitness Test™. Se si specifica la scelta del programma e il volume di allenamento desiderato, Polar F11 suggerisce un programma di allenamento. Polar F11 può essere utilizzato durante le sessioni di allenamento, in modo da poter controllare poi i dati registrati nel diario elettronico. Il diario consente di confrontare gli obiettivi fatti e di verificare visivamente i dati. Eseguire il Fitness Test una o due volte al mese permette di controllare l'andamento del livello di forma fisica a lungo termine.

Questo manuale contiene tutte le informazioni necessarie per l'uso e la manutenzione dello strumento. Si prega di leggere attentamente le istruzioni relative alle diverse funzioni del prodotto, in modo da poter utilizzare il Cardiofrequenzimetro Polar in modo ottimale.

Sui nostri siti Web sono disponibili ottimi suggerimenti sui prodotti e sull'allenamento e altri servizi a valore aggiunto: www.PolarFitnessTrainer.com e www.polar.fi

Confronto dei valori di allenamento raggruppati con gli obiettivi settimanali e verifica del progresso.

GUIDA RAPIDA POLAR F11



1. EINFÜHRUNG IN DAS F11 HERZFREQUENZ-MESSGERÄT	7
1.1 BESTANDTEILE DES F11 HERZFREQUENZ-MESSGERÄTES	7
1.2 TASTEN UND SYMBOLE DES ARMBANDEMPFÄNGERS	8
1.3 BASISEINGABEN	10
1.4 MESSEN IHRER HERZFREQUENZ	12
2. DAS KEEPS U FIT TRAININGS-PROGRAMM VON POLAR	14
2.1 ERSTELLEN IHRES PROGRAMMS	15
2.2 IHR PROGRAMM BEOBACHTEN UND BEARBEITEN	17
2.3 PROGRAMMEINGABEN	23
3. TRAINING	25
3.1 STARTEN DER TRAININGSAUFZEICHNUNG	25
3.2 FUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS	26
3.3. TRAININGSEINGABEN	32
3.4 OWNZONE	34
4. BEOBACHTEN IHRER FORTSCHRITTE	37
4.1 TAGEBUCH	37
4.2 WÖCHENTLICHE UND MONATLICHE ÜBERPRÜFUNG	41
5. ABRUFEN DER GESPEICHERTEN TRAININGSINFORMATIONEN	43
5.1 TRAININGS-DATEI	44
5.2 GESAMT-DATEI	46
5.3 TAGEBUCH-DATEI	47

6. POLAR FITNESS-TEST – OWNINDEX	49
6.1 DURCHFÜHRUNG DES FITNESS-TESTS	50
6.2 FITNESS-TEST TREND	52
7. IHR PROGRAMM AKTUALISIEREN	54
8. EINGABEN	55
8.1 EINSTELLEN DER UHREN-FUNKTION	55
8.2 HERZFREQUENZEINGABEN	63
8.3 TAGEBUCHINGABEN	67
8.4 BENUTZEREINGABEN	68
8.5 ALLGEMEINE EINGABEN	72
9. DATENÜBERTRAGUNG	74
10. PFLEGE UND WARTUNG	75
11. WICHTIGE HINWEISE	77
11.1 POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄTE UND INTERFERENZEN	77
11.2 GEHEN SIE AUF NUMMER SICHER	78
12. HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN	79
13. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN	81
14. WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS	82
15. AUSSCHLUSSKLAUSEL FÜR HAFTUNG	83
16. INDEX	84

1. EINFÜHRUNG IN DAS F11 HERZFREQUENZ-MESSGERÄT

1.1 BESTANDTEILE DES F11 HERZFREQUENZ-MESSGERÄTES



Armbandempfänger

Der Armbandempfänger beinhaltet das Polar Keeps U Fit Trainings-Programm. Sie können mit dem Armbandempfänger Ihr Programm erstellen, aktualisieren und beobachten.



Polar WearLink™ codierter Sender

Die **Elektroden** des Gurtes messen EKG-genau Ihre Herzfrequenz. Die **Sendeeinheit** überträgt Ihre Herzfrequenz per Funk an den Armbandempfänger.

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 Internet-Service unter www.PolarFitnessTrainer.com unterstützt Sie maßgeschneidert bei der Erreichung Ihrer Trainingsziele. Die kostenlose Registrierung gibt Ihnen Zugang zu einem individuellen Trainingsprogramm, einem Tagebuch, nützlichen Artikeln und vielem mehr. Zusätzlich erhalten Sie Produkttipps und eine Online-Unterstützung unter www.polar.fi/fitness.

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.

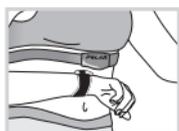
Durch Drücken und Halten der Licht-Taste können Sie vom Uhrzeit-Modus ausgehend oder während der Aufzeichnung Ihres Trainings die Tastensperre für alle Tasten, ausgenommen der Licht-Taste, ein- oder ausschalten. Drücken und halten Sie die Licht-Taste, bis Tasten gesperrt oder Tasten frei angezeigt wird.

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.

Von der Uhrzeitanzeige ausgehend können Sie durch Drücken und Halten der ▼-Taste den Zeit-Modus ändern.

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 oder daran, den Polar Fitness-Test durchzuführen. Weitere Informationen im Kapitel 'Wöchentliches und monatliches Überprüfung' auf Seite 41.

Das Batteriesymbol steht für einen niedrigen Batteriestatus Ihres Armbandempfängers. Weitere Informationen im Kapitel 'Pflege und Wartung' auf Seite 75.

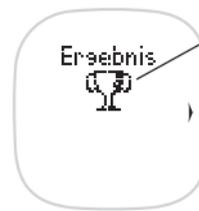
Der Alarm ist eingeschaltet. Weitere Informationen im Kapitel 'Einstellen der Uhren-Funktionen' auf Seite 55.



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 Zielzonenalarm im Trainings-Menü eingeschaltet ist. Weitere Informationen im Kapitel 'Funktionen während des Trainings' auf Seite 26.



Die Trophäe zeigt Ihnen, dass Sie Ihr Trainingsziel der letzten Woche erreicht haben.

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 74.

Hinweis: Es ist wichtig, dass Sie die Einstellungen korrekt eingeben, um die Genauigkeit des Keeps U Fit Trainings-Programms zu gewährleisten.

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. Language: Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um zwischen den Sprachen **ENGLISH, DEUTSCH, ESPAÑOL** oder **FRANÇAIS** zu wählen. Drücken Sie OK.
4. **STARTEN MIT BASISEINGABEN** wird angezeigt. Drücken Sie OK, um die Basiseingaben zu starten.
5. **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.tt).
 - 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 (tt.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.

6. **Datum:** Mit den ▲ / ▼-Tasten wählen Sie den Monat (**mm**) oder Tag (**tt**) aus. Drücken Sie OK.
 - Mit der ▲ oder ▼-Taste stellen Sie den Tag (**tt**) oder Monat (**mm**) ein. Drücken Sie OK.
 - Mit der ▲ oder ▼-Taste stellen Sie das Jahr (**jj**) ein. Drücken Sie OK.
7. **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.

8. **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.

9. **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.

10. **Geb. dat.** (Geburtsdatum): Mit der ▲ oder ▼-Taste stellen Sie den Monat (**mm**) oder Tag (**tt**) ein. Drücken Sie OK.
 - Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste den Tag (**tt**) oder Monat (**mm**) ein. Drücken Sie OK.
 - Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste das Jahr (**jj**) ein. Bestätigen Sie mit OK.
11. **Geschlecht:** Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **MÄNNLICH** oder **WEIBLICH**. Drücken Sie OK.
12. **INGABEN OK?** wird angezeigt. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **JA** oder **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 77).



1. Befeuchten Sie die auf dem Gewebe des Gurtes aufliegenden Elektroden unter fließendem Wasser und vergewissern Sie sich, dass diese gut angefeuchtet sind.



2. Befestigen Sie die Sendeeinheit am Gurt, indem Sie den auf der Sendeeinheit befindlichen Buchstaben **L** auf das auf dem Gurt zu lesende Wort **LEFT** bringen und den Verschluss einrasten lassen.



3. Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Gurt gut, jedoch nicht zu locker oder zu eng anliegt. Legen Sie den Gurt so um die Brust, dass er bei Herren unter dem Brustmuskel und bei Damen unter dem Brustansatz sitzt und lassen Sie den zweiten Verschluss einrasten.
4. Überprüfen Sie, ob die befeuchteten Elektroden direkt auf Ihrer Haut aufliegen und ob das Polar Logo der Sendeeinheit nach außen zeigt und in der richtigen Position sitzt.
5. Tragen Sie den Armbandempfänger wie eine Uhr. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die OK-Taste, um das Menü zu öffnen. **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 25.

***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 zur Sendeeinheit nahe dem Polar Logo.*

2. DAS KEEPS U FIT TRAININGS-PROGRAMM VON POLAR

Das Polar Keeps U Fit Trainings-Programm basiert auf Ihrem aktuellen Fitness-Zustand und unterstützt Sie bei der Planung zur Erreichung Ihrer persönlichen Fitness-Ziele.

Das persönliche Keeps U Fit Trainings-Programm empfiehlt Ihnen die Gesamt-Trainingsdauer, den wöchentlichen Kalorienverbrauch und die Trainingsdauer in den verschiedenen Intensitätsbereichen. Das Programm bezieht Ihren aktuellen Fitness-Zustand, Ihr persönliches Ziel und die Zeit, die Sie in der Woche für Ihr Training aufwenden können, mit ein. Aufgrund dieser Werte erhalten Sie tägliche und wöchentliche Trainingsziele. Das Programm empfiehlt die wöchentliche Trainingszeit und den wöchentlichen Kalorienverbrauch sowie Anzahl, Dauer und Intensität der einzelnen Trainingseinheiten.

Nutzen Sie Ihr Herzfrequenz-Messgerät während des Trainings und überprüfen Sie die gespeicherten Werte der aktuellen Woche im elektronischen Tagebuch. In dem Tagebuch können Sie Ihre wöchentlichen Trainingseinheiten mit Ihren Zielen vergleichen und beobachten, ob Sie Ihre wöchentlichen Ziele wie geplant erreichen. In dem Datei-Menü erhalten Sie detailliertere Informationen über Ihre Trainingseinheit. Mit dem Polar Fitness-Test können Sie die langfristige Entwicklung Ihrer Fitness verfolgen. Führen Sie den Test ein- oder zweimal im Monat durch und vergleichen Sie den gemessenen Wert in dem Fitness-Test Trend mit Ihren vorherigen Werten.

Überblick über das Keeps U Fit Trainings-Programm



2.1 ERSTELLEN IHRES PROGRAMMS

Dieses Kapitel erklärt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Keeps U Fit Trainings-Programm erstellen können.

Alternativ können Sie ein Programm mit dem Internet-Service Polar Fitness Trainer erstellen und direkt auf Ihren Armbandempfänger übertragen. Weitere Informationen finden Sie in dem Kapitel ‚Datenübertragung‘ auf Seite 74.

Um ein möglichst genaues Trainingsprogramm zu erstellen, messen Sie zu Beginn Ihren Fitness-Zustand wie in dem Kapitel ‚Polar Fitness-Test - OwnIndex‘ auf Seite 49 beschrieben.

1. Beginnen Sie mit der Uhrzeitanzeige. Drücken Sie OK. **Training** wird angezeigt.
2. Drücken Sie kurz so oft die ▲ oder ▼-Taste, bis **Programm** erscheint. Drücken Sie OK.
3. Drücken Sie kurz so oft die ▲ oder ▼-Taste, bis **ERSTELLEN** erscheint. Drücken Sie OK.

Hinweis:

- Sollten Sie den Polar Fitness-Test noch nicht durchgeführt haben oder die letzte Messung über 6 Monate her sein, so erscheint auf dem Display **OWNINDEX FEHLT GRUNDEINST. NUTZEN**. Kehren Sie in die Uhrzeitanzeige durch Drücken und Halten der Rück-Taste zurück und führen Sie den Fitness-Test wie in dem Kapitel ‚Polar Fitness-Test – OwnIndex‘ auf Seite 49 beschrieben, durch. Ansonsten wird ein geschätzter OwnIndex-Wert verwendet und das empfohlene Trainingspensum in den verschiedenen Intensitätsbereichen ist nicht optimal für Sie.
- Sollte **STARTEN MIT BASISEINGABEN** erscheinen, fehlen einige Basiseingaben. Drücken Sie OK, um Ihre Einstellungen zu vervollständigen. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel ‚Basiseingaben‘ auf Seite 10.
- Sollten Sie zuvor bereits ein Programm erstellt haben, so erscheint **ÜBERSCHR. AKTUELL?** auf dem Display. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **JA**, um ein neues Programm zu erstellen oder **NEIN**, um die Erstellung des neuen Programms zu widerrufen. Bestätigen Sie Ihre Wahl mit OK.

4. **OwnIndex:** Die Bestimmung Ihres aktuellen Fitness-Zustandes wirkt sich auf die Empfehlung des Programms bezüglich Trainingspensum in den verschiedenen Intensitätsbereichen aus.
- Sollten Sie den Fitness-Test bereits durchgeführt haben, wird Ihr letzter OwnIndex-Wert angezeigt.
Sollten Sie Ihre maximale aerobe Leistungsfähigkeit (VO_{2max} , ml/kg/min) durch eine regelmäßig durchgeführte Labormessung oder andere Fitness-Tests kennen, können Sie Ihren OwnIndex durch Drücken der ▲ oder ▼-Taste manuell einstellen. Drücken Sie OK.
5. **Ziel:** Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste das Programm entsprechend Ihren Zielen aus: **MAXIMUM**, **STEIGERN** oder **HALTEN**. Die Auswahl des Ziels beeinflusst Ihre Trainingszeit. Drücken Sie OK.

Maximum

Wählen Sie Maximum, wenn Sie Ihren aktuellen aeroben Fitness-Zustand maximieren möchten, bereits regelmäßig seit mindestens 10-12 Wochen trainieren und Ihnen ein tägliches Training keine Probleme bereitet. Das Programm empfiehlt ein Trainingspensum von ungefähr 5 Stunden pro Woche, aufgeteilt in vier bis sechs Trainingseinheiten.

Steigern

Wählen Sie Steigern, wenn Sie Ihren aktuellen aeroben Fitness-Zustand verbessern möchten und regelmäßig trainieren können. Das Programm empfiehlt ein Trainingspensum von ungefähr drei Stunden pro Woche, aufgeteilt in drei bis fünf Trainingseinheiten.

Halten

Wählen Sie Halten, wenn Sie Ihren aktuellen aeroben Fitness-Zustand beibehalten möchten. Sollten Sie noch nicht regelmäßig trainieren, ist das Programm Halten ein guter Start für Sie und verbessert Ihre Fitness. Das Programm empfiehlt ein Trainingspensum von ungefähr 1,5 Stunden pro Woche, aufgeteilt in zwei bis drei Trainingseinheiten.



6. **Trainingszähler:** Basierend auf Ihrem OwnIndex und der Auswahl Ihres Ziels empfiehlt Ihnen der Armbandempfänger, wie oft Sie in der Woche trainieren sollten. Der Pfeil-Indikator zeigt Ihnen den empfohlenen Wert. Wollen Sie den Wert verändern, können Sie diesen mit der ▲ oder ▼-Tasten korrigieren. Drücken Sie OK.
7. **IHR PERSÖNLICHES PROGRAMM** und Ihr wöchentliches Trainingsziel (Wöchentl. Ziele) werden für einige Sekunden auf dem Armbandempfänger angezeigt. Wollen Sie Ihre Ziele anschauen, so fahren Sie mit dem Kapitel ‚Ihre wöchentlichen Trainingsziele‘ auf Seite 18 fort. Alternativ können Sie durch Drücken und Halten der Rück-Taste in die Uhrzeitanzeige zurückkehren.

2.2 IHR PROGRAMM BEOBACHTEN UND BEARBEITEN

Dieser Abschnitt beschreibt, wie Sie Ihr Programm in dem Menü Editieren beobachten und bearbeiten können.

1. Drücken Sie; von der Uhrzeitanzeige ausgehend; die OK-Taste. **Training** wird angezeigt.
2. Drücken Sie kurz so oft die ▲ oder ▼-Taste, bis **Programm** erscheint. Bestätigen Sie mit OK.
3. Drücken Sie kurz so oft die ▲ oder ▼-Taste, bis **EDITIEREN** erscheint. Bestätigen Sie mit OK.

***Hinweis:** Wenn Leer auf dem Display angezeigt wird, haben Sie noch kein Programm erstellt. Der Armbandempfänger rät Ihnen, zuerst ein Programm zu erstellen. Weitere Informationen in dem Kapitel ‚Das Keeps U Fit Trainings-Programm von Polar‘ auf Seite 14.*

2.2.1 IHRE WÖCHENTLICHEN TRAININGSZIELE



Wöchentliche Ziele

Trainingshäufigkeit pro Woche

Trainingsdauer pro Woche

Gesamtkalorien, die Sie wöchentlich durch Training verbrauchen sollen

Drücken Sie die ▼-Taste, um fortzufahren.

Wöchentliche Herzfrequenz-Zonen (Wöchentl. HF-Zonen): Ihre wöchentliches Trainingspensum wird, abhängig von Ihrer Programmauswahl, in drei verschiedene Intensitätszonen eingeteilt: **Leicht**, **Medium** und **Hart**.



Hart

Die Höhe des Balkens zeigt das wöchentliche Trainingsziel in der entsprechenden Intensitätszone an.

Medium

Leicht

 Leicht
Ein Training in der Intensitätszone Leicht (60-70 % HF _{max}) verbessert Ihre Gesundheit und Fitness, Ihre Grundlagenausdauer und dient der Regeneratoin nach intensiveren Trainingseinheiten.
 Medium
Ein Training in der Intensitätszone Medium (70-80 % HF _{max}) ist besonders effektiv für die Verbesserung der aeroben Fitness. Jedes Programm beinhaltet ein Training in diesem Intensitätsbereich.
 Hart
Ein Training in der Intensitätszone Hart (80-90 % HF _{max}) ist für kurze Trainingseinheiten mit hohen Intensitäten. Ein Training in diesem Bereich verursacht eine hohe Atemfrequenz, muskuläre Ermüdung und erhöht die Leistungskapazität. Nur die Programme Steigern und Maximum beinhalten diese Intensitätszone.

Weitere Informationen über die Intensitätszonen erhalten Sie in dem Kapitel ‚Herzfrequenz-Eingaben‘ auf Seite 63.

Drücken Sie OK, um das geplante Trainingspensum in den verschiedenen Intensitätszonen anzuschauen.



Name der Intensitätszone

Der grafische Balken der entsprechenden Intensitätszone ist hervorgehoben

Geplante Trainingsdauer in der ausgewählten Intensitätszone

Um die Informationen für die anderen Intensitätszonen anzuschauen, drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste.

Drücken Sie die Rück-Taste, um zu der Ansicht Wöchentl. HF-Zonen zurückzukehren.

Drücken Sie die ▼-Taste, um fortzufahren.

2.2.2 DIE ZIELE IHRER TRAININGSEINHEITEN

Von der Uhrzeitanzeige ausgehend wiederholen Sie die Schritte 1.-3. auf Seite 17 und drücken Sie kurz so oft die ▲ oder ▼-Taste, bis Wöchentl. Training angezeigt wird.

Wöchentl. Training: Abhängig von der Wahl der Trainingshäufigkeit (Tr. Zähler) wird Ihre wöchentliche Trainingszeit in individuelle Trainingseinheiten mit unterschiedlicher Trainingsdauer eingeteilt. Die Trainingseinheiten sind, abhängig von der Trainingsdauer, in **KURZ**, **NORMAL** und **LANG** unterteilt.



Die Ansicht **Wöchentl. Training** zeigt Ihnen eine Zusammenfassung Ihres wöchentlichen Trainings mit der Anzahl der Trainingseinheiten und deren Dauer. Sie können die Ziele der einzelnen Trainingseinheiten durch kurzen Druck auf die OK-Taste abrufen.



Die Ansicht Training zeigt Ihnen die empfohlene Reihenfolge Ihrer Trainingseinheiten. Wählen Sie die gewünschte Trainingseinheit mit der ▲ oder ▼-Taste. Alternativ können Sie **ZUFÜGEN** auswählen, um Ihrem Programm eine weitere Trainingseinheit hinzuzufügen.

Ihrem Programm eine Trainingseinheit hinzufügen

Wenn Sie ZUFÜGEN auswählen, stellen Sie die Trainingsdauer für eine weitere Trainingseinheit ein.

1. Mit der ▲ oder ▼-Taste stellen Sie die Stunden ein. Bestätigen Sie mit OK.
2. Mit der ▲ oder ▼-Taste stellen Sie die Minuten ein. Bestätigen Sie mit OK.
3. Der Armbandempfänger zeigt **TRAININGSKALORIEN AKTUALIS.** (= aktualisiert) an. Ihre Kalorien, die Sie durch Training verbrennen sollen, werden automatisch kalkuliert und der Armbandempfänger zeigt die Ziele der hinzugefügten Trainingseinheit an.

Hinweis: Die zusätzliche Trainingseinheit wird Ihrem wöchentlichen Trainingspensum automatisch hinzugefügt und die Herzfrequenz-Zielzonen der zusätzlichen Trainingseinheit wird aufgrund der wöchentlichen Herzfrequenz-Zielzonen kalkuliert.

Geplante Trainingseinheit:



Name der Trainingseinheit/Ziele

Geplante Trainingsdauer

Geplante Kalorien, die Sie während dieser Trainingseinheit verbrennen sollten

Drücken Sie die ▼-Taste, um fortzufahren.

Alternativ hierzu können Sie durch Drücken der OK-Taste die Ziele der Trainingseinheit bearbeiten und mit ‚Bearbeiten der Trainingsziele‘ auf Seite 22 fortfahren.

Durch Drücken und Halten der Licht-Taste können Sie die Trainingseinheit löschen und mit dem Kapitel ‚Löschen von Trainingseinheiten‘ auf Seite 22 fortfahren.

Ziele der HF-Zonen: Jede individuelle Trainingseinheit wird in drei unterschiedliche Intensitätszonen eingeteilt: Leicht, Medium und Hart.

Drücken Sie OK, um die Ziele der Trainingseinheiten nach Intensitätszonen anzuschauen.



Name der Intensitätszone

Geplante Trainingsdauer in der ausgewählten Intensitätszone. Die geplante Trainingsdauer in den unterschiedlichen Intensitätszonen hängt von der Art des ausgewählten Trainings ab.

Wollen Sie die Informationen der anderen Intensitätszonen abrufen, so drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste. Drücken Sie die Rück-Taste, um zu der Ansicht HF-Zonen zurückzukehren.

Alternativ können Sie die Dauer der Intensitätszone durch Drücken der OK-Taste bearbeiten. Fahren Sie hierzu mit dem Kapitel ‚Bearbeiten der Trainingsziele‘ auf Seite 22 fort.

Bearbeiten der Trainingsziele

1. **DAUER EDITIEREN?** wird angezeigt. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **JA** oder **NEIN**. Drücken Sie OK. Haben Sie sich für JA entschieden, beginnen die Stunden zu blinken. Haben Sie sich für NEIN entschieden, kehrt der Armbandempfänger in die Ansicht Ziele zurück.
2. Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste die Stunden ein. Drücken Sie OK.
3. Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste die Minuten ein. Drücken Sie OK.
4. Der Armbandempfänger zeigt **TRAININGSKALORIEN AKTUALIS.** (= aktualisiert). Ihre geplanten Trainingskalorien werden automatisch aktualisiert und der Armbandempfänger kehrt in die Ansicht Ziele zurück.

Hinweis: Sollten Sie Ihre Trainingsziele verändert haben, überprüft der Armbandempfänger automatisch die Trainingsdauer und ändert die Art des Training, falls diese geändert wurde. Gleichzeitig werden automatisch die wöchentlichen Trainingsziele aktualisiert.

Löschen von Trainingseinheiten

Sie können eine gewünschte Trainingseinheit in der Ansicht ‚Geplante Trainingseinheit‘ (siehe Seite 21) durch Drücken und Halten der Licht-Taste löschen.

1. **TRAINING LÖSCHEN?** wird angezeigt. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **JA** oder **NEIN**. Bestätigen Sie mit OK.
2. Haben Sie sich für JA entschieden, fragt Sie der Armbandempfänger **SIND SIE SICHER?** Wollen Sie die Trainingseinheit nicht löschen, so wählen Sie **NEIN**. Wählen Sie **JA**, um die Datei zu löschen. Drücken Sie OK. Hinweis! Nachdem Sie eine Trainingseinheit gelöscht haben, können Sie diese nicht wieder herstellen. Lösche Training wird angezeigt.
3. Haben Sie JA ausgewählt, kehrt der Armbandempfänger zu der Ansicht ‚Training‘ zurück. Drücken Sie die Rück-Taste, um in die Ansicht ‚Wöchentl. Training‘ zurückzukehren. Sollten Sie Ihre Trainingsziele verändert oder Trainingseinheiten gelöscht haben, so werden Ihre wöchentlichen Trainingsziele automatisch aktualisiert. Der Armbandempfänger bestätigt Ihre Programm-Aktualisierung und **PROGRAMMZIELE AKTUALIS.** (= aktualisiert) wird angezeigt.

2.3 PROGRAMMEINGABEN

In dem Menü Programm Eingaben können Sie das Programm ein- oder ausschalten und die Einstellungen für Ihr Trainingsprogramm ändern.

1. Drücken Sie, von der Uhrzeitanzeige ausgehend, die OK-Taste. **Training** wird angezeigt.
2. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste **Programm** aus. Bestätigen Sie mit OK.
3. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste **EINGABEN** aus. Drücken Sie OK.
4. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen den Optionen **TRAINING** oder **EIN/AUS**. Drücken Sie OK.

Hinweis: Wenn **Leer** auf dem Display angezeigt wird, haben Sie noch kein Programm erstellt. Erstellen Sie zuerst ein Programm. Weitere Informationen in dem Kapitel ‚Das Keeps U Fit Trainings-Programm von Polar‘ auf Seite 14.

Programm Ein oder Aus

Schalten Sie das Programm mit der ▲ oder ▼-Taste **EIN** oder **AUS**. Drücken Sie OK. Der Armbandempfänger kehrt in das Menü Programm Eingaben zurück.

Hinweis: Schalten Sie das Programm aus, so werden die Trainingsziele in der Ansicht Tagebuch nicht angezeigt und Sie können auch keine Trainingseinheiten in dem Menü Training auswählen. Das Programm bleibt im Speicher des Armbandempfängers, auch wenn Sie es ausschalten. Schalten Sie das Programm ein, um es erneut zu nutzen.

Trainingseingaben

Training und die Trainingseinheiten des Programms werden angezeigt. Wählen Sie die gewünschte Trainingseinheit mit der ▲ oder ▼-Taste aus. Drücken Sie OK.

Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **HF-EING.** (HF-Eingaben) oder **UMBENENNEN**. Drücken Sie OK.

1. **HF-EINGABE:** Die Trainingseingaben werden mit den HF-Eingaben kombiniert. Sie können eine HF-Eingabe mit jeder Trainingseinheit verbinden. Weitere Informationen über die HF-Eingaben erhalten Sie in dem Kapitel ‚Herzfrequenzeingaben‘ auf Seite 63.
- Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen den Optionen **OWNZONE**, **ALLG. TR.** oder **OHNE TON**. Drücken Sie OK.

- Wählen mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **AUSWAHL** für die HF-Eingaben oder **EDITIEREN** für die Bearbeitung der Eingaben. Drücken Sie OK.
 - Die Option Auswahl verknüpft die HF-Eingaben mit den Trainingseinheiten, sodass diese beim nächsten Starten des Trainings automatisch aktiviert sind.
 - Bei der Option Editieren werden **HF-ALARM**, **HF-LIMITS**, **HF-ANS.** (HF-Ansicht) und **UMBENENNEN** angezeigt.
 - Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen ALARM, LIMITS, ANSICHT oder UMBENENNEN. Drücken Sie OK.
- HF-ALARM:** Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **VOL2** (laut), **VOL1** (leise) oder **AUS**. Bestätigen Sie mit OK.
- HF-LIMITS:** Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen den Optionen **OWNZONE**, **AUTO**. (Automatisch), **MANUELL** oder **AUS**. Drücken Sie OK.
- Haben Sie die OwnZone oder die automatischen HF-Limits ausgewählt, so wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste, um zwischen den Optionen **HART**, **MEDIUM**, **LEICHT** oder **BASIS** zu wählen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl OK. Ihre Herzfrequenz-Zielzonen werden für einen Augenblick auf dem Display angezeigt.
 - Bei Auswahl der manuellen HF-Limits können Sie durch Drücken der ▲ oder ▼-Taste die obere Grenze (ÜBER) einstellen. Drücken Sie OK. Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um den unteren Wert (UNTER) einzustellen. Drücken Sie OK.
- HF-ANSICHT:** Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um zwischen der Ansicht **HF** (Schläge pro Minute) oder **HF %** (Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz) zu wählen. Drücken Sie OK.
- UMBENENNEN:** Sie können jede HF-Eingabe benennen. Hierfür stehen Ihnen acht Zeichen zur Verfügung. Die verfügbaren Zeichen sind: 0-9, Leerzeichen, A-Z, a-z, - % / () * + . : ?
- Der einstellbare Buchstabe ist unterstrichen und blinkt. Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um den Buchstaben zu verändern.
 - Drücken Sie OK, um den ausgewählten Buchstaben zu akzeptieren.
 - Durch Drücken der Rück-Taste kehren Sie zu dem vorherigen Buchstaben zurück.
 - Drücken und halten Sie die OK-Taste, um die Bearbeitung der restlichen Buchstaben zu überspringen.
 - Nach der Bearbeitung des letzten Buchstaben, drücken Sie die OK-Taste, um zu der Ansicht UMBENNEN zurückzukehren.
2. **UMBENENNEN:** Die Umbenennung der Trainingseinheit können Sie wie unter HF-Eingabe beschrieben vornehmen. Drücken und Halten Sie die Rück-Taste, um zu der Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

3. TRAINING

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

- Wollen Sie gemäß Ihres Programms trainieren, so beginnen Sie mit der ersten Trainingseinheit wie in dem Kapitel ‚Starten der Trainingsaufzeichnung‘ auf dieser Seite beschrieben.
- Wollen Sie jedoch nicht nach der vorgegebenen Reihenfolge des Programms trainieren, können Sie Ihre Trainingseinheit frei auswählen. Lesen Sie hierzu das Kapitel ‚Trainingseingaben‘ auf Seite 32.
- Wollen Sie trainieren und dies nicht in Ihrem Programm integrieren, können Sie alternativ ein manuelles Training auswählen. Mehr Informationen dazu in dem Kapitel ‚Trainingseingaben‘ auf Seite 32. In den Trainingseingaben können Sie ebenfalls die Informationen Ihrer Trainingseinheit abrufen und Trainingseingaben verändern, bevor Sie mit dem Training beginnen.

3.1 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. **Training** wird angezeigt. Der Armbandempfänger beginnt automatisch mit der Suche Ihrer Herzfrequenz. Drücken Sie OK.
4. **Training** und der Name der nächsten Trainingseinheit werden in der oberen Zeile des Displays abwechselnd angezeigt. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste **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 34.
- 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 32.
- Wird **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.

3.2 FUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS

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

Abrufen der Uhrzeit

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, HF-Zielzonen und Programmziele

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



TRAINING

Trainingsdauer

Abhängig von Ihren Eingaben, wird die Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) oder als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (%HF_{max}) angezeigt. Der Pfeil neben dem ♥ Symbol zeigt Ihnen, ob Sie oberhalb ⤴ oder unterhalb ⤵ Ihrer Herzfrequenz-Zielzone trainieren.



Kalorien (abhängig von der Einstellung der Maßeinheiten wird der Wert in CAL oder KCAL angezeigt). Die Kalorien, die Sie bis jetzt verbraucht haben.



Trainingsziele (bei Auswahl des Trainingsprogramms)
Name der Trainingseinheit
Trainingsdauer
Kalorien

Die Polar Kalorienermittlung zeigt Ihren Kalorienverbrauch während des Trainings. Sie können die Funktion unabhängig von dem Programm 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 Auswahl eines manuellen Trainings und bei eingeschalteten HF-Limits)
Trainingsdauer innerhalb der Herzfrequenz-Zielzone
Herzfrequenz-Zielzone in bpm oder in %HF_{max}, abhängig von Ihren Eingaben



HF-Zonen (wird angezeigt, wenn ein Trainingsprogramm ausgewählt wurde)
Die Zeit der Intensitätszone läuft, wenn Sie innerhalb Ihrer Herzfrequenz-Zielzone trainieren. Das Symbol der Intensitätszone zeigt Ihnen, wo Sie sich im Moment befinden. Der Balken der Zielzone, in der Sie sich gerade befinden, ist hervorgehoben.

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 Trainings- und/oder Kalorienanzeige ausgehend, die ▲-Taste, um die Informationen der oberen Zeile zu verändern und so Ihre persönliche Displayanzeige zu erstellen.



Trainingsdauer



Uhrzeit



Kalorien



Fitness-Punkte - ein Punkt steht für 10 Minuten Training in der Herzfrequenz-Zielzone. Wenn alle Punkte erscheinen, trainieren Sie bereits eine Stunde in Ihrer Zielzone.



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 Heranföhren 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. **TASTEN GESPERRT** oder **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 **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 **EINGABEN** erscheint. Drücken Sie OK.
2. **HF-ALARM**, **HF-LIMITS** und **HF-ANS.** (Ansicht) werden angezeigt. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen ALARM, LIMITS oder ANSICHT. Drücken Sie OK.

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

HF-LIMITS: Bei Auswahl der OwnZone oder der Auto. HF-Limits können Sie durch Drücken der ▲ oder ▼-Taste zwischen den Optionen **HART**, **MEDIUM**, **LEICHT** oder **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.

HF-ANSICHT: Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **HF** (Schläge pro Minute) oder **HF%** (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 ‚Herzfrequenz-Eingaben‘ auf Seite 63.

***Hinweis:** Der Armbandempfänger zeigt den Trainings-Modus oder Trainingspause-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.

Die Zusammenfassung (Inhalt) 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/%HF_{max}) 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 75.

3.3 TRAININGSEINGABEN

In dem Menü Trainingseingaben können Sie Ihre Trainingseinheit anschauen und auswählen sowie die 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 ‚Herzfrequenz Eingaben‘ auf Seite 63.

1. Beginnen mit der Uhrzeitanzeige. Drücken Sie OK.
2. **Training** wird angezeigt. Drücken Sie OK.
3. Drücken Sie kurz so oft die ▲ oder ▼-Taste, bis **EINGABEN** erscheint. Bestätigen Sie Ihre Wahl mit OK. Das Display zeigt TRAINING und HF-EING. im Wechsel mit Ihren aktuellen Trainingseingaben an.
4. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **TRAINING** oder **HF-EING**. Drücken Sie OK.

Hinweis: Sollten Sie das Programm ausgeschaltet haben, können Sie nur die HF-Eingaben verändern. Aktivieren Sie das Programm unter ‚Programmeingaben‘, Seite 23.

Training auswählen

5. **Training** und die Trainingseinheiten des Programms werden in empfohlener Reihenfolge angezeigt. Wählen Sie durch Drücken der ▲ oder ▼-Taste eine Trainingseinheit des Programms aus oder wählen Sie manuelles Training. Drücken Sie OK.
6. Wählen Sie das Training mit **AUSWAHL** aus oder schauen Sie sich die Ziele der Trainingseinheiten unter **ANSICHT** an. Drücken Sie OK. Bei AUSWAHL wird das Training verwendet und der Armbandempfänger geht automatisch in das Trainings-Menü über. In dem Menü **ANSICHT** können Sie durch Drücken der ▲ oder ▼-Taste in den Trainingsinformationen blättern.

HF-Eingabe auswählen

Sie können eine HF-Eingabe mit jeder Trainingseinheit verbinden. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel ‚Herzfrequenz Eingaben‘ auf Seite 63.

5. **HF-Eing.** (Eingaben) und **OWNZONE**, **ALLG. TR.** und **OHNE TON** werden angezeigt. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste eine der HF-Eingaben aus. Drücken Sie OK.
6. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste die HF-Eingabe mit **AUSWAHL** oder ändern Sie die Eingabe mit **EDITIEREN**. Drücken Sie OK. Bei AUSWAHL wird die HF-Eingabe mit der Trainingseinheit verbunden/verknüpft und der Armbandempfänger kehrt automatisch in das Menü Trainingseingaben zurück. Bei der Auswahl EDITIEREN werden **HF-ALARM**, **HF-LIMITS**, **HF-ANS.** und **UMBENENNEN** angezeigt. Wählen Sie durch kurzes Drücken der ▲ oder ▼-Taste zwischen den Optionen. Bestätigen Sie Ihre Wahl mit OK.
HF-ALARM: Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **VOL2** (laut), **VOL1** (leise) oder Alarm **AUS**. Drücken Sie OK.
HF-LIMITS: Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen den Optionen **OWNZONE**, **AUTO.**, **MANUELL** oder Limits **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 **HART**, **MEDIUM**, **LEICHT** oder **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 (ÜBER) einstellen. Drücken Sie OK. Drücken Sie die oder -Taste, um den unteren Wert (UNTER) einzustellen. Drücken Sie OK.**HF-ANSICHT:** Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **HF** (Schläge pro Minute) oder **HF%** (Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz). Drücken Sie OK.



UMBENENNEN. Sie können jede HF-Eingabe benennen. Hierfür stehen Ihnen acht Zeichen zur Verfügung.

Die verfügbaren Zeichen sind: 0-9, Leerzeichen, A-Z, a-z, - % / () * + . : ?

- Der einstellbare Buchstabe ist unterstrichen und blinkt. Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um den Buchstaben zu verändern.
- Drücken Sie OK, um den ausgewählten Buchstaben zu akzeptieren.
- Durch Drücken der Rück-Taste kehren Sie zu dem vorherigen Buchstaben zurück.
- Drücken und halten Sie die OK-Taste, um die Bearbeitung der restlichen Buchstaben zu überspringen
- Nach der Bearbeitung des letzten Buchstaben, drücken Sie die OK-Taste, um zu der Ansicht HF-Eingabe zurückzukehren.

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

3.4 OWNZONE

Das Polar F11 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 Trainingszonen Ihres Programms oder für ein vielseitiges Training nutzen. Es gibt vier verschiedene Intensitätsbereiche, die Sie in den Eingaben für die OwnZone-Funktion auswählen können: OwnZone Leicht, Medium, Hart und Basis. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel ‚Herzfrequenz-Eingaben‘ auf Seite 63.

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.

3.4.1 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 63.

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. **Training** wird angezeigt. Drücken Sie OK.
3. Drücken Sie kurz die ▲ oder ▼-Taste, um **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.

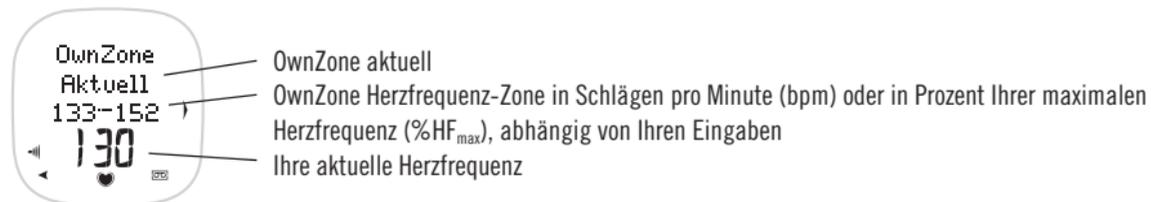
OZ▶▶▶___ Gehen mit forschem Tempo für 1 Minute. Erhöhen Sie Ihre Herzfrequenz langsam um ca. 10-20 Schläge.

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:



War die OwnZone Bestimmung nicht erfolgreich, werden **OwnZone Limits** und Ihre zuletzt bestimmte OwnZone (bpm/%HF_{max}) angezeigt. Sollten Sie zuvor noch keine OwnZone ermittelt haben, wird Ihre altersabhängige Zielzone verwendet.

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

4. BEOBACHTEN IHRER FORTSCHRITTE

Dieses Kapitel beschreibt, wie Sie Ihre Fortschritte mit Ihrem Polar Herzfrequenz-Messgerät beobachten können. Mithilfe des elektronischen Tagebuchs können Sie Ihre Ziele mit den erreichten Werten vergleichen und so verfolgen, ob Sie Ihre Trainingsziele wie geplant erreichen werden. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel ‚Tagebuch‘ auf dieser Seite.

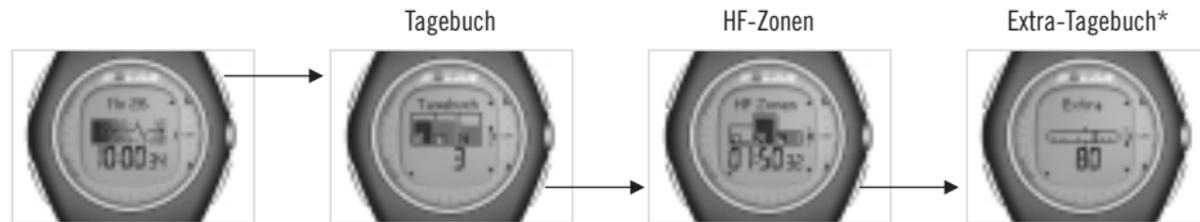
Dieser Umschlag  erscheint automatisch auf dem Display und erinnert Sie daran, Ihr Tagebuch wöchentlich zu überprüfen und den Fitness-Test monatlich durchzuführen. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel ‚Wöchentliche und monatliche Überprüfung‘ auf Seite 41.

4.1 TAGEBUCH

Dieses Kapitel beschreibt, wie Sie Ihre Trainingsdauer, den Trainingszähler, die Kalorien und die Dauer in den verschiedenen Intensitätszonen und Ihre selbst definierten Ziele mit den erreichten Werten vergleichen können. Auf diesem Weg erhalten Sie umgehend verlässliche Informationen über Ihre Fortschritte und ob Sie Ihre Ziele wie geplant erreichen.

Das Tagebuch beinhaltet Informationen über die laufende Kalenderwoche.

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



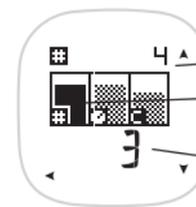
1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die ▲-Taste.
2. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen den verschiedenen Tagebüchern.
3. Drücken Sie OK, um die Ansicht zu öffnen. Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um in den Werten zu blättern.

Hinweis:

- Falls Sie kein Programm erstellt oder das Programm ausgeschaltet haben, werden nur die erreichten Werte angezeigt.
- 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.

*Das Extra-Tagebuch ist verfügbar, wenn Sie das Extra-Tagebuch in dem Menü Eingaben aktiviert haben.

4.1.1 TAGEBUCH



- # Trainingszähler (Tr. Zähler)**
Wöchentlicher Trainingszähler
Der Balken für den Trainingszähler ist hervorgehoben
Der Gesamt-Trainingszähler, den Sie erreicht haben



- ☑ Trainingsdauer (Ges. Zeit)**
Geplante wöchentliche Trainingsdauer
Der Balken für die Trainingsdauer ist hervorgehoben
Die Gesamte Trainingsdauer, die Sie erreicht haben



- ☑ Kalorien (Cal/kcal)**
Geplanter wöchentlicher Kalorienverbrauch
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 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.

4.1.2 HF-ZONEN



- ☑ Leicht**
Ihre geplante Trainingsdauer in der leichten Intensitätszone
Der Balken für die Intensitätszone ist hervorgehoben
Die tatsächlich erreichte Trainingsdauer in der Zone



- ☑ Medium**
Ihre geplante Trainingsdauer in der moderaten Intensitätszone
Der Balken für die Intensitätszone ist hervorgehoben
Die tatsächlich erreichte Trainingsdauer in der Zone



Hart

- Ihre geplante Trainingsdauer in der harten Intensitätszone
- Der Balken für die Intensitätszone ist hervorgehoben
- Die tatsächlich erreichte Trainingsdauer in der Zone

Drücken Sie kurz die Rück-Taste, um zu der Ansicht HF-Zonen zurückzukehren. Drücken Sie nun die ▼-Taste, um mit der Ansicht des Extra-Tagebuchs fortzufahren. Drücken Sie OK. 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 Tagebuch oder HF-Zonen zurückzukehren und der zuletzt angezeigte Wert wird als Grundeinstellung bestimmt. Wenn Sie das nächste Mal die Ansicht Tagebuch oder HF-Zonen öffnen, wird dieser Grundeinstellungswert angezeigt.

4.1.3 EXTRA-TAGEBUCH

Das Extra-Tagebuch ist verfügbar, wenn Sie das Tagebuch in dem Menü Eingaben aktiviert haben (siehe 8.3 TAGEBUCH-EINGABEN).

In dem Extra-Tagebuch können Sie Ihre eigenen Ziele definieren, die Sie täglich oder wöchentlich kontrollieren können. Dieses persönliche Ziel könnte Ihr Wunschgewicht oder Ähnliches sein. Sie können die Ziele und die Häufigkeit der Aktualisierung in dem Menü EINGABEN ändern. Weitere Informationen finden Sie in dem Kapitel 'Tagebuch-Eingaben' auf Seite 67.



Ihr Zielwert

Ihr aktueller Wert

- Wenn Sie die Funktion wöchentliches Löschen ausgewählt haben, so setzt der Armbandempfänger die Werte von Sonntag auf Montag um Mitternacht automatisch auf Null zurück.
- Wenn Sie die Funktion manuelles Löschen ausgewählt haben, so können Sie die Werte jederzeit selbständig zurücksetzen.

So können Sie die Werte in Ihrem Extra-Tagebuch aktualisieren

1. Drücken Sie, von der Uhrzeitanzeige, ausgehend die ▲-Taste.
2. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste **Extra** aus. Drücken Sie OK.
3. Stellen Sie den aktuellen Wert mit der ▲ oder ▼-Taste ein. Drücken Sie OK.

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

4.2 WÖCHENTLICHE UND MONATLICHE ÜBERPRÜFUNG

4.2.1 WÖCHENTLICHE ÜBERPRÜFUNG

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



1. Drücken Sie die ▲-Taste, um die Erinnerung zu öffnen .
2. **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.



Ergebnis und die folgenden Informationen werden angezeigt:

- Gesamter Trainingszähler der letzten Woche
- Gesamte Trainingsdauer
- Gesamtkalorien, die Sie während des Trainings verbraucht haben (Cal/kcal)
- Prozentualer Anteil des erreichten wöchentlichen Ziels

Auf dem Display wird abwechselnd eine Trophäe  und das Ergebnis angezeigt, wenn Sie mehr als 75 % der geplanten Trainingskalorien erreicht haben.



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

Hinweis: In der kommenden Woche ist in der Uhrzeitanzeige die Trophäe abgebildet. Drücken und Halten Sie die **▲**-Taste, um das Bild zu verändern.

4.2.2 MONATLICHE ÜBERPRÜFUNG

Wenn Sie den Fitness-Test seit einem Monat nicht mehr durchgeführt haben, erinnert Sie der Armbandempfänger am Ersten des Monats automatisch daran, den Fitness-Test durchzuführen.

- Drücken Sie die **▲**-Taste, um die Erinnerung zu öffnen .
- TESTEN SIE IHREN OWNINDEX** wird angezeigt. Drücken Sie OK, um das Menü Test zu öffnen. Wollen Sie den Fitness-Test nicht durchführen, drücken und halten Sie die Rück-Taste, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren. Weitere Informationen zum Fitness-Test finden Sie in dem Kapitel ‚Polar Fitness-Test – OwnIndex‘ auf Seite 49.

5. ABRUFEN DER GESPEICHERTEN TRAININGSINFORMATIONEN

Die Datei beinhaltet Informationen über die gespeicherten Trainingseinheiten. In der Trainings-Datei befinden sich Ihre 24 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 74.



Drücken



Drücken

Drücken

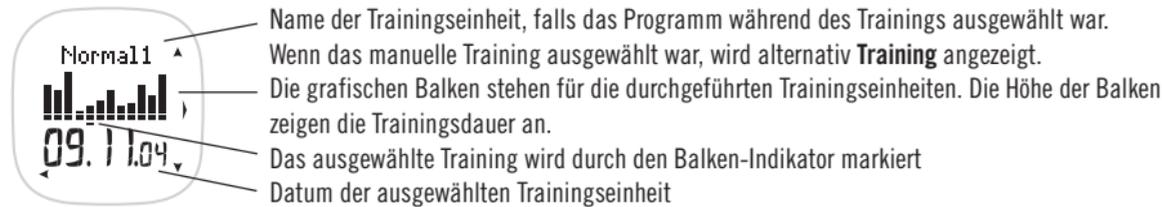
Drücken

- Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die OK-Taste. **Training** wird angezeigt.
- Drücken Sie kurz so oft die **▲** oder **▼**-Taste, bis Datei angezeigt wird. Drücken Sie OK.
- Wählen Sie mit der **▲** oder **▼**-Taste zwischen **TRAINING**, **GESAMTES**, **TAGEBUCH** oder **SENDEN**. Drücken Sie OK.

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

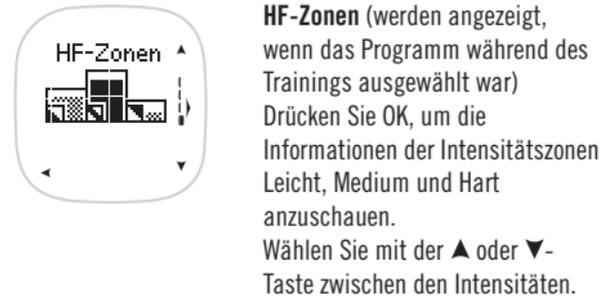
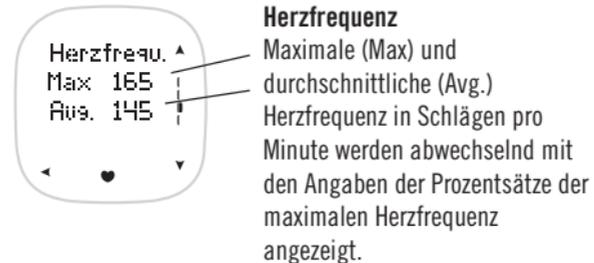
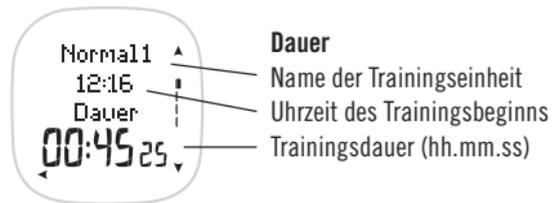
5.1 TRAININGS-DATEI

Die folgenden Informationen werden angezeigt:



Wählen Sie die Trainingseinheit mit der ▲ oder ▼-Taste. Drücken Sie OK.

Blättern Sie mit der ▲ oder ▼-Taste durch folgende Informationen.



Drücken Sie die Rück-Taste, um zu der Datei Training zurückzukehren.

Alternativ können Sie durch Drücken und Halten der Rück-Taste zur Uhrzeitanzeige zurückkehren.

Datei löschen

1. In der Anzeige Dauer drücken und halten Sie die Licht-Taste, bis **DATEI LÖSCHEN?** auf dem Display erscheint.
2. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **JA** oder **NEIN**. Drücken Sie OK.
3. Wenn Sie sich für JA entschieden haben, fragt Sie der Armbandempfänger **SIND SIE SICHER?** Möchten Sie die Datei nicht löschen, so wählen Sie **NEIN**. Wählen Sie **JA**, um die Datei zu löschen. Drücken Sie OK. Lösche Datei wird angezeigt.

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

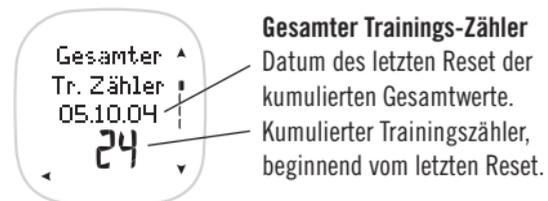
5.2 GESAMT-DATEI

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

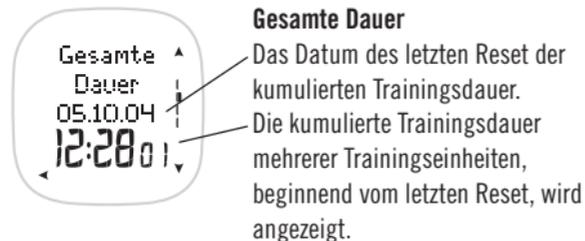
1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die OK-Taste.
2. Drücken Sie kurz so oft die ▲ oder ▼-Taste, bis **Datei** angezeigt wird. Drücken Sie OK.
3. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste **GESAMTES**. Drücken Sie OK.

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

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



Hinweis: Wenn 65 535 Trainingseinheiten aufgezeichnet wurden, wird der kumulierte Trainingszähler automatisch auf Null zurückgesetzt.

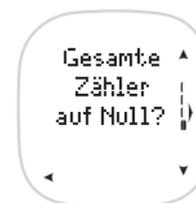


Hinweis: Ihre gesamte Trainingsdauer wird in Stunden und Minuten angezeigt, bis Sie einen Wert von 99 Stunden und 59 Minuten erreicht haben. Danach wird Ihre kumulierte Trainingsdauer nur noch in Stunden angezeigt, bis Sie 9999 Stunden erreicht haben und die gesamte Trainingsdauer automatisch auf Null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



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

Gesamte Zähler auf Null zurücksetzen



1. **Gesamte Zähler auf Null?** wird angezeigt. Drücken Sie OK.
2. Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um folgende Optionen auf Null zurückzusetzen: **ALLES, TR.ZÄHLER, DAUER** oder **KALORIEN**. Drücken Sie OK.
3. **SIND SIE SICHER?** wird angezeigt. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **JA** oder **NEIN**. Bestätigen Sie mit OK.

Kehren Sie zu der Uhrzeitanzeige durch Drücken und Halten der Rück-Taste zurück.

5.3 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 **Datei** angezeigt wird. Drücken Sie OK.
3. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste **TAGEBUCH** aus. Drücken Sie OK
4. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **TR. ZÄHLER, GES.ZEIT, KALORIEN, HF-ZONEN** oder **EXTRA ANS.** (Ansicht). Drücken Sie OK.

Hinweis: Wenn das Display **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 Tagebuch zurückzukehren.



Tr. Zähler
 Der letzte Tag der ausgewählten Woche (Sonntag)
 Kumulierter Trainingszähler



Ges. Zeit
 Der letzte Tag der ausgewählten Woche
 Kumulierte Trainingsdauer (hh.mm.ss)



Kalorien
 Der letzte Tag der ausgewählten Woche
 Kumulierte Trainingskalorien (Cal/kcal)



HF-Zonen
 Der letzte Tag der ausgewählten Woche
 Kumulierte Trainingsdauer in der Intensitätszone Medium
 Drücken Sie OK, um die Trainingsdauer in den unterschiedlichen Intensitätszonen abzurufen.
 Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen den Intensitäten. Drücken Sie die Rück-Taste, um zu der Ansicht HF-Zonen zurückzukehren.



Extra Ansicht (= Extra-Tagebuch)
 Der letzte Tag der ausgewählten Woche
 Der genau in dieser Woche eingegebene Wert wird angezeigt

Hinweis: Das Extra-Tagebuch wird nur angezeigt, wenn Sie die Tagebuch-Ansicht in dem Menü Eingaben aktiviert haben. Wenn Sie einen manuellen Reset des Extra-Tagebuchs wählen, werden Ihre Werte nicht in der Tagebuch-Datei gespeichert.

6. POLAR FITNESS-TEST – OWNINDEX

Der OwnIndex ist das Ergebnis des Polar Fitness-Tests – einem leichten, sicheren und schnellen Weg zur Einschätzung Ihrer individuellen maximalen aeroben Leistungsfähigkeit. Der OwnIndex basiert auf Ihrer Herzfrequenz, Ihrer Herzfrequenz-Variabilität in Ruhe, Ihrem Alter, Geschlecht, Gewicht und Ihrer Körpergröße sowie der Selbsteinschätzung der körperlichen Aktivität. Der ermittelte OwnIndex ist vergleichbar mit Ihrer maximalen Sauerstoffaufnahme (VO_{2max} ml/kg/min), ein allgemein gebräuchlicher Indikator für die aerobe Leistungsfähigkeit.

Die aerobe (kardiovaskuläre) Fitness hängt davon ab, wie gut das Herz-Kreislauf-System Sauerstoff in Ihrem Körper transportieren und verarbeiten kann. Je besser die aerobe Fitness ist, desto stärker und effizienter ist Ihr Herz. Eine gute aerobe Fitness bringt viele gesundheitliche Vorteile. So reduziert sie beispielsweise das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen, Schlaganfall und Bluthochdruck. Wenn Sie Ihre aerobe Fitness verbessern möchten, so benötigen Sie mindestens ein 6-wöchiges regelmäßiges Trainingsprogramm, um eine spürbare Verbesserung Ihres OwnIndex zu erkennen. Weniger aktive Personen machen schnellere Fortschritte, während gut trainierte Personen mehr Zeit benötigen.

Die aerobe Fitness lässt sich am besten durch ein Training verbessern, das große Muskelgruppen beansprucht, wie zum Beispiel Walking, Laufen, Rad fahren, Rudern, Schwimmen, Inline-Skating und Skilanglauf.

Um die Entwicklung Ihrer aktuellen Fitness verfolgen zu können, sollten Sie Ihren OwnIndex in den ersten zwei Wochen mehrmals bestimmen, um einen zuverlässigen Ausgangswert zu erhalten. Wiederholen Sie den Test später ein- bis zweimal im Monat.

Der Polar Fitness-Test ist für gesunde Erwachsene bestimmt.

Weitere Informationen erhalten Sie in dem Begleitbuch Polar Trainingstipps.

6.1 DURCHFÜHRUNG DES FITNESS-TESTS

Hinweis: Bevor Sie den Polar Fitness-Test durchführen können, müssen Sie Ihre persönlichen Benutzerinformationen und Ihr Aktivitätsniveau in den Benutzereingaben (siehe Seite 68) einstellen sowie den Sender tragen (siehe Seite 12).

Die Durchführung des Tests dauert ca. 3-5 Minuten.

Um zuverlässige Testergebnisse erzielen zu können, müssen die folgenden Grundvoraussetzungen erfüllt sein:

- Der Test kann an einem beliebigen Ort (zu Hause, im Büro oder im Fitness-Cub) durchgeführt werden, sofern die Testumgebung ruhig ist. Es dürfen keine störenden Geräusche (z. B. Fernseher, Radio oder Telefon) vorhanden sein und Sie dürfen sich auch nicht mit anderen Personen unterhalten.
- Achten Sie bei jeder Wiederholung des Tests darauf, dass sie am selben Ort, zur selben Tageszeit und unter den selben Umgebungsbedingungen stattfinden.
- Sie sollten entspannt und ruhig sein.
- 2-3 Stunden vor dem Test sollten Sie keine schwere Mahlzeiten zu sich nehmen und auch nicht rauchen.
- Vermeiden Sie am Vortag und am Tag des Tests schwere körperliche Aktivität, alkoholische Getränke oder pharmakologische Stimulanzien.
- Legen Sie sich hin und entspannen Sie für 1-3 Minuten vor dem Test.

1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die OK-Taste. **Training** wird angezeigt.
2. Drücken Sie kurz so oft die ▲ oder ▼-Taste, bis der Unter-Modus **Test** angezeigt wird. Drücken Sie OK.
3. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste **TEST** aus. Drücken Sie OK.

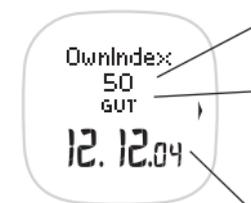


Der Test beginnt und **Fitness-Test** sowie Ihre Herzfrequenz werden auf dem Display angezeigt. Die steigende Anzahl der Pfeile zeigt an, dass der Test läuft. Bleiben Sie entspannt. Legen Sie die Hände nehmen Ihren Körper, bewegen Sie sich möglichst nicht und sprechen Sie nicht mit anderen Personen.

Hinweis:

- Wenn Sie Ihr Aktivitätsniveau in den Benutzereingaben nicht eingestellt haben, zeigt der Armbandempfänger **Aktivität** an. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen den Optionen **TOP, HOCH, MITTEL** oder **NIEDRIG**. Weitere Informationen über die Aktivitätsniveaus auf Seite 69.
- Wenn der Armbandempfänger **BENUTZEREINGABEN FEHLEN** anzeigt, fehlen einige Ihrer Benutzereingaben. Drücken Sie OK, um die Eingaben zu vervollständigen. Weitere Informationen finden Sie in dem Kapitel ‚Benutzereingaben‘ auf Seite 68.
- Sie können den Test durch Drücken der Rück-Taste jederzeit stoppen. **Fitness-Test Fehler** wird für einige Sekunden angezeigt. Ihr aktuellster OwnIndex-Wert wurde nicht ersetzt.
- Wenn der Armbandempfänger zu Beginn oder während des Tests nicht in der Lage ist, Ihre Herzfrequenz zu empfangen, so scheitert der Test. Überprüfen Sie, ob die Elektroden des Senders ausreichend befeuchtet sind und der elastische Gurt eng genug anliegt.

Sobald der Test beendet ist, werden folgende Informationen angezeigt:



Ihr aktueller OwnIndex (VO_{2max} , ml/kg/min). Ihre Fitness-Klassifizierung (weitere Informationen finden Sie in dem Kapitel Fitness-Klassifizierung auf Seite 53)
Test-Datum

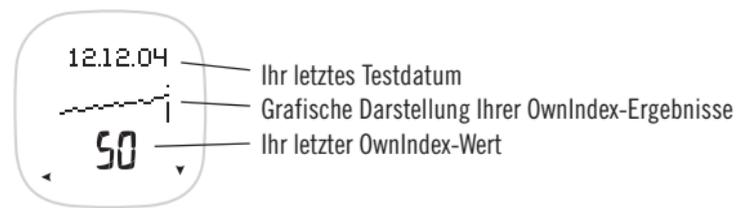
4. Drücken Sie OK. **BENUTZER AKTUALISIEREN?** wird angezeigt.
5. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **JA** oder **NEIN**. Drücken Sie OK.
Wählen Sie NEIN, wenn Sie Ihren im Labor gemessenen VO_{2max} -Wert kennen und dieser mehr als eine Stufe in der Fitness-Klassifizierung (siehe Seite 53) von dem OwnIndex-Ergebnis abweicht. In diesem Fall wird Ihr OwnIndex-Wert nur in dem Menü Fitness-Test TREND gespeichert. Bei der Auswahl JA wird Ihr OwnIndex-Wert in dem Menü Benutzereingaben und Fitness-Test TREND gespeichert.
6. Fahren Sie mit der Ansicht des Fitness-Test TREND (Schritt 3, Seite 52) fort oder drücken und halten Sie die Rück-Taste, um zu der Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

6.2 FITNESS-TEST TREND

Der Fitness-Test Trend beinhaltet Ihr OwnIndex-Ergebnis. In dem Fitness-Test Trend können Sie Ihre letzten 47 OwnIndex-Ergebnisse anschauen. Wenn der Speicher voll ist, ersetzt das nächste OwnIndex-Ergebnis den ältesten Wert. Möchten Sie Ihre Trainingsdaten über einen längeren Zeitraum speichern, übertragen Sie die Datei mit dem Menü Test SENDEN auf den Internet-Service Polar Fitness Trainer. Weitere Informationen finden Sie in dem Kapitel ‚Datenübertragung‘ auf Seite 74.

1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die OK-Taste.
2. Drücken Sie kurz so oft die ▲ oder ▼-Taste, bis der Unter-Modus **Test** erscheint. Drücken Sie OK.
3. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste **TREND** aus. Drücken Sie OK.

Die folgenden Informationen werden angezeigt:



Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um die gemessenen Werte anzuschauen.

Kehren Sie zu der Uhrzeitanzeige durch Drücken und Halten der Rück-Taste zurück oder löschen Sie Ihren OwnIndex-Wert.

Löschen des OwnIndex-Werts

1. Drücken und halten Sie die Licht-Taste, um mit dem Löschen des ausgewählten Werts zu beginnen.
2. **WERT LÖSCHEN?** wird angezeigt. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **JA** oder **NEIN**.
3. Drücken Sie OK. Der Armbandempfänger kehrt zu der Ansicht Fitness-Test TREND zurück.

6.2.1 FITNESS-KLASSIFIZIERUNGEN

Das Ergebnis des Polar Fitness-Tests, Ihr OwnIndex, hat seine größte Bedeutung, wenn Sie es zum Vergleich Ihrer individuellen Werte und zum Verfolgen der Änderungen dieser Werte einsetzen. Der OwnIndex kann auch im Kontext Ihres Geschlechts und Alters interpretiert werden. Schlagen Sie in der Tabelle Ihr Alter und Ihren OwnIndex nach und Sie sehen, wie es im Vergleich zu anderen Personen des gleichen Alters und Geschlechts um Ihre kardiovaskuläre Fitness bestellt ist.

	Alter JAHRE	1 SCHWACH	2 NIEDRIG	3 NA JA	4 MITTEL	5 GUT	6 SEHR GUT	7 EXZELLENT
MÄNNER	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
	FRAUEN	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51
25-29		< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34		< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39		< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44		< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49		< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54		< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59		< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65		< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Diese Klassifizierung basiert auf einer Auswertung von 62 Studien, bei denen eine Direktmessung der VO_{2max} an gesunden, erwachsenen Probanden aus den USA, Kanada und 7 europäischen Ländern durchgeführt wurde. Originalarbeit: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

7. IHR PROGRAMM AKTUALISIEREN

Es gibt zwei Möglichkeiten, Ihr Programm zu verändern: bearbeiten Sie die Trainingseinheiten Ihres Programms oder erstellen Sie ein vollkommen neues Programm.

Sollten Sie von Anfang an feststellen, dass einige Trainingseinheiten zu intensiv oder zu leicht sind, so können Sie die Ziele der Trainingseinheiten ändern. Weitere Informationen finden Sie in dem Kapitel ‚Ihr Programm beobachten und bearbeiten‘ auf Seite 17.

Sie können ein neues Programm erstellen, wenn:

- Sie Ihr Programm wie geplant durchführen konnten und Sie sich mindestens um eine Fitness-Klassifizierung verbessert haben (siehe Seite 53)
- das erstellte Programm Ihre Fitness nicht verbessert
- das erstellte Programm zu leicht oder zu schwer ist
- Sie andere Probleme haben, das Programm durchzuführen oder sich Ihre Situation geändert hat. Sie haben beispielsweise mehr Zeit für Ihr Training und Sie wollen Ihre Fitness nicht nur beibehalten, sondern verbessern.

8. EINGABEN

In dem Menü 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.

8.1 EINSTELLEN DER UHREN-FUNKTION

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



1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die OK-Taste. **Training** wird angezeigt.
2. Drücken Sie kurz so oft die ▲ oder ▼-Taste, bis **Eingaben** erscheint. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK.
3. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste **UHR** aus. Drücken Sie OK.
4. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen den Einstellungen **TIMER, ERINNERN, WECKER, UHRZEIT, UHRZEIT2** oder **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-Funktion 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.

8.1.1 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-Alarm an.
- Ertönt der Alarm bei aktivierter Tastensperre funktionieren alle Tasten.

8.1.2 EINSTELLEN DER ERINNERUNGS-FUNKTION (ERINNERN)

Sie können sieben verschiedene Erinnerungen (Termine) einstellen, die Sie an wichtige Termine oder an Ihr Training zu einer bestimmten Zeit erinnern.

Sie können der Erinnerung auch Beschreibung, Datum, Uhrzeit, Alarm und Alarmhäufigkeit hinzufügen oder eine bestimmte Trainingseinheit mit der Erinnerung verbinden.

Hinzufügen einer Erinnerung

1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die OK-Taste.
2. Drücken Sie kurz so oft die ▲ oder ▼-Taste, bis **Eingaben** angezeigt wird. Bestätigen Sie mit OK.
3. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste **UHR** aus. Drücken Sie OK.
4. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste **ERINNERN** aus. Drücken Sie OK.
5. Wenn Sie zuvor noch keine Erinnerung eingestellt haben, wird auf dem Display nur **ZUFÜGEN** angezeigt. Drücken Sie OK, um die erste Erinnerung einzustellen. Nachdem Sie die erste Erinnerung eingestellt haben, wird diese einer Liste hinzugefügt.

Datum der Erinnerung:

6. Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste den Monat (**mm**) oder Tag (**tt**) ein. Bestätigen Sie mit OK.
7. Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste den Tag (**tt**) oder den Monat (**mm**) ein. Bestätigen Sie mit OK.
8. Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste das Jahr (**jj**) ein. Bestätigen Sie mit OK.

Uhrzeit der Erinnerung:

9. Wählen Sie im 12-Stunden-Modus mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **AM** oder **PM**. Bestätigen Sie mit OK.
10. Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste die **Stunden** ein. Bestätigen Sie mit OK.
11. Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste die **Minuten** ein. Bestätigen Sie mit OK.

Alarm:

12. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste den Alarm für die Erinnerung aus. Abhängig von Ihrer Wahl wird der Alarm **1 TAG**, **1 STUNDE**, **30 MIN** oder **10 MIN** vorher oder zur exakten Uhrzeit der Erinnerung (**PÜNKTLICH**) aktiviert. Bestätigen Sie mit OK.

Wiederhole:

13. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste die Wiederholungszeit aus. Die Erinnerung wird dann **JÄHRLICH**, **MONATLICH**, **WÖCHENTLICH**, **TÄGLICH** oder **STÜNDLICH** aktiviert. Sie können die Erinnerungs-Funktion auch nur **EINMAL** aktivieren oder ausschalten (**AUS**). Bestätigen Sie Ihre Wahl mit OK.

Hinweis: Wenn Sie die Erinnerung ausschalten, können Sie diese später durch Auswahl der Wiederholungszeit wieder aktivieren.

Training:

14. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste ein Training aus, an die Sie erinnert werden möchten. Alternativ können Sie auch **KEINES** auswählen, wenn Sie die Trainingseinheit nicht mit der Erinnerungs-Funktion verbinden möchten. Drücken Sie OK.

Hinweis: Wenn Sie noch kein Programm erstellt haben, können Sie die Trainingseinheit auch nicht mit der Erinnerungs-Funktion verknüpfen. Nur KEINES ist verfügbar.

Hinzufügen einer Beschreibung für die Erinnerung:



Sie können die Erinnerung mit acht Buchstaben benennen. Hierfür stehen Ihnen acht Zeichen zur Verfügung. Die verfügbaren Zeichen sind : 0-9, Leerzeichen, A-Z, a-z, - % / () * + . : ?

- Der einstellbare Buchstabe ist unterstrichen und blinkt. Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um den Buchstaben zu verändern.
- Drücken Sie OK, um den ausgewählten Buchstaben zu akzeptieren.
- Durch Drücken der Rück-Taste kehren Sie zu dem vorherigen Buchstaben zurück.
- Drücken und halten Sie die OK-Taste, um die Bearbeitung der restlichen Buchstaben zu überspringen.
- Nach der Bearbeitung des letzten Buchstaben drücken Sie die OK-Taste, um zu der Ansicht Erinnerung zurückzukehren.

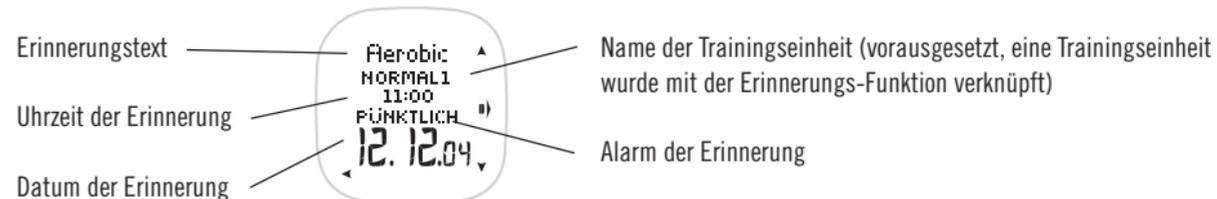
Fahren Sie dem Bearbeiten/Anschauen der Erinnerung oder ZUFÜGEN von weiteren Erinnerungen fort oder kehren Sie durch Drücken und Halten der Rück-Taste zur Uhrzeitanzeige zurück.

Anschauen und Zufügen von Erinnerungen

1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die OK-Taste.
2. Drücken Sie kurz so oft die ▲ oder ▼-Taste, bis **Eingaben** angezeigt wird. Drücken Sie OK.
3. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste **UHR** aus. Drücken Sie OK.
4. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste **ERINNERN** aus. Drücken Sie OK.

Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste die gewünschte Erinnerung aus. Drücken Sie OK.

Die folgenden Informationen werden angezeigt:



5. Drücken Sie OK, um die Erinnerung zu bearbeiten (Editieren). Alternativ können Sie die Rück-Taste drücken, um zu dem Menü Erinnerung zurückzukehren. Alternativ können Sie sich durch Drücken und Halten der ▲ oder ▼-Taste die anderen Erinnerungen anschauen.
6. Durch Drücken der ▲ oder ▼-Taste können Sie zwischen folgenden Optionen wählen: Fügen Sie eine Erinnerung mit **TRAINING**, **UHRZEIT**, **WECKER**, **DATUM**, **WIED.HOLE** (Wiederholen) und **TEXT** hinzu oder wählen Sie **LÖSCHEN**, um die Erinnerung zu löschen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK.

7. Fügen Sie den ausgewählten Wert, wie in dem Kapitel ‚Hinzufügen einer Erinnerung‘ auf Seite 57 beschrieben, hinzu. Bei der Auswahl Löschen zeigt der Armbandempfänger **ERINNERUNG LÖSCHEN?** an. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **JA** oder **NEIN**. Drücken Sie OK.
Hinweis! Nachdem Sie die Erinnerung gelöscht haben, kann diese nicht wieder hergestellt werden.

Ausschalten des Erinnerungsalarms

Wenn auf der Anzeige **SCHLAF?** sowie die Erinnerungsinformation erscheinen und der Alarm ertönt, drücken Sie die Licht-Taste, um den Alarm zu stoppen. Der Erinnerungstext bleibt auf dem Display. Drücken Sie die Rück-Taste, um die Erinnerungsansicht zu verlassen. Bei Verlassen der Erinnerungsansicht leuchtet das Display automatisch auf und der Armbandempfänger kehrt in die Uhrzeitanzeige zurück. Drücken Sie die OK-Taste und der Alarm ertönt nach 10 Minuten erneut (Schlaf-Funktion). Der 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. Sie können die Displayanzeige durch Drücken und Halten der ▲-Taste verändern.

Hinweis:

- Der Erinnerungsalarm 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 Erinnerungsalarm an.
- Es kann nur ein Erinnerungsalarm ertönen. Sind zwei oder mehrere Erinnerungen am gleichen Tag und zur gleichen Uhrzeit eingestellt, so ertönt nur das Signal für die erste Erinnerung.
- Ertönt der Alarm bei aktivierter Tastensperre, so sind alle Tasten funktionsfähig.

8.1.3 EINSTELLEN DES WECKERS

1. Drücken Sie, von der Uhrzeitanzeige ausgehend, die OK-Taste.
2. Drücken Sie kurz so oft die ▲ oder ▼-Taste, bis **Eingaben** angezeigt wird. Drücken Sie OK.
3. Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um **UHR** auszuwählen. Drücken Sie OK.
4. Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um **WECKER** auszuwählen. Drücken Sie OK.
5. Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um zwischen den Optionen **TÄGLICH**, **MO-FR** oder **AUS** auszuwählen. Drücken Sie OK.
Wenn Sie die Option AUS wählen, so drücken Sie OK und fahren mit Schritt 8.1.4 fort.
Wählen Sie im 12-Stunden-Modus mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **AM** oder **PM**. 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 **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 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 Wecker an.
- Ertönt der Alarm bei aktivierter Tastensperre funktionieren alle Tasten.

8.1.4 EINSTELLEN DER UHRZEIT

Wenn Sie von der Uhrzeitanzeige aus starten, wiederholen Sie die Schritte 1.-3. auf Seite 61.

4. Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um **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.

8.1.5 EINSTELLEN EINER ANDEREN ZEITZONE (UHRZEIT2)

Wenn Sie von der Uhrzeitanzeige aus starten, wiederholen Sie die Schritte 1.-3. auf Seite 61.

4. Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um **UHRZEIT2** auszuwählen. Drücken Sie OK.
5. Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um die Zeitverschiebung (hh.mm) einzustellen. Die Zeit verändert sich in 30-Minuten-Schritten. Drücken Sie OK.

Hinweis: Von der Uhrzeitanzeige ausgehend, können Sie die Zeitzone durch Drücken und Halten der ▼-Taste verändern.

8.1.6 EINSTELLEN DES DATUMS

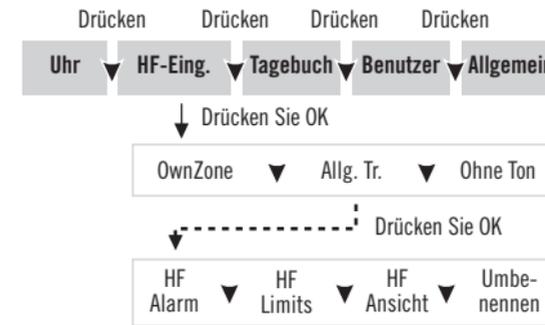
Wenn Sie von der Uhrzeitanzeige aus starten, wiederholen Sie die Schritte 1.-3. auf Seite 61.

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

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

8.2 HERZFREQUENZEINGABEN

In dem Menü 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 Alarmpfeifeinstellungen und den Anichts-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. **Training** wird angezeigt.
2. Drücken Sie kurz so oft die ▲ oder ▼-Taste, bis **Eingaben** angezeigt wird. Drücken Sie OK.
3. Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um **HF-Eing.** (Eingaben) auszuwählen. Drücken Sie OK.
4. Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um die gewünschte HF-Eingabe auszuwählen: **OWNZONE**, **ALLG. TR.** oder **OHNE TON**. Drücken Sie OK.
5. Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um zwischen den Optionen für die Herzfrequenz-Einstellung zu wählen: **HF-ALARM**, **HF-LIMITS**, **HR-ANS.** (Ansicht) oder **UMBENENNEN**. Drücken Sie OK.

Grundeinstellungen HF-Eingaben:

Name	HF-Limits	HF-Alarm	Ansicht
OwnZone	OwnZone	Vol2	HF
Allgemein	Auto.	Vol2	HF
Ohne Ton	Auto.	Aus	HF

Zum Beispiel können Sie die OwnZone-Einstellungen bei Ihren Outdoor Aktivitäten nutzen, wenn Sie mit den Herzfrequenz-Limits der OwnZone trainieren wollen. Allgemein ist für Outdoor Aktivitäten geeignet, wenn Sie nicht die OwnZone verwenden möchten. Die Option Ohne Ton ist besonders geeignet für das Training in der Gruppe, wenn Sie die anderen Menschen nicht mit dem Alarmsignal stören wollen.

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

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

2. Einstellen der HF-Limits

Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen folgenden Optionen: **OWNZONE**, **AUTO.**, **MANUELL** oder **AUS**. Drücken Sie OK.

OWNZONE: Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste die Limits der OwnZone: **HART**, **MEDIUM**, **LEICHT** oder **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. Ein einfacher Weg zur Ermittlung Ihrer persönlichen Zielzone (ganz ohne Rechnerei) ist die OwnZone-Funktion Ihres Polar Herzfrequenz-Messgerätes.

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 34.

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

Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **HART**, **MEDIUM**, **LEICHT** oder **BASIS**. Drücken Sie OK. Der Armbandempfänger zeigt die Herzfrequenz-Grenzwerte aufgrund Ihres eingegebenen Geburtsdatums.
Drücken Sie OK, um zu der Ansicht HF-Eingabe zurückzukehren.

Grenzwerte	Training
HART	Die Intensitätszone hart (80-90 % HF _{max}) 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.
MEDIUM	Ein Training in der moderaten Intensitätszone (70-80 % HF _{max}) ist besonders effektiv für die Verbesserung der aeroben Fitness. Diese eignet sich für Personen, die bereits regelmäßig trainieren.
LEICHT	Ein Training in der leichten Intensitätszone (60-70 % HF _{max}) verbessert die Gesundheit und Fitness. Es verbessert ebenso die Grundlagen-Ausdauer und unterstützt die Regeneration nach intensiveren Trainingseinheiten.
BASIS	Die Grenzen für das Basistraining liegen zwischen 65-85 % HF _{max} . Diese Intensitätszone ist geeignet für aerobes Training.

MANUELL: 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 (HF_{max}) oder in Schlägen pro Minute (bpm). HF_{max} ist die höchste erreichte Herzfrequenz während einer maximalen Ausbelastung. Der Armbandempfänger berechnet Ihre HF_{max} aufgrund Ihres Alters: Maximale Herzfrequenz = 220 - Alter. Das genaueste Verfahren zur Bestimmung Ihrer individuellen HF_{max} 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** Limit ein. Drücken Sie OK.
Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste das **untere** Limit ein. Drücken Sie OK.

AUS: 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	HF _{max} (220 - Alter)	Leichte Intensität 60-70 % der HF _{max}	Moderate Intensität 70-80 % der HF _{max}	Harte Intensität 80-90 % der HF _{max}
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 **HF** (Schläge pro Minute) oder **HF%** (Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz) zu wählen. Dementsprechend erfolgt die HF Anzeige im Trainings-Modus. Drücken Sie OK.



4. Umbenennen der HF-Eingabe

Sie können die HF-Eingabe benennen. Hierfür stehen Ihnen acht Zeichen zur Verfügung. Die verfügbaren Zeichen sind: 0-9, Leerzeichen, A-Z, a-z, - % / () * + . : ?

- Der einstellbare Buchstabe ist unterstrichen und blinkt. Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um den Buchstaben zu verändern.
- Drücken Sie OK, um den ausgewählten Buchstaben zu akzeptieren.
- Durch Drücken der Rück-Taste kehren Sie zu dem vorherigen Buchstaben zurück.
- Drücken und halten Sie die OK-Taste, um die Bearbeitung der restlichen Buchstaben zu überspringen.
- Nach der Bearbeitung des letzten Buchstaben drücken Sie die OK-Taste, um zu der Ansicht HF-Eingabe zurückzukehren.

8.3 TAGEBUCH-EINGABEN

In den Tagebuch-Eingaben können Sie die Einstellungen für Ihr Extra-Tagebuch vornehmen.

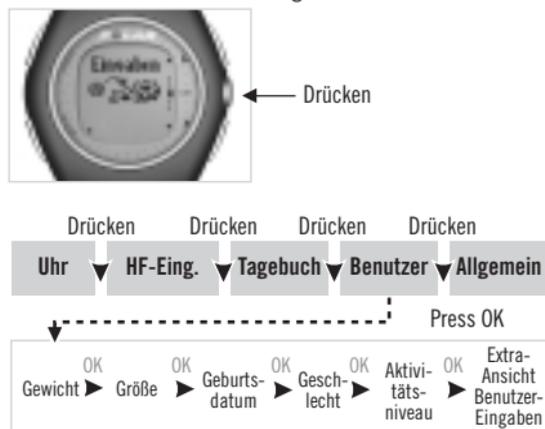
In dem Extra-Tagebuch können Sie einen selbstdefinierten Wert eingeben. Dieser Wert könnten beispielsweise Ihr Gewicht oder andere persönliche Daten sein.

1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die OK-Taste. **Training** wird angezeigt.
2. Drücken Sie kurz so oft die ▲ oder ▼-Taste, bis **Eingaben** erscheint. Drücken Sie OK.
3. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste **TAGEBUCH** aus. Drücken Sie OK.
4. **Extra-Ansicht:** Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen Extra Ans. **EIN** oder **AUS**. Drücken OK.
AUS: Das Extra-Tagebuch ist nicht verfügbar, überspringen Sie die Schritte 5.-7.

- Steigerung:** Sie können Ihren Extra-Wert in 0,1er, 0,5er oder 1er Schritten steigern. Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste die Genauigkeit Ihres selbstdefinierten Werts ein. Sie steigern bei Aktualisierung des Extra-Tagebuchs den Wert in den ausgewählten Schritten. Drücken Sie OK.
- Ziel:** Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste den Wert, den Sie erreichen wollen, ein. Drücken Sie OK.
- Löschen:** Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste ein, wie oft Sie Ihren Wert auf Null zurücksetzen wollen. Sie können den Wert **WÖCHENTLICH** automatisch von dem Armbandempfänger zurücksetzen lassen oder **MANUELL** zurücksetzen. Drücken Sie OK.
- Drücken und Halten Sie die Rück-Taste, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

8.4 BENUTZEREINGABEN

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



- Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die OK-Taste. **Training** wird angezeigt.
- Drücken Sie kurz so oft die ▲ oder ▼-Taste, bis **Eingaben** erscheint. Drücken Sie OK.
- Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste **BENUTZER** aus. Drücken Sie OK.
- Gewicht:** Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste Ihr **Gewicht** ein. Drücken Sie OK.
- Größe:** Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste Ihre **Größe** ein. Drücken Sie OK.
- Geburtsdatum:** Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste den Monat (**mm**) oder Tag (**tt**) 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.

- Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste den Tag (**tt**) oder Monat (**mm**) ein. Drücken Sie OK.
- Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste das Jahr (**jj**) ein. Drücken Sie OK.
- Geschlecht:** Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **MÄNNLICH** oder **WEIBLICH**. Drücken Sie OK.
- Aktivitätsniveau:** Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste Ihr Langzeit-Aktivitätsniveau ein: **TOP**, **HOCH**, **MITTEL** oder **NIEDRIG**. Drücken Sie OK.
Wenn Sie Ihre Trainingsgewohnheiten innerhalb der letzten 3 Monate nicht geändert haben, so sollten Sie das Aktivitätsniveau nicht ändern.

Beschreibung des Aktivitätsniveaus	
TOP	Sie führen regelmäßig, mindestens fünf Mal in der Woche, intensive körperliche Trainingseinheiten durch. Sie trainieren zum Beispiel, um Ihre wettkampfspezifische Leistung zu verbessern.
HOCH	Training ist ein wichtiger Bestandteil Ihres Lebens. Sie trainieren regelmäßig, mindestens drei Mal wöchentlich mit hohen Intensitäten. Das Training verursacht eine hohe Atemfrequenz und starkes Schwitzen. Sie laufen zum Beispiel 16 km in der Woche oder trainieren mindestens 1,5-2 Stunden.
MITTEL	Sie nehmen regelmäßig an Freizeitsportarten teil. Sie laufen z. B. 8 km pro Woche oder trainieren mindestens 30-60 Minuten wöchentlich oder Ihre Arbeit erfordert mäßige körperliche Aktivität.
NIEDRIG	Sie treiben nicht regelmäßig Sport. Sie gehen spazieren oder trainieren gelegentlich, sodass Sie schwitzen.

11. **Extra Ansicht Benutzereingaben:** Wir empfehlen die folgenden Einstellungen (HF_{\max} , HF_{Sitz} , $VO_{2\max}$) 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.

12. **Maximale Herzfrequenz (HF_{\max}):** Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste Ihre maximale Herzfrequenz ein. Drücken Sie OK.

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

13. **Herzfrequenz in sitzender Position (HF_{Sitz}):** Stellen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste Ihre Herzfrequenz in sitzender Position ein. Drücken Sie OK.

HF_{Sitz} ist Ihre normale Herzfrequenz, wenn Sie keine körperliche Aktivität durchführen (in sitzender Position). HF_{Sitz} wird ebenfalls für die Bestimmung des Kalorienverbrauchs herangezogen. Um die HF_{Sitz} 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 HF_{Sitz} . Um Ihre HF_{Sitz} 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.

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

$VO_{2\max}$ ist die maximale Sauerstoffaufnahmekapazität Ihres Körpers während einer maximalen Belastung. Diese ist auch bekannt als maximale aerobe Kapazität oder maximale Sauerstoffaufnahme/-verbrauch. $VO_{2\max}$ ist ein häufig verwendeter Indikator für die aerobe (kardiovaskuläre) Fitness. Der genaueste Weg, Ihre individuelle $VO_{2\max}$ 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 $VO_{2\max}$ -Wert wird ebenfalls für die Bestimmung des Kalorienverbrauchs genutzt.

Hinweis:

- $VO_{2\max}$ wird für die Erstellung des Programms herangezogen. Wenn Sie diesen Wert nicht kennen, können Sie einen vergleichbaren Wert, Ihren *OwnIndex*, bestimmen, indem Sie den Polar Fitness-Test durchführen. Weitere Informationen finden Sie in dem Kapitel ‚Polar Fitness-Test – OwnIndex‘ auf Seite 49.
- Wenn Sie die Extra Ansicht Benutzereingaben geändert haben, können Sie zu den Grundeinstellungen durch Drücken und Halten Licht-Taste zurückkehren. **WIE.HERST. GRUNDEINST.** erscheint. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **JA** oder **NEIN**. Drücken Sie OK.

8.5 ALLGEMEINE EINGABEN

In den allgemeinen Eingaben können Sie die allgemeinen Einstellungen Ihres Armbandempfängers vornehmen. Die allgemeinen Eingaben beinhalten Lautstärke (TON), Tastensperre (SPERRE), Hilfe-Funktion (HILFE), Maßeinheiten (EINHEITEN) und Sprachauswahl (SPRACHE).



1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die OK-Taste. **Training** erscheint.
2. Drücken Sie kurz so oft die ▲ oder ▼-Taste, bis **Eingaben** angezeigt wird. Drücken Sie OK.
3. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste **ALLGEMEIN**. Drücken Sie OK.
4. Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um die Einstellung der einzelnen Informationen vorzunehmen: **TON**, **SPERRE**, **HILFE**, **EINHEITEN** oder **SPRACHE**. Drücken Sie OK.

1. TON - Einstellen der Lautstärke des Bedientons

Mit der ▲ oder ▼-Taste können Sie die Lautstärke einstellen: **VOL2** (laut), **VOL1** (leise) oder **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 TON Aus, so sind die Tasten- und Aktivitätstöne ausgeschaltet. Der Alarm/Weckton kann in dem Menü Einstellen der Uhren-Funktion ein- oder ausgeschaltet werden. Weitere Informationen auf Seite 55. Der Herzfrequenz-Zielzonenalarm kann in dem Menü Trainingseingaben und während der Trainingseinheit ein- oder ausgeschaltet werden.

2. SPERRE - 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.

Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **MANUELL** oder **AUTO**. Drücken Sie OK.

Automatisch: 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 **TASTEN FREI** angezeigt wird.

Manuell: 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. 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 72.

Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um den Hilfe-Text ein- **EIN** oder auszuschalten (**AUS**). Drücken Sie OK.

4. EINHEITEN - Einstellen der Maßeinheiten

Von der Uhrzeitanzeige ausgehend wiederholen Sie die Schritte 1.-4., Seite 72.

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

5. SPRACHE - Einstellen der Sprache

Von der Uhrzeitanzeige ausgehend wiederholen Sie die Schritte 1.-4., Seite 72.

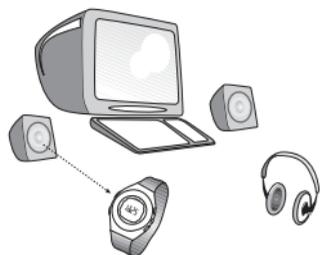
Drücken Sie die ▲ oder ▼-Taste, um zwischen den folgenden Optionen zu wählen: **ENGLISH**, **DEUTSCH**, **ESPAÑOL** oder **FRANÇAIS**. Drücken Sie OK.

SIND SIE SICHER? erscheint. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste zwischen **JA** oder **NEIN**. Drücken Sie OK.

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

Hinweis: Haben Sie versehentlich die Sprache verändert und Sie wissen nicht, wie Sie zur Sprachauswahl zurückkehren können, so führen Sie einen Reset durch, indem Sie alle Tasten (ausgenommen der Licht-Taste) gleichzeitig drücken, bis alle Zeichen auf der Anzeige erscheinen. Drücken Sie OK. **Starten mit Basiseingaben?** wird angezeigt. Drücken Sie die Rück-Taste und wählen Sie mit der ▲ oder ▼-Taste Ihre Sprache aus. Fahren Sie mit der Einstellung der Basiseingaben auf Seite 10 fort. Haben Sie die Basiseingaben bereits eingestellt, können Sie diese nach Einstellung des Datums durch Drücken und Halten der Rück-Taste überspringen.

9. 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 vor.

Ihr Polar F11 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.

10. 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.

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.

Pflege des WearLink Senders

Entfernen/Trennen Sie die Sendeeinheit nach dem Training vom Gurt. Wenn Sie Insektenschutzmittel verwenden, stellen Sie sicher, dass dieses nicht mit dem Sender in Kontakt kommt.

WearLink Sendeeinheit

- Reinigen Sie die Sendeeinheit regelmäßig nach dem Gebrauch mit milder Seife und Wasser.
- Verwenden Sie keinen Alkohol oder Schleifmittel wie Stahlwolle oder Reinigungsmittel zur Reinigung der Sendeeinheit.
- Trocken Sie die Sendeeinheit nur mit einem weichen Handtuch; durch raue Oberflächen kann sie beschädigt werden. Fehlbehandlung kann die Oberflächen beschädigen.
- Geben Sie die Sendeeinheit niemals in eine Waschmaschine oder einen Trockner!

WearLink Gurt

- Der Gurt ist für die Waschmaschine geeignet und kann bei 40 °C gewaschen werden. Wir empfehlen Ihnen, einen Wäschebeutel zu verwenden.
- Wir empfehlen Ihnen, nach jedem Gebrauch in stark chlorhaltigem Schwimmbadwasser, den Gurt zu waschen.
- Waschen Sie den Gurt ohne Schleudergang und geben Sie ihn nicht in den Trockner!
- Bügeln Sie den Gurt nicht!

WearLink Batterien

Die zu erwartende durchschnittliche Lebensdauer der Batterie des Senders beträgt ca. 2 Jahre (1 Stunde/Tag, 7 Tage/Woche). Falls Ihr Sender nicht mehr funktioniert, liegt dies möglicherweise am Leistungsabfall der Batterie. Zum Wechseln der Batterie benötigen Sie eine Münze.



1. Öffnen Sie die Batterieabdeckung der Sendeeinheit, indem Sie sie mithilfe einer Münze gegen den Uhrzeigersinn von der Markierung CLOSE zu der Markierung OPEN drehen.

2. Entfernen Sie Batterieabdeckung von der Sendeeinheit, nehmen Sie die Batterie heraus und ersetzen Sie diese durch eine neue Batterie.
3. Entfernen Sie den Dichtungsring von der Batterieabdeckung und ersetzen Sie diesen durch einen neuen Ring.
4. Setzen Sie die Batterie so ein, dass der Minuspol (-) die Sendeeinheit und der Pluspol (+) die Abdeckung berührt.
5. Befestigen Sie die Abdeckung so, dass der Pfeil auf die Markierung OPEN zeigt. Stellen Sie sicher, dass der Dichtungsring der Abdeckung richtig eingerastet ist.
6. Drücken Sie die Abdeckung vorsichtig nach unten, bis ihre Oberfläche mit der Oberfläche der Sendeeinheit abschließt.

Hinweis:

- Um sicherzustellen, dass die Abdeckung der Sendeeinheit-Batterie ihre maximale Lebensdauer erreicht, öffnen Sie diese nur, wenn ein Batteriewechsel nötig ist. Wir empfehlen Ihnen, den Dichtungsring der Batterieabdeckung nach jedem Batteriewechsel auszutauschen. Die Dichtungsringe sind beim autorisierten Polar Kundenservice erhältlich.
- Halten Sie die Batterien von Kindern fern. Wenn Sie verschluckt wurde, kontaktieren Sie sofort einen Arzt.
- Die Batterien sollten ordnungsgemäß entsprechend den örtlichen Bestimmungen entsorgt werden.

11. WICHTIGE HINWEISE

11.1 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.

11.2 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.

12. 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. Trät 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 Herzrhythmie 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 F11 Herzfrequenz-Messgerätes.

...eine ander Person meinen Armbandempfänger nutzt?

Der neue Benutzer muss zuerst die persönlichen Benutzerdaten eingeben und ein neues Programm erstellen. Durch die geänderten Benutzerdaten oder die Erstellung eines neuen Programms werden die gespeicherten Daten des Trainings, der Gesamtdatei oder die Informationen in den Tagebuch-Dateien nicht gelöscht.



...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 Basis-Eingaben 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.

13. 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 ± 0.5 Sekunden/Tag bei einer Umgebungstemperatur von +25 °C

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

SENDER

Lebensdauer der Batterie: durchschnittlich 2 Jahre (1 Std./Tag, 7 Tage/Woche)
CR 2025

Batterie: CR 2025
Dichtungsring der Batterie: 20.0 x 1.0
Umgebungstemperatur: -10 °C bis +50 °C
Wasserbeständigkeit: bis 30 Meter
Gurtmaterial: Polyurethan, Polyester, Polyamid, Nylon und Elasthan.

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

14. 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 Sendeeinheit 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 TM Symbol in der Gebrauchsanleitung sowie auf der Packung sind Warenzeichen der Polar Electro Oy. Die Namen und Logen mit einem © Symbol in der Gebrauchsanleitung sowie auf der Packung sind eingetragene Warenzeichen der Polar Electro Oy.

15. 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 6277080, WO 97/33512, GB 2326240, HK 1016857, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 110915.

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

POLAR®

16. INDEX

12-/24-Stunden-Modus	10, 62	Hilfeeingaben	73
Aktualisierung des Programms	54	HF _{max}	70
Alarmeingabe	61	Lautstärkeeingabe	72
Allgemeine Eingaben	72	Maßeinheiteneingabe	73
Ausschlussklausel für Haftung	83	OwnIndex	49
Basiseingaben	10	OwnZone	34
Batteriewechsel	75	Pflege und Wartung	75
Benutzereingaben	68	Programm editieren	17
Beobachten Ihrer Entwicklung	37	Programm-Ansicht	17
Datei	43	Programmeingabe	23
Datenübertragung	74	Programmerstellung	14
Datumseingabe	62	Reset des Armbandempfängers	80
Displaybeleuchtung	8	Sender	12, 76
Eingabe Uhrzeit 2	62	Spracheingabe	73
Eingaben	55	Tagebuch	37
Erinnerungen	57	Tagebuch-Datei	47
Extra-Tagebuch	40	Tagebucheingaben	67
Fitness-Punkte	28	Tasten	8
Fitness-Klassifizierung	53	Tastensperre	72
Fitness-Test	49	Technische Spezifikationen	81
Fitness-Test Trend	52	Timereingabe	56
Funktionen während des Trainings	26	Training pausieren	29
Garantie	82	Training stoppen	30
Gesamt-Datei zurücksetzen	46	Trainingsaufzeichnung starten	25
Gesamt-Datei	46	Trainings-Datei	44
Häufig gestellte Fragen	79	Trainingseingaben	32
Heart Touch-Funktion	8	Uhreingabe	55
Herzfrequenz	12	Uhrzeiteingabe	62
Herzfrequenzeingaben	63	Wichtige Hinweise	77
Herzfrequenz-Zonen	65, 66	Zur Uhrzeitanzeige zurückkehren	8