

Manufactured by  
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)

17927464.00 DEU/ENG/FRA/ITA/NLD B

**POLAR**<sup>®</sup>  
*LISTEN TO YOUR BODY*



Gebrauchsanleitung  
User Manual  
Manuel d'Utilisation  
Manuale d'uso  
Gebruiksaanwijzing  
Polar FS1/FS2c/FS3c™

**POLAR**<sup>®</sup>  
*LISTEN TO YOUR BODY*

**Sehr geehrter Kunde,**

wir gratulieren Ihnen zum Kauf Ihres neuen Polar FS1/FS2c/FS3c™ Fitness Herzfrequenz-Messgerätes!

In dieser Gebrauchsanleitung finden Sie Informationen, die Sie für die Nutzung und Wartung Ihres Gerätes benötigen. Bitte lesen Sie sie sorgfältig durch. So machen Sie sich mit den Funktionen vertraut und können Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät optimal nutzen.

Besuchen Sie unsere Website. Dort finden Sie Ihr persönliches Trainings-Programm und Online-Tagebuch sowie zahlreiche Tipps und Hintergrundinformationen für Ihr Training:

[www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com)

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

# MENÜFÜHRUNG

## Uhrzeitanzeige

Im Trainings (Exercise)-Modus können Sie Ihre Herzfrequenz messen lassen.

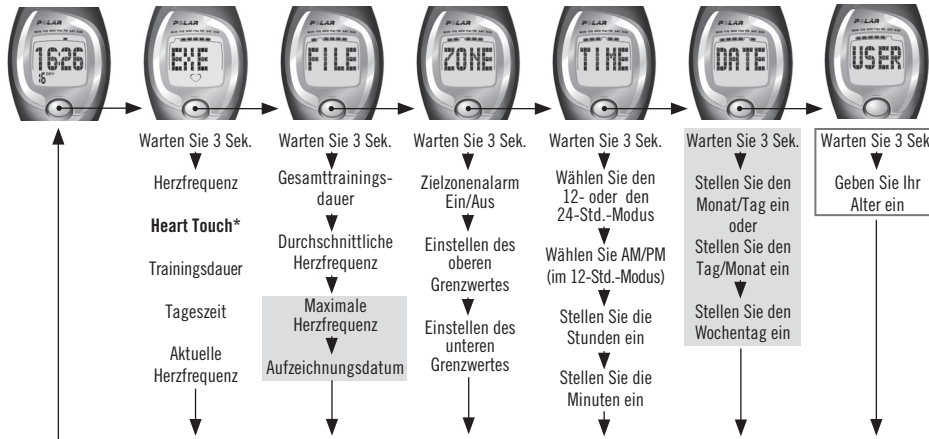
Im Datei (File)-Modus können Sie Ihre letzten Trainingsinformationen anschauen.

Im Grenzwert (Zone)-Modus können Sie Ihre Herzfrequenz-Grenzwerte manuell eingeben.

Im Uhrzeit (Time)-Modus können Sie die Uhrzeit einstellen.

Im Datums (Date)-Modus können Sie das Datum einstellen (FS2c/FS3c).

Im Benutzer (User)-Modus können Sie Ihr Alter eingeben (FS3c).



Mit Ausnahme des Trainings-Modus können Sie aus allen Modi durch Drücken und Halten der Taste in die Uhrzeitanzeige zurückkehren.

\*Im Trainings-Modus können Sie die Anzeige mithilfe der Heart Touch-Funktion ändern.

Grau hinterlegter Text betrifft die Modelle FS2c und FS3c.

Informationen, die nur für das Modell FS3c gelten, sind eingerahmt.

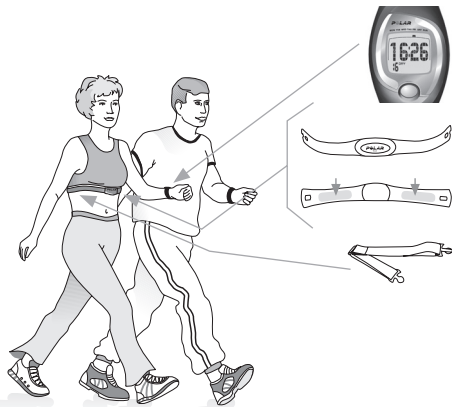
Alle anderen Informationen betreffen alle drei Geräte: FS1, FS2c und FS3c.

<b>1. EINFÜHRUNG IN DIE FS1, FS2c UND FS3c</b>	
<b>HERZFREQUENZ-MESSGERÄTE</b> .....	<b>8</b>
1.1 BESTANDTEILE DES HERZFREQUENZ-MESSGERÄTES .....	8
1.2 TASTE DES ARMBANDEMPFÄNGERS UND ANZEIGESYMBOLS .....	9
<b>2. TRAINING</b> .....	<b>11</b>
2.1 HERZFREQUENZ-MESSUNG .....	11
2.2 FUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS .....	13
2.3 BEENDEN DES TRAININGS .....	14
<b>3. ABRUFEN GESPEICHERTER TRAININGSINFORMATIONEN</b> .....	<b>15</b>
<b>4. EINSTELLUNGEN</b> .....	<b>16</b>
4.1 EINSTELLEN DER UHRZEIT .....	16
4.2 EINSTELLEN DES DATUMS (FS2c/FS3c) .....	17
4.3 EINSTELLEN DER BENUTZERINFORMATIONEN (FS3c) .....	19
4.4 HERZFREQUENZ-GRENZWERTE .....	20
<b>5. HERZFREQUENZ-ZIELZONE</b> .....	<b>22</b>
<b>6. PFLEGE UND WARTUNG</b> .....	<b>23</b>
<b>7. WICHTIGE HINWEISE</b> .....	<b>24</b>
7.1 POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄTE UND INTERFERENZEN .....	24
7.2 GEHEN SIE AUF NUMMER SICHER .....	25
<b>8. HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN</b> .....	<b>26</b>
<b>9. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN</b> .....	<b>27</b>
<b>10. WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS</b> .....	<b>28</b>
<b>11. AUSSCHLUSSKLAUSEL FÜR HAFTUNG</b> .....	<b>29</b>

# 1. EINFÜHRUNG IN DIE FS1, FS2c UND FS3c HERZFREQUENZ-MESSGERÄTE

Das folgende Kapitel enthält Informationen über die Bestandteile der FS1/FS2c/FS3c Herzfrequenz-Messgeräte und die ersten Schritte.

## 1.1 BESTANDTEILE DES HERZFREQUENZ-MESSGERÄTES



### Armbandempfänger

Der Armbandempfänger zeigt Ihre Herzfrequenz, Ihre Trainingsdauer und die Uhrzeit an. Sie können ihn auch als Uhr tragen.

### Polar Sender

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

### Elastischer Gurt

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

### Polar Internet-Service

Unser Internet-Service unter [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) unterstützt Sie bei der Erreichung Ihrer Trainingsziele. Die kostenlose Registrierung gibt Ihnen Zugang zu einem persönlichen Trainingstagebuch, Fitness-Tests und -berechnungen sowie Berichten und informativen Artikeln. Zusätzlich erhalten Sie die neuesten Produktipps und eine Online-Unterstützung unter [www.polar.fi](http://www.polar.fi).

## 1.2 TASTE DES ARMBANDEMPFÄNGERS UND ANZEIGESYMBOLS

Dieser Abschnitt enthält Informationen über die Nutzung des Armbandempfängers und eine Übersicht über die Symbole, die im Display angezeigt werden.

**Die Polar FS1, FS2c und FS3c Herzfrequenz-Messgeräte werden mithilfe einer einzigen Taste bedient, die sich vorn auf dem Gehäuse befindet.**

Tasten-Funktionen:

- Starten und Beenden der Herzfrequenz-Messung und der Stoppuhr.
- Wechsel zum nächsten Modus.
- Bestätigen Ihrer Auswahl/Ihres gewählten Wertes.
- Rückkehr zur Uhrzeitanzeige durch Drücken und Halten der Taste von jedem Modus aus, ausgenommen des Trainings-Modus (EXE).
- Einschalten des Herzfrequenz-Zielzonenalarms im Trainings-Modus durch Drücken und Halten der Taste.
- Einschalten der Displaybeleuchtung (FS2c/FS3c).
  - In der Uhrzeitanzeige können Sie den Nacht-Modus aktivieren, indem Sie die Taste gedrückt halten. Wenn der Nacht-Modus einmal eingeschaltet ist, reicht ein Tastendruck und die Displaybeleuchtung wird in jedem Modus aktiviert. Der Nacht-Modus schaltet automatisch wieder ab, wenn die Taste fünf Minuten lang nicht betätigt wird. Wenn Sie jedoch die Taste drücken, bevor die Zeit von fünf Minuten abgelaufen ist, wird die Displaybeleuchtung wieder eingeschaltet und das Timeout auf Null zurückgesetzt. Wenn Sie Ihr Training bei eingeschaltetem Nacht-Modus beginnen, bleibt dieser bis zum Trainingsende aktiviert. Während des Trainings können Sie die Displaybeleuchtung mithilfe der Heart Touch-Funktion einschalten.

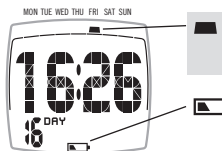
## Anzeigesymbole



Steht im Trainings- und Uhrzeiteinstellungs-Modus für die Uhrzeit.

Zeigt im Trainings-Modus einen aktivierten Herzfrequenz-Zielzonalarm an.


Zeigt an, dass Ihre Herzfrequenz gerade gemessen wird und Sie sich innerhalb Ihrer Herzfrequenz-Zielzone befinden.



Zeigt in der Uhrzeitanzeige den Wochentag an. Die Wochentage finden Sie auf der Displayumrandung (FS2c/FS3c).

Weist in der Uhrzeitanzeige auf eine entladene Batterie des Armbandempfängers hin. Weitere Informationen hierzu finden Sie in dem Kapitel „Pflege und Wartung“ auf Seite 23.



Zeigt die Anzahl der Menüpunkte an. Wenn Sie durch die Menüs blättern, zeigt Ihnen das  Symbol an, in welchem Menüpunkt Sie sich derzeit befinden.

## 2. TRAINING

Dieses Kapitel informiert Sie darüber, wie Sie Ihr Herzfrequenz-Messgerät einstellen und wie Sie den Sender tragen.

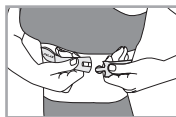
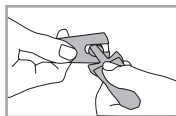
Wir empfehlen Ihnen, dass Sie Ihre Zielzonen-Grenzwerte und den Zielzonenalarm vor Trainingsbeginn einstellen. Weitere Informationen hierzu finden Sie in dem Kapitel „Herzfrequenz-Grenzwerte“ auf Seite 20.

### 2.1 HERZFREQUENZ-MESSUNG

Damit die Herzfrequenz gemessen werden kann, müssen Sie den Sender tragen.

Die codierte Herzfrequenz-Übertragung reduziert Interferenzen zu anderen in der Nähe befindlichen Herzfrequenz-Messgeräten. Um eine erfolgreiche Codesuche und eine einwandfreie Herzfrequenz-Messung sicherzustellen, halten Sie Ihren Armbandempfänger innerhalb der Reichweite (1 Meter) des Senders (FS2c/FS3c).

Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht in der Nähe anderer Personen mit Herzfrequenz-Messgeräten oder Quellen elektromagnetischer Störungen befinden (weitere Informationen über Interferenzen erhalten Sie in dem Kapitel „Wichtige Hinweise“ auf Seite 24).



1. Befestigen Sie ein Ende des elastischen Gurtes an dem Sender.
2. Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Gurt gut, jedoch nicht zu locker oder zu eng anliegt. Legen Sie den Gurt so um die Brust, dass er bei Herren unter dem Brustmuskel und bei Damen unter dem Brustansatz sitzt und lassen Sie den Verschluss einrasten.
3. Heben Sie den Sender leicht an und befeuchten Sie die **zwei geriffelten Elektroden auf der Rückseite des Senders**. Überprüfen Sie, ob die befeuchteten Elektroden direkt auf der Haut aufliegen und das Polar Logo des Senders nach außen zeigt und in der richtigen Position sitzt.



4. Tragen Sie den Armbandempfänger wie eine Uhr.



5. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie die Taste, um in das Menü zu gelangen. **EXE** (Exercise = Training) erscheint im Display.

Wenn Sie während des Trainings die Displaybeleuchtung benötigen, aktivieren Sie den Nacht-Modus durch Drücken und Halten der Taste in der Uhrzeitanzeige (FS2c/FS3c).




6. Nach drei Sekunden wechselt der Armbandempfänger in den Trainings-Modus, und die Stoppuhr beginnt zu laufen. Die Stoppuhr-Anzeige erscheint und die Umrandung des Herzsymbols blinkt, bis Ihre Herzfrequenz ermittelt wurde.



7. Nach maximal 15 Sekunden erscheinen Ihre Herzfrequenz und ein eingerahmtes Herz auf dem Display.

Das blinkende Herzsymbol zeigt an, dass Ihre Herzfrequenz gemessen wird. Das Herzsymbol blinkt entsprechend Ihrem Herzschlag. Der Rahmen um das Herzsymbol bedeutet, dass der Empfang der Herzfrequenz codiert ist (FS2c/FS3c).

**Hinweis:**

- Es dauert ca. 15 Sekunden, bis Ihr Armbandempfänger das Signal empfängt und anzeigt.
- Sollte der Armbandempfänger Ihre Herzfrequenz nicht empfangen, läuft die Stoppuhr weiter und das blinkende eingerahmte Herzsymbol wird nicht länger angezeigt. Überprüfen Sie, ob die Elektroden des Senders ausreichend befeuchtet sind und der Gurt eng genug sitzt.
- Wenn die Codesuche nicht erfolgreich war, verschwindet die Umrandung des Herzsymbols nach 15 Sekunden. Um die Codesuche zu wiederholen, halten Sie den Armbandempfänger in die Nähe des Polar Logos des Senders. Sollte die Codesuche immer noch nicht gelungen sein, aber Ihre Herzfrequenz wird angezeigt und das Herzsymbol  ohne Umrandung blinkt, können Sie mit dem Training beginnen. Allerdings kann Ihr Armbandempfänger dann durch ein anderes Herzfrequenz-Messgerät gestört werden (FS2c/FS3c).

## 2.2 FUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS

### Überprüfen von Trainingsinformationen




#### Heart Touch


Während des Trainings können Sie zwischen folgenden Anzeigeeinformationen wechseln, indem Sie Ihren Armbandempfänger


in die Nähe des Polar Logos des Senders bringen: Herzfrequenz/Trainingsdauer/Uhrzeit. Halten Sie den Armbandempfänger so lange nah ans Logo, bis die gewünschte Information angezeigt wird.



#### 1. Aktuelle Herzfrequenz

 Zeigt an, dass sich Ihre Herzfrequenz innerhalb der Herzfrequenz-Zielzone befindet.

 Zeigt an, dass Sie sich unterhalb Ihrer Herzfrequenz-Zielzone befinden.

 Zeigt an, dass Sie sich oberhalb Ihrer Herzfrequenz-Zielzone befinden.

Zusätzlich blinkt die Herzfrequenz-Anzeige und der Herzfrequenz-Zielzonenalarm ertönt (bei eingeschaltetem Alarm), wenn Sie außerhalb Ihrer Herzfrequenz-Zielzone trainieren.



2. Trainingsdauer Diese wird in Minuten und Sekunden angezeigt, bis eine Trainingsstunde erreicht ist, danach erfolgt die Anzeige in Stunden und Minuten.



3. Uhrzeit

#### Displaybeleuchtung (FS2c/FS3c)

Wenn Sie vor Trainingsbeginn den Nacht-Modus in der Uhrzeitanzeige durch Drücken und halten der Taste eingeschaltet haben, können Sie die Displaybeleuchtung jederzeit mit der Heart Touch-Funktion aktivieren.

***Hinweis:** Wenn Sie den Nacht-Modus aktiviert haben, wird durch den Heart Touch zuerst die Displaybeleuchtung eingeschaltet. Um die Anzeigeeinformation zu wechseln, halten Sie den Armbandempfänger so lange nah ans Logo, bis die gewünschte Information angezeigt wird.*

## Indikator für die Trainingszeit

Jeder der sechs Trainingszeitindikatoren steht für eine Trainingsdauer von 10 Minuten. Bei Trainingsbeginn erscheinen Minuten und Sekunden im Display, und der erste Trainingszeitindikator beginnt zu blinken. Die Trainingsdauer wird Ihnen durchgehend grafisch dargestellt - und das in jedem Trainings-Modus.




Sind die ersten 10 Minuten vorbei, beginnt der zweite Indikator zu blinken.



Wenn alle Indikatoren nach einer Trainingsstunde ausgefüllt sind, beginnt der Zyklus von neuem.

## Ein- und Ausschalten des Herzfrequenz-Zielzonenalarms

Im Trainings-Modus können Sie den akustischen Herzfrequenz-Zielzonenalarm **ein-** oder **ausschalten**, indem Sie die Taste gedrückt halten. Das Symbol für den Herzfrequenz-Zielzonenalarm  neben dem Herzsymbol erscheint bzw. erlischt. Diesen Vorgang können Sie beliebig oft wiederholen.

*Hinweis: Achten Sie darauf, die Taste lange zu drücken (ca. 2 Sekunden), da Sie ansonsten das Training beenden. Um dies zu vermeiden können Sie den Herzfrequenz-Zielzonenalarm auch vor Trainingsbeginn **ein-** oder **ausschalten**.*

## 2.3 BEENDEN DES TRAININGS



Drücken Sie kurz die Taste, um die Trainingsaufzeichnung zu beenden. **STOP** erscheint im Display, und der Armbandempfänger kehrt in die Uhrzeitanzeige zurück.

### 3. ABRUFEN GESPEICHERTER TRAININGSINFORMATIONEN

Ihre Trainingsinformationen bleiben so lange im Speicher Ihres Armbandempfängers, bis Sie die Stoppuhr erneut starten. Dann werden Ihre vorherigen Trainingsinformationen durch die neuen Informationen ersetzt. Die Datei (FILE) ist gegen ein unbeabsichtigtes Überschreiben geschützt, die Informationen werden nur gespeichert, wenn die Trainingsaufzeichnung länger als eine Minute gelaufen ist.



1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie kurz so oft die Taste, bis **FILE** angezeigt wird.



2. Warten Sie drei Sekunden, um die Datei einzusehen. Ihre Gesamttrainingsdauer (TOTAL) erscheint im Display.



3. Drücken Sie die Taste, und die durchschnittliche Herzfrequenz Ihrer Trainingseinheit (AVG) wird angezeigt.



4. Drücken Sie die Taste erneut, und die maximale Herzfrequenz Ihrer Trainingseinheit (MAX) wird angezeigt (FS2c/FS3c).



5. Drücken Sie nochmals die Taste, und das Aufzeichnungsdatum Ihrer letzten Trainingseinheit erscheint (FS2c/FS3c).

6. Durch Drücken der Taste kehren Sie in die Uhrzeitanzeige zurück.

## 4. EINSTELLUNGEN

### 4.1 EINSTELLEN DER UHRZEIT

1. Drücken Sie in der Uhrzeitanzeige kurz so oft die Taste, bis **TIME** (Uhrzeit) im Display erscheint. Warten Sie drei Sekunden, um die Uhrzeit einzustellen.



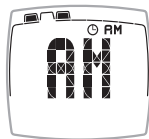
2. **12 h** oder **24 h** blinken. Drücken Sie die Taste und wählen Sie zwischen dem 12-Std.-Modus (**12 h**) und dem 24-Std.-Modus (**24 h**).



Warten Sie, bis **OK?** angezeigt wird. Zur Bestätigung Ihrer Wahl drücken Sie die Taste.

Bestätigen Sie Ihre Wahl nicht innerhalb von drei Sekunden, kehrt der Armbandempfänger zur Wahl des Uhrzeit-Formats (12 h oder 24 h) zurück.

3. Wenn Sie den 12-Std.-Modus gewählt haben, blinken **AM** und **PM**.



Drücken Sie die Taste, um zwischen **AM** oder **PM** zu wählen.

Warten Sie, bis **OK?** angezeigt wird. Zur Bestätigung Ihrer Wahl drücken Sie die Taste.

4. Die Stunden blinken im Display.



Wenn Sie das **+**-Symbol im Display sehen, können Sie den Wert durch Drücken der Taste erhöhen.

Wenn Sie den Wert erhöhen, wechselt der Armbandempfänger nach zwei Sekunden in den Verringerungs-Modus **-**.

Wenn Sie das **-**-Symbol im Display sehen, können Sie den Wert durch Drücken der Taste verringern.

Wenn Sie den Wert verringern, kehrt der Armbandempfänger nach zwei Sekunden in den Erhöhungs-Modus **+** zurück.

Wird der gewünschte Wert im Display angezeigt, warten Sie, bis der Armbandempfänger zur Einstellung der Minuten wechselt.

#### 5. Die Minuten blinken im Display.



Wenn Sie das  $\oplus$ -Symbol im Display sehen, können Sie den Wert durch Drücken der Taste erhöhen.

Wenn Sie den Wert erhöhen, wechselt der Armbandempfänger nach zwei Sekunden in den Verringerungs-Modus  $\ominus$ .

Wenn Sie das  $\ominus$ -Symbol im Display sehen, können Sie den Wert durch Drücken der Taste verringern.

Wenn Sie den Wert verringern, kehrt der Armbandempfänger nach zwei Sekunden in den Erhöhungs-Modus  $\oplus$  zurück.

Wird der gewünschte Wert im Display angezeigt, warten Sie, bis **OK?** erscheint. Drücken Sie zur Bestätigung Ihrer Wahl die Taste. Der Armbandempfänger kehrt in die Uhrzeitanzeige zurück.

## 4.2 EINSTELLEN DES DATUMS (FS2c/FS3c)

Das Datum wird entsprechend dem ausgewählten Uhrzeit-Format (12-Std.-Modus oder 24-Std.-Modus) angezeigt.

12-Std.-Modus:  
MONAT - TAG

24-Std.-Modus:  
TAG - MONAT

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie kurz so oft die Taste, bis **DATE** (Datum) im Display erscheint. Warten Sie drei Sekunden, um das Datum einzustellen.
2. Der Wert für den Monat (im 12-Std.-Modus) oder den Tag (im 24-Std.-Modus) blinkt.



Wenn Sie das  $\oplus$ -Symbol im Display sehen, können Sie den Wert durch Drücken der Taste erhöhen.

Wenn Sie den Wert erhöhen, wechselt der Armbandempfänger nach zwei Sekunden in den Verringerungs-Modus  $\ominus$ .

Wenn Sie das  $\ominus$ -Symbol im Display sehen, können Sie den Wert durch Drücken der Taste verringern.

Wenn Sie den Wert verringern, kehrt der Armbandempfänger nach zwei Sekunden in den Erhöhungs-Modus  $\oplus$  zurück.

Wird der gewünschte Wert im Display angezeigt, warten Sie, bis der Armbandempfänger zur Einstellung für den Tag (im 12-Std.-Modus) oder den Monat (im 24-Std.-Modus) wechselt.

3. Der Wert für den Tag (im 12-Std.-Modus) oder den Monat (im 24-Std.-Modus) blinkt.



Wenn Sie das  $\oplus$ -Symbol im Display sehen, können Sie den Wert durch Drücken der Taste erhöhen.

Wenn Sie den Wert erhöhen, wechselt der Armbandempfänger nach zwei Sekunden in den Verringerungs-Modus  $\ominus$ .

Wenn Sie das  $\ominus$ -Symbol im Display sehen, können Sie den Wert durch Drücken der Taste verringern.

Wenn Sie den Wert verringern, kehrt der Armbandempfänger nach zwei Sekunden in den Erhöhungs-Modus  $\oplus$  zurück.

Wird der gewünschte Wert im Display angezeigt, warten Sie, bis **OK?** erscheint. Drücken Sie zur Bestätigung Ihrer Wahl die Taste.

4. **DAY** (Tag) erscheint in der Anzeige. Der Indikator für den Wochentag blinkt. Die Wochentage finden Sie auf der Displayumrandung.

Wenn das  $\oplus$ -Symbol im Display erscheint, drücken Sie die Taste, um den Wochentag auszuwählen.



Wochentagindikator

MON = Monday/Montag  
TUE = Tuesday/Dienstag  
WED = Wednesday/Mittwoch  
THU = Thursday/Donnerstag  
FRI = Friday/Freitag  
SAT = Saturday/Samstag  
SUN = Sunday/Sonntag

Wenn Sie den Indikator für den Wochentag einen Tag zurückstellen möchten, warten Sie einfach, bis das  $\ominus$ -Symbol in der Anzeige erscheint und drücken Sie dann die Taste.

Warten Sie, bis **OK?** im Display erscheint, und drücken Sie dann zur Bestätigung Ihrer Wahl die Taste. Der Armbandempfänger kehrt in die Uhrzeitanzeige zurück.

*Hinweis: In einem Schaltjahr überspringt der Armbandempfänger den 29. Februar. Korrigieren Sie dann das Datum bitte manuell im Datums-Modus.*

### 4.3 EINSTELLEN DER BENUTZERINFORMATIONEN (FS3c)

#### Einstellen des Alters

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie kurz so oft die Taste, bis **USER** (Benutzer) angezeigt wird. Warten Sie drei Sekunden, um in die Einstellungen der Benutzerinformationen zu gelangen.
2. **AGE** (Alter) erscheint zwei Sekunden lang im Display. Die Ziffern für Ihr Alter blinken.



Wenn Sie das **+**-Symbol im Display sehen, können Sie den Wert durch Drücken der Taste erhöhen.

Wenn Sie den Wert erhöhen, wechselt der Armbandempfänger nach zwei Sekunden in den Verringerungs-Modus **-**.

Wenn Sie das **-**-Symbol im Display sehen, können Sie den Wert durch Drücken der Taste verringern.

Wenn Sie den Wert verringern, kehrt der Armbandempfänger nach zwei Sekunden in den Erhöhungs-Modus **+** zurück.

3. Wird der gewünschte Wert im Display angezeigt, warten Sie, bis **OK?** erscheint. Drücken Sie zur Bestätigung Ihrer Wahl die Taste.

**ZONE SET** erscheint im Display und dies bedeutet, dass die altersabhängigen Herzfrequenz-Grenzwerte (220-Alter, 65-85 % hiervon), eingestellt sind.

Der Armbandempfänger kehrt in die Uhrzeitanzeige zurück.

*Hinweis: Bei der Eingabe Ihres Alters werden aktuelle Herzfrequenz-Grenzwerte durch altersabhängige Herzfrequenz-Grenzwerte ersetzt (sofern Sie Ihre Herzfrequenz-Grenzwerte zuvor manuell eingestellt hatten). Wenn Sie möchten, können Sie die altersabhängigen Herzfrequenz-Grenzwerte später im Grenzwert (ZONE)-Modus ändern.*

*Hinweis: Wenn Sie den Wert nicht innerhalb von drei Sekunden ändern, wird **OK?** angezeigt. Zur Bestätigung Ihrer Wahl drücken Sie die Taste.*

*Wenn Sie Ihre Wahl nicht innerhalb von drei Sekunden bestätigen, kehrt der Armbandempfänger in die Auswahl des Wertes zurück.*



## 4.4 HERZFREQUENZ-GRENZWERTE

Wir empfehlen Ihnen, dass Sie vor Trainingsbeginn Ihre Herzfrequenz-Grenzwerte einstellen und den Zielzonenalarm aktivieren. So gehen Sie sicher, dass Sie mit der für Sie gesundheitlich richtigen Intensität trainieren. Weitere Informationen hierzu finden Sie im nächsten Kapitel 5. „Herzfrequenz-Zielzone“.

Das Polar Herzfrequenz-Messgerät berechnet automatisch Ihre altersabhängigen Herzfrequenz-Grenzwerte (220-Alter, 65-85 % hiervon), sofern Sie Ihre persönlichen Benutzerinformationen eingegeben haben. Sie können aber auch Ihre Zielzone selbst einstellen (FS3c).

### Ein- und Ausschalten des akustischen Herzfrequenz-Zielzonenalarms

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie kurz so oft die Taste, bis **ZONE** im Display erscheint. Warten Sie drei Sekunden, um zu den Einstellungen des Zielzonenalarms zu gelangen.
2. **BEEP** wird zwei Sekunden lang angezeigt. **ON** (ein) oder **OFF** (aus) blinken.



Drücken Sie die Taste, um **ON** (ein) oder **OFF** (aus) auszuwählen. Warten Sie, bis **OK?** im Display erscheint. Drücken Sie zur Bestätigung Ihrer Wahl die Taste.

Der Armbandempfänger wechselt zur manuellen Einstellung der Herzfrequenz-Grenzwerte.

### Manuelle Einstellung der Herzfrequenz-Grenzwerte

3. **HIGH** erscheint für zwei Sekunden im Display.

Ein Standardwert von 160 für den oberen Grenzwert blinkt.

Alternativ wird Ihr altersabhängiger Grenzwert angezeigt, sofern Sie Ihre persönlichen Benutzerinformationen eingegeben haben (FS3c).



Wenn Sie das **+**-Symbol im Display sehen, können Sie den Wert durch Drücken der Taste erhöhen.

Wenn Sie den Wert erhöhen, wechselt der Armbandempfänger nach zwei Sekunden in den Verringerungs-Modus **-**.



Wenn Sie das **+**-Symbol im Display sehen, können Sie den Wert durch Drücken der Taste erhöhen.

Wenn Sie den Wert erhöhen, wechselt der Armbandempfänger nach zwei Sekunden in den Verringerungs-Modus **-**.

Wenn Sie das **-**-Symbol im Display sehen, können Sie den Wert durch Drücken der Taste verringern.

Wenn Sie den Wert verringern, kehrt der Armbandempfänger nach zwei Sekunden in den Erhöhungs-Modus **+** zurück.

4. Wird der gewünschte Wert im Display angezeigt, warten Sie, bis **OK?** erscheint. Drücken Sie zur Bestätigung Ihrer Wahl die Taste.

5. **LOW** erscheint für zwei Sekunden im Display.

Ein Standardwert von 80 für den unteren Grenzwert blinkt.

Alternativ wird Ihr altersabhängiger Grenzwert angezeigt, sofern Sie Ihre persönlichen Benutzerinformationen eingegeben haben (FS3c).

Wenn Sie das **-**-Symbol im Display sehen, können Sie den Wert durch Drücken der Taste verringern.

Wenn Sie den Wert verringern, kehrt der Armbandempfänger nach zwei Sekunden in den Erhöhungs-Modus **+** zurück.

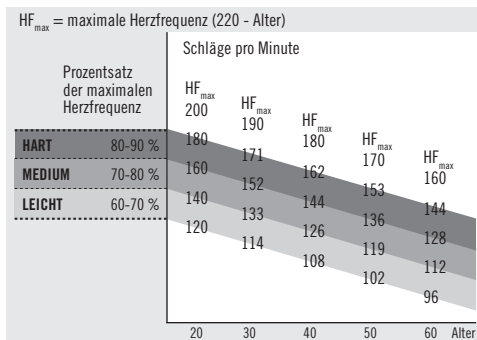
6. Wird der gewünschte Wert im Display angezeigt, warten Sie, bis **OK?** erscheint. Drücken Sie zur Bestätigung Ihrer Wahl die Taste.

Der Armbandempfänger kehrt in die Uhrzeitanzeige zurück.

## 5. HERZFREQUENZ-ZIELZONE

Die Herzfrequenz spiegelt Ihre Trainingsintensität präzise wider.

Die maximale Herzfrequenz ( $HF_{\max}$ ), ist die höchste Anzahl an Herzschlägen pro Minute (Schläge/min), die unter maximaler Belastung erreicht wird. Trainingsintensitäten können als Prozentsätze der  $HF_{\max}$  ausgedrückt werden. Es gibt drei verschiedene Trainingsintensitäten: leicht, medium, hart. Das genaueste Verfahren zur Bestimmung Ihrer individuellen  $HF_{\max}$  ist eine Leistungsdiagnostik bei Ihrem Arzt oder Leistungsdiagnostiker.



### LEICHT

Verbessert die Grundlagenausdauer und ist gut als Fettstoffwechseltraining geeignet.

*Fühlt sich so an:* angenehm, leichte Atmung, leichtes Schwitzen, geringe Beanspruchung der Muskeln.

*Empfohlen für:* jedermann, für längere Trainingseinheiten.

### MEDIUM

Herz-Kreislauf-Training, verbessert die aerobe Fitness.

*Fühlt sich so an:* gut, leichte Atmung, mäßiges Schwitzen.

*Empfohlen für:* jedermann, für Trainingseinheiten mit moderater Dauer.

### HART

Aerob-anaerobes Mischtraining, maximiert die Leistungsfähigkeit.

*Fühlt sich so an:* schwere Atmung, starkes Schwitzen und müde Muskeln.

*Empfohlen für:* Personen mit guter Kondition und für kurze Trainingseinheiten.

## 6. PFLEGE UND WARTUNG

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

Bewahren Sie den Armbandempfänger und den Sender immer an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagern Sie diese nicht in einer feuchten Umgebung oder einer nicht atmungsaktiven Tasche (z. B. einer Plastiktüte) oder gemeinsam mit leitfähigem Material wie einem nassen Handtuch.

### Service

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


### Pflege Ihres Herzfrequenz-Messgerätes

- Halten Sie Ihr Herzfrequenz-Messgerät sauber. Reinigen Sie den Sender regelmäßig mit einer milden Seife und Wasser. Trocknen Sie ihn vorsichtig mit einem weichen Handtuch ab. Verwenden Sie zur Reinigung keine Schleifmittel wie Stahlwolle oder Chemikalien oder Alkohol.
- Bewahren Sie den Sender an einem sauberen und trockenen Ort auf. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass die Elektroden feucht gehalten werden und der Sender aktiviert bleibt, wodurch sich die Lebensdauer der Batterie verkürzt.
- Schützen Sie Ihr Herzfrequenz-Messgerät vor extremer Kälte oder Hitze. Die Umgebungstemperatur liegt zwischen  $-10\text{ °C}$  bis  $+50\text{ °C}$ .
- Setzen Sie Ihr Herzfrequenz-Messgerät keiner direkten Sonneneinstrahlung aus, wie z. B. auf dem Armaturenbrett im Auto.
- Den Polar Sender niemals biegen, insbesondere nicht während der Lagerung (nicht mehr, als zur Aufbewahrung in der Originalverpackung notwendig), da dies die Leitfähigkeit der Elektroden beeinträchtigen kann.

### Sender

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

### Batterie des Armbandempfängers

Die zu erwartende durchschnittliche Lebensdauer der Batterie des Empfängers beträgt bei normalem Gebrauch ca. 2 Jahre. Das Batteriesymbol  in der Uhrzeitanzeige deutet auf eine entladene Batterie und einen baldigen Batteriewechsel hin. Bitte berücksichtigen Sie, dass häufiges Benutzen des Alarms und der Displaybeleuchtung (FS2c/FS3c) das Batterieleben verkürzt. Die Gummidichtung, die die Wasserbeständigkeit des Empfängers sicherstellt, kann beim Öffnen des Empfängers beschädigt werden. Um die Wasserbeständigkeit zu garantieren, empfehlen wir, dass Sie Ihren Empfänger zu jeglichem Batteriewechsel an die Polar Serviceabteilung senden.

### Hinweis:

- Das Batteriesymbol kann bei kalten Umgebungstemperaturen erscheinen, erlischt jedoch wieder, wenn Sie zu normalen Temperaturen zurückkehren.
- Die Garantie erlischt bei unsachgemäßer Behandlung sowie bei Öffnen des Gerätes durch nicht autorisierte Personen.
- Bei einer geringen verbleibenden Batteriekapazität werden die Signaltöne und die Displaybeleuchtung (FS2c/FS3c) automatisch abgeschaltet, um die Lebensdauer der Batterie zu optimieren.

## 7. WICHTIGE HINWEISE

### 7.1 POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄTE UND INTERFERENZEN

#### Elektromagnetische Interferenzen


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

#### Trainingsgeräte

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

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

#### Überschneidungen

Der Polar Armbandempfänger empfängt während der nicht-codierten Übertragung  Signale des Senders in einem Umkreis von 1 Meter. Wenn sich nicht-codierte Signale von mehr als einem Sender überschneiden, können diese fehlerhafte Anzeigewerte verursachen.

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

Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät ist wasserbeständig und kann beim Schwimmen getragen werden. Um die Wasserbeständigkeit aufrechtzuerhalten, darf die Taste des Armbandempfängers nicht unter Wasser oder bei starkem Regen bedient werden.

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

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

## 7.2 GEHEN SIE AUF NUMMER SICHER

Regelmäßig Sport zu treiben kann Ihr Leben verändern; Sie sollten jedoch kein unnötiges Risiko eingehen.

Um auf Nummer sicher zu gehen, sollten Sie gegebenenfalls vorher medizinischen Rat einholen. Sprechen Sie daher mit Ihrem Arzt, wenn Sie

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

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

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

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

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

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

## 8. HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

### Was soll ich tun, wenn...

#### ...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 außen.
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. Eine Herzarrhythmie kann unregelmäßige Werte verursachen. In diesem Fall sprechen Sie bitte mit Ihrem 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-Anzeige unregelmäßig blinkt oder extrem hoch ist?

Möglicherweise befinden Sie sich in einem Bereich eines starken elektromagnetischen Feldes, das fehlerhafte Anzeigen auf dem Gerät verursacht. Kontrollieren Sie die Umgebung und entfernen Sie sich von möglichen Störungsquellen wie Hochspannungsleitungen, Ampeln, Leitungen von Straßenbahnen oder Zügen, Automotoren, Radcomputern, anderen motorbetriebenen Trainingsgeräten (wie Fitness-Prüfgeräten) oder Mobiltelefonen.

Sind die Werte dennoch fehlerhaft, so verlangsamen Sie Ihr Tempo und überprüfen Sie Ihren Puls manuell. Sollte die manuelle Pulsabnahme den hohen Werten auf dem Armbandempfänger entsprechen, konsultieren Sie einen Arzt. Eine Herzarrhythmie kann unregelmäßige Werte verursachen. Die meisten Herzrhythmusstörungen sind nicht schwerwiegend, sprechen Sie aber in jedem Fall mit Ihrem Arzt

#### ...die Anzeige schwach ist?

Das erste Anzeichen für eine entladene Batterie ist das Batteriesymbol in der Anzeige  oder das Verschwinden der Anzeige bei Aktivierung der Displaybeleuchtung (FS2c/FS3c). Die Batterie muss dann umgehend ausgetauscht werden.

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

Wir empfehlen Ihnen, jeglichen Service nur durch autorisierte Polar Service-Center durchführen zu lassen. Dies ist besonders für die Garantie wichtig. Die 2-Jahres-Garantie umfasst keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertem Personal entstanden sind. Der Polar Service umfasst eine Prüfung der Wasserbeständigkeit Ihres Armbandempfängers nach dem Batteriewechsel und führt eine große Inspektion des gesamten Herzfrequenz-Messgerätes durch.

## 9. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Die FS1/FS2c/FS3c Herzfrequenz-Messgeräte wurden entwickelt,

- um den Benutzer bei der Erreichung seiner Fitness-Ziele zu unterstützen.
- um die Herzfrequenz während körperlicher Aktivität anzuzeigen.

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

Die Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß der internationalen Norm ISO 2281 geprüft. Je nach Wasserbeständigkeit werden die Produkte in drei unterschiedliche Kategorien eingeteilt. Sehen Sie auf der Rückseite Ihres Armbandempfängers nach und ersehen Sie aus der nachstehenden Tabelle, zu welcher Kategorie Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät gehört. Bitte beachten Sie, dass Produkte anderer Hersteller nicht notwendigerweise unter diese Definitionen fallen.

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

### Armbandempfänger

Batterie:	CR 2025
Lebensdauer der Batterie:	ca. 2 Jahre bei normalem Gebrauch (1 Stunde/Tag, 7 Tage/Woche)
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Material des Armbandes:	Thermoplastisches Polyurethan (TPU)

Material der Gehäuserückseite und der Schnalle des

Armbandes: nichtrostender Stahl gemäß EU Richtlinie 94/27/EU und der zugehörigen Änderung 1999/C 205/05 über die Freisetzung von Nickel aus Erzeugnissen, die dazu vorgesehen sind, in direkten und lange andauernden Kontakt mit der Haut zu kommen.

Ganggenauigkeit der Uhr: höher als  $\pm 2$  Sekunden/Tag bei einer Umgebungstemperatur von +25 °C



## 10. WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS

Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung:	±1% oder 1 Schlag/Minute, je nachdem welcher Wert größer ist. Die Definition gilt für konstante Bedingungen.
Herzfrequenz-Bereich:	15 - 240 bpm
Uhrzeit-Format:	12 Stunden oder 24 Stunden
Trainingsdauer:	0 - 23:59
Herzfrequenz-Grenzwerte:	30 - 199 bpm
Anzeige der Trainingsdauer	< 1 h: mm:ss
Anzeige der Trainingsdauer	> 1 h: hh:mm
<b>Sender</b>	
Batterietyp:	eingebaute Lithiumzelle
Lebensdauer der Batterie:	ca. 2.500 Betriebsstunden
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Material:	Polyurethan
Wasserbeständigkeit:	Water resistant 100m
<b>Elastischer Gurt</b>	
Material der Schnalle:	Polyurethan
Material des Gewebes:	Nylon, Polyester und Naturkautschuk mit einem geringen Anteil Latex.

(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 bzw. dem ausgefüllten, abgestempelten Garantieabschnitt der Service-Karte!**
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Batterien, Beschädigungen durch unsachgemäßen und/oder kommerziellen Gebrauch, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch gesprungene oder zerbrochene Gehäuse des Armbandempfängers und der elastische Gurt.
- Die Garantie umfasst keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertem 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.

**CE 0537**

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



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

Copyright © 2006 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finnland.

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

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

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

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

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

FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 4150, DE 20008882.3, FR 0006504, US 6477397, F1 4069, DE 29910633, GB 2339833, US 6272365, US 6361502. Weitere Patente sind anhängig.