

**POLAR®**

**POLAR®**

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

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

17924320.00 DEU/ENG A



**GEBRAUCHS-  
ANLEITUNG  
USER MANUAL**

Polar  
Gewichtsmangement-  
Produkt

Polar Weight  
Management Products

WM42/WM41  
WM22/WM21

Wir gratulieren zum Kauf des Polar Gewichtsmangement-Produkts. Dieses Produkt unterstützt Sie bei der Erreichung Ihres persönlichen Wunschgewichts.

Diese Gebrauchsanleitung hilft Ihnen:

- Ihr persönliches Gewichtsmangement-Programm zu erstellen.
- das tägliche oder wöchentliche Update Ihres Programms durchzuführen.
- Ihre täglichen und wöchentlichen Fortschritte zu dokumentieren.

Das Polar Gewichtsmangement-Produkt wurde für die Verbesserung Ihrer Körperkomposition entwickelt. Das Produkt beinhaltet ein Gewichtsmangement-Programm, das auf Ihre persönlichen Bedürfnisse eingeht und Sie somit bei der Planung zur allmählichen Gewichtsreduktion und der langfristigen Beibehaltung Ihres Wunschgewichts unterstützt. Das Programm setzt auf die Kombination von Training und sinnvoller Ernährung. Es zeigt sowohl Ihren Kalorienverbrauch als auch den Kalorienbedarf an, um Sie so zu Ihrem Wunschgewicht zu bringen. Lesen Sie bitte weiter, um alle Funktionen des Produktes zu verstehen und das Beste aus Ihrem Gewichtsmangement-Programm herauszuholen.

WM42



WM41



WM22



WM21



Congratulations on your purchase of a Polar Weight Management Product.

This product helps you to achieve your personal weight management goals.

This manual provides you with information on how to:

- Create your personal Weight Management Program.
- Update your Program on a daily and weekly basis.
- Monitor your progress on a daily and weekly basis.

The Polar Weight Management Product is designed to improve your body. It has a personalized Weight Management Program that helps you to plan gradual weight loss, and long-term maintenance once your weight loss goal is achieved. The Program is based on exercise and diet, giving you guidance on how much energy to expend through exercise and how many calories to eat in order to achieve your target body weight.

Please read on to understand how to use each of the functions in the product to get the most out of your Weight Management Program.

DEUTSCH .....	4
ENGLISH .....	66

## KURZANLEITUNG zur Erstellung Ihres Gewichtsmanagement-Programms

Der blaue Text weist auf Funktionen hin, die nur bei den Modellen WM42/MM41 verfügbar sind.

**1 Basic Settings (Basiseingaben)** 5 Drücken Sie ◀



**DIARY (TAGEBUCH)\***  
Weight ◀ Exercise Intake (Nahrungsgewicht) (training) (training) (aufnahme) ◀

*\*Das Tagebuch ist erst nach Erstellung Ihres Gewichtsmanagement-Programms verfügbar.*

**2** Drücken Sie die OK-Taste und wechseln Sie zum Gewichtsmanagement-Programm durch Drücken der ◀-Taste.

Rück-Taste

**PROGRAM (PROGRAMM)**  
Bestätigen Sie mit der OK-Taste.

**New Program (Neues Programm)**  
Bestätigen Sie mit der OK-Taste.

**Current Weight (Aktuelles Gewicht)**  
Geben Sie den Wert ein und bestätigen Sie mit OK.

**3 Target Weight (Empfohlenes Wunschgewicht)**  
Geben Sie den Wert ein und bestätigen Sie mit OK.

**Workday (Tätigkeit) = Wählen Sie Ihr tägliches Aktivitätsniveau**  
Nehmen Sie die Einstellung vor und bestätigen Sie mit OK.

**Exercise (Training) = Wählen Sie den Trainingsumfang Ihres Programms**  
Nehmen Sie die Einstellung vor und bestätigen Sie mit OK.

**Program Weeks (Empfohlene Programmdauer in Wochen)**  
Bestätigen Sie mit der OK-Taste.

**4 Targets x weeks x kg (Zu reduzierendes Gewicht in x Wochen und x kg)**  
ODER

**Targets to Maintain (Ziele zur Gewichtsreihaltung)**  
Bestätigen Sie mit der OK-Taste.

**Daily Intake (Tägliche Nahrungszufuhr in Kalorien)**  
Bestätigen Sie mit der OK-Taste.

**Weekly Exercise (Wöchentlicher Kalorienverbrauch durch Training)**

Drücken Sie die Rück-Taste einmal, um in das vorherige Menü zurückzukehren oder halten Sie die Rück-Taste gedrückt, um wieder in den Uhrzeit-Modus zurückzukehren.

Drücken Sie die OK-Taste und das Produkt zeigt wieder die Uhrzeit auf dem Display an.



1. Schalten Sie das Gerät durch Drücken einer beliebigen Taste ein. **BASISEINGABEN (GENERAL SETTINGS)** erscheint auf dem Display. Um mit den Basiseingaben zu beginnen, drücken Sie die OK-Taste. Nehmen Sie nun die Basiseingaben vor (Tageszeit (Time), Datum (Date), Maßheiten für Größe und Gewicht (Units), Gewicht (Weight), Größe (Height), Geburtsdatum (Birthday) und Geschlecht (Sex)). Stellen Sie den blinkenden Wert jeweils mit der **◀** oder **▶**-Taste ein und bestätigen Ihre Auswahl mit der OK-Taste. Für weitere Informationen lesen Sie das Kapitel *Basiseingaben Ihres neuen Empfängers* ab Seite 13.

2. Erstellen Sie Ihr Gewichtsmanagement-Programm in dem Menü **NEUES PROGRAMM ERSTELLEN?** (Create New Program?). Für weitere Informationen lesen Sie das Kapitel *Erstellen eines Gewichtsmanagement-Programms*, Seite 16.

3. Als erstes bestimmen Sie Ihr aktuelles Gewicht (Current Weight). Stellen Sie den Wert mit der **⊖** / **⊕**-Taste ein und bestätigen Sie mit OK.

- Das Programm empfiehlt nun ein für Sie erreichbares Gewicht (Target Weight). Sie können es innerhalb vorgegebener Grenzen manuell ändern. Das Programm akzeptiert eine Abweichung von bis zu 10 % Ihres aktuellen Gewichts.
- Wählen Sie Ihr tägliches Aktivitätsniveau (Workday) aus (sitzende (sitting), stehende (standing) oder körperlich aktive (moving) Tätigkeit). Weitere Informationen auf Seite 18.
- Wählen Sie die Zeit aus, die Sie für Ihr Training aufwenden wollen (minimales (minimum), mittleres (moderate) oder maximales (maximum) Trainingsprogramm). Weitere Informationen auf Seite 18.
- Das Programm empfiehlt Ihnen eine Programmdauer in Wochen (Program Weeks). Sie können diese innerhalb vorgegebener Grenzen ändern. Wenn Sie das Gewichtsbeibehaltungs-Programm (Targets To Maintain) auswählen, so läuft das Programm unbegrenzt.

4. Gemäß diesen Einstellungen schlägt Ihnen das Produkt ein persönliches Programm vor, das Ihr Wunschgewicht, die Programmdauer, die tägliche Nahrungsaufnahme (Daily Intake) und den wöchentlichen Energieverbrauch (Weekly Exercise) in Kalorien enthält. Ihr Trainingsprogramm beginnt nun. **PROGRAMM AKTIVIERT (PROGRAM STARTED)** erscheint auf dem Display.

5. In dem elektronischen Tagebuch können Sie Ihr aktuelles und Ihr Wunschgewicht einsehen. Durch tägliche oder wöchentliche Aktualisierung Ihres Gewichts können Sie Ihre Fortschritte verfolgen.

**WM22/MM21:** Nach dem Essen tragen Sie die aufgenommenen Kalorien in das Buch „Gewichtsmanagement Guide“ ein. Tragen Sie während des Trainings den Polar Sender. Der Empfänger kann nun automatisch die verbrannten Kalorien ermitteln. Tragen Sie nach dem Training die verbrannten Kalorien in Ihr Buch „Gewichtsmanagement Guide“ ein. Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Abschnitt 2.2 *Fortschritte dokumentieren und aktualisieren (WM22/MM21)* auf Seite 20.

**WM42/MM41:** In Ihrem elektronischen Tagebuch sehen Sie Ihre Trainingsziele und die Empfehlungen zur Nahrungsaufnahme. Nach dem Essen geben Sie einfach die aufgenommenen Kalorien in das Tagebuch ein. Tragen Sie während des Trainings den Polar Sender. Der Empfänger kann nun automatisch die verbrannten Kalorien ermitteln und Ihr Tagebuch aktualisieren. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Abschnitt 2.3 *Fortschritte dokumentieren und aktualisieren (WM42/MM41)*, Seite 22.

# INHALT

Der blaue Text weist auf Funktionen hin, die nur bei den Modellen WM42/WM41 verfügbar sind.

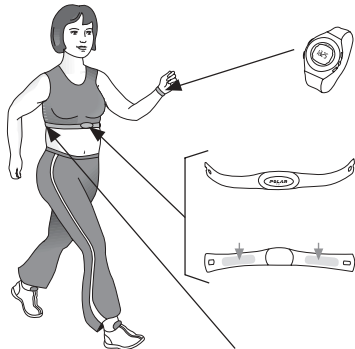
KURZANLEITUNG .....	4
INHALT .....	6
1. EINFÜHRUNG IN DAS GEWICHTSMANAGEMENT-PROGRAMM .....	8
1.1 BESTANDTEILE DES GEWICHTSMANAGEMENT-PRODUKTS .....	8
1.2 TASTEN UND SYMBOLE DES ARMBANDEMPFÄNGERS .....	9
1.3 FUNKTIONEN .....	12
1.4 BASISEINGABEN FÜR IHREN NEUEN ARMBANDEMPFÄNGER .....	13
2. POLAR GEWICHTSMANAGEMENT-PROGRAMM .....	15
2.1 ERSTELLEN EINES GEWICHTSMANAGEMENT-PROGRAMMS .....	16
2.2 FORTSCHRITTE DOKUMENTIEREN UND AKTUALISIEREN (WM22/WM21) .....	20
2.2.1 Gewichtstagebuch - Ihr Gewicht dokumentieren und aktualisieren .....	20
2.2.2 Nahrungsaufnahme und Kalorienverbrauch im Buch „Gewichtsmangement Guide“ dokumentieren ..	21
2.2.3 Aktuelle Programmziele kontrollieren (WM22/WM21) .....	21
2.3 FORTSCHRITTE DOKUMENTIEREN UND AKTUALISIEREN (WM42/WM41) .....	22
2.3.1 Ernährungstagebuch - Ihre tägliche Kalorienaufnahme dokumentieren und aktualisieren .....	23
2.3.2 Trainingstagebuch - Die wöchentlich durch Training verbrannten Kalorien dokumentieren .....	24
2.3.3 Gewichtstagebuch - Ihr Gewicht dokumentieren und aktualisieren .....	24
2.3.4 Extra-Tagebuch - Ihre zusätzlichen Werte dokumentieren und aktualisieren .....	26
2.4 WÖCHENTLICHE AKTUALISIERUNG DES GEWICHTSMANAGEMENT-PROGRAMMS .....	27
2.5 SIE HABEN IHR WUNSCHGEWICHT ERREICHT .....	29
2.6 SIE HABEN IHR WUNSCHGEWICHT NICHT ERREICHT .....	30
2.7 FORTSCHRITTE IM GEWICHTSMANAGEMENT-PROGRAMM DOKUMENTIEREN (WM42/WM41) .....	31

3.	TRAINING MIT IHREM GEWICHTSMANAGEMENT-PRODUKT .....	32
3.1	SO TRAGEN SIE DEN SENDER UND STARTEN DIE AUFZEICHNUNG IHRES TRAININGS .....	32
3.2	FUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS .....	33
3.3	OWNZONE .....	35
3.3.1	So bestimmen Sie Ihre OwnZone .....	36
4.	ABRUFEN VON GESPEICHERTEN TRAININGSINFORMATIONEN .....	38
4.1	TRAININGS-DATEI .....	38
4.2	TAGEBUCH-DATEI .....	40
5.	ÄNDERN DER EINGABEN .....	43
5.1	ALLGEMEINE EINGABEN .....	43
5.2	TAGEBUCH-EINGABEN FÜR DAS GEWICHTSMANAGEMENT-PROGRAMM (WM42/WM41) .....	46
5.3	ÄNDERN DER BENUTZEREINSTELLUNGEN .....	49
5.4	EINSTELLEN DER UHREN-FUNKTION .....	50
5.5	DATEN VOM COMPUTER VIA UPLINK ÜBERTRAGEN (WM42/WM41) .....	52
6.	PFLEGE UND WARTUNG .....	53
7.	WICHTIGE HINWEISE .....	55
7.1	DAS POLAR GEWICHTSMANAGEMENT-PRODUKT UND INTERFERENZEN WÄHREND DES TRAININGS .....	55
7.2	MÖGLICHE RISIKEN DES GEWICHTSMANAGEMENT-PROGRAMMS MINIMIEREN .....	56
8.	HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN .....	58
9.	TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN .....	63
10.	WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS .....	64
11.	AUSSCHLUSSKLAUSEL FÜR HAFTUNG .....	65

# 1. EINFÜHRUNG IN DAS GEWICHTSMANAGEMENT-PROGRAMM

## 1.1 BESTANDTEILE DES GEWICHTSMANAGEMENT-PRODUKTS

Das Polar Gewichtsmanagement-Produkt besteht aus einem Armbandempfänger, einem Sender, einem elastischen Gurt und dem Buch „Gewichtsmanagement Guide“, der Polar Kalorienzählkarte und einem Maßband.



### Armbandempfänger

Der Armbandempfänger beinhaltet das Polar Gewichtsmanagement-Programm. Sie können mit dem Armbandempfänger ein Programm erstellen, aktualisieren und Fortschritte dokumentieren.

### Sender

Die Elektroden auf der Rückseite des Senders messen über die Aktionsspannung Ihrer Haut EKG-genau Ihre Herzfrequenz.

Der Sender übermittelt diese per Funk an Ihren Armbandempfänger. Tragen Sie den Sender während des Trainings.

### Elastischer Gurt

Der elastische Gurt sorgt für einen festen Halt des Senders um Ihren Brustkorb.


### Polar Begleitbuch „Gewichtsmanagement-Guide“ und Polar Kalorienzählkarte

Das Buch beinhaltet Informationen und Tipps für Ihr erfolgreiches Gewichtsmanagement. Sie können den Kaloriengehalt verschiedener Speisen und Getränke der Polar Kalorienzählkarte entnehmen.





## 1.2 TASTEN UND SYMBOLE DES ARMBANDEMPFÄNGERS



**Die ◀ / ⊖ -Taste**

Durch Drücken der ◀ / ⊖ -Taste können Sie

- das Tagebuch von der Uhrzeitanzeige ausgehend öffnen. 📅 erscheint auf dem Display.
- zum vorherigen Menü oder innerhalb des aktiven Menüs wechseln.
- wenn das ⊖ Zeichen auf dem Display erscheint, den blinkenden Wert reduzieren.

**Die Rück-Taste**

Durch Drücken der Rück-Taste können Sie

- eine Frage des Empfängers mit Nein beantworten,
- eine Auswahl rückgängig machen,
- das angezeigte Menü verlassen und in das vorherige zurückkehren,
- den Alarm ausschalten. Das Drücken einer beliebigen anderen Taste bewirkt eine Pause des Alarms für zehn Minuten.

**Durch Drücken und Halten der Rück-Taste können Sie**

- jederzeit zur Anzeige der Uhrzeit zurückkehren (ausgenommen aus dem Trainingsmenü).
- 🚫 vom Uhrzeit-Modus ausgehend die Tastensperre ein- und ausschalten (die Licht-Taste wird nicht gesperrt). Drücken Sie solange die Rück-Taste, bis auf dem Display Tasten gesperrt (Buttons Locked) oder Tasten frei (Buttons Unlocked) angezeigt wird. Weitere Informationen finden Sie in dem Kapitel *Ändern der Eingaben/Allgemeine Eingaben/Einstellen der Tastensperre*, Seite 45.

**Wochentag und Datum**

**Uhrzeit**

**Die ▶ / ⊕ -Taste**

Durch Drücken der ▶ / ⊕ -Taste können Sie

- das Tagebuch von der Uhrzeitanzeige ausgehend öffnen. 📅 (WM22/WM21) bzw. 📅 (WM42/WM41) erscheint.
- zum nächsten Menü oder innerhalb des aktiven Menüs wechseln.
- wenn das ⊕ Zeichen auf dem Display erscheint, den blinkenden Wert erhöhen.

**Die Licht-Taste**

- Mit der Licht-Taste wird die Displaybeleuchtung eingeschaltet.

**Durch Drücken und Halten der Licht-Taste können Sie**

- während der Herzfrequenz-Messung das akustische Signal 📢 ein- oder ausschalten.
- von der Uhrzeitanzeige ausgehend den Wecker/Alarm ein- oder ausschalten. Für weitere Informationen lesen Sie das Kapitel *Ändern der Eingaben/Einstellen der Uhren-funktion/Einstellen des Alarms*, Seite 51

**Die OK-Taste**

Durch Drücken der OK-Taste können Sie

- eine Frage des Empfängers mit Ja beantworten.
- von der Uhrzeitanzeige ausgehend das Menü aufrufen/öffnen.
- eine Auswahl bestätigen.
- das angezeigte Menü auswählen/öffnen.

• Ein Pfeil im Display weist auf die entsprechende Funktionstaste.

• Zum nächsten Menü wechseln oder innerhalb des Menüs wechseln. Ein Menütext führt Sie zu den Hauptmenüs Training (Exercise), Datei (File), Einstellungen (Setting) und Programm (Program).

## Die Symbole des Gewichtsmanagement-Programms



### Stift

Der Stift zeigt Ihnen, wo Sie das elektronische Tagebuch Ihres Gewichtsmanagement-Programms finden. Bei Veränderung der Trainingsziele erscheint der Stift ebenfalls. Das Symbol verschwindet nach Aktualisieren Ihres Gewichts, [der aufgenommenen Kalorien oder der Werte im Extra-Tagebuch \(WM42/WM41\)](#).



### Waage

Die Waage zeigt die Funktion im Tagebuch an, wo Sie Ihr Gewicht dokumentieren und aktualisieren können.



### Trophäe

Die Trophäe zeigt Ihnen, dass Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben.



### Herz

Das Herz ist eine Funktion des Tagebuchs. Hier werden Ihre wöchentlich durch Training verbrannten Kalorien dokumentiert.



### Apfel

Hier können Sie die aufgenommenen Kalorien im Tagebuch dokumentieren und aktualisieren.



### X

Hier können Sie Ihre eigenen definierten Werte im Tagebuch dokumentieren und aktualisieren. Ein Beispiel wäre die Eingabe Ihres Taillenumfangs (das Extra-Tagebuch ist erst nach dessen Aktivieren im Menü Einstellungen verfügbar).



### Umschlag

Dieses Symbol erinnert Sie an die Eingabe Ihres Gewichts oder an die Aktualisierung Ihres Gewichtsmanagement-Programms. Weitere Informationen im Kapitel *Fortschritte dokumentieren und aktualisieren (WM42/WM41)*, Seite 22.

## Andere Symbole



### Herz

Das Herzsymbol ohne Rahmen zeigt die Übertragung Ihrer Herzfrequenz an. Weitere Informationen im Kapitel *Training mit Ihrem Gewichtsmanagement-Produkt*, Seite 32.



Der Rahmen um das Herzsymbol zeigt eine codierte Übertragung der Herzfrequenz an. Weitere Informationen im Kapitel *Training mit Ihrem Gewichtsmanagement-Produkt*, Seite 32.



### Ton

- Im Uhrzeitmodus bedeutet dieses Symbol, dass die Alarm-/Weck-Funktion aktiviert ist.
  - Im Trainingsmodus bedeutet dieses Symbol, dass der Zielzonenalarm aktiviert ist
- Weitere Informationen Kapitel *Training mit Ihrem Gewichtsmanagement-Produkt*, Seite 32.

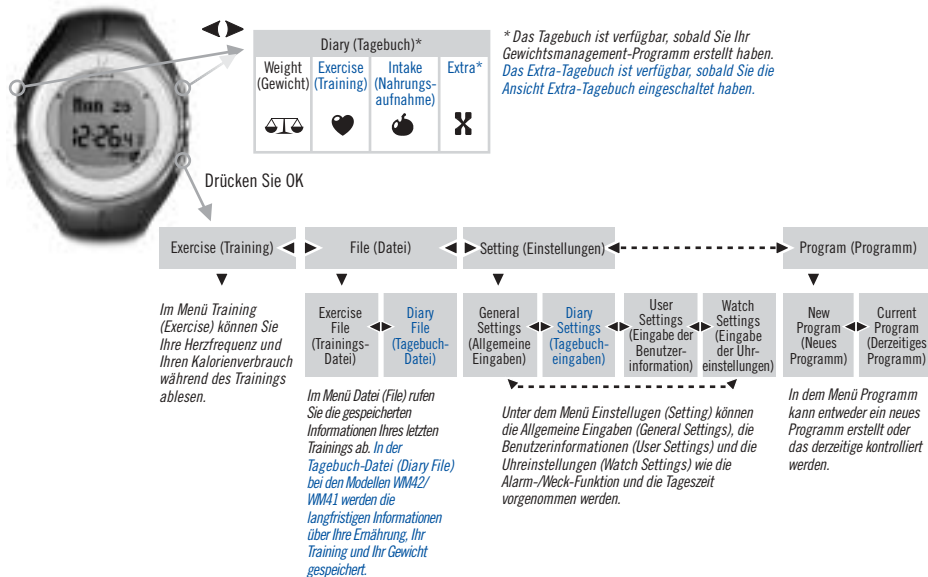


### Batterie

Die Batterie Ihres Armbandempfängers ist nahezu leer. Weitere Informationen unter *Pflege und Wartung*, Seite 53.

### 1.3 FUNKTIONEN

Nachfolgend werden die Hauptfunktionen des Gewichtsmangement-Produkts beschrieben.



## 1.4 BASISEINGABEN FÜR IHREN NEUEN ARMBANDEMPFÄNGER

Wenn Ihr Polar Gewichtsmangement-Produkt die Produktionsstätte verlässt, befindet sich die Batterie im „Schlaf-Modus“. Der Armbandempfänger muss zuerst aktiviert werden. Er kann nach dem Aktivieren nicht mehr ausgeschaltet werden.

1. Durch Drücken einer beliebigen Taste starten Sie Ihren Empfänger. In der Anzeige erscheinen alle Ziffern. Drücken Sie OK.
2. **Basic Settings (Basiseingaben)** wird auf dem Display angezeigt. Drücken Sie OK, um die **Basiseingaben** zu starten.
3. **Time (Uhrzeit)** erscheint: Drücken Sie  $\ominus / \oplus$ , um den 12- oder 24- Stunden-Modus auszuwählen und bestätigen Sie mit OK.  
**24-Stunden-Modus:** Die Uhrzeit wird mit den Ziffern 0 bis 23 Stunden angezeigt. Bei der Datums- und Geburtsdatumsseinstellung wird erst der Tag und danach der Monat eingestellt (dd.mm).
  - Die Stundenangabe beginnt zu blinken. Mit der  $\ominus / \oplus$ -Taste stellen Sie die **Stunden** ein. Bestätigen Sie mit OK.
  - Die Minutenangabe beginnt zu blinken. Mit der  $\ominus / \oplus$ -Taste stellen Sie die **Minuten** ein. Bestätigen Sie mit OK.**12 Stunden-Modus:** Die Uhrzeit wird mit den Ziffern von 1 bis 12 angezeigt, egal ob vormittags oder nachts. Bei der Datums- und Geburtsdatumseinstellung wird erst der Monat und danach der Tag eingestellt (mm.dd).
  - Im 12-Stunden-Modus beginnt nun **AM** oder **PM** zu blinken. Mit der  $\ominus / \oplus$ -Taste wählen 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  $\ominus / \oplus$ -Taste die **Stunden** ein. Bestätigen Sie mit OK.
  - Die Minuten beginnen nun zu blinken. Mit der  $\ominus / \oplus$ -Taste stellen Sie die **Minuten** ein. Bestätigen Sie mit OK.
4. **Date (Datum):** Mit den  $\ominus / \oplus$ -Tasten wählen Sie den Tag (**dd**) oder Monat (**mm**) aus. Drücken Sie OK.
  - Mit der  $\ominus / \oplus$ -Taste stellen Sie den **Monat** oder **Tag** ein. Bestätigen Sie mit OK.
  - Mit der  $\ominus / \oplus$ -Taste stellen Sie das **Jahr** ein. Bestätigen Sie mit OK.
5. **Units (Maßeinheiten)** für Gewicht und Größe:
  - Mit der  $\ominus / \oplus$ -Taste können Sie zwischen den Maßeinheiten Pfund und Fuß (**lb/ft**) oder Kilogramm und Zentimeter (**kg/cm**) wählen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK.

*Hinweis: Sollten Sie die Basiseingaben bereits einmal eingestellt haben, können Sie nach Eingabe des Datums die Rück-Taste gedrückt halten.*

6. **Weight (Gewicht):** Stellen Sie mit der  $\ominus / \oplus$  -Taste Ihr aktuelles Gewicht ein und bestätigen Sie es mit OK.

*Hinweis:*

- Ein kurzer Druck auf die  $\ominus / \oplus$  -Taste stellt die Einheit Unzen/Gramm ein.
- Drücken und halten Sie die  $\ominus / \oplus$  -Taste und stellen Sie die Einheit Pfund/Kilogramm ein.
- Sollten Sie die falschen Maßeinheiten ausgewählt haben, können Sie diese durch langen Druck der Licht-Taste ändern.

7. **Height (Größe):** Mit der  $\ominus / \oplus$  -Taste stellen Sie Ihre Größe ein. Bestätigen Sie mit OK.

*Hinweis: Bei Auswahl der Maßeinheit lb/ft, müssen Sie zuerst die Einheit Fuß (Schritt 7) und dann die Einheit Inches (Schritt 7 wiederholen) einstellen.*

8. **Birthday (Geburtsdatum):** Mit der  $\ominus / \oplus$  -Taste wählen Sie den Monat (mm) oder Tag (dd) aus. Bestätigen Sie mit OK.
- Mit der  $\ominus / \oplus$  -Taste stellen Sie den Tag (dd) oder den Monat (mm) ein. Bestätigen Sie mit OK.
  - Drücken Sie die  $\ominus / \oplus$  -Taste um das Jahr (yy) auszuwählen. Bestätigen Sie mit OK.
9. **Sex (Geschlecht):** Drücken Sie die  $\ominus / \oplus$  -Taste; um zwischen weiblich und männlich zu wählen. Bestätigen mit OK.
10. Der Armbandempfänger fragt Sie: **Eingaben OK? (Settings OK?)**

Sind Ihre Basiseingaben (Basic Settings) vollständig, bestätigen Sie diese mit der OK-Taste. Sie können jetzt mit dem Gewichtsmanagement-Programm beginnen.

Wollen Sie eine der Basiseingaben wieder ändern, so drücken Sie die Rück-Taste, um in das vorherige Menü zurückzukehren. Drücken Sie die Rück-Taste kurz so oft, bis Sie den Menüpunkt erreichen, den Sie ändern möchten.

*Hinweis:*

- Es ist wichtig, dass Sie die Basiseinstellungen korrekt eingeben, um die Genauigkeit des Gewichtsmanagement-Programms zu gewährleisten. Hinweis für späteres Nutzen:
- Bei Veränderung der Benutzerinformationen fragt der Armbandempfänger, ob Sie wirklich den Benutzer ändern wollen. Haben Sie den Benutzer geändert, fragt der Armbandempfänger: **Neues Programm Eingeben? (Create New Program?)** Bestätigen Sie mit OK, wenn Sie ein neues Programm erstellen möchten. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Erstellen eines Gewichtsmanagement-Programms, Seite 16 beginnend mit Schritt 5.

*Drücken Sie die Rück-Taste, wenn sie kein neues Programm erstellen möchten. Der Armbandempfänger erstellt dann automatisch für Sie ein Gewichtsbeibehaltungs-Programm. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Erstellen eines Gewichtsmanagement-Programms unter Ihr persönliches Programm, Seite 19.*

*Wenn Sie den Benutzer ändern wollen, drücken Sie die Rück-Taste. Der Empfänger kehrt zur alten Benutzerinformation zurück.*

## 2. POLAR GEWICHTSMANAGEMENT-PROGRAMM

Das Polar Gewichtsmanagement-Produkt ist für gesunde Erwachsene konzipiert, die ihr Gewicht erfolgreich reduzieren möchten. Das Gewichtsmanagement-Programm basiert auf ausgewogenem Training kombiniert mit sinnvoller Diät. Es zeigt sowohl Ihren Kalorienverbrauch als auch den Kalorienbedarf an, um Sie so zu Ihrem Wunschgewicht zu bringen.

Das individuelle Programm unterstützt Sie bei der Planung zur allmählichen Gewichtsreduktion und empfiehlt Ihnen ein realistisches Wunschgewicht und die Programmdauer. Es bezieht hierfür Ihr aktuelles Gewicht, Ihre Größe, Ihr Geschlecht und Ihr Alter mit ein. Zusätzlich zu Ihrem Wunschgewicht und der Programmdauer können Sie Ihr tägliches Aktivitätsniveau und Ihr Trainingspensum bestimmen. Aufgrund dieser ausgewählten Werte erhalten Sie Empfehlungen für Ihre **tägliche** Nahrungszufuhr und den **wöchentlichen** Kalorienverbrauch durch Training. Zum Beispiel: Anzahl der Kalorien, die Sie aus der Ernährung (Essen/Getränke) aufnehmen und im Training verbrennen. Nach diesen Empfehlungen werden Sie Ihr Wunschgewicht am Ende des Programms erreicht haben. Weitere Informationen unter *Erstellen eines Gewichtsmanagement-Programms*, Seite 16.

Nach der Erstellung Ihres Programms, sollten Sie Ihre Fortschritte in dem elektronischen Tagebuch täglich oder wöchentlich aktualisieren. In dem Tagebuch können Sie Ihr aktuelles Gewicht aktualisieren und mit dem Wunschgewicht abgleichen. Besitzen Sie das WM22/WM21 Gewichtsmanagement-Produkt, lesen Sie bitte das Kapitel *Fortschritte dokumentieren und aktualisieren (WM22/WM21)*, Seite 20.

Bei dem Gewichtsmanagement-Produkt WM42/WM41 haben Sie zusätzlich die Möglichkeit, die tägliche Nahrungszufuhr in Kalorien und die täglich beim Training verbrannten Kalorien zu dokumentieren. Es ermöglicht weiterhin eine wöchentliche Aktualisierung des Gewichtsmanagement-Programms. Somit können Sie wöchentlich Ihr aktuelles Gewicht eingeben und den Trainingsverlauf aktualisieren. Abhängig von den erreichten Zielen erhalten Sie nun für die kommende Woche neue Empfehlungen für die Nahrungsaufnahme und für den Trainingsplan. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Abschnitt *2.3 Fortschritte dokumentieren und aktualisieren (WM42/WM41)*, Seite 22.

## 2.1 ERSTELLEN EINES GEWICHTSMANAGEMENT-PROGRAMMS

Dieses Kapitel erklärt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie Ihr persönliches Gewichtsmanagement-Programm erstellen können (Schritt 1-9).



### BEISPIEL:

Luras aktuelles Gewicht:  
78,0 kg

Luras Wunschgewicht:  
70,2 kg

### BEISPIEL: Luras Benutzereingaben

Laura stellte folgende Informationen in den Basiseingaben (Basic Settings) ein:

Geschlecht: weiblich  
Alter: 38 Jahre  
Größe: 165 cm  
Gewicht: 78,0 kg

1. Beginnen Sie mit dem Uhrzeitmodus
2. Drücken Sie die OK-Taste. Exercise (Training) wird angezeigt.
3. Drücken Sie die ◀-Taste. Der Menüpunkt Program (Programm) wird angezeigt. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK.
4. New Program (Neues Programm) wird angezeigt. Drücken Sie OK, um Ihr Programm zu erstellen.

*Hinweis: Sollten nicht das Menü Programm, sondern Basiseingaben (Basic Settings) angezeigt werden, haben Sie nicht alle Benutzerdaten eingegeben. Der Armbandempfänger benötigt zuerst die Basiseingaben. Weitere Informationen unter dem Kapitel Basiseingaben für Ihren neuen Armbandempfänger, Seite 13.*

5. **Current Weight (Aktuelles Gewicht):** Stellen Sie Ihr aktuelles Gewicht mit der ⊖ oder ⊕-Taste ein und bestätigen Sie diesen Wert mit OK.
6. **Target Weight (Wunschgewicht):** Das Programm empfiehlt Ihnen laut Body Mass Index (BMI) ein Zielgewicht. Die BMI-Tabelle folgt auf der nächsten Seite. Detailliertere Informationen zur Kalkulation des BMI erhalten Sie in dem Buch ‚Gewichtsmanagement-Guide‘. Bestätigen Sie diesen Wert mit OK.



Einteilung des Body Mass Index (BMI)	Gewichtsempfehlungen	Programm
<p>Adipös/Fettleibigkeit (BMI größer als 29,9)</p> <p>Übergewicht (BMI 25 – 29,9)</p>	<p>In dem Gewichtsmanagement-Programm ist eine Gewichtsreduktion von max. 10 % des aktuellen Körpergewichts zulässig.</p>	<p>Die Empfehlung des Programms lautet:  <b>Gewichtsreduktions-Programm</b>  Das Programm empfiehlt Ihnen aufgrund des BMI ein Gewicht. Möchten Sie dieses Gewicht ändern, können Sie dies in den vorgegebenen Grenzen mit der <math>\ominus</math> / <math>\oplus</math> -Taste ändern.</p> <p>Möchten Sie Ihr Gewicht lediglich beibehalten, ist das Gewichtsbeibehaltung-Programm ebenfalls verfügbar. Geben Sie Ihr aktuelles Gewicht auch als Wunschgewicht ein.</p>
<p>Normalgewicht (BMI 18,5 – 25)</p>	<p>Behalten Sie Ihr Gewicht bei.</p>	<p>Die Empfehlung des Programms lautet:  <b>Gewichtsbeibehaltungs-Programm</b>  Möchten Sie Ihr Gewicht dennoch reduzieren, ist das Gewichtsreduktions-Programm ebenfalls verfügbar. Sie können Ihr Wunschgewicht manuell in den vorgegebenen Grenzen (maximal 10 % Abweichung zu Ihrem aktuellen Gewicht) eingeben. Das geringste zulässige Gewicht entspricht dem BMI von 18,5.</p>
<p>Untergewicht (BMI niedriger als 18,5)</p>	<p>Verlieren Sie kein Gewicht mehr.</p>	<p>Die Empfehlung des Programms lautet:  <b>Nur Gewichtsbeibehaltungs-Programm zulässig</b>  Das Gewichtsreduktions-Programm ist nicht verfügbar, wenn eine Gewichtsreduktion gesundheitsschädlich sein könnte.</p>

**BEISPIEL:**

Laura arbeitet im Büro und bewegt sich nur in den Pausen. Laura wählt als Tätigkeit „sitzend“ aus.

7. **Workday (Tätigkeit)** - Wählen Sie Ihre tägliche Haupttätigkeit mit den ⊖ / ⊕ -Tasten aus und bestätigen Sie diese mit OK.

**Sitting (Sitzend):** Ihre Arbeit besteht größtenteils aus einer sitzenden Tätigkeit. Ein Beispiel ist die klassische Büroarbeit.

**Standing (Stehend):** Ihre Arbeit besteht größtenteils aus einer stehenden Tätigkeit. Ein Beispiel wäre die Arbeit eines Lehrers oder eines Verkäufers.

**Moving (Aktiv):** Ihre Arbeit besteht größtenteils aus körperlich aktiver Tätigkeit. Ein Beispiel wäre eine Hausfrau, die Arbeit einer Krankenschwester, eines Handwerkers oder einer Reinigungskraft.

8. **Weekly Exercise (Wöchentliches Training)** - Wählen Sie mit den ⊖ / ⊕ -Tasten aus, wie intensiv Ihr Training sein soll und wie viele Stunden Sie **wöchentlich trainieren möchten**. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK.

**BEISPIEL:**

Laura bevorzugt Walking, ein niedrig dosiertes Ausdauertraining. Laura möchte eine Stunde täglich trainieren, daher wählt Sie ein mittleres Trainingsprogramm aus.

Training- pensum des Programmes	Das Training erhöht leicht Ihre Atemfrequenz und verursacht leichtes Schwitzen, z. B. Walking. Dies wird als niedrige Intensität eingestuft. Ihre Herzfrequenz bewegt sich zwischen 100–130 Schläge/Min.
---------------------------------------	--

Minimum (Minimal):	3–4 Stunden/Woche
--------------------	-------------------

Moderate (Mittlere):	3–6 Stunden/Woche
----------------------	-------------------

Maximum (Maximal):	mehr als 6 Stunden/Woche
--------------------	--------------------------

Training- pensum des Programmes	Das Training erhöht Ihre Atemfrequenz und Sie beginnen zu Schwitzen, z. B. beim schnellen Walking, Jogging oder Tennis. Diese Tätigkeit zählt zu den hohen Intensitäten. Ihre Herzfrequenz bewegt sich zwischen 130–160 Schläge/Min.
---------------------------------------	--

Minimum (Minimal):	Etwa 2 Stunden/Woche
--------------------	----------------------

Moderate (Mittlere):	2–4 Stunden/Woche
----------------------	-------------------

Maximum (Maximal):	4–5 Stunden/Woche
--------------------	-------------------

Ihr Fitness-Level und Ihre anderen persönlichen Faktoren bestimmen, wie anstrengend Sie das Training empfinden und wie hoch Ihre Herzfrequenz steigt.

Der ausgewählte Trainingsumfang bestimmt das Gleichgewicht zwischen der Menge der zugeführten Kalorien und die während des Trainings verbrauchten Kalorien. Je mehr Sie trainieren, desto mehr können Sie essen.

#### BEISPIEL:

Laura wählt das empfohlene 13-Wochen Gewichtsreduktions-Programm aus. Sie erstellt ihr persönliches Programm an einem Dienstag. Am darauffolgenden Montag hat Sie noch 13 Wochen vor sich, da die Berechnung des Programms immer am Wochenanfang beginnt.

#### BEISPIEL AUS LAURAS GEWICHTSREDUKTIONS-PROGRAMM:

13 Wochen  
7,8 kg  
Tägliche  
Nahrungsaufnahme: 1750 kcal  
Wöchentliches  
Training: 1850 kcal

Bei dem Gewichtsbeibehaltungs-Programm beginnt das Programm sofort. Wählen Sie dieses Programm aus, können Sie Schritt 9 überspringen und direkt in das Kapitel *Ihr persönliches Programm* wechseln.

9. **Program Weeks (Programm in Wochen)** - Die wöchentliche Programmdauer bezieht sich auf Ihr zu erreichendes Wunschgewicht. Je geringer der wöchentliche Trainingsumfang, umso intensiver das Programm. Die empfohlene Programmdauer kann mit der  $\ominus$  /  $\oplus$ -Taste innerhalb vorgegebener Grenzen verändert werden. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der OK-Taste. Der Armbandempfänger zeigt Ihnen dann Ihr persönliches Programm (**Your Personal Program**) und Ihre Ziele an.

#### Ihr persönliches Programm

**Targets (Ziele)** - Die Programmdauer (in Wochen) und die Gewichtsreduktion (in lbs oder kg) werden auf dem Display angezeigt. Bei der Erstellung des Gewichtsbeibehaltungs-Programms ist das Ziel die Beibehaltung Ihres Gewichts. Bestätigen Sie mit OK, um fortzufahren.

**Daily Intake (Tägliche Nahrungsaufnahme)** - die Kalorienmenge, die Sie täglich zu sich nehmen sollen, wird auf dem Display angezeigt. Drücken Sie OK, um fortzufahren.

**Weekly Exercise (Wöchentliches Training)** - die Kalorienmenge, die Sie wöchentlich durch Training verbrennen sollen, wird auf dem Display angezeigt. Bestätigen Sie mit OK.

Das Programm beginnt (**Program Started**) und der Armbandempfänger kehrt automatisch zur Uhrzeitanzeige zurück. Nach der Erstellung des Programms können Sie Ihre Entwicklung in dem elektronischen Tagebuch verfolgen.

Das Symbol  zeigt Ihnen, wo Sie das Tagebuch finden können. Das Symbol wird solange angezeigt, bis Sie Ihr Gewicht aktualisiert haben. Weitere Informationen finden Sie in dem Kapitel *Fortschritte dokumentieren und aktualisieren (WM22/WM21)*, Seite 20.

Bei den Modellen WM42/WM41 verschwindet das Symbol vom Display, wenn Sie Ihr Gewicht, die aufgenommenen und verbrauchten Kalorien oder Ihre Extra-Werte aktualisiert haben. Weitere Informationen unter dem *Fortschritte dokumentieren und aktualisieren (WM42/WM41)*, Seite 22.



## 2.2 FORTSCHRITTE DOKUMENTIEREN UND AKTUALISIEREN (WM22/WM21)

### 2.2.1 GEWICHTSTAGEBUCH – IHR GEWICHT DOKUMENTIEREN UND AKTUALISIEREN

Aktualisieren Sie im Armbandempfänger täglich oder wöchentlich Ihr aktuelles Gewicht. Wir empfehlen, dass Sie sich mit der gleichen Waage zur gleichen Tageszeit - am besten morgens vor dem Frühstück - wiegen.



1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die ► -Taste.

Wunschgewicht (Target Weight)

Aktuelles Gewicht (Current Weight)

Der Pfeil zeigt an, ob Sie zu- oder abgenommen, oder ob Sie Ihr Gewicht gehalten haben.

Überprüfen Sie, in welche Richtung der Pfeil zeigt:



Ihr Ausgangspunkt im Gewichtsreduktions-Programm.



> Ihr Gewicht sinkt.




< Ihr Gewicht steigt.



Wenn der Pfeil am Ende des Balkens ist, haben Sie Ihr Wunschgewicht erreicht. Dies ist auch der neue Ausgangspunkt für das Gewichtsbeibehaltungs-Programm.

2. Für die Eingabe Ihres aktuellen Gewichts drücken Sie die OK-Taste.
3. Verringern Sie den angezeigten Wert mit der  $\ominus$ -Taste oder erhöhen Sie den Wert mit der  $\oplus$ -Taste. Bestätigen Sie mit OK oder drücken Sie die Rück-Taste, um die Aktualisierung rückgängig zu machen.

Wenn  auf dem Display angezeigt wird, haben Sie Ihr Wunschgewicht mit dem Polar Gewichtsmangement-Programm erreicht! Herzlichen Glückwunsch! Bestätigen Sie mit OK. Das Gewichtsbeibehaltungs-Programm startet nun automatisch. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 30 ab Schritt 5.

4. Durch Drücken der Rück-Taste kehren Sie in die Uhrzeitanzeige zurück.

#### 2.2.2 NAHRUNGS-AUFNAHME UND KALORIENVERBRAUCH IM BUCH „GEWICHTSMANAGEMENT- GUIDE“ DOKUMENTIEREN

Notieren Sie nach jeder Mahlzeit die aufgenommenen Kalorien in Ihrem Tagebuch in dem Begleitbuch ‚Gewichtsmangement-Guide‘. Dort können Sie auch den Kaloriengehalt Ihrer Mahlzeiten entnehmen. Nutzen Sie hierfür auch den detaillierten Menüplaner auf [www.polarpersonaltrainer.com/wm](http://www.polarpersonaltrainer.com/wm) oder die Polar Kalorienzählkarte.



Der Armbandempfänger ermittelt die verbrannten Kalorien automatisch, wenn Sie während des Trainings den Sender tragen. Rufen Sie nach dem Training unter dem Menü Datei die verbrauchten Kalorien ab und tragen Sie diese in Ihr Tagebuch in dem Begleitbuch ‚Gewichtsmangement-Guide‘ ein. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Kapitel *Trainings-Datei*, Seite 38.

#### 2.2.3 AKTUELLE PROGRAMMZIELE KONTROLLIEREN (WM22/WM21)

1. Drücken Sie von der von der Uhrzeitanzeige ausgehend die OK-Taste. Exercise (Training) wird auf dem Display angezeigt.
2. Drücken Sie die  $\blacktriangleleft$ -Taste. Program (Programm) wird angezeigt. Öffnen Sie dieses Menü durch Drücken der OK-Taste.
3. Current Program (Derzeitiges Programm) wird auf dem Display angezeigt. Überprüfen Sie die aktuellen Ziele Ihres Programms durch Drücken der OK-Taste.

Wenn Empty (leer) angezeigt wird, müssen Sie vorher ein Programm erstellen. Weitere Informationen unter *Erstellen eines Gewichtsmangement-Programms*, Seite 16.

4. **Targets (Ziele)** - Die Programmdauer (in Wochen) und die Gewichtsreduktion (in kg) werden auf dem Display angezeigt. Bestätigen Sie mit OK, um fortzufahren.
5. **Daily Intake (Tägliche Nahrungsaufnahme)** - die Kalorien, die Sie täglich zu sich nehmen sollen, wird auf dem Display angezeigt. Drücken Sie OK, um fortzufahren.
6. **Weekly Exercise (Wöchentliches Training)** - die Kalorienmenge, die Sie wöchentlich durch Training verbrennen sollen, wird auf dem Display angezeigt. Halten Sie die Rück-Taste gedrückt, um in die Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

### 2.3 FORTSCHRITTE DOKUMENTIEREN UND AKTUALISIEREN (WM42/WM41)

Dieses Kapitel beschreibt, wie Sie Ihr Gewicht, die aufgenommenen und verbrauchten Kalorien und Ihre eigens definierten Ziele in dem elektronischen Tagebuch abrufen können.

Das Gewichtsmanagement-Programm unterstützt Sie bei der Erreichung Ihres Wunschgewichts. Es empfiehlt Ihnen eine realistische Gewichtsreduktion und zeigt den Kalorienbedarf sowie -verbrauch hierfür an. In dem elektronischen Tagebuch können Sie diese Werte aktualisieren und Ihre Fortschritte mit den vorgegebenen Zielen vergleichen. Dadurch erhalten Sie umgehend zuverlässige Informationen über Ihre Entwicklung und ob Sie Ihre Ziele, wie geplant, erreichen. In dem Extra-Tagebuch haben Sie zusätzlich die Möglichkeit, einen selbst definierten Wert einzugeben und zu kontrollieren, wie z. B. Ihren Taillenumfang.

- Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die ► -Taste. Durch Drücken der ◀ oder ► -Taste können Sie zwischen den folgenden Informationen wählen: Ernährungstagebuch (INTAKE), Trainingstagebuch (EXERCISE), Extra-Tagebuch (EXTRA) und Gewichtstagebuch (WEIGHT). Wenn Sie die Informationen einmal durchlaufen haben, kehrt der Empfänger zur Uhrzeitanzeige zurück.



*\*Das Extra-Tagebuch ist erst nach Aktivieren im Menü Einstellungen verfügbar.*

- Wenn Sie keines dieser Tagebücher einsehen möchten, können Sie die Ansicht hierfür ausschalten. Weitere Informationen hierzu finden im Kapitel *Ändern der Eingaben*, Seite 43.
- Wenn Sie in die Uhrzeitanzeige zurückkehren möchten, halten Sie die Rück-Taste solange gedrückt, bis die Uhrzeit angezeigt wird.

### 2.3.1 ERNÄHRUNGSTAGEBUCH - IHRE TÄGLICHE KALORIENAUFNAHME DOKUMENTIEREN UND AKTUALISIEREN



In diesem Tagebuch können Sie die empfohlenen Kalorien, die Sie **täglich** zu sich nehmen sollen, dokumentieren.

Der Balken im Display zeigt den Status Ihrer täglich aufgenommen Kalorien an. Der Balken wird aktualisiert, wenn Sie Ihre aufgenommen Kalorien aktualisieren. Ist der Balken im Display ausgefüllt, so haben Sie die empfohlene Tagesmenge zugeführt.

Ihre aktuelle Kalorienzufuhr: Sie können die Kalorien in Ihrem Armbandempfänger einmal oder mehrmals täglich aktualisieren. Es ist nicht zwingend erforderlich, die aufgenommenen Kalorien zu aktualisieren. Je genauer Sie Ihre Eingaben jedoch machen, desto genauer ist Ihr Programm. Der Armbandempfänger setzt die aufgenommenen Kalorien des Tages um Mitternacht (00:00) auf Null zurück.

So können Sie Ihre täglich zugeführten Kalorien aktualisieren:

- Von der Uhrzeitanzeige ausgehend, drücken Sie die  $\ominus$  /  $\oplus$ -Taste. Nahrungsaufnahme (INTAKE) erscheint auf dem Display. Drücken Sie die OK-Taste. Die zuletzt aktualisierten Kalorien werden angezeigt. Stellen Sie mit der  $\ominus$  /  $\oplus$  -Taste die Kalorien ein.
- Bestätigen Sie mit der OK-Taste Ihre Eingabe. Auf dem Display erscheint Calories Added (Kalorien Wurden Addiert). Der Armbandempfänger rechnet automatisch die eingegebenen Kalorien zu den Gesamtkalorien des Tages hinzu.

Um an einem beliebigen Punkt in den Menüs zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, halten Sie die Rück-Taste gedrückt. Um die Anstiegsrate (1, 10, 50 oder 100er Schritte) bei der Kalorieneingabe zu ändern, lesen Sie bitte das Kapitel *Tagebuch-Eingaben für das Gewichtsmanagement-Programm (WM42/WM41)*, Seite 46.

*Hinweis: Haben Sie versehentlich zu viele Kalorien eingegeben, so können Sie dies durch Eingabe des entsprechenden Minuswertes korrigieren.*

### 2.3.2 TRAININGSTAGEBUCH - DIE WÖCHENTLICH DURCH TRAINING VERBRANTEN KALORIEN DOKUMENTIEREN



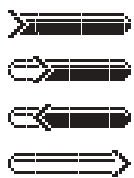
In diesem Tagebuch können Sie folgende Informationen abrufen:  
Kalorienmenge, die wöchentlich durch Training verbrannt werden soll:  
Der graphische Balken auf dem Display zeigt Ihnen das wöchentliche Trainingsziel (empfohlene Kalorienmenge) an. Der Armbandempfänger zeichnet die Kalorien auf und der Balken füllt sich automatisch während des Trainings. Ist der Balken im Display ausgefüllt, so haben Sie Ihr wöchentliches Trainingsziel erreicht.

Der gesamte Kalorienverbrauch Ihres wöchentlichen Trainings:  
Das Programm addiert während des Trainings automatisch die Kalorien und fügt sie den Gesamtkalorien hinzu, vorausgesetzt Sie tragen Ihren Sender.  
Der Armbandempfänger setzt die Gesamtkalorien der Woche automatisch um Mitternacht (00:00) von Sonntag auf Montag auf Null zurück. Um die Kalorien einer Trainingseinheit abzurufen, lesen Sie bitte das Kapitel *Trainings-Datei*, Seite 38.



### 2.3.3 GEWICHTSTAGEBUCH - IHR GEWICHT DOKUMENTIEREN UND AKTUALISIEREN

Wunschgewicht (Target Weight)  
Aktuelles Gewicht (Current Weight). Aktualisieren Sie Ihr Gewicht in dem Armbandempfänger täglich oder wöchentlich.  
Ein Pfeil auf dem Display zeigt Ihnen, ob Sie seit der letzten Aktualisierung zu- oder abgenommen haben.



Überprüfen Sie, in welche Richtung der Pfeil zeigt:  
Ihr Ausgangswert im Gewichtsreduktions-Programm.

> Sie haben abgenommen.

< Sie haben zugenommen.

Wenn der graphische Balken auf dem Display leer ist, haben Sie Ihr Wunschgewicht erreicht. Nun beginnt automatisch das Gewichtsbeibehaltungs-Programm.







### So können Sie Ihr Gewicht aktualisieren:



Das Programm erinnert Sie daran, Ihr Gewicht täglich zu aktualisieren. Sie können die Erinnerungsfunktion ändern (täglich oder wöchentlich), mehr Informationen hierzu in dem Kapitel *Tagebuch-Eingaben für das Gewichtsmanagement-Programm (WM42/WM41)/Einstellungen des Gewichtstagebuchs*, Seite 48.

Aktualisieren Sie Ihr Gewicht in dem Armbandempfänger und vergleichen es mit dem Wunschgewicht in dem Gewichtstagebuch. Wiegen Sie sich immer mit der gleichen Waage zur gleichen Tageszeit, am besten morgens vor dem Frühstück.



1. Auf dem Display erscheint das Symbol , das Sie an die Aktualisierung Ihres Gewichts erinnert. Drücken Sie die -Taste, um Ihr Gewicht zu aktualisieren. Wenn Sie Ihr Gewicht nicht aktualisieren möchten, drücken Sie die Rück-Taste und der Armbandempfänger kehrt in die Uhrzeitanzeige zurück.
2. Aktualisieren Sie Ihr Gewicht. Drücken Sie die -Taste, um den Wert zu reduzieren und die -Taste, um ihn zu erhöhen. Bestätigen Sie mit der OK-Taste oder machen Sie die Eingabe durch Drücken der Rück-Taste rückgängig. Weight Updated (Gewicht aktualisiert) erscheint auf dem Display und der Armbandempfänger kehrt in die Uhrzeitanzeige zurück.

#### Hinweis:

- Sie können Ihr Gewicht zu jeder beliebigen Tageszeit ändern. Drücken Sie im Gewichtstagebuch hierzu die OK-Taste. Reduzieren Sie den Wert mit der -Taste oder erhöhen Sie ihn mit der -Taste. Bestätigen Sie die Aktualisierung Ihres Gewichts mit der OK-Taste.
- Ändert sich Ihr Gewicht im Vergleich zum Durchschnitt der vorherigen Woche um +/- 2kg, so müssen Sie diese Änderung nochmals manuell bestätigen (Are you sure? (Sind Sie sicher?)). Drücken Sie die Rück-Taste, um diesen Wert zu korrigieren oder bestätigen Sie ihn mit der OK-Taste.
- Wenn Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben, lesen Sie bitte das Kapitel *Sie haben Ihr Wunschgewicht erreicht*, Seite 29.

### 2.3.4 EXTRA-TAGEBUCH - IHRE ZUSÄTZLICHEN WERTE DOKUMENTIEREN UND AKTUALISIEREN

Das Extra-Tagebuch wird angezeigt, wenn Sie die Funktion Tagebuchansicht in dem Menü Einstellungen aktiviert haben.

Im Extra-Tagebuch können Sie Ihre eigenen Ziele definieren, die Sie täglich oder wöchentlich dokumentieren können. Persönliche Ziele könnten sein: Ihr Taillenumfang, Anzahl der Trainingseinheiten oder Ähnliches.

Sie können die Ziele und die Häufigkeit der Aktualisierung in dem Menü Setting (Einstellungen) ändern. Weitere Informationen finden Sie unter *Einstellungen des Extra-Tagebuchs* in dem Kapitel *Tagebuch-Eingaben für das Gewichtsmanagement-Programm (WM42/WM41)*, Seite 47.



Ihr Zielwert

Ihr aktueller Wert

- Wenn Sie die Funktion täglicher (Daily) Reset ausgewählt haben, so setzt der Armbandempfänger täglich um Mitternacht (00:00) die Werte auf Null zurück.
- Wenn Sie die Funktion wöchentlicher (Weekly) Reset ausgewählt haben, so setzt der Armbandempfänger die Werte von Sonntag auf Montag um Mitternacht (00:00) auf Null zurück.
- Wenn Sie die Funktion manueller (Manual) Reset ausgewählt haben, so können Sie die Werte jederzeit selbständig zurücksetzen.

So können Sie die Werte in Ihrem Extra-Tagebuch aktualisieren:

- Drücken Sie die OK-Taste.
- Stellen Sie den aktuellen Wert mit der  $\ominus$  /  $\oplus$  -Taste ein.
- Drücken Sie OK, um die Eingabe zu bestätigen.

## 2.4 WÖCHENTLICHE AKTUALISIERUNG DES GEWICHTSMANAGEMENT-PROGRAMMS

Das wöchentliche Update zeigt automatisch Ihre Entwicklung im Gewichtsmangement-Programm. Der Armbandempfänger erinnert Sie an die Aktualisierung des Programms. Durch Eingabe Ihres aktuellen Gewichts erhalten Sie einen Überblick Ihrer Entwicklung. Abhängig von den Ergebnissen erhalten Sie neue Empfehlungen für die Nahrungsaufnahme und neue Trainingsziele für die folgende Woche.



### BEISPIEL: UPDATE DER 1. WOCHEN BEI LAURAS GEWICHTSREDUKTIONS-PROGRAMM

- Ergebnis: 1. Woche 1kg
- Verbleibend (Left): 13 Wochen/6,8 kg
- Tägliche Kalorienzufuhr (Daily Intake): 1750 kcal
- Wöchentliches Training (Weekly Exercise): 1850 kcal

Das wöchentliche Update informiert Sie automatisch, wenn Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben. Weitere Informationen unter dem Kapitel *Sie haben Ihr Wunschgewicht erreicht*, Seite 29.

Haben Sie das Programm nicht wie geplant durchführen können, erhalten Sie eine Information über den Armbandempfänger, dass Ihr definiertes Wunschgewicht nicht mehr in dem festgesetzten Zeitraum erreichbar ist. In diesem Fall müssen Sie ein neues Gewichtsmangement-Programm erstellen. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel *Sie haben Ihr Wunschgewicht nicht erreicht*, Seite 30.



1. Mit dem Symbol  erinnert Sie das Programm automatisch einmal wöchentlich an die Aktualisierung. Die Erinnerungsfunktion erscheint von Sonntag auf Montag um Mitternacht (00:00). Drücken Sie die -Taste, um die Mitteilung zu lesen.
2. Der Armbandempfänger erinnert Sie an das wöchentliche Update (Time for Weekly Update) Bestätigen Sie mit OK.

*Hinweis: Sie können Ihr Gewicht innerhalb vorgegebener Grenzen korrigieren (+/- 2kg im Vergleich zum Durchschnittsgewicht der vorherigen Woche). Ändert sich Ihr Gewicht im Vergleich zum Durchschnitt der vorherigen Woche um +/- 2kg, so müssen Sie diese Änderung nochmals manuell bestätigen (Are you sure?) (Sind Sie sicher?). Drücken Sie die Rück-Taste, um diesen Wert zu korrigieren oder bestätigen Sie ihn mit der OK-Taste.*

3. Geben Sie nun Ihr aktuelles Gewicht ein (Give today's weight). Reduzieren Sie den Wert mit der -Taste oder erhöhen Sie ihn mit der -Taste. Bestätigen Sie mit OK.



4. Der Armbandempfänger prüft Ihre Entwicklung und zeigt folgende aktualisierten Werte an:

**Result (Ergebnis):**

Dauer des Programms (in Wochen) und die Gewichtsänderung werden angezeigt.  
Drücken Sie die OK-Taste, um fortzufahren.



5. Left (Verbleibend):

Die verbleibende Programmdauer in Wochen und das zu reduzierende Gewicht werden angezeigt.

*Hinweis: Die Ermittlung der Programmdauer startet an dem ersten Montag.*

Drücken Sie OK, um fortzufahren.



6. Daily Intake (Tägliche Nahrungsaufnahme)

Die empfohlenen Gesamtkalorien werden angezeigt, die Sie **täglich** zu sich nehmen sollen. Sie können Ihre aufgenommen Kalorien in dem Ernährungstagebuch dokumentieren und aktualisieren. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel *Fortschritte dokumentieren und aktualisieren (WM42/WM41)*, Seite 22  
Drücken Sie OK, um fortzufahren.



7. Weekly Exercise (Wöchentliches Training)

Die empfohlenen Gesamtkalorien werden angezeigt, die Sie **wöchentlich** durch Training verbrennen sollen. Sie können die beim Training verbrauchten Kalorien in dem Trainingstagebuch kontrollieren und aktualisieren. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel *Fortschritte dokumentieren und aktualisieren (WM42/WM41)*, Seite 22  
Drücken Sie OK, um fortzufahren.

**BEISPIEL:**


Laura hat das empfohlene 13-wöchige Gewichtsreduktions-Programm an einem Dienstag ausgewählt. An dem darauffolgenden Montag verbleiben noch 13 Wochen, da das Programm immer am kommenden Wochenanfang beginnt.



8. Programm aktualisiert (Program Updated) wird angezeigt und der Armbandempfänger wechselt automatisch in die Uhrzeitanzeige. Zeigt an, wo Sie das elektronische Tagebuch Ihres Gewichtsmanagement-Programms finden können und dass die Werte aktualisiert wurden. Das Symbol erscheint solange auf dem Display, bis Sie Ihr Gewicht, die aufgenommenen Kalorien oder Ihre Extra-Werte aktualisieren.



## 2.5 SIE HABEN IHR WUNSCHGEWICHT ERREICHT

1. Das Symbol  für die Erinnerungsfunktion wird in der Uhrzeitanzeige angezeigt. Drücken Sie die ►-Taste, um die Mitteilung zu öffnen.
2. Der Armbandempfänger erinnert Sie an die wöchentliche Aktualisierung (Time for Weekly Update). Bestätigen Sie mit OK.
3. Geben Sie Ihr aktuelles Gewicht ein (Give today's weight) Verringern Sie den Wert mit der ⊖-Taste oder erhöhen Sie ihn mit der ⊕-Taste. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit OK.


*Hinweis: Sie können Ihr Gewicht innerhalb vorgegebener Grenzen korrigieren (+/- 2kg im Vergleich zum Durchschnittsgewicht der vorherigen Woche). Ändert sich Ihr Gewicht im Vergleich zum Durchschnitt der vorherigen Woche um +/- 2kg, so müssen Sie diese Änderung nochmals manuell bestätigen (Are you sure? (Sind Sie sicher?)). Drücken Sie die Rück-Taste, um diesen Wert zu korrigieren oder bestätigen Sie ihn mit der OK-Taste.*



4. Der Armbandempfänger prüft Ihre Entwicklung und zeigt folgende aktualisierten Werte an:

### Result (Ergebnis):

Dauer des Programms (in Wochen) und die bisherige Änderung Ihres Gewichts werden angezeigt. Drücken Sie die OK-Taste, um fortzufahren.

Erscheint  im Display, so haben Sie Ihr Wunschgewicht mit Hilfe des Polar Gewichtsmanagement-Programms erreicht! Herzlichen Glückwunsch! Drücken Sie OK, um mit dem Gewichtsbeibehaltungs-Programm fortzufahren.

5. **Targets to Maintain (Ziele zur Gewichtsbeibehaltung)** - Drücken Sie OK. Der Armbandempfänger beginnt automatisch mit dem Gewichtsbeibehaltungs-Programm und gibt Ihnen neue Empfehlungen, um Ihr Gewicht beizubehalten.
6. **Daily Intake (Tägliche Nahrungsaufnahme)** - Die empfohlenen Gesamtkalorien werden angezeigt, die Sie täglich zu sich nehmen sollen. Drücken Sie die OK-Taste, um fortzufahren.
7. **Weekly Exercise (Wöchentliches Training)** - Die empfohlenen Gesamtkalorien werden angezeigt, die Sie wöchentlich durch Training verbrennen sollen. Drücken Sie die OK-Taste. Programm aktiviert (Program Started) wird angezeigt und der Armbandempfänger wechselt automatisch zur Uhrzeitanzeige.

*Hinweis: Bei 90 %iger Zielerreichung haben Sie das Gewichtsreduktions-Programm erfolgreich beendet. Das Programm informiert Sie, dass Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben.*

## 2.6 SIE HABEN IHR WUNSCHGEWICHT NICHT ERREICHT

Wiederholen Sie die Schritte 1-3 der vorherigen Seite.

4. Der Armbandempfänger prüft Ihre Entwicklung und gibt folgende Information:

**Target No More Realistic (Ziel ist nicht mehr realistisch).** Sie konnten das Programm nicht wie geplant durchführen und das Gewichtsreduktionsziel ist in der vorgegebenen Programmdauer nicht mehr erreichbar. Bestätigen Sie mit OK. Der Armbandempfänger fragt Sie: **Create New Program? (Neues Programm Erstellen?)**

- Wenn Sie ein neues Programm erstellen möchten, bestätigen Sie mit OK. Weitere Informationen erhalten Sie unter dem Kapitel *Erstellen eines Gewichtmanagement-Programms*, Seite 78, beginnend mit Schritt 4.

ODER

- Wenn Sie kein neues Programm erstellen möchten, drücken Sie die **Rück-Taste**. Das Gewichtsbeibehaltungs-Programm wird automatisch gestartet.

## 2.7 FORTSCHRITTE IM GEWICHTSMANAGEMENT-PROGRAMM DOKUMENTIEREN (WM42/WM41)

### BEISPIEL: ÜBERPRÜFEN VON LAURAS GEWICHTSMANAGEMENT-PROGRAMM NACH DEM UPDATE DER ERSTEN WOCHE

#### Gewichtsreduktions-Programm:

- Ergebnis: 1. Woche 1kg
- Verbleibend: 13 Wochen/6,8 kg
- Tägliche Nahrungsaufnahme: 1750 kcal
- Wöchentliches Training: 1850 kcal

#### Gewichtsbeibehaltungs-Programm

- Ziele zur Gewichtsbeibehaltung
- Tägliche Nahrungsaufnahme: 2250 kcal
- Wöchentliches Training: 1950 kcal

1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die OK-Taste. Exercise (Training) wird angezeigt.
2. Drücken Sie die ◀-Taste. Program (Programm) wird angezeigt. Bestätigen Sie mit OK.
3. Current Program (Aktuelles Programm) wird angezeigt. Drücken Sie OK, um mit der Überprüfung der aktuellen Ziele Ihres Programms zu beginnen.
4. **Result (Ergebnis):** Die bereits durchgeführten Wochen des Programms und die bisherige Gewichtsreduktion werden angezeigt. Drücken Sie OK, um fortzufahren.

Wenn **Empty (leer)** angezeigt wird, müssen Sie ein Programm erstellen. Weitere Informationen unter *Erstellen eines Gewichtsmanagement-Programms*, Seite 16.

Wenn **Targets to Maintain (Ziele zur Gewichtsbeibehaltung)** angezeigt wird, wurde das Gewichtsbeibehaltungs-Programm gestartet. Drücken Sie OK und fahren Sie mit Schritt 7 fort.

5. **Left (Verbleibende Wochen)** - Die restliche Programmdauer in Wochen und die restlichen zu reduzierenden Kilos werden angezeigt. Drücken Sie OK, um fortzufahren.

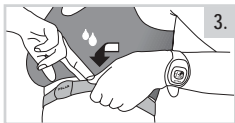
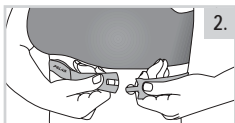
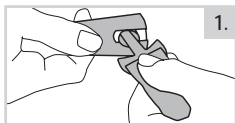
*Hinweis: Das Programm beginnt am ersten Montag nach Erstellung des Programms.*


6. **Daily Intake (Tägliche Nahrungsaufnahme)** - die empfohlenen Gesamtkalorien werden angezeigt, die Sie täglich zu sich nehmen sollen. Drücken Sie die OK-Taste, um fortzufahren.
7. **Weekly Exercise (Wöchentliches Training)** - Die empfohlenen Gesamtkalorien werden angezeigt, die Sie wöchentlich durch Training verbrennen sollen. Halten Sie die Rück-Taste gedrückt, bis Sie wieder in die Uhrzeitanzeige zurückkehren.

### 3. TRAINING MIT IHREM GEWICHTSMANAGEMENT-PRODUKT

Während des Trainings können Sie die Herzfrequenz und den Kalorienverbrauch ablesen. Um Ihre Herzfrequenz zu messen, müssen Sie den Sender tragen. Der Armbandempfänger speichert die Trainingsinformationen und ermittelt den Kalorienverbrauch während des Trainings automatisch.

#### 3.1 SO TRAGEN SIE DEN SENDER UND STARTEN DIE AUFEICHNUNG IHRES TRAININGS



1. Den Sender am elastischen Gurt befestigen.
2. Die Gurtlänge so einstellen, dass der Gurt gut, jedoch nicht zu locker oder zu eng anliegt. Den Gurt um die Brust legen, so dass das Polar Logo nach außen zeigt und in der richtigen Position sitzt. Bei Herren unter dem Brustmuskel und bei Damen unter dem Brustansatz.
3. Den Sender leicht von der Haut abheben und Elektroden (die zwei gerippten, ovalen Zonen auf der Rückseite des Senders) sehr gut befeuchten. Überprüfen Sie, ob die befeuchteten Elektroden direkt auf Ihrer Haut aufliegen und ob das Polar Logo des Senders nach außen zeigt und in der richtigen Position ist.
4. Den Polar Armbandempfänger wie eine Armbanduhr tragen. Drücken Sie nun die OK-Taste, um das Trainingsmenü zu aktivieren. Exercise (Training) wird auf dem Display angezeigt.
5. Drücken Sie die OK-Taste. Start? erscheint auf dem Display. Ihre Herzfrequenz erscheint nach wenigen Sekunden. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht in der Nähe anderer Personen mit Herzfrequenz-Messgeräten befinden oder halten Sie mindestens 1 Meter Abstand. Bei den Modellen WM42/WM41 halten Sie während der Codesuche mindestens 1 Meter Abstand zu anderen Benutzern von Herzfrequenz-Messgeräten. Die Codesuche war erfolgreich, wenn ein eingerahmtes Herz  auf dem Display erscheint. Das bedeutet, dass die Übertragung der Herzfrequenz vom Sender zum Empfänger nun codiert erfolgt. Die codierte Übertragung vermeidet Störungen durch andere Herzfrequenz-Messgeräte.
6. Starten Sie die Aufzeichnung der Messung mit der OK-Taste. Die Stoppuhr beginnt zu laufen.



Das Modell WM42/WM41 verfügt zusätzlich über die OwnZone-Funktion zur Ermittlung Ihres persönlichen Trainingsbereiches auf Basis Ihrer Tagesform. Wird OwnZone auf dem Display angezeigt, lesen Sie das Kapitel *OwnZone*, Seite 35. Sie können die OwnZone-Bestimmung jedoch auch überspringen, indem Sie nochmals die OK-Taste drücken.

**Hinweis:**

- Elektromagnetische Felder wie Hochspannungsleitungen, Fernseher, etc. sind häufig die Ursachen für Interferenzen und können fehlerhafte Herzfrequenz-Angaben verursachen. Weitere Informationen hierzu finden Sie in dem Kapitel *Das Polar Gewichtsmangement-Produkt und Interferenzen während des Trainings*, Seite 55.
- Erscheint Grundeinstellungen auf Ihrem Display, lesen Sie bitte Basiseingaben für Ihren neuen Armbandempfänger, Seite 13 und vervollständigen Sie Ihre Eingaben.
- Wenn Sie nur Ihre Herzfrequenz überprüfen möchten und Ihr Training nicht aufzeichnen möchten, überspringen Sie Schritt 6.
- Erscheint in der Anzeige --/00, so wird keine Herzfrequenz empfangen. Führen Sie Ihren Armbandempfänger zu dem Brustgurt nahe dem Polar Logo des Senders. Der Armbandempfänger beginnt nun erneut mit der Suche nach dem Herzfrequenzsignal.

### 3.2 FUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS

*Hinweis: Die Trainingsdaten 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 des Senders. Die Uhrzeit und die aktuelle Herzfrequenz werden für ein paar Sekunden angezeigt.

#### Abrufen von Trainingsinformationen

Trainingszeit, Uhrzeit, Herzfrequenz-Grenzwerte oder Kalorien

Bei laufender Stoppuhr können Sie durch Drücken der ◀ oder ▶ -Taste die folgenden Informationen während des Trainings abrufen:



1. Trainingsdauer

1. Drücken Sie die ▶ -Taste

Herzfrequenz



2. Uhrzeit

2. Drücken Sie die ▶ -Taste


Herzfrequenz



### 3. Herzfrequenz-Grenzwerte

Sie können nun im unteren Bereich die Herzfrequenz und im oberen Bereich die Herzfrequenz-Grenzwerte ablesen.

### 3. Drücken Sie die ►-Taste Herzfrequenz

Links können Sie den unteren und rechts den oberen Herzfrequenz-Grenzwert ablesen. Zwischen diesen beiden Werten bewegt sich ein Herzfrequenzsymbol. Ist dieses Symbol nicht sichtbar, trainieren Sie unterhalb oder oberhalb Ihrer festgelegten Herzfrequenz-Grenzwerte. Wenn in der Anzeige das Zielzonenalarmsymbol  erscheint, hören Sie in diesem Fall bei jedem Herzschlag ein akustisches Signal und die Herzfrequenzanzeige blinkt.

### Ein- und Ausschalten des Zielzonenalarms

Zum Ein- und Ausschalten des akustischen Signals halten Sie die Licht-Taste ca. zwei Sekunden lang gedrückt. Das Blinken des Herzfrequenzwertes kann nicht ausgeschaltet werden.

### Einschalten der Displaybeleuchtung

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

Sie können mit Ihrem Armbandempfänger in der Dunkelheit trainieren: Wenn Sie die Displaybeleuchtung einmal während des Trainings aktiviert haben, schaltet sie sich immer automatisch durch Drücken einer beliebigen Taste oder durch Heranführen des Armbandempfängers an den Sender für einige Sekunden ein, bis Sie Ihr Training beendet haben.

### Trainingspause

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

1. Drücken Sie hierfür die Rück-Taste. Weiter? (Resume?) und die gestoppte Trainingszeit erscheinen auf dem Display.
2. Das Drücken der OK-Taste lässt die Stoppuhr weiterlaufen.



### 4. Kalorienverbrauch

Während des Trainings verbrauchte Kilokalorien

Die Ermittlung der Kalorien beginnt mit der Messung der Herzfrequenz.

Herzfrequenz

Bei den Modellen WM42/WM41 zeigt ein grafischer Balken das Ziel der wöchentlich zu verbrennenden Trainingskalorien des Gewichtsmangement-Programms an. Wenn sich der Balken gefüllt hat, haben Sie Ihr Trainingsziel für diese Woche erreicht.

### Beenden der Herzfrequenz-Messung

1. Drücken Sie die Rück-Taste. Weiter? (Resume?) und die gestoppte Trainingszeit erscheinen auf dem Display.
  2. Drücken Sie nochmals die Rück-Taste. Training (Exercise) erscheint. Die Aufzeichnung der Trainingseinheit wurde beendet.
  3. Drücken Sie nochmals die Rück-Taste, um in die Uhrzeitanzeige zurückzukehren.
  4. Sie können nun die OK-Taste drücken, um die letzte Trainingsinformation abzurufen.
  5. Um die gespeicherten Trainingsinformationen zu überprüfen, drücken Sie die ►-Taste. File (Datei) wird angezeigt. Drücken Sie OK, um das Dateimenü zu öffnen. **Wenn Sie den WM41/42 benutzen, drücken Sie nochmals OK.**
- Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt *Trainings-Datei*, Seite 38.

#### Hinweis:

- Wenn Sie den Sender ablegen und die Stoppuhr anhalten, ohne die Herzfrequenz-Messung beendet zu haben, so schaltet das Herzfrequenz-Messgerät automatisch nach fünf Minuten auf die Uhrzeitanzeige um.
- Zur Pflege Ihres Senders nach dem Training lesen Sie das Kapitel *Pflege und Wartung*, Seite 53.

## 3.3 OWNZONE

Das Polar Gewichtsmangement-Produkt WM42/WM41 ist in der Lage, Ihre persönliche Herzfrequenz-Trainingszone automatisch zu ermitteln. Diese Trainingszone wird OwnZone (OZ) genannt. Die OwnZone kann während der Aufwärmphase einer Trainingseinheit ermittelt werden. Dies dauert ca. 1-5 Minuten. Am einfachsten lässt sich die OwnZone durch Gehen oder Laufen festlegen. Sie können Ihre OwnZone aber auch durch andere Trainingsformen ermitteln, z. B. durch das Fahren auf dem Heimtrainer. Das Prinzip ist, dass Sie sehr langsam zu trainieren beginnen und stufenweise Ihre Herzfrequenz erhöhen (z. B. je Stufe um ca. 10 – 20 Schläge/Min.). Das Training mit der OwnZone macht mehr Freude und ist leichter. Sie müssen sich keine Gedanken über Berechnungen oder Faustformeln für die Bestimmung Ihrer Trainingsintensität machen. Bei den Modellen WM42/WM41 gibt es zwei verschiedene OwnZone-Niveaus: Diese können im Eingabemenü der OwnZone-Funktion ausgewählt werden: OwnZone Weight und OwnZone Basic. Die OwnZone Weight eignet sich für das Gewichtsmangement-Programm, insbesondere für übergewichtige und untrainierte Personen oder wenn Sie am Beginn Ihres Gewichtsmangement-Programms stehen. Die OwnZone Basic verbessert Ihren Fitnesszustand effizienter und eignet sich, wenn Sie schon einige Zeit trainieren oder in der Phase des Gewichtsbeibehaltungs-Programms sind. Weitere Informationen unter *Ändern der Eingaben*, Seite 44.

Die unterschiedlichen OwnZone-Methoden bieten ein höchstmögliches Maß an Sicherheit. Ihr Polar Gewichtsmangement-Produkt verfügt über verschiedene Methoden zur Ermittlung Ihrer OwnZone:

- OZV (OwnZone laut Herzfrequenz-Variation)** Die im Vordergrund stehende Methode ist die Messung und Analyse der Herzfrequenz-Variation während der Aufwärmphase und dadurch die Ermittlung der aktuellen und individuellen OwnZone. Es spiegelt die physiologischen Veränderungen in Ihrem Körper wieder.
- OZL (Letzte OwnZone)** Wenn Ihre Herzfrequenz während der Ermittlung der OwnZone zu langsam oder zu schnell steigt oder den sicheren Grenzwert überschreitet, wählt der Armbandempfänger Ihre zuvor bestimmte OwnZone aus.
- OZA (OwnZone laut Alter)** Wenn sich im Speicher keine zuvor bestimmte OwnZone (OZL) befindet oder die Bestimmung der OwnZone misslingt, berechnet der Empfänger automatisch die Zielzonen-Grenzwerte aufgrund Ihrer altersbedingten, maximalen Herzfrequenz. Diese entspricht 60–75 % (OwnZone Weight) oder 65–85 % (OwnZone Basic) der maximalen Herzfrequenz (= MHF). Die maximale Herzfrequenz berechnet sich wie folgt:  $220 - \text{Lebensalter}$ .

### 3.3.1 SO BESTIMMEN SIE IHRE OWNZONE

- Überprüfen Sie, ob Sie Ihre persönlichen Benutzerinformationen korrekt eingegeben haben.
- Überprüfen Sie, ob Sie die OwnZone-Funktion eingeschaltet haben. Bei aktivierter OwnZone-Funktion, wird der Empfänger bei jedem Training die OwnZone bestimmen. Weitere Informationen unter *Ändern der Eingaben*, Seite 43.






Sie sollten Ihre OwnZone immer neu bestimmen:

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

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige starten Sie durch zweimaliges Drücken der OK-Taste. Warten Sie, bis die Herzfrequenz auf dem Display erscheint. Drücken Sie nochmals die OK-Taste. OZ erscheint auf Ihrem Display. Sie können die Neubestimmung der OwnZone überspringen, wenn Sie das Training mit den letzten OwnZone Grenzwerten (OZL) wählen. Drücken Sie hierfür nochmals die OK-Taste und fahren bei Schritt 3 fort. Falls sich im Speicher keine zuletzt bestimmte OwnZone befindet, benutzt der Empfänger Ihre altersbedingten Trainingsgrenzwerte (OZA). Wir empfehlen jedoch die Neubestimmung.

## 2. Es gibt fünf Phasen zur Ermittlung Ihrer OwnZone:

Nach jeder Phase hören Sie einen langen Signalton (wenn die Ton (Sound)-Eingabe angeschaltet ist) und die Displaybeleuchtung leuchtet auf (wenn die Beleuchtung aktiviert ist). Dies teilt Ihnen mit, dass Sie Ihre Geschwindigkeit leicht erhöhen sollten. Nach jeder Phase sollten Sie die Herzfrequenz um etwa 10–20 Schläge/Minute erhöhen.

1.  \_\_\_\_\_ Gehen mit langsamer Geschwindigkeit für eine Minute. Halten Sie in dieser ersten Phase Ihre Herzfrequenz unter 100 Schlägen/Minute.
2.  \_\_\_\_\_ Gehen mit normaler Geschwindigkeit für eine Minute.
3.  \_\_\_\_\_ Gehen mit forschem Tempo für eine Minute.
4.  \_\_\_\_\_ Langsames Laufen für eine Minute.
5.  \_\_\_\_\_ Laufen für eine Minute.



3. An einem gewissen Punkt während der Phasen 1 – 5 hören Sie zwei akustische Signale. Diese melden, dass die OwnZone bestimmt wurde. Die ermittelten Herzfrequenz-Grenzwerte werden einige Sekunden lang angezeigt. Folgende Informationen sind nun auf dem Display zu sehen:  
OZV, OZL oder OZA (Erklärungen auf der vorherigen Seite)  
OwnZone Herzfrequenz-Grenzwerte  
Aktuelle Herzfrequenz

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

### Zeitgebungssignale an/ausschalten

Sie können die akustischen OwnZone Zeitgebungssignale in den Ton-Eingaben unter Allgemeine Eingaben (General Settings) ein- oder ausschalten. Weitere Informationen unter *Allgemeine Eingaben, Seite 44*.

## 4. ABRUFEN VON GESPEICHERTEN TRAININGSINFORMATIONEN

Im Menü Datei befinden sich die gespeicherten Trainingsinformationen. Bei den Modellen WM42/WM41 beinhaltet die Tagebuchdatei gespeicherte Informationen über die tägliche Kalorienaufnahme und die wöchentliche Entwicklung Ihres Gewichts.

### 4.1 TRAININGS-DATEI

1. Drücken Sie, von der von der Uhrzeitanzeige ausgehend, die OK-Taste. Exercise (Training) wird angezeigt.
2. Die letzte Trainingsinformation befindet sich im Speicher. Sie können diese Information abrufen, indem Sie die ► -Taste drücken. Die Anzeige zeigt File (Datei). Drücken Sie die OK-Taste, um mit dem Abrufen der Trainingsinformationen zu beginnen.
3. Bestätigen Sie mit OK.

Bei den Modellen WM42/WM41 wird Exercise File (Trainings-Datei) angezeigt. Drücken Sie nochmals die OK-Taste.

*Hinweis: Wenn das Display Empty (leer) anzeigt, sind keine Trainingsinformationen gespeichert worden.*

4. Drücken Sie die ◀ oder ▶ -Taste, um die einzelnen Informationen abzurufen:

Exercise Date (Trainingsdatum)

Exercise Duration (Trainingsdauer)

Exercise Calories (Kalorienverbrauch)

Average Hr (Durchschnittliche Herzfrequenz)



#### Zielzone

Die Herzfrequenz-Grenzwerte Ihres Trainings.

Die Trainingszeit, die Sie innerhalb Ihrer Herzfrequenz-Grenzwerte verbracht haben.

Weitere Informationen unter *Allgemeine Eingaben/Einstellen der Herzfrequenz-Grenzwerte*, Seite 43.



#### Tot. Cal. (Gesamter Kalorienverbrauch)

Datum des letzten Reset/Rückstellens. Der gesamte Kalorienverbrauch kann durch einen Reset auf Null zurückgesetzt werden.

Der kumulierte Kalorienverbrauch von mehreren Trainingseinheiten, beginnend vom letzten Reset, wird angezeigt.

*Hinweis: Wenn Sie 999.999 kcal verbrannt haben, springt der gesamte Kalorienverbrauch auf Null zurück.*



#### Tot. Time (Gesamte Trainingszeit)

Datum des letzten Reset/Rückstellens.

Die kumulierte Trainingszeit mehrerer Trainingseinheiten, beginnend vom letzten Reset, wird angezeigt.

*Hinweis: Wenn Sie 9999 Stunden und 59 Minuten trainiert haben, wird die gesamte Trainingszeit automatisch auf Null zurückgesetzt.*

Halten Sie die Rück-Taste solange gedrückt, bis der Empfänger automatisch in die Uhrzeitanzeige zurückkehrt.

*Hinweis: Ihre Trainingsinformationen werden nur aufgezeichnet, wenn die Stoppuhr länger als eine Minute läuft.*

So setzen Sie die gesamte Trainingszeit und den gesamten Kalorienverbrauch auf Null zurück:

Diese Angaben erlauben Ihnen die gesamte Kalorienverbrauch und den gesamten Trainingszeit über mehrere Trainingseinheiten abzurufen. Zum Beispiel: Machen Sie einen monatlichen Reset und kontrollieren so Ihre gesamte monatliche Trainingszeit und den gesamten Kalorienverbrauch.

*Ausgehend von der Uhrzeitanzeige müssen Sie die Schritte 1-4 wiederholen:*

5. Drücken Sie die ◀ oder ▶ -Taste, um zu der Information Gesamte Kalorienverbrauch (Tot. Cal.) oder Gesamter Trainingszeit (Tot. Time) zu gelangen.
6. Bestätigen Sie mit OK. Tot. Cal oder Tot. Time Reset? wird auf dem Display angezeigt.
7. Bestätigen Sie mit OK. Der Armbandempfänger fragt Sie: Are you sure? (Sind Sie sicher?).
8. Bestätigen Sie mit OK. Wenn Sie den Reset abbrechen wollen, drücken Sie die Rück-Taste.
9. Halten Sie die Rück-Taste gedrückt, um in die Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

*Hinweis: Der Reset dieser Werte setzt nicht die Gesamtkalorien zurück, die in Ihrem Tagebuch gespeichert sind.*

## 4.2 TAGEBUCH-DATEI

Sie können die Tagebuchinformationen, die automatisch täglich und wöchentlich in der Tagebuch-Datei gespeichert werden, wie folgt abrufen:

1. Beginnen Sie mit der Anzeige der Uhrzeit. Bestätigen Sie mit OK. Exercise (Training) wird angezeigt.
2. Drücken Sie die ► -Taste. File (Datei) erscheint auf dem Display.
3. Drücken Sie die OK-Taste. Exercise File (Trainings-Datei) wird angezeigt. Drücken Sie die ► -Taste.
4. Diary File (Tagebuch-Datei) erscheint auf dem Display. Drücken Sie die OK-Taste, um die Tagebuch-Datei zu öffnen. Intake (Nahrungsaufnahme) wird angezeigt.

*Hinweis: Wenn das Display Empty (leer) anzeigt, sind keine Informationen gespeichert worden.*

5. Drücken Sie die ◀ oder ▶ -Taste, um zu den folgenden Tagebuch-Informationen zu gelangen:



Tägliche Nahrungsaufnahme in Kalorien\*



Wöchentlicher Kalorienverbrauch\* während des Trainings



Wöchentlich aktualisiertes Gewicht\*



Täglich oder wöchentlich aktualisierter Extra-Wert \*

\* Das Extra-Tagebuch wird angezeigt, sobald Sie die Ansicht Extra-Tagebuch in den Einstellungen eingeschaltet haben.

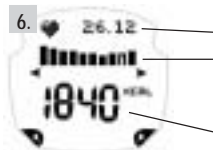
6. Drücken Sie die OK-Taste, um eine der oben genannten Tagebuch-Informationen abzurufen. Der vorherige Tag oder der letzte Tag der vorherigen Woche wird auf dem Display angezeigt.
7. Mit der ◀ oder ▶ -Taste gelangen Sie zu den täglich oder wöchentlich gespeicherten Informationen. Die weiße Anzeige zeigt das Datum oder die Woche an. Halten Sie die Rück-Taste gedrückt, um in die Uhrzeitanzeige zurückzukehren oder fahren Sie mit der Ansicht Ihrer gespeicherten Tagebuch-Werte fort.





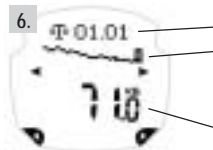
#### Ernährungstagebuch (Intake)

- Der ausgewählte Tag wird auf dem Display angezeigt.
- Sie können Ihre Kalorienaufnahme der letzten 14 aufeinanderfolgenden Tage abrufen.
- Die weiße Anzeige ermöglicht einen schnellen Vergleich der Kalorienaufnahme des ausgewählten Tages gegenüber den anderen Tagen.
- Die exakt eingegebenen Kalorien an diesem Tag.



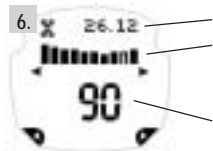
#### Trainingstagebuch (Exercise)

- Der letzte Tag der ausgewählten Woche wird auf dem Display angezeigt.
- Sie können die beim Training verbrannten Kalorien der letzten 26 aufeinanderfolgenden Wochen abrufen.
- Die weiße Anzeige ermöglicht einen schnellen Vergleich der beim Training verbrannten Kalorien der ausgewählten Woche gegenüber den anderen Wochen.
- Alle gespeicherten beim Training verbrannten Kalorien der ausgewählten Woche.



#### Gewichtstagebuch (Weight)

- Der letzte Tag der ausgewählten Woche wird auf dem Display angezeigt.
- Sie können Ihr Durchschnittsgewicht der letzten 40 aufeinanderfolgenden Wochen abrufen.
- Die weiße Anzeige ermöglicht einen schnellen Vergleich des Durchschnittsgewichts der ausgewählten Woche gegenüber den Durchschnittsgewichten der anderen Wochen.
- Das genaue Durchschnittsgewicht der Woche wird angezeigt.



#### Extra-Tagebuch (Extra)

- Der ausgewählte Tag oder der letzte Tag der ausgewählten Woche wird auf dem Display angezeigt.
- Sie können die Werte der letzten 14 aufeinanderfolgenden Tage abrufen.
- Die weiße Anzeige ermöglicht einen schnellen Vergleich der Werte des ausgewählten Tages/der ausgewählten Woche gegenüber den Werten der anderen Tage/Wochen.
- Die genau an diesem Datum oder in dieser Woche eingegebenen Werte werden angezeigt.

*Hinweis: Wenn Sie einen Reset der Extra-Werte durchführen, werden die Werte in der Tagebuchdatei nicht gespeichert.*

Wie Sie eingegebene Informationen bearbeiten oder neue hinzufügen können  
Sie können die eingegebenen Informationen im Tagebuch der letzten 14 Tage oder 14/26/40 Wochen bearbeiten oder fehlende Kalorienaufnahmen der laufenden Woche nachtragen. Jede Veränderung der Kalorienaufnahme innerhalb der laufenden Woche, vor dem wöchentlichen Update, ändert automatisch das Gewichtsmanagement-Programm. Wenn Sie zum Beispiel am Mittwoch noch Kalorien vom Montag eingeben, wird das Programm beeinflusst. Nachgetragene Kalorien vom vorherigen Sonntag haben jedoch keinen Einfluss mehr auf das Programm, da das wöchentliche Update bereits erfolgt ist. Sie können trotzdem ältere Trainingskalorien oder ihre damaliges Gewicht eingeben, aber es hat keinen Einfluss mehr auf das laufende Programm.



*Wenn Sie aus der Uhrzeitanzeige starten, müssen Sie die Schritte 1-7 wiederholen:*

8. Drücken Sie die OK-Taste, um den Wert des ausgewählten Tages zu ändern.
9. Der Armbandempfänger fragt Sie, ob Sie den Wert ändern wollen (Edit Value?). Drücken Sie die OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
10. Stellen Sie den blickenden Wert mit der  $\ominus$  /  $\oplus$ -Taste ein. Bestätigen Sie mit der OK-Taste.
11. Halten Sie die Rück-Taste gedrückt, um in die Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

*Hinweis: Sie können die Werte des aktuellen Tages nicht ergänzen oder ändern. Sie können nur die Werte der laufenden Woche für das Ernährungstagebuch (Intake) ergänzen oder verändern. Die Werte der laufenden Woche für das Trainingstagebuch (Exercise) und das Gewichtstagebuch (Weight) können weder ergänzt noch verändert werden.*

*Die Werte der laufenden Woche für das Extra-Tagebuch können verändert werden, wenn Sie tägliches Reset gewählt haben. Dies geht nicht, wenn Sie wöchentliches Reset gewählt haben.*

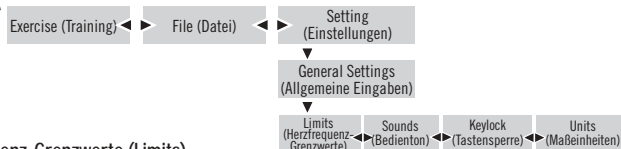
## 5. ÄNDERN DER EINGABEN

In dem Menü Setting (Einstellungen) können Sie Ihre eingegebenen Informationen einsehen oder ändern, wie z. B. die Maßeinheiten für Ihr Gewicht. Weiterhin können Sie hier Ihre Herzfrequenz-Grenzwerte, die Lautstärke und den Alarm einstellen.

### 5.1 ALLGEMEINE EINGABEN



1. Starten Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend. Drücken Sie die OK-Taste. Exercise (Training) wird auf dem Display angezeigt.
2. Drücken Sie kurz so oft die ◀ oder ▶ -Taste, bis Sie in den Modus Setting (Einstellungen) gelangen. Bestätigen Sie mit OK. General Settings (Allgemeine Eingaben) wird angezeigt.
3. Drücken Sie die OK-Taste. Drücken Sie die ◀ oder ▶ -Taste, um die einzelnen Informationen Limits (Herzfrequenz-Grenzwerte), Sounds (Bedienton), Keylock (Tastensperre) oder Units (Maßeinheiten) auszuwählen.
4. Drücken Sie OK, um die gewünschte Einstellung auszuwählen:



#### 1. Einstellen der Herzfrequenz-Grenzwerte (Limits)

Die Herzfrequenz-Grenzwerte während des Trainings werden in diesem Menü eingestellt. Wählen Sie mit der ◯ / ⊕ -Taste aus den folgenden Optionen: Automatisch (Auto), **OwnZone (nur in den Modellen WM42/WM41)**, Aus (Off) oder Manuell (Manual) und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der OK-Taste.

Automatisch (Auto)

Der Armbandempfänger berechnet basierend auf Ihrem Alter automatisch Ihre Herzfrequenz-Grenzwerte, diese entsprechen 60 – 75 % Ihrer maximalen Herzfrequenz (= 220 - Alter), sofern Sie Ihr Geburtsdatum eingegeben haben. Der obere Grenzwert (Upper Limit) und der untere Grenzwert (Lower Limit) werden angezeigt.

- OwnZone** Wählen Sie mit der  $\ominus$  /  $\oplus$  -Taste die OwnZone Weight oder OwnZone Basic aus. Bestätigen Sie mit OK. Bei den Modellen WM42/WM41 gibt es zwei verschiedene OwnZone-Niveaus: OwnZone Weight und OwnZone Basic. OwnZone Weight (ca. 60–75 % der maximalen Herzfrequenz) ist die ideale Trainingszone für die Gewichtsreduktion. OwnZone Basic (ca. 65–85 % der maximalen Herzfrequenz) ist für moderates Training geeignet. Es kann jedoch auch für das Gewichtsbeibehaltungs-Programm angewendet werden. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel *OwnZone*, Seite 35-37.
- Aus (Off)** Die Funktion der Herzfrequenz-Grenzwerte ist ausgeschaltet.
- Manuelle Einstellung (Manual)** Stellen Sie den oberen Grenzwert (Upper Limit) mit der  $\ominus$  /  $\oplus$  -Taste ein. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK. Stellen Sie den unteren Grenzwert (Lower Limit) mit der  $\ominus$  /  $\oplus$  -Taste ein. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK

Drücken Sie die ► -Taste und dann OK, um mit der Einstellung der Lautstärke des Bedientons (Sounds) fortzufahren.

## 2. Einstellen der Lautstärke des Bedientons

Mit der  $\ominus$  /  $\oplus$  -Taste können Sie die Lautstärke Ihres Empfängers einstellen: leise (Vol. 1), laut (Vol. 2) oder Aus (Off). Wählen Sie zwischen den drei Optionen und bestätigen Sie mit OK.


Die Einstellung von Vol. 1 oder Vol. 2 bezieht sich auf alle Bedientöne des Armbandempfängers. Wählen Sie die Option Ton (Sound) Aus (Off), so sind die Tastentöne und Aktivitätstöne ausgeschaltet (z. B. Start/Stop des Mess-Modus). Der Alarm/ Weckton wird unter dem Menü Einstellen der Uhr-Funktionen aktiviert oder deaktiviert. Der Zielzonalalarm kann während des Training ein- oder ausgeschaltet werden. Weitere Informationen auf Seite 34 und 51.

Drücken Sie die ► -Taste und dann OK, um mit der Einstellung der Tastensperre (Keylock) fortzufahren.

### 3. Einstellen der Tastensperre



Sie können bei Ihrem Armbandempfänger die Tasten sperren. Es stehen Ihnen die Optionen Auto oder Manuell zur Auswahl. Mit der  /  -Taste können Sie zwischen den Optionen wechseln. Bestätigen Sie Ihre Wahl mit OK.

**Auto** Der Armbandempfänger sperrt automatisch alle Tasten (ausgenommen die Licht-Taste), wenn Sie innerhalb einer Minute keine Taste betätigen. Sie können die Tastensperre ausschalten, indem Sie in der Uhrzeitanzeige die **Rück-Taste** gedrückt halten, bis Buttons Unlocked (Tasten frei) angezeigt wird.

**Manuell** Sie können die Tastensperre ein- oder ausschalten, indem Sie in der Uhrzeitanzeige die **Rück-Taste** gedrückt halten, bis  angezeigt wird oder verschwindet.

Drücken Sie die  -Taste und dann OK, um mit den Einstellungen der Maßeinheiten (Units) fortzufahren.

### 4. Einstellen der Maßeinheiten, Gewicht, Größe und Kalorien

Wählen Sie zwischen den Maßeinheiten lb/ft/cal oder kg/cm/kcal mit den  /  -Tasten. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK. Halten Sie die **Rück-Taste** gedrückt, um in die Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

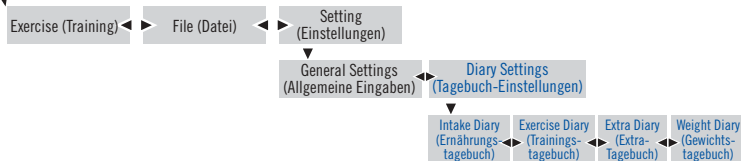
	lb/ft	kg/cm
Gewicht (Weight)	Pfund (pounds)	Kilogramm
Größe (Height)	Fuß/Zoll (feet/inches)	Zentimeter
Kalorien (Calorie)	Cal	Kcal

## 5.2 TAGEBUCH-EINGABEN FÜR DAS GEWICHTSMANAGEMENT-PROGRAMM (WM42/WM41)

In dem Menü Diary Settings (Tagebuch-Eingaben) können Sie die Benutzung Ihrer Tagebücher auswählen und somit mehr oder weniger Anzeige-Optionen zur Verfügung haben. Um die Informationen in den Tagebüchern zu dokumentieren, lesen Sie das Kapitel *Fortschritte dokumentieren und aktualisieren mit den Modellen WM42/WM41*, Seite 22.



1. Drücken Sie, ausgehend von der Uhrzeitanzeige, die OK-Taste. Exercise (Training) wird angezeigt.
2. Wählen Sie das Menü Setting (Einstellungen) mit der ◀ oder ▶-Taste aus. Bestätigen Sie mit OK. General Settings (Allgemeine Eingaben) wird angezeigt.
3. Wählen Sie mit der ◀ oder ▶-Taste das Menü Diary Settings (Tagebuch-Eingaben) aus. Drücken Sie die OK-Taste. Intake Diary (Ernährungstagebuch) wird angezeigt.
4. Wählen Sie mit der ◀ oder ▶-Taste zwischen den Menüs Intake Diary (Ernährungstagebuch), Exercise Diary (Trainingstagebuch), Extra Diary (Extra-Tagebuch) oder Weight Diary (Gewichtstagebuch) aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK, um das gewünschte Tagebuch einzustellen.



### Einstellungen des Ernährungstagebuchs (Intake Diary)

Wenn Sie von der Uhrzeitanzeige aus beginnen, wiederholen Sie bitte die Schritt 1-4.

5. Diary View On (Tagebuchansicht An): Sie können die aufgenommenen Kalorien im Ernährungstagebuch dokumentieren.  
Diary View Off (Tagebuchansicht Aus): Das Ernährungstagebuch ist nicht verfügbar. Schalten Sie die Ansicht mit der ◯ / ⊕-Taste an oder aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK. Überspringen Sie Schritt 6, wenn Sie die Tagebuchansicht ausschalten.

- Increase Rate (Anstiegsrate): Sie können die Kalorien in 1er, 10er, 50er und 100er Schritten eingeben. Stellen Sie sie mit der  $\ominus / \oplus$  -Taste die Anstiegsrate der Kalorien ein (1, 10, 50 oder 100 kcal). Sie steigern bei Aktualisierung Ihres Ernährungstagebuchs die Kalorien somit in den ausgewählten Schritten. Bestätigen Sie mit OK.
- Drücken Sie die  $\blacktriangleright$  -Taste, um mit den Tagebuch-Einstellungen fortzufahren. Bestätigen Sie die gewählte Ansicht mit OK.

### Einstellungen des Trainingstagebuchs (Exercise Diary)

*Wenn Sie von der Uhrzeitanzeige aus beginnen, wiederholen Sie bitte die Schritt 1-4.*

- Diary View On (Tagebuchansicht An): Sie können die wöchentlich durch Training verbrauchten Kalorien dokumentieren. Diary View Off (Tagebuchansicht Aus): Das Trainings-Tagebuch ist nicht verfügbar. Aktivieren oder Deaktivieren Sie das Trainingstagebuch mit der  $\ominus / \oplus$  -Taste und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK.
- Drücken Sie die  $\blacktriangleright$  -Taste, um mit den Tagebuch-Einstellungen fortzufahren. Bestätigen Sie die gewählte Ansicht mit OK.

### Einstellungen des Extra-Tagebuchs (Extra Diary)

In dem Extra-Tagebuch können Sie einen selbst definierten Wert eingeben (wie z. B. den Taillenumfang).

*Wenn Sie von der Uhrzeitanzeige aus beginnen, wiederholen Sie bitte die Schritt 1-4.*

- Diary View On (Tagebuchansicht An): Sie können in Ihrem Extra-Tagebuch die Entwicklung eines persönlich eingegebenen Wertes dokumentieren. Diary View Off (Tagebuchansicht Aus): Das Extra-Tagebuch ist nicht verfügbar. Aktivieren oder Deaktivieren Sie das Extra-Tagebuch mit der  $\ominus / \oplus$  -Taste und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK. Überspringen Sie Schritt 6 bis 8, wenn Sie die Tagebuchansicht ausschalten.
- Increase Rate (Anstiegsrate): Sie können Ihren Extra-Wert in 0,5er oder 1er Schritten eingeben. Stellen Sie sie mit der  $\ominus / \oplus$  -Taste die Anstiegsrate des Extra-Wertes ein, Sie steigern bei Aktualisierung des Extra-Tagebuchs den definierten Wert in den ausgewählten Schritten. Bestätigen Sie mit OK.
- Target Value (Ziel): Sie können in dem Extra-Tagebuch neben dem tatsächlichen Wert auch den Zielwert eingeben, den Sie erreichen möchten. Drücken Sie die  $\ominus / \oplus$  -Taste, um den Wert einzustellen. Das Extra-Tagebuch nutzt zur graphischen Darstellung Ihrer Fortschritte einen Balken. Das Extra-Tagebuch kann diese graphische Darstellung nicht aktivieren, wenn der Zielwert 0 beträgt. Bestätigen Sie mit OK.

8. **Reset:** Sie können den Wert in Ihrem Extra-Tagebuch manuell (Manual) zurücksetzen oder automatisch durch den Armbandempfänger. Wählen Sie bei dem automatischen Reset zwischen den Optionen täglich (Daily) oder wöchentlich (Weekly). Drücken Sie die  $\ominus$  /  $\oplus$ -Taste, um eine der drei Optionen auszuwählen. Wenn Sie den manuellen Reset auswählen, nutzt das Extra-Tagebuch nicht die graphische Darstellung Ihrer Fortschritte und die Datei Extra-Tagebuch ist nicht verfügbar. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK.

*Hinweis: Wenn Sie Ihr Extra-Tagebuch nutzen möchten, um die Entwicklung Ihres Taillenumfangs zu kontrollieren, wählen Sie den manuellen Reset.*

9. Drücken Sie die  $\blacktriangleright$ -Taste, um mit den Tagebuch-Einstellungen fortzufahren. Bestätigen Sie die gewählte Ansicht mit OK.

#### Einstellungen des Gewichtstagebuchs (Weight Diary)

*Wenn Sie von der Uhrzeitanzeige aus beginnen, wiederholen Sie bitte die Schritte 1-4.*

5. **Diary View On (Tagebuchansicht An):** Sie können die Entwicklung Ihres Gewichts dokumentieren.  
**Diary View Off (Tagebuchansicht Aus):** Das Gewichtstagebuch ist nicht verfügbar.  
Schalten Sie die Ansicht mit der  $\ominus$  /  $\oplus$ -Taste an oder aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK. Überspringen Sie Schritt 6, wenn Sie die Tagebuchansicht ausgeschaltet haben.
6. Der Armbandempfänger kann Sie mit der Erinnerungsfunktion an die Aktualisierung Ihres Gewichts erinnern. Die kann täglich (Daily), wöchentlich (Weekly) oder nie (Never) erfolgen. Treffen Sie mit der  $\ominus$  /  $\oplus$ -Taste Ihre Auswahl und bestätigen Sie mit der OK-Taste.
7. Halten Sie die Rück-Taste solange gedrückt, bis Sie wieder in die Uhrzeitanzeige gelangen.

Wenn Sie Ihr Gewicht und Ihre Kalorienzufuhr täglich im Auge behalten, erhalten Sie sofortige Informationen über die Fortschritte in Ihrem Programm. Indem Sie sich mindestens einmal in der Woche wiegen, können Sie feststellen, ob Sie noch im Plan liegen. Die Idee des Programms ist, an Ihrem übergeordneten Plan und Ziel für die Gewichtsreduktion festzuhalten, indem nötige Veränderungen Schritt für Schritt verändert werden. Für weitere Informationen blättern Sie zum Abschnitt *Fortschritte dokumentieren und aktualisieren (WM 42/41)*, Seite 22.

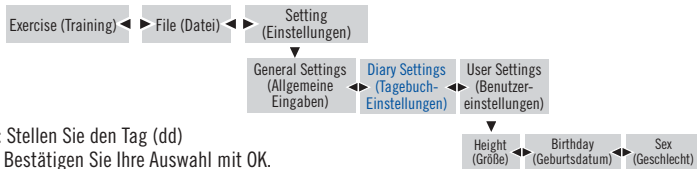


## 5.3 ÄNDERN DER BENUTZEREINSTELLUNGEN



1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die OK-Taste. Exercise (Training) wird angezeigt.
2. Drücken Sie kurz so oft die ◀ oder ▶-Taste, bis Sie in den Modus Setting (Einstellungen) gelangen. Bestätigen Sie mit OK. General Settings (Allgemeine Eingaben) wird angezeigt.
3. Drücken Sie kurz so oft die ◀ oder ▶-Taste, bis Sie in den Modus User Settings (Benutzerdaten) gelangen. Drücken Sie die OK-Taste, um die Einstellungen zu ändern.
4. **Height (Größe):** Stellen Sie Ihre Größe mit der ⊖ / ⊕-Taste ein. Bestätigen Sie mit OK.

*Hinweis: Wenn Sie lb/ft als Maßeinheit ausgesucht haben, sollten Sie zuerst Feet (Schritt 4) und dann Inches (wiederholen Sie Schritt 4) einstellen. Sie können die Maßeinheit ändern, indem Sie den Lichtknopf drücken und halten.*



5. **Birthday (Geburtsdatum):** Stellen Sie den Tag (dd) mit der ⊖ / ⊕-Taste ein. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK.
6. Stellen Sie Monat (mm) mit der ⊖ / ⊕-Taste ein. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK.
7. Stellen Sie Ihr Geburtsjahr (yy) mit der ⊖ / ⊕-Taste ein. Bestätigen Sie mit OK.
8. **Sex (Geschlecht):** Wählen Sie mit der ⊖ / ⊕-Taste zwischen Weiblich (Female) oder Männlich (Male) aus und bestätigen Sie mit OK.

*Hinweis: Der Armbandempfänger fragt Sie, ob Sie den Benutzer ändern möchten (User Changed? (Benutzer neu?)). Sollten Sie die Benutzereinstellungen nicht ändern wollen, drücken Sie die Rück-Taste. Der Armbandempfänger wird dann die alten Benutzerdaten speichern. Wenn Sie den Benutzer ändern möchten, fragt der Armbandempfänger: Create New Program? (Neues Programm erstellen?)*

*Bestätigen Sie mit OK, wenn Sie ein neues Programm erstellen möchten. Weitere Informationen finden Sie in dem Kapitel Erstellen eines Gewichtsmanagement-Programms, Seite 16, beginnend mit Schritt 5.*

*Drücken Sie die Rück-Taste, wenn Sie kein neues Programm erstellen möchten. Der Armbandempfänger erstellt automatisch ein Gewichtsbeibehaltungs-Programm. Weitere Informationen finden Sie unter dem Kapitel Erstellen eines Gewichtsmanagement-Programms im Teil Ihr persönliches Programm, Seite 19.*

9. Drücken Sie die ►-Taste, um mit den nächsten Einstellungen fortzufahren. Bestätigen Sie die gewählte Ansicht mit OK.

Wenn Sie Ihren Geburtstag eingeben, so ist die Anzeige/Reihenfolge der Tage und Monate abhängig davon, ob Sie in den Grundeinstellungen (Basic Settings) den 12- oder 24-Stunden-Modus gewählt haben. Möchten Sie dies ändern, so gehen Sie zum Abschnitt *Einstellen der Uhrzeit*, Seite 51.

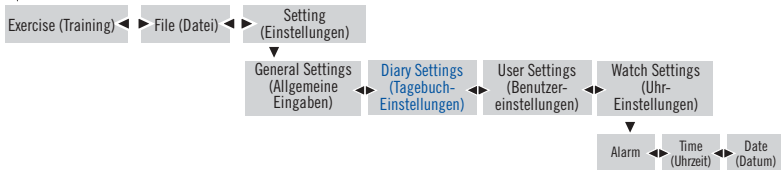
## 5.4 EINSTELLEN DER UHREN-FUNKTION

Je nach ausgewähltem Zeitmodus (24- oder 12-Stunden-Modus) erfolgt die Datumsanzeige auf eine der folgenden Weisen:

24-Stunden-Modus: Tag – Monat – Jahr (dd.mm.yy), 12-Stunden-Modus: Monat – Tag – Jahr (mm.dd.yy).














1. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie die OK-Taste. Exercise (Training) wird angezeigt.
2. Drücken Sie kurz so oft die ◀ oder ▶-Taste, bis Setting (Einstellung) angezeigt wird. Drücken Sie die OK-Taste. General Settings (Allgemeine Eingaben) wird angezeigt.
3. Drücken Sie kurz so oft die ◀ oder ▶-Taste, bis Watch Settings (Uhr-einstellung) angezeigt wird. Bestätigen Sie mit der OK-Taste.
4. Wählen Sie mit der ◀ oder ▶-Taste eine der folgenden Einstellungen aus: Alarm, Time (Uhrzeit) oder Date (Datum). Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der OK-Taste.



## Einstellen des Alarms

*Wenn Sie von der Uhrzeitanzeige aus beginnen, wiederholen Sie die Schritte 1-4.*

5. Wählen Sie mit der  /  -Taste eine der folgenden Alarmeinstellungen aus: **Aus** (Off), **Täglich** (Daily) oder **montags–freitags** (Mon-Fri, Alarm ist nur an Wochentagen aktiv). Bestätigen Sie mit der OK-Taste.  
Wenn Sie Aus (Off) gewählt haben: fahren Sie mit Schritt 8 fort.  
Wenn Sie den 24-Stunden-Modus ausgewählt haben: fahren Sie mit Schritt 6 fort.  
Wenn Sie den 12-Stunden-Modus ausgewählt haben: wählen Sie mit der  /  -Taste zwischen AM (vor 12 Uhr mittags) oder PM (nach 12 Uhr mittags). Bestätigen Sie mit OK.
6. Stellen Sie die Stunden für den Alarm mit der  /  -Taste ein. Bestätigen Sie mit OK.
7. Stellen Sie die Minuten für den Alarm mit der  /  -Taste ein. Bestätigen Sie mit OK.
8. Drücken Sie die  -Taste, um fortzufahren.

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.

## Ausschalten des Alarms (Schlaf-Funktion):

Beim Erreichen der eingestellten Alarmzeit ertönt der Alarm. Durch Drücken der **Rück**-Taste wird die Alarm-Funktion ausgeschaltet und die Displaybeleuchtung wird automatisch aktiviert. Durch Drücken einer anderen beliebigen Taste wird der Alarm für zehn Minuten abgestellt (Schlaf-Funktion). Wenn Sie den Alarm nicht ausschalten, ertönt dieser für eine Minute und der Empfänger kehrt danach in die Uhrzeitanzeige zurück.

## Einstellen der Uhrzeit

*Wenn Sie von der Uhrzeitanzeige aus beginnen, wiederholen Sie die Schritte 1-4.*

5. Wählen Sie durch Drücken der  /  -Taste den 24- oder den 12-Stunden-Modus aus. Drücken Sie die OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

6. Bei Auswahl des 12-Stunden-Modus, wird nun AM oder PM angezeigt. Wählen Sie mit der  $\ominus / \oplus$  -Taste AM (vor 12 Uhr mittags) oder PM (nach 12 Uhr mittags) aus. Bestätigen Sie mit der OK-Taste.
7. Die Stundenangabe beginnt zu blinken. Stellen Sie die gewünschte Stunde mit der  $\ominus / \oplus$  -Taste ein und drücken Sie dann die OK-Taste.
8. Nun beginnt die Minutenangabe zu blinken. Stellen Sie die gewünschte Minute mit der  $\ominus / \oplus$  -Taste ein und bestätigen Sie mit der OK-Taste.
9. Drücken Sie die  $\blacktriangleright$  -Taste, um mit den Einstellungen fortzufahren. Bestätigen Sie die gewählte Ansicht mit OK.

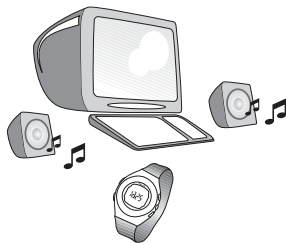
### Einstellen des Datums

*Wenn Sie von der Uhrzeitanzeige aus beginnen, wiederholen Sie die Schritte 1-4.*

5. Drücken Sie die  $\ominus / \oplus$  -Taste, um den Tag (dd) einzustellen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der OK-Taste.
6. Drücken Sie die  $\ominus / \oplus$  -Taste, um den Monat (mm) einzustellen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der OK-Taste.
7. Stellen Sie nun mit der  $\ominus / \oplus$  -Taste das Jahr (yy) ein. Bestätigen Sie mit der OK-Taste.

Halten Sie nun die Rück-Taste gedrückt, bis Sie wieder in die Uhrzeitanzeige zurückgekehrt sind.

## 5.5 DATEN VOM COMPUTER VIA UPLINK ÜBERTRAGEN (WM42/WM41)



Ihr Polar Gewichtsmanagement-Produkt ermöglicht Ihnen, bestimmte Daten von der Internet-Seite [www.polarpersonaltrainer.com/wm](http://www.polarpersonaltrainer.com/wm) direkt auf Ihren Armbandempfänger mittels Polar UpLink zu übertragen. Geben Sie zur Registrierung die 13 stellige Seriennummer, die sich auf der Rückseite des Armbandempfängers des Polar Gewichtsmanagement-Produkts befindet, auf der Webseite ein.

Für die UpLink-Funktion benötigen Sie in einen Computer mit einer Sound-Karte und dynamische Lautsprecher oder Kopfhörer.

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Internetseite [www.polarpersonaltrainer.com/wm](http://www.polarpersonaltrainer.com/wm).

## 6. PFLEGE UND WARTUNG

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


### Pflege Ihres Polar Gewichtsmanagement-Produkts

- Reinigen Sie den Sender regelmäßig mit milder Seife und Wasser, um den Schweiß zu entfernen. Trocknen Sie den Sender danach gut ab. Durch regelmäßiges Reinigen kann die Lebensdauer der Elektroden wesentlich erhöht werden. Verwenden Sie keine Schleifmittel oder Chemikalien wie Stahlwolle oder Alkohol zur Reinigung. Sie können Dauerschäden an den Elektroden verursachen.
- Bewahren Sie das Gewichtsmanagement-Produkt immer an einem kühlen, sauberen und trockenen Ort auf. Schmutz beeinträchtigt die Elastizität und Funktion des Senders. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass die Elektroden feucht gehalten werden und der Sender aktiviert bleibt, wodurch sich die Lebensdauer der Batterien verkürzt. Deshalb ist es wichtig, die Elektroden nach jedem Gebrauch gut zu trocknen.
- Er sollte nicht in einer nicht atmungsaktiven Tasche, wie z. B. einer Plastiktüte oder Sporttasche, aufbewahrt werden.
- Den Polar Sender niemals biegen, insbesondere nicht während der Lagerung (nicht mehr, als zur Aufbewahrung in der Originalverpackung notwendig), da dies die Leitfähigkeit der Elektroden beeinträchtigen kann.
- Trocknen Sie den Sender nur mit einem weichen Handtuch.
- Schützen Sie Ihr Gewichtsmanagement-Produkt vor extremer Kälte oder Hitze. Die Umgebungstemperatur liegt zwischen  $-10^{\circ}\text{C}$  bis  $+50^{\circ}\text{C}$ .
- Setzen Sie Ihr Gewichtsmanagement-Produkt keiner direkten Sonneneinstrahlung aus, wie z. B. auf dem Armaturenbrett im Auto.

### Batterie des Senders

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

### Batterie des Armbandempfängers

Die zu erwartende durchschnittliche Lebensdauer der Batterie des Empfängers beträgt bei normalen Gebrauch zwei 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 Wasserdichtigkeit des Empfängers sicherstellt, kann beim Öffnen des Empfängers beschädigt werden. Um die Wasserdichtigkeit zu garantieren, empfehlen wir, Ihren Empfänger zu jeglichem Batteriewechsel an die Polar-Serviceabteilung zu senden (siehe Garantie- und Service-Information). Dies ist vor allem dann wichtig, wenn Sie Ihr Gewichtsmanagement-Produkt beim Schwimmen benutzen.

*Hinweis: Die Garantie erlischt bei unsachgemäßer Behandlung sowie bei Öffnen des Gerätes durch nicht autorisierte Personen.*

### Polar Service

Der Service bei Polar wird groß geschrieben. Die Polar-Serviceabteilung bietet Ihnen gerne ihre Leistungen an, damit Sie lange Freude an Ihrem Herzfrequenz-Messgerät haben. Weitere Informationen hierzu finden Sie in der Polar Garantie- und Service-Information.

## 7. WICHTIGE HINWEISE

### 7.1 DAS POLAR GEWICHTSMANAGEMENT-PRODUKT UND INTERFERENZEN WÄHREND DES TRAININGS

#### Elektromagnetische Interferenzen

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

#### Trainingsgeräte

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

1. Nehmen Sie den Polar Sender von der Brust ab und trainieren Sie auf Ihrem Trainingsgerät ohne Herzfrequenz-Messung.
2. Bewegen Sie den Empfänger, bis Sie einen Bereich nahe des Trainingsgerätes finden, in dem keine Störsignale angezeigt werden. Interferenzen sind häufig direkt vor dem Anzeigenboard des Trainingsgeräts am stärksten, während der Bereich links oder rechts davon frei von Störungen ist.
3. Legen Sie den Sender wieder an und befestigen Sie den Empfänger während des Trainings am Trainingsgerät im interferenzfreien Raum.
4. Wenn Ihr Polar Gewichtsmangement-Produkt bei der Benutzung des Trainingsgeräts 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 Gewichtsmanagement-Produkts beim Schwimmen

Ihr Polar Gewichtsmanagement-Produkt ist bis zu einer Wassertiefe von 50 Metern wasserdicht. Um die Wasserdichtigkeit 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, so dass 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.
- Um die Wasserdichtigkeit aufrechtzuerhalten, dürfen die Tasten des Arbandempfängers nicht unter Wasser oder bei starkem Regen bedient werden.

## 7.2 MÖGLICHE RISIKEN DES GEWICHTSMANAGEMENT-PROGRAMMS MINIMIEREN

Das Polar Gewichtsmanagement-Produkt ist nicht für Untergewichtige (BMI unter 18,5) oder schwer Adipöse (BMI über 35) geeignet. Sollten Sie Erkrankungen haben, die auf starkes Übergewicht zurückzuführen sind oder Medikamente einnehmen, holen Sie vor Beginn Ihres Trainings medizinischen Rat ein. Zu schneller Gewichtsverlust (über 2 kg/Woche) wird nicht empfohlen. Kontinuierliche Gewichtsreduktion mit kleinen Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten und der körperlichen Aktivität erzielen langfristig die besten Ergebnisse. Achten Sie während des Gewichtsmanagement-Programms unbedingt auf jegliche atypischen Reaktionen des Körpers, z. B. Probleme mit der Verdauung und dem Flüssigkeitshaushalt, Symptome des Herzens oder Beschwerden der Gelenke und Bänder. Holen Sie bei Auftreten der Beschwerden medizinischen Rat ein. Das Programm ist nicht für Schwangere geeignet.

### 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.
- irgendetwelche 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.“ Personen mit einem Herzschrittmacher führen das Polar Gewichts-management-Programm auf eigene Gefahr durch. Wir empfehlen allen Herzschrittmacher-Patienten, vor dem Beginn des Programms, mit Ihrem behandelnden Arzt Rücksprache zu halten und unter seiner Aufsicht einen Belastungstest durchführen zu lassen. Dieser Test soll die Sicherheit und Zuverlässigkeit des Herzschrittmachers bei gleichzeitiger Anwendung des Polar Gewichtsmanagement-Programms garantieren.

Sollten Sie allergisch auf Substanzen reagieren, die mit der Haut in Berührung kommen, oder vermuten Sie eine allergische Reaktion, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist, überprüfen Sie anhand des Abschnitts „*Technische Spezifikationen*“ die Materialien des Produkts. Um Hautreaktionen zu vermeiden, die durch den Sender hervorgerufen werden, wird empfohlen, diesen über einem Hemd zu tragen.

## 8. HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

**Warum soll ich mein Gewicht täglich aktualisieren?**

Das Programm ist genauer und Sie erreichen die besten Ergebnisse, wenn Sie Ihr Gewicht täglich aktualisieren.

**Um wieviel Kilogramm kann sich mein Gewicht erhöhen, bevor der Pfeil des Gewichtstagesbuchs nach links zeigt?**

Im Gewichtsreduktions-Programm zeigt der Pfeil auf das tagesaktuelle Gewicht verglichen mit dem Gewicht vom Vortag (wenn Sie das Gewicht nicht täglich aktualisieren mit dem letzten aktualisierten Gewicht). Im Gewichtsbeibehaltungs-Programm wird das Gewicht mit Ihrem Wunschgewicht verglichen. Das Gewicht darf sich um 1,5 kg erhöhen, bevor der Pfeil nach links zeigt. Bei dieser Warnmeldung sollten Sie auf Ihr Gewicht achten.

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

**... ich mehr Kalorien durch Training verbrauche, als das Gewichtsmanagement-Programm mir empfiehlt?**

Eine kleine Abweichung der durch Training verbrannten Kalorien ist nicht schädlich, es ist eher erwünscht! Weicht die Summe der verbrauchten Kalorien permanent und in hohem Maße von den Empfehlungen ab, so ist es sinnvoll, ein neues Programm mit einem höherem Trainingsprogramm zu erstellen. Auf diese Weise stehen die aufgenommenen Kalorien im richtigen Verhältnis zu den verbrannten Kalorien.

**... ich mehr Kalorien zu mir nehme als das Gewichtsmanagement-Programm mir empfiehlt?**

Um die gewünschten Ziele zu erreichen, ist es sinnvoll sich an die Vorgaben des Programms zu halten. Es spielt keine Rolle, wenn Sie Kalorienzufuhr einmal überschreiten, es ist jedoch wichtig, dass sie alle aufgenommenen Kalorien in den Armbandempfänger eingeben. Auf diese Weise wird das Programm automatisch aktualisiert.

**... weniger Kalorien durch Training verbrenne, als das Gewichtsmanagement-Programm mir empfiehlt?**

Um die gewünschten Ziele zu erreichen, ist es sinnvoll, sich an die Vorgaben des Programms zu halten. Bei den Modellen WM22/WM21 wird die Überwachung des Gewichtmanagement-Programms manuell in dem Buch ‚Gewichtsmanagement-Guide‘ durchgeführt. Sollten Sie deutlich hinter Ihren zu erreichenden Zielen liegen, erstellen Sie ein neues Programm und überprüfen Sie die Werte.

Bei den Modellen WM42/WM41 wird Ihre Entwicklung überprüft und wöchentlich aktualisiert. Sie erhalten neue Empfehlungen für die folgende Woche. Liegen Sie hinter Ihren Zielen, gibt Ihnen das Programm automatisch neue Vorgaben, so dass Sie Ihr Wunschgewicht in der gewünschten Zeit erreichen können.

**... eine andere Person meinen Empfänger benutzt hat?**

Der neue Benutzer muss zuerst die persönlichen Einstellungen vornehmen und dann ein neues Gewichtsmanagement-Programm erstellen. Wenn sich die Benutzerdaten geändert haben, ist das alte Programm nicht mehr gültig und die elektronischen Tagebücher sind auf Null zurückgesetzt.

Werden die Benutzerdaten lediglich geändert oder wird ein neues Gewichtsmanagement-Programm erstellt, wird die Trainings-Datei **und Tagebuch-Datei** nicht gelöscht. **Die neuen Daten werden automatisch den alten Programmdateien in der Tagebuch-Datei hinzugefügt.** Die veralteten Daten haben keine Auswirkung auf das neue Programm.

**... ich die wöchentliche Aktualisierung meines Gewichtsreduktions-Programms vergessen habe?**

Das Programm wechselt automatisch zum Gewichtsbeibehaltungs-Programm. Überprüfen Sie Ihre neuen Ziele. Weitere Informationen finden Sie unter dem Kapitel *Fortschritte dokumentieren und aktualisieren (WM42/WM41)*, Seite 22.

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

Sie können jederzeit zur Uhrzeitanzeige zurückkehren, indem Sie die Rück-Taste gedrückt halten.

**... 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 Herzarrhythmie kann unregelmäßige Werte verursachen. In diesem Fall sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

... **die Herzfrequenz unregelmäßig oder extrem hoch ist?**

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?**

Wenn Ihr Polar Gewichtsmangement-Produkt die firmeneigenen Produktionsstätten verlässt, befindet sich die Batterie in einem „Schlaf-Modus“. Durch Drücken einer beliebigen Taste wecken Sie das Gerät. Die Basiseinstellungen werden automatisch gestartet. Weitere Informationen zu dem Kapitel *Basiseingaben für Ihren neuen Armbandempfänger*, Seite 13.

...  **niedriger Batteriestatus angezeigt wird?**

Gewöhnlich ist das erste Zeichen für einen demnächst notwendigen Batteriewechsel das Zeichen  für einen niedrigen Batteriestatus. Lassen Sie die Batterien überprüfen.

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

Führen Sie einen Reset Ihres Armbandempfängers durch. Dadurch werden Datum- und Uhrzeit-Einstellungen gelöscht. Die Benutzer-, Datei- und die Tagebuch-Informationen bleiben erhalten.



Drücken Sie alle Tasten, außer der Licht-Taste, gleichzeitig, bis in der Anzeige alle Ziffern erscheinen. Drücken Sie OK. Weitere Informationen finden Sie unter dem Kapitel *Basiseingaben für Ihren neuen Armbandempfänger*, Seite 13, Schritt 2.

Wenn Sie nach dem Reset nicht innerhalb einer Minute eine Taste drücken, kehrt Ihr Armbandempfänger zur Uhrzeitanzeige zurück. Sollte dies nicht der Fall sein, 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 Wasserdichtigkeit und EKG-Genauigkeit nach Batteriewechsel und eine große Inspektion Ihres gesamten Polar Gewichtsmanagement-Produkts.

### ... eine andere Person mit einem Gewichtsmanagement-Produkt/Herzfrequenz-Messgerät Störungen verursacht?

Ihr Gewichtsmanagement-Produkt hat die Möglichkeit, aus mehreren Codes per Zufall einen Sendecode auszuwählen. Ihr Trainingspartner kann zufälligerweise denselben Code wie Sie aktiviert haben. In diesem Fall halten Sie Abstand zu Ihrem Trainingspartner oder gehen Sie wie folgt vor:

1. Beenden Sie die Stoppuhr und die Herzfrequenz-Messung.
2. Nehmen Sie den Sender für ca. 10 Sekunden ab.
3. Legen Sie den Sender wieder an und starten Sie die Herzfrequenz-Messung erneut.

Achten Sie beim Anlegen des Senders und Aktivieren des Mess-Modus im Empfänger auf einen ausreichenden Abstand zu dem anderen Sender. Sobald auf Ihrem Gerät die Herzfrequenz mit einer Umrandung um das Herzsymbol angezeigt wird, haben Sie eine codierte Herzfrequenzübertragung; fehlt die Umrandung haben Sie eine uncodierte Herzfrequenzübertragung (in diesem Fall starten Sie die HF-Messung erneut).

... die OwnZone Herzfrequenz-Grenzwerte auf Grundlage der Herzfrequenz-Variation (OZV) signifikant schwanken?

Die OwnZone soll zu Beginn jeder Trainingseinheit bestimmt werden, weil die Herzfrequenz-Variation empfindlich auf jede Veränderung des Körpers und der Umgebung reagiert. Die OwnZone-Herzfrequenz-Grenzwerte auf Grundlage der Herzfrequenz-Variation (OZV) werden unter anderem durch Ihren Fitness-Zustand, Ihre Tagesform, den Zeitpunkt der Bestimmung der OwnZone, die Art des Trainings und Ihre mentale Verfassung beeinflusst. Der untere Grenzwert der OZV-Herzfrequenz-Grenzwerte kann bei ein und derselben Person um 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-Grenzwerte zu hoch, empfehlen wir Ihnen eine Wiederholung der Bestimmung der OwnZone.

... die OwnZone Bestimmung mir nur selten Herzfrequenz-Grenzwerte auf der Grundlage meiner Herzfrequenz-Variation (OZV) ermittelt?

1. Kontrollieren Sie, ob der elastische Gurt fest genug angelegt ist.
2. Kontrollieren Sie, ob die beiden Elektroden des Senders gut angefeuchtet flach auf Ihrer Haut aufliegen.
3. Sichern Sie eine gute Übertragung, indem Sie den Sender mindestens 15-20 Minuten vor Beginn der Bestimmung der OwnZone tragen.
4. Beginnen Sie in der ersten Phase der OwnZone-Bestimmung ausreichend langsam. Erhalten Sie die Herzfrequenz-Grenzwerte auf der Grundlage des Alters (OZA) innerhalb der ersten Minute, so haben Sie Ihre Herzfrequenz zu schnell erhöht. Der Herzfrequenzwert soll nicht mehr als 20 Schläge/Minute über die Ausgangsherzfrequenz ansteigen. Während der ersten Stufe können Sie beispielsweise Ihre Sportsachen anziehen.
5. Erhalten Sie die OwnZone-Grenzwerte auf der Grundlage des Alters (OZA) oder die zuvor definierten OwnZone-Grenzwerte auf der Grundlage Ihrer Herzfrequenz-Variation (OZL) nach fünf Minuten, so haben Sie Ihre Herzfrequenz nicht schnell genug erhöht. Steigern Sie beim nächsten Versuch Ihre Herzfrequenz während der OwnZone-Bestimmung schneller.
6. Haben Sie Ihre OwnZone immer mittels Gehen und Laufen bestimmt, kann Bergauf-Gehen oder Rad fahren für Sie geeigneter sein.
7. Stress oder schwere psychische Belastungen können Ihre Herzfrequenz-Variation herabsetzen, so dass der OwnZone Bestimmungspunkt (an dem die Herzfrequenz nicht mehr schwankt) nicht ermittelt werden kann. Entspannen Sie sich vor Trainingsbeginn fünf bis zehn Minuten, um Ihre Herzfrequenz abzusenken.
8. Bei einigen wenigen Menschen nimmt die Herzfrequenz-Variation bei zunehmender Belastung nicht vollständig ab. In diesem Falle sind die altersbestimmten Grenzwerte die besten Schätzwerte für Ihre Trainingszone.

## 9. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Das Polar Gewichtsmangement-Produkt wurde entwickelt, um:

- dem Benutzer zu helfen, seine persönlichen Gewichtsmangement-Ziele zu erreichen.
- die physiologische Anstrengung und Herzfrequenz während körperlicher Aktivität anzuzeigen.

Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen. Die Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute (bpm) angezeigt.

### Armbandempfänger

Batterie: CR 2032

Lebensdauer der Batterie: durchschnittlich 2 Jahre bei normalem Gebrauch

Umgebungstemperatur: -10 °C bis +50 °C

Wasserdicht: bis 50 Meter

Material des Armbandes: Polyurethan

Material der Gehäuserückseite und der Schnalle des Armbandes: nichtrostender Stahl gemäß EU-Richtlinie 94/27/EU und der zugehörigen Änderung 1999/C205/05 über die Freisetzung von Nickel aus Erzeugnissen, die dazu vorgesehen sind, in direktem und lange andauernden Kontakt mit der Haut zu kommen.

Herzfrequenz-Anzeige: 1 Schlag/Minute

Genauigkeit der Uhrzeit: +/- 0,5 Sekunden/Tag bei 25°C Umgebungstemperatur

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

### Grenzwerte

Stoppuhr ..... 23 Std. 59 Min. 59 Sek.

Herzfrequenz-Grenzwerte ..... 30 – 199 Schläge/Minute

Tot. Time ..... 0 – 9999 Std.

Tot. kcal ..... 0– 999999 kcal

Geburtsdatum ..... 1921 bis 2020

Max. Dauer des

Gewichtsreduktionsprogramms ... 26 Wochen

### Sender

Batterie: eingebaute Lithiumzelle

Lebensdauer der Batterie:

durchschnittlich ca. 2.500 Betriebsstunden

Umgebungstemperatur: -10 °C bis +50 °C

### Gurt

Material der Schnalle: Polyurethan

Gewebematerial: Nylon, Polyester  
und Kautschuk mit  
geringem Latexanteil

## 10. WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS

(gilt neben der gesetzlichen Gewährleistung des neuen Schuldrechts)

- Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in den USA oder Kanada gekauft haben. Polar Electro Oy gewährt diese weltweite Garantie Verbrauchern, die dieses Produkt in anderen Ländern gekauft haben.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy gewährt dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Produktes eine Garantie von zwei Jahren ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind.
- Die Garantie gilt nur in Verbindung mit dem Kaufbeleg oder der ausgefüllten internationalen Garantiekarte!
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Batterien, Beschädigungen durch unsachgemäßen Gebrauch, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch gesprungene oder zerbrochene Gehäuse des Empfängers und der elastische Gurt.
- Die Garantie umfasst keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von durch Polar nicht-autorisierendem 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 © 2003 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finnland.

Alle Rechte vorbehalten. Diese Anleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Polar Electro Oy weder anderweitig benutzt noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise. Die Namen und Logen mit einem ™ Symbol in der Gebrauchsanleitung sowie auf der Packung sind Warenzeichen der Polar Electro Oy. Die Namen und Logen mit einem ® Symbol in der Gebrauchsanleitung sowie auf der Packung sind eingetragene Warenzeichen der Polar Electro Oy.



## 11. AUSSCHLUSSKLAUSEL FÜR HAFTUNG

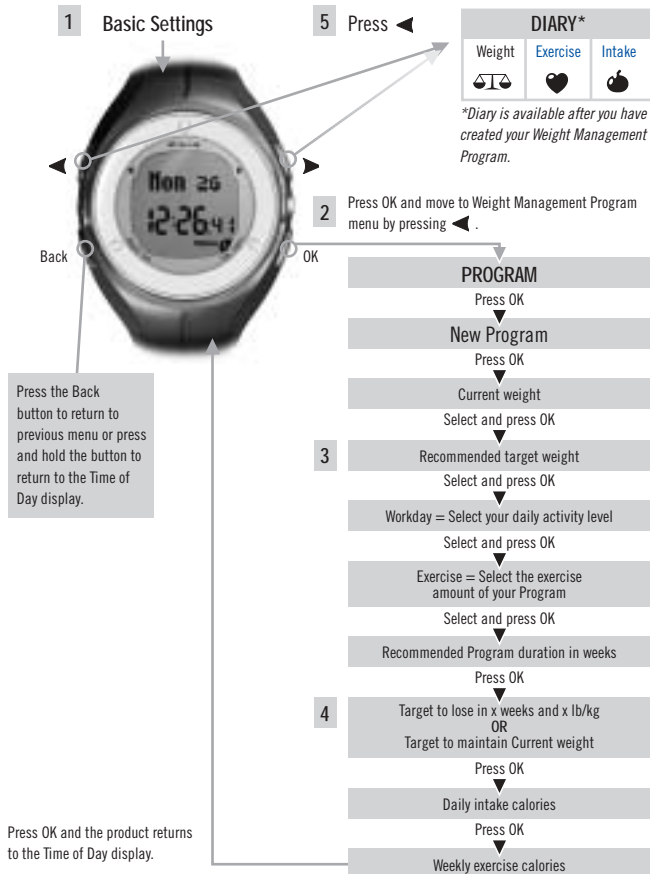
- Der Inhalt der Gebrauchsanleitung ist allein für informative Zwecke gedacht. Die beschriebenen Produkte können im Zuge der kontinuierlichen Weiterentwicklung ohne Ankündigung geändert werden.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keinerlei Verantwortung für die Gewährleistung bezüglich dieser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

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

US5491474, US 5486818, US 4625733, US 6272365, US 6477397, US 4625733, US 5491474, US 5486818, US 5611346, US 6477397, US 6272365, US 6418394, US 6361502, US 6277080, US 6104947. Weitere Patente sind anhängig.

# QUICK GUIDE for Creating Your Weight Management Program

Information only specific to the WM42/WM41 products is in blue text.



1. Switch the product on by pressing any of the buttons. Press OK to start the Basic Settings. Enter the Basic Settings information (time of day, date, units for weight and height, your weight, height, birthday, and gender). Adjust the values with the ◀ or ▶ button and accept your selection with the OK button. For further information, see the section *Basic Settings of Your New Wrist Unit*, page 75.
2. Create your Weight Management Program in the New Program menu. For further information, see the section *Creating a Weight Management Program*, page 78.
3. First, determine your current weight. Adjust the value with the ⊖ / ⊕ buttons and accept your selection with the OK button.
  - The Program recommends a target weight for you. You may adjust it within reasonable limits, but the Program does not allow more than a 10% weight reduction of your current weight at a time.
  - Select your correct daily activity level (workday: sitting/standing/moving). For further information, see page 80.
  - Select the amount of exercise you want to aim for (minimum/moderate/maximum). For further information, see page 80.
  - The Program recommends a Program duration in weeks for you. You may adjust it within certain limits. When creating a Weight Maintenance Program, the Program duration is continuous.
4. Based on the selections, the Program provides you with a personal program that includes your target weight, Program duration, and a target for your daily nutrition intake and weekly exercise energy expenditure in calories. Your Program starts.
5. In the electronic Diary, you can view your current and target weight. By entering in your weight daily or weekly into the electronic Diary, you can keep track of your progress.

#### WM22/MM21

After a meal, write down the number of calories you had in the Weight Management Guide Book Diary. By wearing your transmitter during your exercise sessions, the wrist unit automatically calculates the calories burned. After an exercise session, write down the number of calories you have burned in the Weight Management Guide Book Diary. For further information, see the section *Monitoring and Updating Your Progress with MM22/MM21*, page 82.

#### WM42/MM41

You can also view your targets for exercise and nutrition in the electronic Diary. After a meal, enter the number of calories you had in the Diary. By wearing your transmitter during your exercise sessions, the wrist unit automatically calculates the calories burned and updates your Diary. For further information, see the section *Monitoring and Updating Your Progress with WM42/MM41*, page 84.

# CONTENTS

Information only specific to the WM42/WM41 products is in blue text.

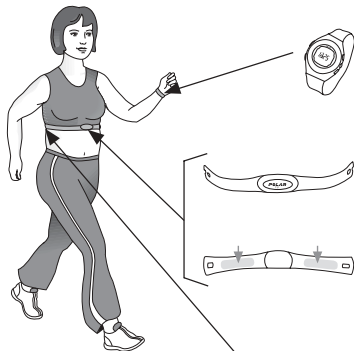
QUICK GUIDE .....	66
CONTENTS .....	68
1. INTRODUCTION TO WEIGHT MANAGEMENT PRODUCT .....	70
1.1 WEIGHT MANAGEMENT PRODUCT ELEMENTS .....	70
1.2 WRIST UNIT BUTTONS AND SYMBOLS .....	71
1.3 FUNCTIONS .....	74
1.4 BASIC SETTINGS OF YOUR NEW WRIST UNIT .....	75
2. POLAR WEIGHT MANAGEMENT PROGRAM .....	77
2.1 CREATING A WEIGHT MANAGEMENT PROGRAM .....	78
2.2 MONITORING AND UPDATING YOUR PROGRESS WITH WM22/WM21 .....	82
2.2.1 Weight Diary - Monitoring and Updating Your Weight .....	82
2.2.2 Monitoring Nutrition and Exercise Calories in the Weight Management Guide Book .....	83
2.2.3 Checking Your Current Program Targets with WM22/WM21 .....	83
2.3 MONITORING AND UPDATING YOUR PROGRESS WITH WM42/WM41 .....	84
2.3.1 Intake Diary - Monitoring and Updating the Calorie Consumption Daily .....	85
2.3.2 Exercise Diary - Monitoring the Calories Burned by Exercising Weekly .....	86
2.3.3 Weight Diary - Monitoring and Updating Your Weight .....	86
2.3.4 Extra Diary - Monitoring and Updating Your Extra Value .....	88
2.4 WEEKLY UPDATE WEIGHT MANAGEMENT PROGRAM WITH WM42/WM41 .....	89
2.5 ACHIEVING YOUR WEIGHT LOSS TARGET .....	91
2.6 NOT ACHIEVING YOUR WEIGHT LOSS TARGET .....	92
2.7 CHECKING YOUR PROGRESS IN THE WEIGHT MANAGEMENT PROGRAM WITH WM42/WM41 .....	93

3.	EXERCISING WITH YOUR WEIGHT MANAGEMENT PRODUCT .....	94
3.1	HOW TO PUT YOUR TRANSMITTER ON AND START RECORDING YOUR EXERCISE .....	94
3.2	FUNCTIONS DURING EXERCISE .....	95
3.3	OWNZONE .....	97
3.3.1	Determining Your OwnZone Heart Rate Limits .....	98
4.	CHECKING SAVED INFORMATION IN FILE .....	100
4.1	EXERCISE FILE .....	100
4.2	DIARY FILE .....	102
5.	HOW TO CHANGE SETTINGS .....	105
5.1	GENERAL SETTINGS .....	105
5.2	DIARY SETTINGS FOR THE WEIGHT MANAGEMENT PROGRAM IN WM42/WM41 .....	108
5.3	CHANGING USER SETTINGS .....	111
5.4	SETTING THE WATCH .....	112
5.5	HOW TO TRANSFER DATA FROM A COMPUTER VIA UPLINK (WM42/WM41) .....	114
6.	CARE AND MAINTENANCE .....	115
7.	PRECAUTIONS .....	117
7.1	THE POLAR WEIGHT MANAGEMENT PRODUCT AND INTERFERENCE DURING EXERCISE .....	117
7.2	MINIMIZING POSSIBLE RISKS OF THE WEIGHT MANAGEMENT PROGRAM .....	118
8.	FREQUENTLY ASKED QUESTIONS .....	120
9.	TECHNICAL SPECIFICATIONS .....	125
10.	LIMITED POLAR INTERNATIONAL GUARANTEE .....	126
11.	DISCLAIMER .....	127

# 1. INTRODUCTION TO WEIGHT MANAGEMENT PRODUCT

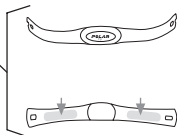
## 1.1 WEIGHT MANAGEMENT PRODUCT ELEMENTS

The Polar Weight Management Product consists of a wrist unit, transmitter, elastic strap, the Polar Weight Management Guide Book, the Polar Calorie Counter Card and the measuring tape.



### Wrist Unit

The wrist unit includes a Polar Weight Management Program. You can create, update, and monitor your Program with the wrist unit.



### Transmitter

The transmitter detects and transmits your heart rate to the wrist unit. Wear the transmitter while exercising.

The electrode areas are on the back of the transmitter. The electrodes detect your heart rate continuously and transmit it to the wrist unit.



### Elastic Strap


The elastic strap holds the transmitter around your chest.




### Polar Weight Management Guide Book and Polar Calorie Counter Card

The Guide Book contains information and tips on how to successfully manage your weight. You can check the information on the calorie content of various food and drink from the Polar Calorie Counter Card.

## 1.2 WRIST UNIT BUTTONS AND SYMBOLS




By pressing the ◀ / ⊖ button, you can:

- Enter the Diary from the Time of Day display.  appears.
- Move to the previous menu or backwards in the menus.
- Decrease the selected flashing value when ⊖ is on the display.



By pressing the Back button, you can:

- Answer no to the wrist unit's questions.
- Cancel the selection.
- Exit the displayed menu and return to the previous level.
- Switch the alarm off. Press any other button to snooze the alarm for ten minutes.



By pressing and holding the Back button, you can:

- Return from any menu to the Time of Day display (Except from the Exercise menu).
-  Lock and unlock all the buttons (except the Light button) in the Time of Day display. Press and hold the back button until Buttons Locked or Unlocked is displayed. For further information, see the section *How to Change Settings/ General Settings/ Selecting Button Lock Settings*, page 107.

By pressing the ▶ / ⊕ button, you can:

- Enter the Diary from the Time of Day display.  (WM22/WM21)  (WM42/WM41) appears.
- Move to the next menu or forward in the menus.
- Increase the selected flashing value when ⊕ is on the display.

By pressing and holding the Light button, you can:

- Switch the heart rate zone alarm  on or off while recording exercise information.
- Start adjusting the alarm quickly  on or off in the Time of Day display. For further information, see the section *How to Change Settings/ Setting the Watch/ Setting Alarm*, page 113.

OK

By pressing the OK button, you can:

- Answer yes to the wrist unit's questions.
- Enter the menu in the Time of Day display.
- Accept your selection.
- Enter the displayed menu.

• Arrow guides you to press the buttons.

• Menu text guides you to find the main menus (Exercise, Setting, File, Program).

Labels: ◀ / ⊖, ▶ / ⊕, Back, Light, Weekday and Date, Time of day

### Weight Management Program Symbols



The pen indicates where you can find the electronic Diary of your Weight Management Program. It also appears when your Weight Management Program's targets have been changed. The symbol disappears after updating your weight, [intake calorie](#), or [Extra Diary \(WM42/WM41\)](#).



The scale indicates the function in the Diary where you can monitor and update your weight.



The trophy indicates that you have achieved your target weight.



The heart indicates the function in the Diary where you can monitor the calories burned weekly during your exercise sessions.



The apple indicates the function in the Diary where you can monitor and update your intaken calories.



The X indicates the function in the Diary where you can monitor and update your own definable value. An example would be your waist circumference (Extra Diary is available only after you have set it in the Setting menu).



The envelope reminds you to either enter your weight or update your Weight Management Program. For further information, see the section *Monitoring and Updating Your Progress with WM42/WM41*, page 84.





#### Other symbols

The heart symbol without frames indicates the transmission of your heart rate. For further information, see the section *Exercising with Your Weight Management Product*, page 94.



The framed heart indicates the coded transmission of your heart rate. For further information, see the section *Exercising with Your Weight Management Product*, page 94.



The sound symbol:

- In the Time of Day display, indicates that the Alarm is set.
- In the Exercise menu, indicates that the Heart rate zone alarm is on.

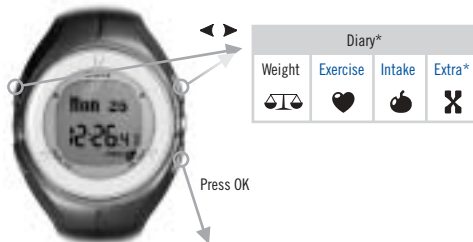
For further information, see the section *Exercising with Your Weight Management Product*, page 94.



The battery symbol indicates that the wrist unit battery is low. For further information, see the section *Care and Maintenance*, page 115.

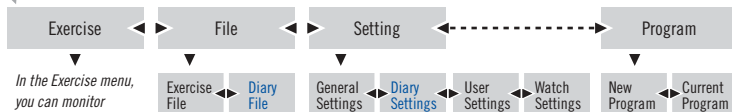
## 1.3 FUNCTIONS

The main functions of the Weight Management Product are described below.



*\*Diary is available after you have created your Weight Management Program. Extra Diary is available after you have switched on the Extra Diary view.*

Press OK



*In the Exercise menu, you can monitor information such as your heart rate and calorie expenditure during exercise.*

*In the File menu, you can view the information on your last exercise session. In the WM42/WM41 Diary File, you can view long-term information on nutrition, exercise, and information on your weight.*

*In the Setting menu, you can set the alarm and the time of day, and other Settings.*

*In the Program menu, you can either create a new Program or check your current Program.*

## 1.4 BASIC SETTINGS OF YOUR NEW WRIST UNIT

You only need to activate the blank wrist unit once. Once activated, the wrist unit cannot be switched off.

1. Activate the wrist unit by pressing any button. The display fills up with digits. Press OK.
2. **Basic Settings** is displayed. Press OK to start the **Basic Settings**.
3. **Time**: Use the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons to select 12 h or 24 h time mode. Press OK.
  - 12 h: the time is displayed from 1 to 12 am or pm. In the date and birthday settings, the month is set first and then the day (mm.dd).
    - Use the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons to select **AM** or **PM**. Press OK.
    - Use the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons to set the **hours**. Press OK.
    - Use the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons to set the **minutes**. Press OK.
  - 24 h: the time is displayed from 0 to 23 hours. In the date and birthday settings, the day is set first and then the month (dd.mm).
    - Use the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons to set the **hours**. Press OK.
    - Use the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons to set the **minutes**. Press OK.
4. **Date**: Use the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons to select the day (dd) or month (mm). Press OK.
  - Use the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons to select the month (mm) or day (dd). Press OK.
  - Use the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons to select the year (yy). Press OK.
5. **Units for weight and height**:
  - Use the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons to select pounds and feet (lb/ft) or kilograms and centimeters (kg/cm). Press OK to accept your selection.

*Note: If you have already set the Basic Settings once, you can skip them after setting the date by pressing and holding the Back button.*

6. **Weight:** Use the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons to set your current weight. Press OK.

*Note:*

- Press the  $\ominus$  /  $\oplus$  button briefly to adjust the ounces/grams.
- Press the  $\ominus$  /  $\oplus$  button down to adjust the pounds/kilograms.
- If you choose the wrong units, you can still change them by pressing and holding the Light button.

7. **Height:** Use the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons to set your height. Press OK.

*Note: If you selected lb/ft as your units, you first set feet (step 7) and then inches (repeat step 7).*

8. **Birthday:** Use the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons to select your birth month (mm) or day (dd). Press OK.

- Use the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons to select the day (dd) or month (mm). Press OK.
- Use the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons to select the year (yy). Press OK.

9. **Gender:** Use the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons to select female or male. Press OK.

10. The wrist unit asks you if the Settings are OK?

If you prefer to change some of your Basic Settings, press the Back button to return to the previous setting. Press the Back button again until you reach the setting you want to change.

Once you have finished the Basic Settings, press OK and you can start using the Weight Management Product.

*Note:*

- It is important that you be precise with the settings, as they have an impact on the accuracy of the Weight Management Program.
- If you change the user information, the wrist unit confirms that you really want to change the user.

*If you want to change the user, the wrist unit asks: Create New Program?*

*If yes, press OK. For further information, see the chapter Creating a Weight Management Program, page 78, starting from step 5.*

*If no, press the Back button. The wrist unit automatically creates a Weight Maintenance Program for you. For further information, see the section Creating a Weight Management Program, starting from Your Personal Program section, page 81.*

*If you do not want to change the user, press the Back button. The wrist unit returns to the old user information.*

## 2. POLAR WEIGHT MANAGEMENT PROGRAM

The Polar Weight Management Product is for healthy adults who want to successfully manage their weight. The Weight Management Program is based on exercise and diet, giving you guidance on how much energy to expend through exercise and how many calories to eat in order to achieve your target body weight.

The personalized Program helps you to plan gradual weight loss by recommending a target weight and Program duration, taking into account your current weight, height, gender, and age. In addition to the target weight and duration, the Program asks you to determine your daily activity level and the amount of exercise you want to aim for. Based on the chosen values, you receive targets for daily nutrition intake and weekly energy expenditure in calories, for example the number of calories you should obtain from food and drink and the number of calories you should burn while exercising. By following these recommendations, you will achieve your target weight by the end of the Program. For further information, see the section *Creating a Weight Management Program*, page 78.

After you create your Program, you should start monitoring your progress in the electronic Diary on a daily and/or weekly basis. In the Diary, you can update your current weight and check it against the recommended target weight. If you have the WM22/WM21 Weight Management Product, see the section *Monitoring and Updating Your Progress with WM22/WM21*, page 82 for further information.

In addition to your weight, the WM42/WM41 Weight Management Product also allows you to monitor your nutrition intake calories and exercise calories on a daily basis. It also enables you to update your Weight Management Program on a weekly basis. This means that you are able to keep your progress up to date by just entering your current weight on a weekly basis. Depending on the results obtained, you may receive new nutrition intake and weekly exercise targets for the following week. For further information, see the section *Monitoring and Updating Your Progress with WM42/WM41*, page 84.

## 2.1 CREATING A WEIGHT MANAGEMENT PROGRAM

This section provides you with step by step information on how to create your own Weight Management Program (see steps 1 to 9).



### EXAMPLE: Laura's Personal Information

Laura has entered the following user information in the Basic Settings:

Gender: Female

Age: 38 years

Height: 5 feet 5 inches/165 cm

Weight: 172.0 lbs/78.0 kg

1. Start from the Time of Day display.
2. Press OK. Exercise is displayed.
3. Press ◀. Program is displayed. Press OK.
4. New Program is displayed. Press OK to start creating your Program.

*Note: if Basic Settings is displayed, you have not set all the user information. The wrist unit prompts you to set the Basic Settings first. For further information, see the section Basic Settings of Your New Wrist Unit, page 75.*

### EXAMPLE:



Laura's Current Weight:

172.0 lbs/78.0 kg

Laura's Target Weight Recommendation:

154.3 lbs/70.2 kg

5. **Current Weight** - Adjust with the ⊖ or ⊕ button. Press OK to set the value.
6. **Target Weight** - The Program recommends a target weight for you according to your Body Mass Index (BMI), see the table on the following page. For more detailed information on the calculation of the BMI, see the Weight Management Guide Book. Press OK to set the value.

Weight Status	Weight Recommendation	Program
<p>Obese (BMI higher than 29.9)</p> <p>Overweight (25–29.9)</p>	Maximum of 10% weight loss is allowed during one Program.	<p>Recommendation: <b>Weight Loss Program</b>. The Program recommends a target weight for you. If you want to change your target weight, adjust it within the given limits with the  /  buttons.</p> <p>If you want to maintain your current weight, the <b>Weight Maintenance Program</b> is also available. Set your current weight as the target weight.</p>
Normal weight (18.5–25)	Maintain your weight.	<p>Recommendation: <b>Weight Maintenance Program</b>. If you want to lose weight, the <b>Weight Loss Program</b> is also available. You can set your own target weight in the Program within the given limits (maximum 10%). The lowest target value equals a BMI of 18.5.</p>
Underweight (Lower than 18.5)	Do not lose any weight.	<p>Recommendation: Only <b>Weight Maintenance Program</b>. The <b>Weight Loss Program</b> is not available in this case, because it is not healthy for you to lose any weight.</p>

**EXAMPLE:**

Laura works in an office and walks only to get some lunch during her day. Laura selects **sitting** as her workday selection.

7. **Workday** - Select the way you usually spend most of the day with the ⊖ / ⊕ buttons. Press OK.

**Sitting** You sit at work and move around a little. An example would be that you are an office worker.

**Standing** You stand at work and move around bit. An example would be that you are a housewife or that you are working as a teacher, nurse or a sales person.

**Moving** You are on the move most of the day and do very strenuous work. An example would be that you are a construction worker or a cleaning woman.

**EXAMPLE:**

Laura likes walking, which corresponds to a low intensity exercise. Laura aims to walk almost an hour a day, so she selects **moderate** as her exercise amount for the Program.

8. **Exercise** - Select how strenuously and how many hours you want to exercise weekly during your Program with the ⊖ / ⊕ buttons. Press OK.

<b>Program</b>	You do exercise causing a little breathlessness and little sweating e.g. walking.
<b>Exercise amount:</b>	This is classified as a low intensity exercise and your heart rate would be between 100–130 bpm.

<b>Minimum</b>	3–4 hours per week
----------------	--------------------

<b>Moderate</b>	4–6 hours per week
-----------------	--------------------

<b>Maximum</b>	More than 6 hours per week
----------------	----------------------------

<b>Program</b>	You do exercise causing breathlessness and sweating e.g. brisk walking or tennis.
<b>Exercise amount:</b>	These are classified as a high intensity exercise and your heart rate would be between 130–160 bpm.

<b>Minimum</b>	About 2 hours per week
----------------	------------------------

<b>Moderate</b>	2–4 hours per week
-----------------	--------------------

<b>Maximum</b>	4–5 hours per week
----------------	--------------------

Your fitness and other factors affect how strenuous the exercise feels, and how high your heart rate rises.

The amount of exercise you choose determines the balance between the amount of nutrition in your diet and calories you expend in your exercise. The more you exercise, the more you can eat.



**EXAMPLE:**

Laura selects the recommended 13 week Weight Loss Program. She creates her Program on a Tuesday. The following Monday she will still have 13 weeks left because the Program duration calculation starts from Monday.

**EXAMPLE OF LAURA'S WEIGHT LOSS PROGRAM TARGETS:**

13 weeks  
15.4 lbs/7.8 kg  
Daily Intake: 1750 kcal  
Weekly Exercise: 1850 kcal

When creating a Maintenance Program, the Program duration is continuous. Skip step 9 and move to *Your Personal Program* section.

9. **Duration** - The Program recommends a Program duration in weeks based on your weight loss target. The shorter the duration, the tougher the Program is. By using the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons, you can adjust the recommended duration within reasonable limits. Press OK. The wrist unit displays **Your Personal Program** and automatically displays your targets.

**Your Personal Program**

**Targets** - the Program duration (in weeks) and the weight loss (in lbs or kg) are displayed.

When creating a Maintenance Program, the Program targets are to maintain your weight.

Press OK to proceed.

**Daily Intake** - the recommended number of calories that you should obtain from food and drink daily is displayed. Press OK to proceed.

**Weekly Exercise** - the recommended number of calories that you should burn through exercise weekly is displayed. Press OK.

The Program starts and the wrist unit automatically returns to the Time of Day display.

After you create your Program, you can start monitoring your progress in the electronic Diary.

The pen symbol indicates where you can find the Diary. The symbol is displayed until you update your weight. For further information, see the section *Monitoring and Updating Your Progress with WM22/WM21*, page 82. In WM42/WM41, when you update your weight, intake or exercise calories, or your Extra value, the symbol disappears. For further information, see the section *Monitoring and Updating Your Progress with WM42/WM41*, page 84.



## 2.2 MONITORING AND UPDATING YOUR PROGRESS WITH WM22/WM21

### 2.2.1 WEIGHT DIARY - MONITORING AND UPDATING YOUR WEIGHT

Update your current weight in the wrist unit daily or weekly. It is recommended that you always weigh yourself with the same scale at the same time of day, preferably in the morning before breakfast.



1. Start from the Time of Day display and press ►.

Target weight

Current weight

The arrow indicates whether your weight has decreased, increased, or stayed the same since the last time.

Check which direction the arrow is pointing:



Your starting point in the Weight Loss Program.



> Your weight is decreasing.




< Your weight is increasing.



When the arrow is at the right end of the bar, you have reached your target weight. This is also your starting point if you are using Weight Maintenance Program.

2. Press OK to input your current weight.
3. Decrease the value with  $\ominus$  button or increase the value with  $\oplus$  button. Press OK, or press the Back button to cancel your update.

If  is displayed, it indicates that you have reached your target weight with the help of the Polar Weight Management Program! Congratulations! Press OK. The Weight Maintenance Program starts. For further information, see page 92, starting from step 5.

4. Press the Back button to return to the Time of Day display.

### 2.2.2 MONITORING NUTRITION AND EXERCISE CALORIES IN THE WEIGHT MANAGEMENT GUIDE BOOK

After a meal, write down the number of calories you had in the Weight Management Guide Book Diary. Check the calorie content of your meal from the Polar Weight Management Guide Book or from a detailed menu planner at [www.polarpersonaltrainer.com/wm](http://www.polarpersonaltrainer.com/wm). You can also find out the calorie content of various food and drink from the Polar Calorie Counter Card.



When you wear your transmitter during an exercise session, the wrist unit automatically calculates the number of calories you have burned. After an exercise session, check the number of calories you have burned from File and write them down in the Weight Management Guide Book Diary. For further information, see the section *Exercise File*, page 100.

### 2.2.3 CHECKING YOUR CURRENT PROGRAM TARGETS WITH WM22/WM21

1. Start from the Time of Day display. Press OK. Exercise is displayed.
2. Press  $\blacktriangleleft$ . Program is displayed. Press OK.
3. Current Program is displayed. Press OK to start checking the current targets of your Program.  
If Empty is displayed, create the Program first. For further information, see the section *Creating a Weight Management Program*, page 78.

4. **Targets** - the Program duration (in weeks) and the weight loss (in lbs or kg) are displayed. Press OK to proceed.
5. **Daily Intake** - the recommended number of calories that you should consume daily is displayed. Press OK to proceed.
6. **Weekly Exercise** - the recommended number of calories that you should burn through exercise weekly is displayed. Press and hold the Back button until the time of day is displayed.

## 2.3 MONITORING AND UPDATING YOUR PROGRESS WITH WM42/WM41

This chapter describes how you can monitor your weight, nutrition calories, exercise calories, and your self-defined target value in the electronic Diary.

The Weight Management Program coaches you to manage your weight by giving you targets for the amount of weight you should lose, and the amount of calories you should eat and drink daily and burn through exercise weekly.

You can update these values and check your progress against the assigned targets in the electronic Diary. This way you have reliable information on your progress immediately and you know if you are achieving your goals as planned. In addition, you can use Extra Diary to monitor a value that you determine yourself, such as your waist circumference.

- Start from the Time of Day display and press ►. Use the ◀ or ► button to move between Intake, Exercise, Weight, and Extra Diary.



*\*Extra Diary is available after you have switched Extra Diary on in the Setting menu.*

- If you do not want to view one of these Diaries, you can switch that specific Diary view off. For further information, see the section *How to Change Settings*, page 105.
- If you want to return to the Time of Day display in any menu, press and hold the **Back** button until the time of day is displayed.



### 2.3.1 INTAKE DIARY - MONITORING AND UPDATING THE CALORIE CONSUMPTION DAILY

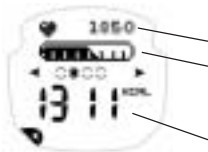
Nutrition intake target, meaning the number of calories you can consume **daily** in food and drink. The bar indicates your target for daily intake calories. The bar is updated when you update your intake calories. When the bar is full, you have consumed your target daily amount of calories. Your current intake calories. Update the calories in the wrist unit one or more times a day. Updating is not obligatory, but the more precisely it is done, the more precise your Program will be. The wrist unit automatically resets the intake calories for the day to zero at midnight (00:00).

#### How to update the daily intake calories:

- Press OK. The number of calories you added last time is displayed. Adjust it with the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons.
- Press OK. Calories added is displayed. The wrist unit automatically adds the calories to the daily calorie intake total.

To change the accuracy rate of the calories you add each time when updating the calorie intake, see the section *Diary Settings for the Weight Management Program in WM42/WM41*, page 108.

*Note: If you mistakenly add too many calories, you can adjust your current intake calories by adding minus calories.*



### 2.3.2 EXERCISE DIARY - MONITORING THE CALORIES BURNED BY EXERCISING WEEKLY

Target for the number of calories to be burned during your exercise sessions in a week.

The bar indicates your target for the weekly exercise calories. The wrist unit automatically fills in the bar during your exercise sessions. When the bar is full, you have burned the targeted number of calories for the week.

The total number of calories burned during your exercise session(s) during the week. The Program automatically calculates the exercise calories and adds them to the weekly exercise calorie total each time you exercise, provided that you wear the transmitter. The wrist unit automatically resets the calories to zero between Sunday and Monday at midnight (00:00). To view the number of calories you have burned in one exercise session, see the section *Exercise File*, page 100.



### 2.3.3 WEIGHT DIARY - MONITORING AND UPDATING YOUR WEIGHT

Target weight

Current weight. Update your weight in the wrist unit daily or weekly.

The arrow indicates if your weight has decreased or increased since you last updated your weight.

Check which direction your arrow is pointing:

Your starting point in the Weight Loss Program.



> Your weight is decreasing.



< Your weight is increasing.



When the bar is empty, you have reached your target. This is also your starting point if you are using the Weight Maintenance Program.



## How to Update Your Daily Weight

The Program reminds you to update your weight daily. If you want to change the reminder from daily to weekly, see Weight Diary Settings in the section *Diary Settings for the Weight Management Program in WM42/WM41 / Weight Diary Settings*, page 110. Update your current weight in the wrist unit and check it against the assigned target weight in the Weight Diary. It is recommended that you always weigh yourself with the same scale at the same time of day, preferably in the morning before breakfast.



1. Press the ► button to open the ✉ reminder message. If you do not want to update your weight, press the Back button and the wrist unit returns to the Time of Day display.
2. The wrist unit prompts you to update your weight.  
Decrease the value with ⊖ button or increase the value with ⊕ button.  
Press OK or to cancel the updating of your weight press the Back button.  
Weight Updated is displayed and the wrist unit returns to the Time of Day display.



### Note:

- You can update your weight any time of the day by pressing OK in the Weight Diary. Decrease the value with ⊖ button or increase the value with ⊕ button. Press OK to update your weight.
- If your weight change since the previous week's average is greater than +/- 2 kg/4.4 lbs., the wrist unit prompts you to confirm this change. Press the Back button to cancel your update and readjust it, or press OK to accept your update.
- If you have achieved your target weight, see the section *Achieving Your Weight Loss Target*, page 91.

### 2.3.4 EXTRA DIARY - MONITORING AND UPDATING YOUR EXTRA VALUE

Extra Diary is available after you have switched Diary view on in the Setting menu.

In Extra Diary, you can define your own target, which you can monitor daily or weekly. This target could be your waist circumference, the number of exercise sessions, or something else you choose.

You can set the targets and change the updating frequency in the Setting menu.

For further information, see Extra Diary Settings in the section *Diary Settings for the Weight Management Program in WM42/WM41 / Extra Diary Settings*, page 109.



Your target value

Your current value

- If you have selected daily resetting, the wrist unit automatically resets the value to zero at midnight (00:00).
- If you have selected Weekly resetting, the wrist unit automatically resets the value to zero between Sunday and Monday at midnight (00:00).
- If you have selected manual resetting, you can reset the value yourself when you want.

#### How to Update Your Extra Diary Value:

- Press OK.
- Adjust the current value with the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons.
- Press OK.



## 2.4 WEEKLY UPDATE WEIGHT MANAGEMENT PROGRAM WITH WM42/WM41

The weekly update function automatically reviews your progress in the Weight Management Program. The wrist unit reminds you to update the Program. Just by entering your current weight, you get a review of your progress so far. Depending on the results, you can get a new nutrition intake and weekly exercise targets for the following week.


### EXAMPLE : LAURA'S 1ST WEEK'S UPDATE WEIGHT LOSS PROGRAM:

- Result: 1 week 2.2 lbs/1 kg
- Left: 13 weeks 13.2 lbs/6.8 kg
- Daily Intake: 1750 kcal
- Weekly Exercise: 1850 kcal

The weekly update function also automatically informs you when you have reached your weight loss target. For further information, see the section *Achieving Your Weight Loss Target*, page 91.

If you have not managed to follow the Program according to the plan, you will get a notification informing you that your initial weight loss target is no longer achievable in the defined duration. In this case, you are prompted to create a new Weight Management Program. For further information, see the section *Not Achieving Your Weight Loss Target*, page 92.



1. The wrist unit automatically reminds you to update the Program with the  symbol once a week.

The reminder appears between Sunday and Monday at midnight (00:00).

Press the  button to open the reminder message.

2. When the wrist unit notifies you that it is time for your weekly update, press OK.

*Note: You can adjust your weight within reasonable limits (+/- 2 kg/4.4 lbs since the previous week's average weight). If your weight change since the previous week's average is greater than +/- 2 kg/4.4 lbs., the wrist unit prompts you to confirm this change. Press the Back button to cancel your update and readjust it, or press OK to accept your update.*

3. The wrist unit asks you to enter today's weight.

Decrease the value with  button or increase the value with  button. Press OK.



4. The wrist unit checks **your progress** and displays the following updated information:

#### Result

Duration of the Program (in weeks) and your weight change completed so far are displayed. Press OK to proceed.

5. Left

The remaining Program duration in weeks and weight loss target are displayed.

*Note: The Program duration calculation starts from the first Monday of the Program.*

Press OK to proceed.

6. Daily Intake

The recommended number of calories you should consume **daily** is displayed. You can monitor and update your intake calories in the Intake Diary. For further information, see the section *Monitoring and Updating Your Progress with WM42/WM41*, page 84. Press OK to proceed.

7. Weekly Exercise

The recommended number of calories you should burn **weekly** during exercise sessions is displayed. You can monitor the calories you burn during your exercise sessions in the Exercise Diary. For further information, see the section *Monitoring and Updating Your Progress with WM42/WM41*, page 84. Press OK to proceed.

#### EXAMPLE:

Laura had selected the recommended 13 week Weight Loss Program on a Tuesday. She created her Program Tuesday. Next Monday she will still have 13 weeks left because the Program duration calculation starts from Monday.



8. Program Updated is displayed and the wrist unit returns to the Time of Day display. Indicates where you can find the electronic Diary of your Weight Management Program and reminds you that your Weight Management Program targets have been updated. The symbol is displayed until you update your weight, intake calories, or your Extra value.



## 2.5 ACHIEVING YOUR WEIGHT LOSS TARGET

1. Reminder message is displayed in the Time of Day display. Press the button to open the reminder message.
2. The wrist unit reminds you that it is time for your **weekly update**, press OK.
3. The wrist unit asks you to enter today's weight.  
Decrease the value with button or increase the value with button. Press OK.

*Note: You can adjust your weight within reasonable limits (+/- 2 kg/4.4 lbs since the previous week's average weight). If your weight change since the previous week's average is greater than +/- 2 kg/4.4 lbs., the wrist unit prompts you to confirm this change. Press the Back button to cancel your update and readjust it, or press OK to accept your update.*



4. The wrist unit checks **your progress** and displays the following information:

### Result

Duration of the Program (in weeks) and your weight change completed so far are displayed. Press OK to proceed.

When is displayed, it indicates that **you have reached your target weight** with the help of the Polar Weight Management Program! Congratulations! Press OK to proceed to get your Weight Maintenance Program.

5. **Targets to Maintain** - Press OK. The wrist unit starts the Weight Maintenance Program and gives you targets to maintain your weight.
6. **Daily Intake** - the recommended number of calories that you should consume is displayed. Press OK to proceed.
7. **Weekly Exercise** - the recommended number of calories that you should burn weekly during exercise. Press OK to proceed. Program Started is displayed and the wrist unit returns to the Time of Day display.

*Note: If you have achieved 90% of your target weight loss by the last weekly update of your Weight Loss Program, the Program also informs you that you have achieved your target.*

## 2.6 NOT ACHIEVING YOUR WEIGHT LOSS TARGET

Same as steps 1, 2, and 3 on the previous page.

4. The wrist unit checks **your progress** and displays the following information: **Target No More Realistic**. This means that you have not managed to follow the Program according to the plan and that the weight loss target is no longer achievable in the initially determined Program duration. Press OK.

The wrist unit asks you if you want to **Create New Program?**

- If you do want to create a new Program, press OK.

For further information, see the section *Creating a Weight Management Program*, page 78 starting from step 4.

OR

- If you do not want to create a new Program, press the **Back** button. A Program to maintain your weight starts automatically.

## 2.7 CHECKING YOUR PROGRESS IN THE WEIGHT MANAGEMENT PROGRAM WITH WM42/WM41

### EXAMPLE: CHECKING LAURA'S CURRENT WEIGHT MANAGEMENT PROGRAM AFTER FIRST WEEK'S UPDATE

#### Weight Loss Program:

- Result 1 week 2.2 lbs/1 kg
- Left: 13 weeks 13.2 lbs/6.8 kg
- Daily Intake: 1750 kcal
- Weekly Exercise: 1850 kcal

#### Weight Maintenance Program:

- Targets to maintain:
- Daily Intake: 2250 kcal
- Weekly Exercise: 1950 kcal

1. Start from the Time of Day display. Press OK. Exercise is displayed.
2. Press ◀. Program is displayed. Press OK.
3. Current Program is displayed. Press OK to start checking the current targets of your Program.
4. **Result** - The weeks used for the Program and your weight change during the Program is displayed. Press OK to proceed.

If **Empty** is displayed, you should create a Program. For further information, see the section *Creating a Weight Management Program*, page 78.

If **Targets to maintain** is displayed, the wrist unit informs you that your Weight Maintenance Program has started. Press OK and continue from step 7.

5. **Left** - The remaining Program duration in weeks and the remaining weight to lose are displayed. Press OK to proceed.

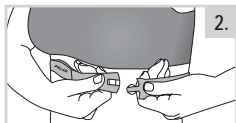
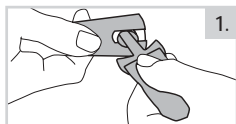
*Note: The Program duration calculation starts from the first Monday of the Program.*


6. **Daily Intake** - the recommended number of calories that you should consume **daily** is displayed. Press OK to proceed.
7. **Weekly Exercise** - the recommended number of calories that you should burn **weekly** during exercise sessions is displayed. Press and hold the **Back** button until the time of day is displayed.

### 3. EXERCISING WITH YOUR WEIGHT MANAGEMENT PRODUCT

In the Exercise menu, you can check your heart rate and calorie expenditure. To measure your heart rate, you need to wear the transmitter. The wrist unit automatically records and saves the exercise information and calculates the energy expenditure during your exercise session.

#### 3.1 HOW TO PUT YOUR TRANSMITTER ON AND START RECORDING YOUR EXERCISE



1. Attach one end of the transmitter to the elastic strap.
2. Adjust the transmitter's strap length to fit snugly and comfortably. Secure the strap around your chest, just below the chest muscles, and buckle the strap to the transmitter.
3. Lift the transmitter off your chest and **moisten the two grooved electrode areas** on the back. Check that the wet electrode areas are firmly against your skin and that the Polar logo is in a central, upright position.
4. Wear the wrist unit as a watch and press OK to enter the menu. Exercise is displayed.
5. Press OK. Start? is displayed. Your heart rate appears in a few seconds. Keep a minimum of 3 feet/1 meter from other heart rate monitor users. **With WM42/WM41 keep the minimum distance of 3 feet/1 meter until the framed heart rate symbol  appears. This means your transmitter is coded to your wrist unit, which helps avoiding interference from other heart rate monitors and devices.**
6. Press OK again to start recording your exercise. Exercise time starts running.

If you are using WM42/WM41 and OwnZone is displayed, see the section *OwnZone*, page 97.

If you want to skip the OwnZone determination, press OK and start your exercise.

*Note:*

- *Electromagnetic fields from power lines, TV sets, are often sources of interference that can also cause erroneous heart rate readings. For further information, see the section The Polar Weight Management Product and Interference During Exercise, page 117.*
- *If Basic Settings appears, see the section Basic Settings of Your New Wrist Unit, page 75 and complete all your settings.*
- *If you just want to check your heart rate and do not want to record your exercise, skip step 6.*
- *If your display reads -- / 00, your heart rate is not being received. Bring the wrist unit up to your chest near the Polar logo on the transmitter. The wrist unit takes a few moments to find the heart rate signal again.*

## 3.2 FUNCTIONS DURING EXERCISE

*Note:* Your exercise information is saved only if the stopwatch has been on for more than one minute.

### Checking the Time of Day

Bring the wrist unit near the Polar logo on the transmitter. The time of day and current heart rate are displayed.

### Checking Exercise Duration, Time of Day, Heart Rate Limits, or Calories

Use the ◀ or ▶ button to view the following options:



1. Exercise duration

1. Press ▶

Heart rate



2. Time of day

2. Press ▶


Heart rate



### 3. Heart rate limits

On the left, you can see your lower heart rate limits and on the right, your upper heart rate limits.

3. Press ►  
Heart rate

The heart rate symbol moves left or right according to your heart rate. If the heart symbol is not visible, it means your heart rate is either below or above your set heart rate limits. In this case, an alarm goes off, provided the zone alarm is switched  on.



### 4. Exercise Calories

Calories burned during your exercise session

The accumulation of calories starts as your heart rate is displayed.

Heart rate

In WM42/WM41, the graphical bar indicates the target for the weekly exercise calories of your Weight Management Program. When the bar is full, you have reached the targeted calories for the week.

### Switching the Heart Rate Zone Alarm Sound On or Off

Press and hold the Light button until the alarm is switched on or off.

### Switching the Backlight On

Press the Light button and the display is illuminated for a few seconds.

Exercising with the wrist unit in the dark: After you have illuminated the display once while exercising, the display automatically illuminates each time you press any button or bring the wrist unit near the Polar logo on the transmitter, until you stop recording the exercise.

### Pausing the Exercise

You can pause your exercise while taking a break to drink water, or do some other activity.

1. Press the **Back** button. Resume? and the paused exercise time appear. The recordings of the exercise is paused.
2. Press OK to continue recording the exercise.



## Stopping the Exercise

1. Press the **Back** button. Resume? and the paused exercise time appear.
2. Press the **Back** button. Exercise is displayed. The recording of your exercise has been stopped.
3. Press the **Back** button again to return to the Time of Day display.
4. Press **OK** to enter menu.
5. To check the saved information, press the **►** button. File is displayed. Press **OK** to enter the File menu.  
If you are using WM42/WM41, press **OK** again. For further information, see the section *Exercise File*, page 100.

### Note:

- The wrist unit shows the Time of Day display in 5 minutes if you forget to stop the heart rate measurement after you pause the exercise and remove the transmitter from your chest.
- To check how to take care of your transmitter after exercising, see chapter *Care and Maintenance*, page 115.

## 3.3 OWNZONE

The Polar Weight Management WM42/WM41 product is able to determine your individual exercise heart rate zone automatically. This is called OwnZone (OZ). It can be done during a warm-up period lasting 1–5 minutes by walking or jogging. You can also determine your OwnZone in other exercise modes. The main idea is that you start exercising slowly with light intensity. You then gradually increase the intensity of your exercise to raise your heart rate. Using OwnZone makes exercise easier and more enjoyable. You do not have to worry about calculations or guesswork for your exercise intensity determination.

There are two different exercise intensity zones, which you can select in the Settings menu for the OwnZone function: OwnZone Weight and OwnZone Basic. OwnZone Weight is an ideal exercise heart rate for weight loss purposes. OwnZone Basic is suitable for moderate intensity exercise. It can also be used for weight maintenance exercise. For further information, see the section *How to Change Settings*, page 106.

The different OwnZone methods ensure that the safest possible exercise zone is determined for you.

- OZV, OwnZone Variability** This is the primary method based on measuring changes in your heart rate variability during warm-up for exercise. Heart rate variability reflects changes in your body's physiology.
- OZL, OwnZone Latest** If your heart rate variability decreases either too slowly or too fast or if your heart rate exceeds the safety limit during the OZ determination, the wrist unit selects your latest OwnZone.
- OZA, OwnZone Age** Alternatively, if there is no previous OwnZone determination in memory and your OZV fails, your age-based heart rate zone is used. This corresponds to 60–75% or 65–85% of your maximum heart rate depending on whether you have selected OZ Weight or OZ Basic, respectively.

### 3.3.1 DETERMINING YOUR OWNZONE HEART RATE LIMITS

Check the following before starting to determine your OwnZone:

- You have set your user information correctly.
- You have switched the OwnZone function on. Each time you start saving exercise information and have the OwnZone function on, the wrist unit starts finding your OwnZone. For further information, see the section *How to Change Settings*, page 105.

You should always redefine your OwnZone:

- When changing your exercise environment or exercise mode.
- If you feel unusual, e.g. stressed or ill, about the physical state of your body when starting to exercise.
- After changing your settings.

1. If you start from the Time of Day display, press OK twice. Wait until your heart rate appears.

Press OK. OZ appears in the display.

If you want to skip OwnZone determination and use the previously determined OwnZone (OZL), press OK and go to step 3. If you have not determined your OwnZone before, your age-based heart rate limits (OZA) are used.

## 2. You determine your OwnZone in five stages:

1. ▶\_\_\_\_\_ Walk at a slow pace for 1 min. Keep your heart rate below 100 bpm during this first stage. After each stage you hear a beep (if the sound settings are on) and the display automatically illuminates (if you have switched the backlight on once before), indicating the end of the stage.
2. ▶▶\_\_\_\_\_ Walk at a normal pace for 1 min. Smoothly increase your heart rate by 10–20 bpm.
3. ▶▶▶\_\_\_\_ Walk at a brisk pace for 1 min. Smoothly increase your heart rate by 10–20 bpm.
4. ▶▶▶▶\_ Jog at a slow pace for 1 min. Smoothly increase your heart rate by 10–20 bpm.
5. ▶▶▶▶▶ Jog at brisk pace or run for 1 min.



3. At some point during stages 1–5, you hear two beeps. Your OwnZone has been determined. The following information is displayed:  
See the explanations for OZV, OZL, and OZA on the previous page.  
OwnZone heart rate limits.  
Current heart rate.

You can now continue your exercise. Try to stay within the given heart rate zone to maximize the benefits of the exercise.

### Switch Timing Signals on/off

You can switch the OwnZone timing signals on/off in the Sound settings of General Settings. For further information, see the section *General Settings, page 106*.

## 4. CHECKING SAVED INFORMATION IN FILE

The File menu includes information on recorded exercises. In the WM42/WM41 product, the Diary File also includes saved information your daily calorie intake and your weekly weight progress.

### 4.1 EXERCISE FILE

1. Start from the Time of Day display. Press OK. Exercise is displayed.
2. Press **▶**. File is displayed.
3. Press OK.

WM42/WM41: Exercise File is displayed. Press OK.

*Note: If Empty is displayed no exercise information has been recorded in the file.*

4. Scroll with the **◀** or **▶** button to the following exercise information:

Exercise Date	Exercise date
Exercise Duration	Exercise duration
Exercise Calories	Calories burned during the exercise
Average Hr	Average heart rate of the exercise



#### Target Zone

The heart rate limits you used during your exercise.

The time you spent between the heart rate limits.

For further information, see the sections *General Settings* and *Setting Heart Rate Limits*, page 105.



#### Tot. Cal

The date when total cumulative calories were last reset.

Total cumulative calories burned during several exercise sessions, commencing from the previous resetting.

*Note: When you have burned 999 999 kcal (or cal), the total cumulative calories are automatically reset to zero.*



#### Tot. Time

The date when total cumulative time was last reset.

Total cumulative exercise time for several exercise sessions, commencing from the previous resetting.

*Note: When you have exercised 9999 hours and 59 minutes, the total cumulative time is automatically reset to zero.*

Press and hold the **Back** button until the wrist unit returns to the Time of Day display.

*Note: Your exercise information is saved only if the stopwatch has been on for more than one minute.*

### Resetting the Total Time or Calories to Zero

Reset these counters to zero to use them as an exercise time or caloric indicator. For example, if you reset them monthly, you can monitor your monthly running totals.

*If you start from the Time of Day display, repeat steps 1–4.*

5. Use the ◀ or ▶ button and scroll to the display showing Tot. Time or Tot. Cal.
6. Press OK. Tot. Time or Tot. Cal Reset? is displayed.
7. Press OK. The wrist unit asks: Are you sure?
8. Press OK. Or, if you want to cancel the reset, press the **Back** button.
9. Press and hold the **Back** button until the wrist unit returns to the Time of Day display.

*Note: Resetting these values does not reset the exercise calories recorded in Your Diary File.*

## 4.2 DIARY FILE

You can check the automatically saved daily or weekly Diary information in the Diary File.

1. Start from the Time of Day display. Press OK. Exercise is displayed.
2. Press **▶**. File is displayed.
3. Press OK. Exercise File is displayed. Press **▶**.
4. Diary File is displayed. Press OK to enter the Diary File. Intake is displayed.

*Note: If Empty is displayed no information has been recorded in the file.*

5. Use the **◀** or **▶** button to select one of the following Diaries:



Daily Intake calories\*



Weekly Exercise calories\*



Weekly Weight\*



Your daily or weekly Extra value\*

\*This Diary is displayed only if you have switched the Diary view on in the settings menu.

6. Press OK to enter one of the Diaries above and check your information.  
The previous day or the last day of the previous week is displayed.
7. Scroll the saved daily or weekly information with the **◀** or **▶** button. The white indicator moves according to the date or week. Press and hold the Back button to return to the Time of Day display, or continue viewing your Diary values.

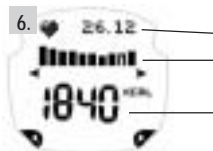


### Intake Diary

The selected day is displayed.

You can view your calorie intake for the last 14 consecutive days. The white indicator enables you to quickly compare the calorie intake level of the selected day against the level of the other days.

The exact calories entered that date.

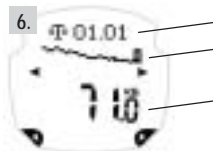


### Exercise Diary

The last day of the selected week is displayed.

You can view your exercise calories for the last 26 consecutive weeks. The white indicator enables you to quickly compare the exercise calorie level of the selected week against the level of the other weeks.

All exercise calories you have saved during your exercise in the selected week.

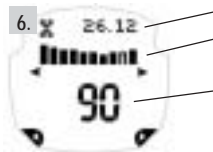


### Weight Diary

The last day of the selected week is displayed.

You can view your average weight for the last 40 consecutive weeks. The white indicator enables you to quickly compare the average weight of the selected week against the average of the other weeks.

The exact average weight entered that week.



### Extra Diary

The selected day or the last day of the selected week is displayed.

You can view values for the last 14 consecutive days or weeks. The white indicator enables you to quickly compare the values of the selected day/week against the values of other days/weeks.

The exact values entered that date or week.

*Note: If you select manual Extra Diary resetting, your values are not saved in the Diary File.*

### How to Add or Edit Entered Information

You can edit the information you have entered in the Diary during the previous 14 days or 14/26/40 weeks or add missing calorie intake information of the current week afterwards. Any changes made to the calorie intake, during the current week, before the weekly update, cause an automatic adjustment to the Weight Management Program. For example if you want to update on Wednesday the intake calories of Monday, the change will still affect the ongoing Program. Although the intake calories added to previous Sunday will not have an effect to your Program, because the weekly update of the previous week has already taken place. You can also edit the older exercise calories and weight, but this has no affect on the ongoing Weight Management Program.



10.

*If you start from the Time of Day display, repeat steps 1–7.*

8. Press OK to start editing the value of the selected day.
9. The wrist unit asks if you want to Edit the value? Press OK.
10. Adjust the flashing new value with the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons. Press OK.
11. Press and hold the Back button to return to the Time of Day display.

*Note: You cannot add or change the values of the ongoing day.*

*Although, you can add or change the intake diary values of the ongoing week. The exercise diary or the weight diary values of the ongoing week cannot be added or changed.*

*The extra diary values of the ongoing week can be changed, if you have selected daily resetting. You cannot change the extra diary values, if you have selected weekly resetting.*



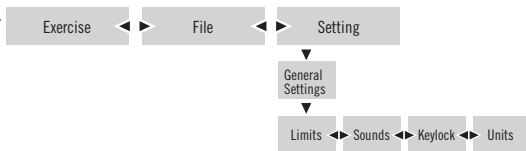
## 5. HOW TO CHANGE SETTINGS

In the Setting menu, you can view or change the information you have set earlier, such as the measuring units for your weight, or you can set information, such as your heart rate limits, volume and alarm settings.

### 5.1 GENERAL SETTINGS



1. Start from the Time of Day display. Press OK. Exercise is displayed.
2. Scroll to Setting with the ◀ or ▶ button. Press OK. General Settings is displayed.
3. Press OK. Use the ◀ or ▶ button to select Limits, Sounds, Keylock, or Units settings.
4. Press OK to select the desired settings.



#### 1. Setting Heart Rate Limits (Limits)

These are the heart rate limits that are used when you exercise. Select one of the following options: Auto, [OwnZone \(only in WM42/WM41\)](#), Off, or Manual with the ⊖ / ⊕ buttons, and press OK.

**Auto** Automatically calculated age-based heart rate limits (220 – age) correspond to 60–75% of your maximum heart rate: The wrist unit calculates the heart rate limits based on the birthdate you have entered. Upper and Lower Limits are displayed.

**OwnZone** Select Weight or Basic with the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons. Press OK.

There are two different options for automatic heart rate zone determination: OwnZone Weight and OwnZone Basic. For most adults, OwnZone Weight corresponds to 60–75% and OwnZone Basic corresponds to 65–85% of their maximum heart rate. OwnZone Weight is good for weight management, particularly for overweight and less fit individuals, or at the beginning of your Weight Management Program. OwnZone Basic improves your fitness more efficiently and is well suited for when you have exercised for some time or when you are in weight maintenance phase. For further information, see the section *OwnZone*, pages 97–99.

**Off** Function is switched off.

**Manual** Set the upper heart rate limits with the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons. Press OK.

Set the lower heart rate limits with the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons. Press OK.

Press  $\blacktriangleright$  to proceed to Sound settings.



## 2. Setting Volume for Sounds

Select the quiet Vol 1, or loud Vol 2, or sounds OFF with the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons. Press OK.

If you change the Vol 1 or Vol 2 setting, all the wrist unit tones are affected. If you select the Sounds Off setting, the button and activity sounds (e.g., start/stop exercise) are switched off. The watch alarm sounds can be switched on or off in the Watch settings. The heart rate zone alarms can be switched on or off when you exercise. For further information, see pages 96 and 113.

Press  $\blacktriangleright$  to proceed to the Keylock settings.

### 3. Selecting Button Lock Settings (Keylock)

Select Auto or Manual with the  /  buttons. Press OK.

**Auto** The wrist unit automatically locks all the buttons (except the Light button) if you do not press any button within one minute. You can switch the button lock off in the Time of Day display by pressing and holding the **Back** button until Buttons unlocked is displayed.

**Manual** You can switch the button lock on or off in the Time of Day display by pressing and holding the **Back** button until  is displayed or disappears.

Press  to proceed to the Units settings.

### 4. Changing Weight, Height, and Calorie Units

Select lb/ft/cal or kg/cm/kcal with the  /  buttons. Press OK.

Press and hold the **Back** button to return to the Time of Day display.

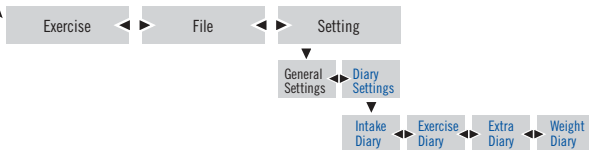
	lb/ft	kg/cm
Weight	Pounds	Kilograms
Height	Feet/Inches	Centimeters
Calorie	Cal	Kcal

## 5.2 DIARY SETTINGS FOR THE WEIGHT MANAGEMENT PROGRAM IN WM42/WM41

In the Diary Settings, you can choose to monitor and use your Diaries. To monitor the information in the Diaries, see the section *Monitoring and Updating Your Progress with WM42/WM41*, page 84.



1. Start from the Time of Day display. Press OK. Exercise is displayed.
2. Scroll to Setting with the ◀ or ▶ button. Press OK. General Settings is displayed.
3. Scroll to Diary Settings with the ◀ or ▶ button. Press OK. Intake Diary is displayed.
4. Use the ◀ or ▶ button to select the Intake Diary, Exercise Diary, Extra Diary, or Weight Diary settings. Press OK to start adjusting the desired settings.



### Intake Diary Settings

If you start from the Time of Day display, repeat steps 1–4.

5. Diary view On: Enables you to follow your calorie intake in the Intake Diary.

Diary view Off: Intake Diary is not accessible.

Switch the view On or Off with the ⊖ / ⊕ buttons. Press OK.

If you choose Off, skip step 6.

6. Increase Rate: Use the ⊖ / ⊕ buttons to set the accuracy of the intake calories (1, 10, 50, or 100 kcal). This accuracy is used when you update the Intake Diary. Press OK.
7. Press ▶ to proceed with the Diary Settings.

## Exercise Diary Settings

*If you start from the Time of Day display, repeat steps 1–4.*

5. **Diary view On:** Enables you to follow the progress of your weekly burned calories during exercise sessions in the Exercise Diary.  
**Diary view Off:** Exercise Diary is not accessible.  
Switch the view On or Off with the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons. Press OK.
6. Press  $\blacktriangleright$  to proceed with the Diary Settings.

## Extra Diary Settings

The Extra Diary menu can be used for following a value that you define yourself (such as your waist circumference).

*If you start from the Time of Day display, repeat steps 1–4.*





5. **Diary view On:** Enables you to follow the progress of your chosen value (for example, waist circumference) in Extra Diary.  
**Diary view Off:** Extra Diary is not accessible.  
Switch the view On or Off with the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons. Press OK.  
If you choose Off, skip steps 6–8.
6. **Increase Rate:** Use the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons to set the accuracy of your definable value (0.5 or 1). This accuracy is used when you update the Diary. Press OK.
7. **Target:** Use the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons to set the target value you want to reach.  
If you set your target to 0, Extra Diary does not use the graphical trend display. Press OK.
8. **Reset:** Use the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons to set how often you want the wrist unit to reset your value to zero (daily or weekly) or select Manual to do it yourself. If you choose to reset the value manually, Extra Diary does not use the graphical trend display and the Extra Diary File is not accessible. Press OK.

*Note: If you use Extra Diary for monitoring your waist circumference, select manual resetting.*

9. Press  $\blacktriangleright$  to proceed with the Diary Settings.

## Weight Diary Settings

*If you start from the Time of Day display, repeat steps 1–4.*

5. Diary view On: Enables you to follow your weight progress in the Weight Diary.  
Diary view Off: Weight Diary is not accessible.  
Switch the view On or Off with the  /  buttons. Press OK.  
If you choose Off, skip step 6.
6. Use the  /  buttons to set how often (daily, weekly, or never) the wrist unit should ask you to update your weight.  
Press OK.
7. Press and hold the Back button to return to the Time of Day display.

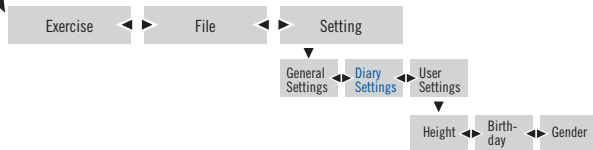
By keeping track of your weight and calorie intake on a daily basis, you will have information on your progress immediately at hand. By weighing yourself at least once a week, you can tell if you are on track. The idea is to stick to your plan and focus on the overall weight loss target by making the necessary adjustments along the way. For further information, see the section *Monitoring and Updating Your Progress with WM42/WM41*, page 84.

## 5.3 CHANGING USER SETTINGS



1. Start from the Time of Day display. Press OK. Exercise is displayed.
2. Scroll to Setting with the ◀ or ▶ button. Press OK. General Settings is displayed.
3. Scroll to User Settings with the ◀ or ▶ button. Press OK to start changing the settings.
4. **Height:** Adjust the height with the ⊖ / ⊕ buttons. Press OK.

*Note: If you selected lb/ft as your units, you should first set feet (step 4) and then inches (repeat step 4). You can change the units by pressing and holding the Light button.*



5. **Birth-day:** Adjust the day (dd) or month (mm) with the ⊖ / ⊕ buttons. Press OK.
6. Adjust the month (mm) or day (dd) with the ⊖ / ⊕ buttons. Press OK.
7. Adjust the year (yy) with the ⊖ / ⊕ buttons. Press OK.
8. **Gender:** Select female or male with the ⊖ / ⊕ buttons. Press OK.

*Note: The wrist unit checks that you really want to change the user by displaying user changed.*

*If you do not want to change the user, press the Back button. The wrist unit returns to the old user information.*

*If you want to change the user, the wrist unit asks: Create New Program?*

*If yes, press OK. For further information, see the section Creating a Weight Management Program, page 78, starting from step 5.*

*If no, press the Back button. The wrist unit automatically creates a Weight Maintenance Program for you. For further information, see the section Creating a Weight Management Program, starting from Your Personal Program section, page 81.*

9. Press ► to proceed to the next settings.

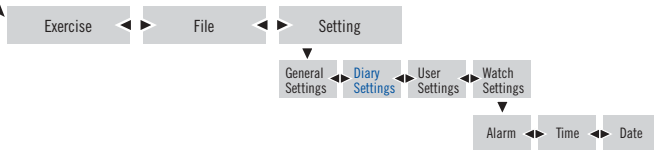
When you set your birthday, the order of the day and month depends on the 12 h/24 h mode you set in the Basic Settings of the wrist unit. If you want to change this order, go to the section *Setting the Time*, page 113.

## 5.4 SETTING THE WATCH

Note that there are two ways that the time and date can be presented. Select the presentation mode when setting the 12 h (date: mm.dd.yy) or 24 h (date: dd.mm.yy) time.





1. Start from the Time of Day display. Press OK. Exercise is displayed.
2. Scroll to Setting with the ◀ or ▶ button. Press OK. General Settings is displayed.
3. Scroll with the ◀ or ▶ button to Watch Settings. Press OK.
4. Use the ◀ or ▶ button to select Alarm, Time, or Date settings. Press OK to set the selected settings.





## Setting Alarm

*If you start from the Time of Day display, repeat steps 1–4.*

5. Select Alarm Off, Daily, or Mon-Fri (alarms only on weekdays) with the  /  buttons. Press OK.

If you choose Off: go to step 8.



If you choose 24 h mode: go to step 6.

If you choose 12 h mode: select AM or PM with the  /  buttons. Press OK.

6. Set the hours for the alarm with the  /  buttons. Press OK.

7. Set the minutes with the  /  buttons. Press OK.

8. Press  to proceed.



If the  is displayed and you have set the alarm on, the alarm will still activate one more time. After that the alarm symbol  disappears. If you try to reset the alarm the wrist unit displays Battery Low. You cannot reset the alarm until the battery is changed.

## Switching the Alarm Off (Snooze):

Press the Back button to stop the alarm. When the alarm is stopped, the display automatically illuminates. Pressing any other button will snooze the alarm for ten minutes. If you do not stop the alarm, it will sound for one minute and return to the Time of Day display.

## Setting the Time

*If you start from the Time of Day display, repeat steps 1–4.*

5. Select the 12 h or 24 h time mode with the  /  buttons. Press OK.

6. If you select the 12 h mode, select AM or PM with the  /  buttons. Press OK.

7. Set the hours with the  /  buttons. Press OK.

8. Set the minutes with the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons. Press OK.
9. Press  $\blacktriangleright$  to proceed.

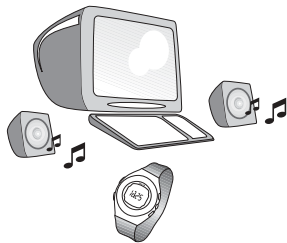
### Setting the Date

*If you start from the Time of Day display, repeat steps 1–4.*

5. Select **mm** (month) or **dd** (day) with the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons. Press OK.
6. Select **dd** (day) or **mm** (month) with the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons. Press OK.
7. Select **yy** (year) with the  $\ominus$  /  $\oplus$  buttons. Press OK.

Press and hold the Back button to return to the Time of Day display.

## 5.5 HOW TO TRANSFER DATA FROM A COMPUTER VIA UPLINK (WM42/WM41)



Your Polar Weight Management Product offers you the option of transferring certain data from [www.polarpersonaltrainer.com/wm](http://www.polarpersonaltrainer.com/wm) directly to your wrist unit via Polar Uplink. You can gain access and start the registration process to this web site by entering the 13 digit serial number from the back cover of your Weight Management product.

In order to be able to use the Uplink feature, you need a computer with a sound card and dynamic loudspeakers or earphones.

See [www.polarpersonaltrainer.com/wm](http://www.polarpersonaltrainer.com/wm) for further instructions.

## 6. CARE AND MAINTENANCE

Your Polar Weight Management Product is a high-tech instrument and should be treated with care. The suggestions below will help you fulfill the guarantee obligations.


### Taking care of your Polar Weight Management Product

- Wash the transmitter regularly after use with a mild soap and water solution. Dry it carefully after washing with a soft towel. Keep the wrist unit clean and wipe off any moisture.
- Never store the transmitter wet. Sweat and moisture can keep its electrodes wet and the transmitter activated, which shortens the battery life.
- Store your Weight Management Product in a cool and dry place. Do not store it in any kind of non-breathing material, such as a plastic bag or a sports bag if it is wet.
- Do not bend or stretch the transmitter. This may damage the electrodes.
- Do not dry the transmitter in any other way than with a towel. Mishandling may damage the electrodes.
- Keep your Weight Management Product out of extreme cold and heat. The operating temperature is 14 °F to 122 °F/ -10 °C to +50 °C.
- Do not expose the Weight Management Product to direct sunlight for extended periods, such as by leaving it in a car.

### Transmitter Batteries

The estimated average battery life of the transmitter is 2500 hours of use. Contact your authorized Polar Service Center for a replacement transmitter. Polar recycles used transmitters. See your Customer Care and Registration Card for detailed instructions.

### Wrist Unit Batteries

The estimated average battery life of the wrist unit is two years in normal use. Please note that excessive use of the backlight and the alarm signals drain the battery more rapidly. The  symbol indicates low battery and that the battery should be replaced. Do not open the wrist unit yourself. To ensure the water resistance properties and the use of qualified components, the wrist unit battery should be replaced by an authorized Polar Service Center only. At the same time, a full periodic check of the Polar Weight Management Product will be done.

*Note: Water resistance cannot be guaranteed after unauthorized service.*

### Polar Service Center

Should your Polar Weight Management Product need service, see your Customer Care and Registration Card to contact an authorized Polar Service Center.

## 7. PRECAUTIONS

### 7.1 THE POLAR WEIGHT MANAGEMENT PRODUCT AND INTERFERENCE DURING EXERCISE

#### Electromagnetic Interference


Disturbances may occur near high voltage power lines, traffic lights, overhead lines of electric railways, electric bus lines or trams, televisions, car motors, bike computers, some motor driven exercise equipment, cellular phones, or when you walk through electric security gates.

#### Exercise Equipment

Several pieces of exercise equipment with electronic or electrical components such as LED displays, motors, and electrical brakes may cause interfering stray signals. To try to tackle these problems, relocate the wrist unit as follows:

1. Remove the transmitter from your chest and use the exercise equipment as you would normally.
2. Move the wrist unit around until you find an area in which it displays no stray reading or does not flash the heart symbol. Interference is often worst right in front of the display panel of the equipment, while the left or right side of the display is relatively free of disturbance.
3. Put the transmitter back on your chest and keep the wrist unit in this interference-free area as far as it is possible.
4. If the Polar Weight Management Product still does not work with the exercise equipment, this piece of equipment may be electrically too noisy for wireless heart rate measurement.

#### Crosstalk

When in non-coded mode , the wrist unit picks up transmitter signals within 3 feet/1 meter. Simultaneous non-coded signals from more than one transmitter can cause an incorrect readout.

### Using the Polar Weight Management Product in Water Environment

Your Polar Weight Management Product is water resistant to 160 feet/50 meters.

Users measuring their heart rate in water may experience interference for the following reasons:

- Pool water with a high chlorine content and seawater are very conductive. This may cause a short circuit in the electrodes of the transmitter, which prevents ECG signals from being detected by the transmitter unit.
- Jumping into water or strenuous muscle movement during competitive swimming may cause water resistance that shifts the transmitter on the body to a location where it is not possible to pick up ECG signals.
- The ECG signal strength depends on the individual and also varies depending on an individual's tissue composition. The percentage of people who have problems in heart rate measuring is considerably higher in water than in other use.
- Do not press the buttons of the wrist unit under water.

## 7.2 MINIMIZING POSSIBLE RISKS OF THE WEIGHT MANAGEMENT PROGRAM

The Polar Weight Management Program is not targeted at those who are underweight (BMI less than 18.5) or severely obese (BMI over 35). If you have obesity-related diseases or other medical conditions, you are advised to consult your physician, nurse, or physiotherapist before starting any exercise. Too rapid weight loss (more than 4,4 lbs/2 kg per week) is not recommended. Steady weight loss with small changes in nutrition and physical activity ensures the best and longest results. If you experience any atypical symptoms related to digestion or body fluid balance, heart symptoms, or disorders in your joints or ligaments during the Program, we recommend you consult medical personnel. The Program is not recommended for use during pregnancy.

Exercise may include some risk, especially for those who have been sedentary. Before starting a regular exercise program, it is recommended that you answer the following questions about your health status. If the answer is yes to any of these questions, we recommend that you consult a doctor before starting an exercise program.

- Have you not exercised for the past 5 years?

- Do you have high blood pressure?
- Do you have high blood cholesterol?
- Do you have symptoms of any disease?
- Are you taking any blood pressure or heart medication?
- Do you have a history of breathing problems?
- Are you recovering from a serious illness or medical treatment?
- Do you use a pacemaker or another implanted electronic device?
- Do you smoke?
- Are you pregnant?

Note that in addition to exercise intensity, medication for heart problems, blood pressure, psychological conditions, asthma, breathing as well as some energy drinks, alcohol, and nicotine, can affect heart rate.

**It is important to be sensitive to your body's reactions during exercise.** If you feel unexpected pain or excessive fatigue when exercising, it is recommended that you stop the exercise or continue at a lighter intensity.

**Notice to persons with pacemakers, defibrillators, or other implanted electronic devices.** Individuals who have a pacemaker use the Polar Weight Management Product at their own risk. Before use, we always recommend an exercise test under a doctor's supervision. The test is to ensure the safety and reliability of the simultaneous use of the pacemaker and the Weight Management Product.

**If you are allergic to any substance that comes into contact with your skin or if you suspect an allergic reaction due to using the product,** check the listed materials in the *Technical Specifications* chapter, page 125. To avoid any skin reaction risk with the transmitter, wear it over a shirt. However, moisten the shirt well under the electrodes to ensure flawless operation.

## 8. FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

### **Why should I update my weight daily?**

If you enter your weight in your wrist unit daily, the Program is more accurate and you achieve better results.

### **How much can my weight increase before the arrow of the weight Diary turns to the left?**

In a Weight Loss Program, the arrow shows today's weight compared to yesterday's weight (or the last updated weight, if you have not inputted your weight daily). In a Weight Maintenance Program, your weight is compared to your target weight. Your weight is allowed to increase 3.3 lbs/1.5 kg before the arrow turns to the left as an alarm to pay attention to your weight.

### **What should I do if...**

#### **...I burn more exercise calories than is recommended by the Weight Management Program?**

Exceeding the target amount of exercise calories by a small amount is not harmful, it is even desirable! If you exceed the target by a continuous and large amount, it is recommended that you create a new Program and select a higher amount of exercise for your new Program. This way, the amount of your intake calories is in proportion to the real amount you exercise.

#### **...I eat more calories than is recommended by the Weight Management Program?**

In order to reach your targets, it is good to stick to the given Program. Exceeding the calorie target once does not matter, but it is important that you update all the calories you have eaten in the wrist unit. This way the Program can adjust itself for you.

#### **...I burn less exercise calories than the weekly recommended amount?**

In order to reach your targets, it is good to stick to the given Program. In WM22/WM21, the monitoring of the Weight Management Program should be done manually with the Weight Management Guide Book. If you notice that you are running notably behind your targets, it is recommended that you create a new Program and recheck the requested values.



In WM42/41, your progress is checked in the weekly update and you will be given new targets for the following week. If you have lagged behind the targets, your Program will automatically become stricter so that you can reach your original target weight in the desired time.

...someone else starts using my wrist unit?

Each time the user changes, the new user should enter her/his user information settings first and then create a new Weight Management Program. When the user settings are changed, the old Program is no longer valid and the electronic Diaries are reset to zero.

Changing the user information or creating a new Weight Management Program does not delete the saved data from the Exercise File and the Diary File. The saved new Program data is automatically added to the old Program data in the Diary File. The old data has no affect on the new Program.

...I forget the last weekly update of my Weight Loss Program?

The Program automatically changes to a Weight Maintenance Program. To check your new Program's targets, see *Monitoring and Updating Your Progress with WM42/WM41* chapter, page 84.

...I don't know where I am in the Setting or File menu?

Press and hold the Back button until the time of day is displayed.

...there is no heart rate reading (- -)?

1. Check that the electrodes of the transmitter are moistened and that you are wearing it as instructed.
2. Check that you have kept the transmitter clean.
3. Check that there are no sources of electromagnetic radiation in close vicinity to the wrist unit, such as TV sets, cellular phones, CRT monitors, etc.
4. Have you had a cardiac event that may have altered your ECG waveform? In this case, consult your physician.

**...heart symbol flashes irregularly?**

1. Check that your wrist unit is inside the transmission range and not further than 3 feet/1 meter from the Polar transmitter you are wearing.
2. Check that the elastic strap has not become loose during exercise.
3. Make sure that the electrodes of the transmitter are moistened.
4. Make sure that there is no other heart rate transmitter within the reception range (3 feet/1 meter).
5. Cardiac arrhythmia may cause irregular readings. In this case, consult your physician.


**...the heart rate reading becomes erratic or extremely high?**

You may have come within range of strong electromagnetic signals that cause erratic readings on the wrist unit display. Check your surroundings and move further away from the source of the disturbance.

**...the display is blank?**

The Polar Weight Management Product is in battery saving mode when it is dispatched from the factory. To activate it, press any of the buttons. The Basic Settings starts. See the section *Basic Settings of Your New Wrist Unit*, page 75.

**...the symbol  is activated?**

Usually the first sign of an expired battery is the low battery indicator . Have the batteries checked.

### ...the buttons do not react?

Reset the wrist unit. Resetting clears the date and time settings. The User, File, and Diary information are saved.



Press all buttons except the Light button at the same time until the display is filled with digits. Press OK. For further information, see the section *Basic Settings of Your New Wrist Unit*, page 75, starting from step 2.

If you do not press any button after you reset the wrist unit, within one minute the wrist unit goes to the Time of Day display.

If this does not work, have the batteries checked.

### ...the wrist unit battery needs to be changed?

We recommend that any service be done by an authorized Polar Service Center. The guarantee does not cover damage or consequential damage caused by service not authorized by Polar Electro. The Polar Service Center will test your wrist unit for water resistance after battery replacement and make a full periodic check of your complete Polar Weight Management Product.

### ...another person with a Weight Management Product/Heart Rate Monitor is causing interference?

Your exercise partner may have coincidentally activated exactly the same code as you. In this case, move away from your exercise partner or proceed as follows:

1. Stop the stopwatch and heart rate measurement.
2. Take the transmitter off your chest for 10 seconds.
3. Put the transmitter back on and start the heart rate measurement again.

...the OwnZone limits based on heart rate variability (OZV) vary a lot?

Heart rate variability reacts sensitively to all changes taking place in your body and environment. The OZV heart rate limits are affected by, amongst other things, your state of fitness, the time of day of the OwnZone determination, the type of exercise and your state of mind. The lower limit of the OZV can vary for the same person by as much as 30 beats. However it is important that the exercise carried out in the OwnZone feels light or moderate. For example, if you raise your heart rate too rapidly after the first stage, you may receive OwnZone heart rate limits that are too high. If the OwnZone limits seem to be too high, we recommend that the OwnZone determination be repeated.

...I can rarely get the OwnZone determination working so that it would provide me with heart rate limits that are based on heart rate variability (OZV).

1. Check that the elastic strap is snug enough.
2. Make sure that the electrodes of the transmitter are moistened against your skin.
3. Put on the transmitter 15–20 minutes prior to the start of your exercise to ensure good adaptation between the electrodes and your skin.
4. If you get OwnZone limits based on age (OZA) or the previously determined OwnZone limits based on your heart rate variability (OZL) in less than one minute, you have not raised your heart rate sufficiently slowly. Raise your heart rate more slowly during the OwnZone determination. The heart rate reading should not rise over 20 beats/minute from the starting level. During the first stage you could put on your exercise clothing.
5. If you get OwnZone limits based on age (OZA) or the previously determined OwnZone limits based on your heart rate variability (OZL) after five minutes, you have not raised your heart rate sufficiently rapidly. Raise your heart rate more quickly during the OwnZone determination.
6. If you have always used walking and running to determine your OwnZone, walking uphill or cycling may work better for you.
7. Stress or anxiety may reduce your heart rate variability so that the required point where the heart rate variability vanishes cannot be measured. Relax for 5–10 minutes before exercising by sitting down and decreasing your heart rate.
8. For a small percentage of people, the heart rate variability will not totally disappear with increasing workload. In this case the age-predicted limits are the best estimate for the exercising zone.

## 9. TECHNICAL SPECIFICATIONS

The purpose of this product is:

- To help the user to achieve her/his personal weight management goals.
- To indicate the level of physiological strain and intensity during an exercise session.

No other use is intended or implied.

### Wrist Unit

Battery type: CR 2032

Battery life: Average 2 years in normal use

Operating temperature: 14 °F to 122 °F / -10 °C to +50 °C

Water resistance: to 160 feet / 50 meters

Wrist strap material: Polyurethane

Back cover and wrist strap buckle material: Stainless steel complying with the nickel release regulations of the EU (EU Directive 94/27/EU and its amendment 1999/C 205/05).

Heart rate is displayed as number of heartbeats per minute (bpm).

Watch accuracy better than  $\pm 0.5$  seconds/day at 77 °F/25 °C temperature.

Accuracy of heart rate measurement:  $\pm 1\%$  or  $\pm 1$  bpm, whichever larger, definition applies to steady state conditions.

### Limit Values

Chronometer ..... 23 h 59 min 59 s

Heart rate limits ..... 30–199 bpm

Total time ..... 0–9999 h

Total calories ..... 0–999999 kcal

Birthday ..... 1921–2020

Maximum Weight

Loss Program duration ..... 26 weeks

### Transmitter

Battery type: Built-in Lithium Cell

Battery life: Average 2500 hours of use

Operating temperature: 14 °F to 122 °F/  
-10 °C to +50 °C

Material: Polyurethane

Waterproof


### Elastic Strap

Buckle material: Polyurethane

Fabric material: Nylon, polyester, and natural  
rubber including a small  
amount of latex

## 10. LIMITED POLAR INTERNATIONAL GUARANTEE

- This limited Polar international guarantee is issued by Polar Electro Inc. for the consumers who have purchased this product in the USA or Canada. This limited Polar international guarantee is issued by Polar Electro Oy for the consumers who have purchased this product in other countries.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy guarantees to the original consumer/purchaser of this product that the product will be free from defects in material or workmanship for two years from the date of purchase.
- **Please keep the receipt or International Guarantee Card, which is your proof of purchase!**
- Guarantee does not cover battery, damage due to misuse, abuse, accidents or non-compliance with the precautions; improper maintenance, commercial use, cracked or broken cases.
- Guarantee does not cover any damage/s, losses, costs or expenses, direct, indirect or incidental, consequential or special, arising out of, or related to the product. During the guarantee period the product will be either repaired or replaced at an authorized service center free of charge.
- This guarantee does not affect the consumer's statutory rights under applicable national or state laws in force, or the consumer's rights against the dealer arising from their sales/purchase contract.

 This CE marking shows compliance of this product with Directive 93/42/EEC.  
Copyright © 2003 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.

All rights reserved. No part of this manual may be used or reproduced in any form or by any means without prior written permission of Polar Electro Oy.  
The names and logos marked with a <sup>TM</sup> symbol in this user manual or in the package of this product are trademarks of Polar Electro Oy.  
The names and logos marked with a ® symbol in this user manual or in the package of this product are registered trademarks of Polar Electro Oy.

## 11. DISCLAIMER

- The material in this manual is for informational purposes only. The products it describes are subject to change without prior notice, due to the manufacturer's continuous development program.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy makes no representations or warranties with respect to this manual or with respect to the products described herein. Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy shall not be liable for any damages, losses, costs or expenses, direct, indirect or incidental, consequential or special, arising out of, or related to the use of this material or the products described herein.

This product is protected by one or several of the following patents:

US 5491474, US 5486818, US 4625733, US 6272365, US 6477397, US 4625733, US 5491474, US 5486818, US 5611346, US 6477397, US 6272365, US 6418394, US 6361502, US 6277080, US 6104947. Other patents pending.

NOTIZEN / NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



NOTIZEN / NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTIZEN / NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---