POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

POLAR RS800CX

Gebrauchsanleitung

Inhalt

1. EINFÜHRUNG 4

2. BESTANDTEILE DES TRAININGSCOMPUTERS 4
Optionales Zubehör 4

3. ERSTE SCHRITTE 5
Basiseingaben 5
Menüstruktur 6

4. VORBEREITUNG AUF DAS TRAINING 6
Planen Sie Ihr Training 6
Trainingstypen 6
Neue Trainingseinheiten erstellen 7
Kalibrieren des Polar s3 Laufsensors W.I.N.D. 8
Kalibrierung des Sensors durch Laufen einer Distanz (on-the-fly Kalibrierung) 9
Kalibrierungsfaktor manuell einstellen 9

5. TRAINING 10
So tragen Sie den Sender 10
Beginnen Sie Ihr Training 10
Kombinieren von Trainingseinheiten 12
Informationen im Display 12
Individuelle Gestaltung des Trainingscomputerdisplays 13
Funktionen der Tasten während des Trainings 19
Runde speichern 19
Eine Zone sperren 19
Das Display zoomen 19
Displaybeleuchtung (Nacht-Modus aktiviert) 20
Ansicht Schnellmenü 20
Unterbrechen einer Trainingseinheit 20
Bestimmen Ihrer OwnZone 20

6. NACH DEM TRAINING 21
Beenden der Aufzeichnung 21
Trainingsergebnisse analysieren 22
Training 22
Wöchentliche Zusammenfassung 28
Gesamt-Datei 29
Dateien löschen 30

7. EINGABEN 30
Einstellen der Funktionen 30
Polar s3 Laufsensor W.I.N.D. 30
Polar Rad Geschwindigkeitsmesser W.I.N.D. 30
Polar Rad Trittfrequenzmesser W.I.N.D. 31
Polar G3 GPS-Sensor W.I.N.D. 31
Höhe 31
Speicherintervall 32
RR-Daten-Funktion 36
Geschwindigkeitsansicht 36
Automatische Rundenaufzeichnung 36
Herzfrequenz-Ansicht 37
SportZonen 37
Benutzereinstellungen 37
Allgemeine Eingaben 38
Signalton 38
Tastensperre 38
Maßeinheiten 38

Sprache 39
Schlaf 39
Uhreinstellungen..... 39
Erinnerung 39
Ereignis 39
Wecker 40
Uhrzeit 40
Datum 40
Schnellmenü 40

8. TRAININGS-PROGRAMM 41
Ansehen des Programms 41
Durchführen einer programmierten Trainingseinheit 42
Beginnen Sie Ihr Training 42
Training mit Phasen 42
Ansichten während des Trainings 42
Funktionen während des Trainings 43
Rundenmenü 43

9. TESTS 44
Polar Fitness-TestTM 44
Vor dem Test 44
Durchführung des Tests 45
Nach dem Test 45
Polar OwnOptimizerTM 47
Allgemein 47
Vor dem Test 47
Durchführung des Tests 48
Nach dem Test 48

10. VERWENDEN EINES NEUEN SENDERS 50
Koppeln eines neuen Senders 50

11. HINTERGRUNDINFORMATIONEN 50
Polar SportZonen 50
OwnZone Training 52
Maximale Herzfrequenz 53
Herzfrequenz in sitzender Position 54
Herzfrequenz-Reserve 54
Herzfrequenz-Variabilität 54
Schrittfrequenz und Schrittlänge 55
RR-Aufzeichnung 56
Polar Lauf-Index 56
Polar Trainingsartikel 58

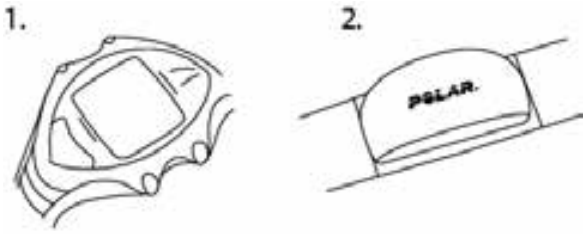
12. SERVICEINFORMATIONEN FÜR DEN KUNDEN 58
Pflege und Wartung 58
Pflege Ihres Gerätes 58
Service 58
Batteriewechsel 59
Wechseln der Trainingscomputerbatterie 59
Wichtige Hinweise 60
Störungen während des Trainings 60
Gehen Sie auf Nummer sicher 60
Technische Spezifikationen 61
Häufig gestellte Fragen 63
Weltweite Garantie des Herstellers 64
POLAR Ausschlussklausel für Haftung 65

INDEX 67

1. EINFÜHRUNG

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben ein komplettes, auf Ihre Trainingsbedürfnisse zugeschnittenes Trainingssystem gekauft. Diese Gebrauchsanleitung gibt Ihnen eine vollständige Anleitung, damit Sie Ihren Polar RS800CX Trainingscomputer optimal nutzen können.

2. BESTANDTEILE DES TRAININGSCOMPUTERS



1. Polar RS800CX Trainingscomputer: Zeigt während des Trainings Ihre Herzfrequenz sowie andere Trainingsdaten an und speichert diese.
2. Polar WearLink® W.I.N.D. Textil-Sender: Sendet das Herzfrequenz-Signal EKG-genau an Ihren Trainingscomputer. Sendeeinheit und Gurt sind enthalten.

CD-ROM: Die CD enthält die Polar ProTrainer 5 ™ Software und die komplette Gebrauchsanleitung.

Optionales Zubehör

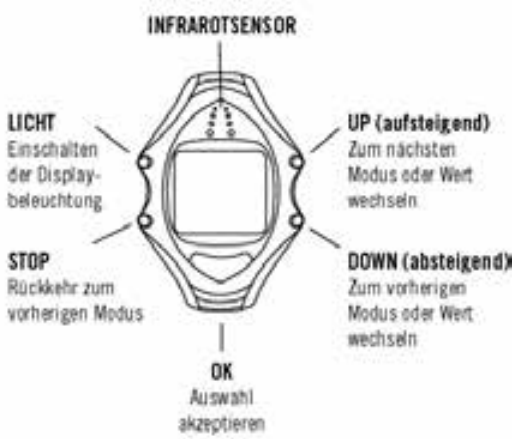
1. Polar s3 Laufsensor™ W.I.N.D.: Überträgt Laufgeschwindigkeit/Tempo und Distanzmessungen auf den Trainingscomputer. Der s3 misst auch die Schrittfrequenz und Schrittlänge.
2. Polar G3 GPS-Sensor™ W.I.N.D.: Liefert für alle Outdoor-Sportarten Daten zu Geschwindigkeit, Distanz und Aufenthaltsort sowie Track Informationen per Global Positioning System (GPS). Sie können Ihre Streckendaten in die Polar ProTrainer 5 Software übertragen, um sie mit Google Earth anzuzeigen oder in eine GPX-Datei zu konvertieren. Weitere Informationen hierzu finden Sie in der Hilfe-Funktion der Software.

3. Polar Rad Geschwindigkeitsmesser™ W.I.N.D.: Misst Geschwindigkeit und Distanz beim Rad fahren.
4. Polar Rad Trittfrequenzmesser™ W.I.N.D.: Misst beim Rad fahren die Trittfrequenz, d. h. die Anzahl der Kurbelumdrehungen pro Minute.

Wenn Sie den Polar G3 GPS-Sensor mit dem Polar s3 Laufsensor oder einem Polar Rad Geschwindigkeitsmesser verwenden, wird GPS nur zur Positionsbestimmung und Routenverfolgung verwendet. Wenn sich jedoch der s3 Laufsensor oder der Rad Geschwindigkeitsmesser nicht in Empfangsreichweite befindet (z. B. durch einen Wechsel der Sportart während des Trainings), bezieht der Trainingscomputer seine Geschwindigkeits- und Distanzdaten automatisch aus dem GPS-Sensor und sichert so die Geschwindigkeits- und Distanzmessung während der Trainingseinheit. Um dann wieder den s3 Laufsensor bzw. den Rad Geschwindigkeitsmesser zu verwenden, drücken und halten Sie die LICHT-Taste und wählen dann ***Sens.suche*** *aus.*

3. ERSTE SCHRITTE

Basiseingaben



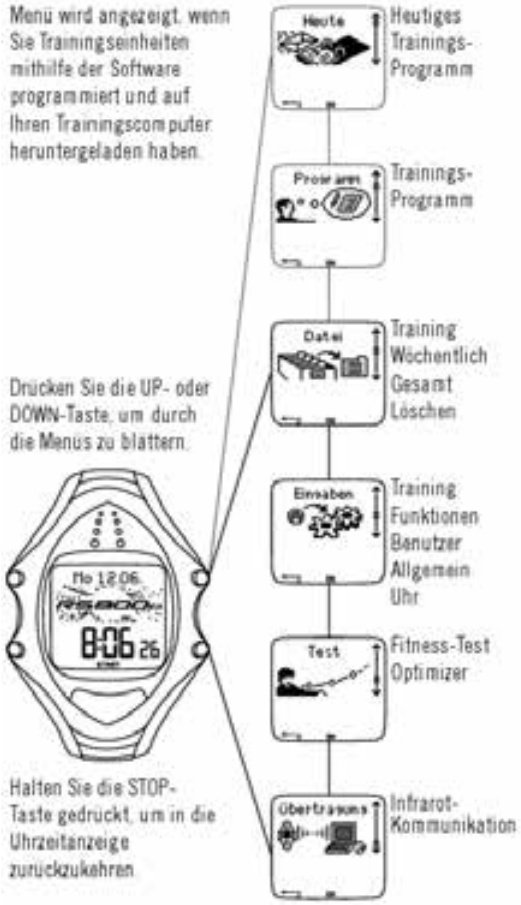
Stellen Sie vor dem ersten Training mit Ihrem Trainingscomputer die Basiseingaben ein. Geben Sie Ihre persönlichen Daten so exakt wie möglich ein, um sicherzustellen, dass Sie korrekte Rückmeldungen hinsichtlich Ihrer Leistung erhalten.

Um Daten zu verändern, drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste und bestätigen diese mit der OK-Taste. Die Ziffern laufen schneller, wenn Sie beim Einstellen des Wertes die UP- oder DOWN-Taste gedrückt halten.

1. Aktivieren Sie Ihren Trainingscomputer durch zweimaliges Drücken der OK-Taste.
2. Das Polar Logo wird angezeigt. Drücken Sie die OK-Taste.
3. **Language**: Wählen Sie **English**, **Deutsch**, **Español**, **Français** oder **Italiano** als Sprache für die Anzeigentexte.
4. **Starten mit Basiseingaben** wird angezeigt. Drücken Sie die OK-Taste.
5. **Uhrzeit**: Wählen Sie zwischen dem **12 Std.-** und dem **24 Std.-Modus**. Wählen Sie im **12 Std.-Modus AM** oder **PM**. Geben Sie die lokale Zeit ein.
6. **Datum**: Geben Sie das aktuelle Datum ein; TT = Tag, MM = Monat, JJ = Jahr.
7. **Einheiten**: Wählen Sie zwischen metrischen (kg/cm/km) oder imperischen (lb/ft/mi) Maßeinheiten.
8. **Gewicht**: Geben Sie Ihr Gewicht ein. Um die Maßeinheiten zu ändern, halten Sie die LICHT-TASTE gedrückt.
9. **Größe**: Geben Sie Ihre Größe ein. Falls Sie imperische Maßeinheiten verwenden, geben Sie bitte erst Feet (ft) und dann Inches (in) ein.
10. **Geburtstag**: Geben Sie Ihr Geburtsdatum ein; TT = Tag, MM = Monat, JJ = Jahr.
11. **Geschlecht**: Wählen Sie **MÄNNLICH** oder **WEIBLICH**.
12. **Eingaben OK?** wird angezeigt. Wählen Sie **Ja**, und Ihre Eingaben werden akzeptiert und gespeichert. Der Trainingscomputer zeigt die Uhrzeit an. Wählen Sie **Nein,** falls die Eingaben nicht korrekt sind und geändert werden müssen. Drücken Sie die STOP-Taste, um zu dem Wert zurückzukehren, den

Sie ändern möchten.

Menüstruktur



4. VORBEREITUNG AUF DAS TRAINING

Planen Sie Ihr Training

Trainingstypen

Sie können die vorprogrammierten Trainingseinheiten verwenden oder mit Ihrem Trainingscomputer neue Trainingseinheiten erstellen. Erstellen Sie vielseitigere Trainingseinheiten und übertragen Sie diese mithilfe der Polar Pro Trainer 5 Software auf Ihren Trainingscomputer.

Wählen Sie **Eingaben > Training**

Im Trainingsmenü wird eine Liste von Trainingseinheiten angezeigt. Blättern Sie mit der UP- oder DOWN-Taste durch die Optionen, und schauen Sie sich das Training durch Drücken der OK-Taste an.

- **Freies**: Freies Training ohne voreingestellte Eingaben.

- **Basis**: Basistraining mit mittlerer Intensität. Dauer ca. 45 Minuten.
- **Int.vall**: Basis-Intervalltraining. Das Training beginnt mit einer 15-minütigen Aufwärmphase, dann folgen ein Intervall von 1 km und eine 3-minütige Erholungsphase. 5 Wiederholungen. Die Einheit endet mit einer 15-minütigen Abkühlphase.
- **OwnZone**: Der Trainingscomputer bestimmt automatisch Ihre individuelle aerobe (kardiovaskuläre) Herzfrequenz-Trainingszone. Diese Trainingszone wird OwnZone genannt. Die vorgeschlagene Länge für diese Trainingseinheit beträgt 45 Minuten. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Bestimmen Ihrer OwnZone. Zusätzliche Hintergrundinformationen erhalten Sie in dem Kapitel OwnZone Training.
- **Hinzufügen**: Erstellen und speichern Sie Ihr eigenes Basistraining. Sie können insgesamt 10 Trainingseinheiten + 1 freies Training in Ihrem Trainingscomputer speichern.

Nach Auswahl des Trainings werden folgende Optionen angezeigt. Wählen Sie die gewünschte Option, und bestätigen Sie mit OK.

1. **Auswahl** eines Trainings als Standardtraining. Wenn Sie das nächste Mal trainieren, bietet Ihnen Ihr Trainingscomputer dieses Training als Standardtraining an.
2. **Ansicht** der Trainingseinstellungen. Blättern Sie mit der UP- oder DOWN-Taste, um sich Folgendes anzuschauen:
   a. Basistraining mit 1-3 Trainingszonen: Herzfrequenz-Zielzone, Geschwindigkeits-/Tempo- oder Trittfrequenz-Grenzwerte für jede Zone, Timer/Distanz* für die Zone oder
   b. mithilfe der Software erstelltes Training: Name, Beschreibung, angestrebte Trainingszeit. (Halten Sie die LICHT-Taste gedrückt, um sich die Trainingsphasen und gewählten Sportprofile anzusehen.)
3. Bearbeiten Sie das **Basis**- oder **OwnZone** Training, um es Ihren Bedürfnissen anzupassen. Ebenso können Sie Trainingseinheiten bearbeiten, die Sie mit dem Trainingscomputer erstellt haben. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Neue Trainingseinheiten erstellen. Sollten Sie mit der Software ein Training erstellt haben, das Phasen beinhaltet, können Sie es nicht mit dem Trainingscomputer bearbeiten.
4. **Basis umbenennen**, **Int.vall** oder sonstiges Training umbenennen, das mit dem Trainingscomputer erstellt wurde.
5. **Grundeinst.** - Rückkehr zu den Standardeinstellungen für das **Basis**-, **Intervall**- oder **OwnZone** Training.
6. **Löschen** eines Trainings, das Sie mit dem Trainingscomputer oder der Software erstellt haben.

Neue Trainingseinheiten erstellen

Ein neues Training mit Zonen erstellen

Erstellen Sie Ihre eigenen Trainingseinheiten mit dem Trainingscomputer. Mit der Polar Pro Trainer 5 Software können Sie abwechslungsreichere Trainingseinheiten erstellen. Weitere Informationen hierzu finden Sie in der Hilfe-Funktion der Software.

Wählen Sie **Eingaben > Training > Hinzufügen**

1. Stellen Sie die **Anzahl Trainingszonen** für das Training ein (0-3), und drücken Sie die OK-Taste. Bei 0 Zonen gehen Sie bitte zum Abschnitt Ein neues Training ohne Zonen erstellen.
2. Wählen Sie den **Zonen-Typ**:
   - **Herzfrequenz**

     Für die Herzfrequenz-Zone wählen Sie SportZone oder eine manuelle Herzfrequenz-Zone. Drücken Sie die OK-Taste.

     SportZone: Wählen Sie eine der SportZonen (z. B. Z1: 50-59%) für Ihr Training aus. Drücken Sie OK, um mit Schritt 3. fortzufahren.

     Polar SportZonen sind Herzfrequenz-Intensitäten ausgedrückt in Prozentsätzen der maximalen Herzfrequenz. Standardmäßig sind 5 verschiedene SportZonen im Trainingscomputer eingerichtet: sehr leicht (50-59% HF_{max}), leicht (60-69% HF_{max}), mittel (70-79% HF_{max}), hart (80-89% HF_{max}) und Maximum (90-99% HF_{max}). Normalerweise ist der HF_{max}-Wert abhängig vom Lebensalter. Wenn Sie jedoch Ihre aeroben und anaeroben Grenzen genau kennen, Ihre vorhergesagte maximale Herzfrequenz (HF_{max}-p) in einem Polar Fitness-Test™ haben messen lassen oder Ihre maximale Herzfrequenz selbst bzw. in einem Labor getestet haben, dann können Sie die SportZonen definieren und somit Ihren Trainingsbedürfnissen gerecht werden. Weitere Informationen hierzu finden Sie in der Hilfe-Funktion der ProTrainer 5

Software.

Manuell: Stellen Sie die oberen und unteren Zonen-Grenzwerte in Schlägen/Minute oder als HF% /HFR% ein, und drücken Sie die OK-TASTE, um mit Schritt 3. fortzufahren.

- **Geschwindigkeit/Tempo** (optionaler s3 Laufsensor, G3 GPS-Sensor oder Rad Geschwindigkeitsmesser W.I.N.D erforderlich)

  Stellen Sie für die Geschwindigkeits-/Tempozone die oberen und unteren Zonen-Grenzwerte ein. Drücken Sie OK, um mit Schritt 3. fortzufahren.
- **Trittfrequenz** (optionaler s3 Laufsensor oder Rad Trittfrequenzmesser W.I.N.D. erforderlich)

  Stellen Sie für die Trittfrequenzzone die oberen und unteren Zonen-Grenzwerte ein. Drücken Sie OK, um mit Schritt 3. fortzufahren.

3. Stellen Sie den **Zonen Guide** ein, um die Zone nach einer bestimmten Zeit oder Distanz* zu wechseln. Während Ihres Trainings alarmiert Sie Ihr Trainingscomputer, wenn ein Zonenwechsel bevorsteht.

- **Timer**: Stellen Sie einen Timer für die Zone ein (Minuten und Sekunden) und drücken Sie die OK-Taste. Oder
- **Distanz**: Stellen Sie die Distanz für die Zone ein und drücken Sie die OK-Taste. Oder
- **Aus**: Stellen Sie Timer und Distanzen aus, und bestätigen Sie mit OK.

Wenn Sie die erste Zone definiert haben, wird **Zone 1 OK** angezeigt. Für mehr als 1 Trainingszone wiederholen Sie die Schritte 2. und 3., bis alle Zonen definiert sind.

Wenn Sie das Training fertiggestellt haben, erscheint **Neues Training hinzugefügt** im Display. Das neue Training (**Neu.Tr.**) wird im Menü **Training** gespeichert, aus dem Sie es bei Ihrem nächsten Training auswählen können. Benennen Sie das Training um, indem Sie **Umbenennen** aus der Liste auswählen.

Ein neues Training ohne Zonen erstellen

Falls Sie ein neues Training ohne Zonen erstellen, können Sie Timer oder Distanz* verwenden, die Sie durch Ihr Training lenken.

Wählen Sie **Eingaben > Training > Hinzufügen**

1. **Anzahl Trainingszonen**: Stellen Sie die Anzahl der Zonen auf 0.
2. **Bezogen auf**: Wählen Sie, ob ein Timer während des Trainings ertönen soll (der Sie z. B. daran erinnert, etwas zu trinken) oder stellen Sie eine Distanz* ein (um Rundenzeiten zu verfolgen, ohne diese aufzuzeichnen).

Timer

- **Anzahl Trainingstimer**: Wählen Sie die Anzahl an Timern (1-3) für die Trainingseinheit. Drücken Sie die OK-Taste.
- **Timer 1**: Bestimmen Sie die Minuten und Sekunden für den Timer, und drücken Sie die OK-Taste. Oder

Distanz*

- **Anzahl Trainingsdistanzen**: Wählen Sie die Anzahl an Distanzen (1-3) für die Trainingseinheit. Drücken Sie die OK-Taste.
- **Distanz 1**: Geben Sie die Distanz(en) ein, und bestätigen Sie mit OK.

Wiederholen Sie Schritt 2., bis Sie die Timer oder Distanz* bestimmt haben. Wenn Sie das Training fertiggestellt haben, erscheint **Neues Training hinzugefügt** im Display. Das neue Training (**Neu.Tr.**) wird im Menü **Training** gespeichert, aus dem Sie es bei Ihrem nächsten Training auswählen können. Benennen Sie das Training um, indem Sie **Umbenennen** aus der Liste auswählen.

Kalibrieren des Polar s3 Laufsensors W.I.N.D.

Durch das optionale Kalibrieren des s3 Laufsensors* kann die Geschwindigkeits-, Tempo und Distanzmessung noch präziser werden. Es wird empfohlen, den Sensor zu kalibrieren, wenn Sie ihn das erste Mal benutzen, es signifikante Veränderungen in Ihrem Laufstil gibt oder die Position des Laufsensors an Ihrem Schuh grundlegend verändert wurde (wenn Sie z. B. Ihre Laufschuhe gewechselt haben). Sie können den Sensor kalibrieren, indem Sie eine voreingestellte Distanz mit einer

gleichmäßigen Geschwindigkeit laufen oder den Kalibrierungsfaktor manuell einstellen.

Sie können einen s3 Sensor für jede Schuheingabe kalibrieren.

Kalibrierung des Sensors durch Laufen einer Distanz (on-the-fly Kalibrierung)

Sie können den Laufsensor mithilfe einer Rundendistanzkorrektur in jeder beliebigen Phase Ihres Trainings kalibrieren - vorausgesetzt, Sie trainieren nicht mit distanzbasierten Zielzonen. Laufen Sie einfach eine voreingestellte Distanz, am besten mehr als 1.000 Meter.

Vergewissern Sie sich, dass die Sensor-Funktion im Trainingscomputer aktiviert ist (**Eingaben > Funktionen > Schuhe/Rad > Schuhe 1/2/3 > Ein**).

Drücken Sie in der Uhrzeitanzeige einmal OK. Wählen Sie **Eingaben > Schuhe/Rad > Schuhe 1/2/3**.

Wählen Sie dann **Starten** und beginnen Sie zu laufen.

Wenn Sie am Startpunkt einer Distanz sind, deren Länge Sie kennen, drücken Sie OK. Nachdem Sie die gesamte Rundendistanz gelaufen sind, bleiben Sie stehen und drücken Sie OK. Kalibrieren Sie dann den Sensor durch Auswahl einer der folgenden Möglichkeiten:

1. Halten Sie die LICHT-Taste gedrückt, um in das Menü **Eingaben** zu gelangen. Oder
2. Drücken Sie einmal STOP. Wählen Sie **Eingaben**.

Wählen Sie **Kalibrieren > Lapl. korrig. > Korrekte Laplänge einstellen**. Stellen Sie die korrekte Distanz ein, die Sie gerade gelaufen sind, und drücken Sie OK.

Kalibrierung abgeschlossen und der Kalibrierungsfaktor werden angezeigt. Der Sensor ist nun kalibriert und funktionsbereit.

Kalibrierungsfaktor manuell einstellen

Der Kalibrierungsfaktor ist das Verhältnis zwischen der aktuellen Distanz im Vergleich zu der nicht kalibrierten Distanz. Beispiel: Sie sind 1.200 Meter gelaufen, der Trainingscomputer zeigt eine Distanz von 1.180 Meter an und der Kalibrierungsfaktor ist 1,000. Der neue Kalibrierungsfaktor ist wie folgt zu berechnen: 1,000*1.200/1.180 = 1,017. Der Messbereich für den Faktor liegt bei 0,500-1,500.

Es gibt vier Möglichkeiten, den Kalibrierungsfaktor einzustellen:

1. Vor dem Training.

Wählen Sie **Eingaben > Funktionen > Schuhe/Rad > Schuhe 1/2/3 > Kalibrieren**.

Stellen Sie den **Kalibrierungsfaktor** ein, und drücken Sie die OK-Taste. Der Sensor ist nun kalibriert.

2. Während des Trainings durch Unterbrechen der Trainingsaufzeichnung.

Starten Sie Ihr Training, indem Sie die OK-Taste in der Uhrzeitanzeige zweimal drücken. Drücken Sie einmal die STOP-Taste; die Trainingsaufzeichnung wird unterbrochen.

Wählen Sie **Eingaben > Kalibrieren > Fakt. einst.**

Stellen Sie den **Kalibrierungsfaktor** ein, und drücken Sie die OK-Taste. Der Sensor ist nun kalibriert. Fahren Sie mit der Trainingsaufzeichnung durch Drücken der OK-Taste fort.

3. Während des Trainings ohne Unterbrechen der Trainingsaufzeichnung.

Starten Sie Ihr Training, indem Sie die OK-Taste in der Uhrzeitanzeige zweimal drücken. Halten Sie die LICHT-Taste gedrückt, um in das Menü **Eingaben** zu gelangen.

Wählen Sie **Kalibrieren > Fakt. einst.**

Stellen Sie den **Kalibrierungsfaktor** ein, und drücken Sie die OK-Taste. Der Sensor ist nun kalibriert. Fahren Sie mit Ihrem Training fort.

*Sollte die Nachricht **Fehler bei S Sensor-Kalibrierung** angezeigt werden, ist die Kalibrierung des Sensors nicht geglückt und Sie müssen es erneut versuchen.*

*Optionaler s3 Laufsensor W.I.N.D. erforderlich.

5. TRAINING

So tragen Sie den Sender

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

Bevor Sie mit der Aufzeichnung einer Trainingseinheit beginnen, legen Sie den WearLink an.

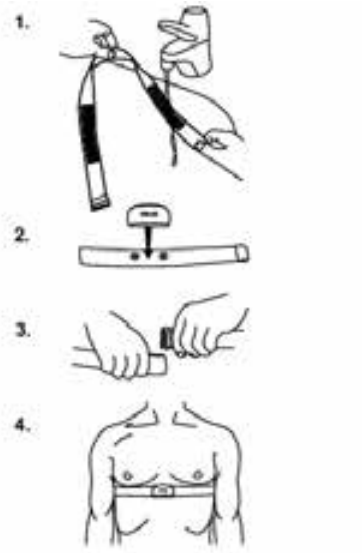
1. Befeuchten Sie die Elektroden des Gurtes unter fließendem Wasser.

   Störungen der Herzfrequenz-Aufzeichnung sind bei besonders langer Aufzeichnungsdauer denkbar, beispielsweise wenn die Elektroden des WearLinks austrocknen. In solchen Fällen kann mit Elektrodengel vorgebeugt werden.

2. Befestigen Sie die Sendeeinheit am elastischen Gurt. Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Gurt fest, jedoch nicht zu eng anliegt.
3. Legen Sie den Gurt so um die Brust, dass er bei Herren unter dem Brustmuskel, bei Damen unter dem Brustansatz sitzt, und haken Sie den Haken in die Schlaufe am anderen Ende des Gurtes ein.
4. Überprüfen Sie, ob die befeuchteten Elektroden direkt auf Ihrer Haut aufliegen und ob das Polar Logo der Sendeeinheit nach außen zeigt und in der richtigen Position sitzt.

Trennen Sie die Sendeeinheit vom Gurt, wenn Sie sie nicht verwenden, um die Lebensdauer des Senders zu verlängern. Hinweise zum Waschen finden Sie unter Pflege und Wartung.

Der Polar WearLink Textil-Sender kann mit spezieller Sportbekleidung verwendet werden, in die weiche Textil-Elektroden integriert sind . Befeuchten Sie die Elektrodenbereiche der Sportbekleidung sehr gut mit Wasser. Befestigen Sie den Verschluss der Sendeeinheit ohne Gurt direkt auf der Sportbekleidung, sodass das Polar Logo der Sendeeinheit in einer aufrechten Position sitzt.



Beginnen Sie Ihr Training

1. Tragen Sie den Sender wie beschrieben, und starten Sie die Herzfrequenz-Messung durch Drücken der OK-Taste.

2. Innerhalb von 15 Sekunden wird Ihre Herzfrequenz im Display angezeigt.
   - Wenn Sie einen Sensor benutzen, wählen Sie die Schuhe oder das Rad aus, indem Sie DOWN gedrückt halten, oder im Menü **Eingaben > Schuhe/Rad**. Die Zahl in der unteren rechten Ecke des Displays zeigt die Schuh- oder Radauswahl an. Stehen Sie still und warten Sie, bis der Trainingscomputer das Sensorsignal findet (je nach Sensor hört das Läufer-/Radfahrer-/GPS-Symbol auf zu blinken).
   - Um den Trainingstyp schnell zu wechseln, halten Sie die UP-Taste gedrückt.
3. Beginnen Sie Ihr Training durch Drücken der OK-Taste.

Falls die folgende Nachricht im Display erscheint: (Trainingsname) ***benötigt Geschw.sensor****, benötigen Sie für Ihr Training einen Geschwindigkeitsmesser, um Geschwindigkeits-/Tempo- und Distanzdaten anzeigen zu lassen (z. B. wenn Sie Geschwindigkeits-/Tempozonen* für das Training festgelegt haben). Der Trainingscomputer kehrt zum Auswahlmenü für den Trainingstyp zurück, wo Sie ein Training auswählen können, welches keinen Geschwindigkeitsmesser benötigt.*

Alternativ hierzu können Sie **Eingaben**, **Reset Trip** oder **Position** auswählen.

Unter **Eingaben** können Sie verschiedene Einstellungen vor dem Training ändern oder anzeigen. Weitere Informationen über alle vorhandenen Einstellungen erhalten Sie in dem Kapitel „Eingaben“. Das Menü **Eingaben** enthält folgende Optionen:

- **Training**: Wählen Sie als Trainingstyp **Freies**, **Basis**, **Intervall** oder **OwnZone**. (Falls Sie neue Trainingseinheiten erstellt haben, werden diese ebenso aufgelistet.)
  1. **Auswahl**: Stellen Sie ein Standardtraining ein, das Sie sofort durchführen möchten oder
  2. **Ansicht**: Sehen Sie sich die Trainingseinstellungen an.

- **Schuhe/Rad**: Wählen Sie Schuhe 1/2/3, Rad 1/2/3 oder Keines. Es werden nur die Schuhe und Räder aufgelistet, die in **Eingaben > Funktionen > Schuhe/Rad** aktiviert wurden.

  Wenn Sie Schuhe oder ein Rad ausgewählt und auch die GPS-Funktion aktiviert haben, wird GPS nur für Positions- und Routenverfolgung verwendet.

- **GPS**: Stellen Sie die GPS-Funktion **Ein/Aus**.
- **Höhe**: Schalten Sie die Höhenmessung ein oder aus oder kalibrieren Sie die Höhe.
- **Sp.int.v.**: Stellen Sie das Speicherintervall ein.
- **RR-Daten**: Schalten Sie die RR-Aufzeichnung ein oder aus.
- **Zonenal.**: Schalten Sie den Zielzonenalarm ein oder aus.
- **HF-Ansicht**: Wählen Sie zwischen der Darstellung der Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (S/min) und der Darstellung als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (HF%) bzw. als Prozentsatz Ihrer Herzfrequenz-Reserve (HFR%).
- **Geschw.Ans.**: Wählen Sie die Anzeige der Geschwindigkeit* in Kilometern pro Stunde (km/h) oder in Minuten pro Kilometer (min/km).
- **A.Lap**: Schalten Sie die automatische Rundenaufzeichnung ein oder aus.
- **Anzeige**: Verändern Sie das Display (weitere Informationen finden Sie in dem Kapitel Individuelle Gestaltung des Trainingscomputerdisplays).

Unter **Reset Trip** können Sie die Tageskilometer zurücksetzen, bevor Sie eine Trainingseinheit beginnen.

Unter **Position**** können Sie Ihren aktuellen Standort überprüfen. Der Trainingscomputer bestimmt Ihre Position anhand der aktuellen GPS-Koordinaten. Breite und Länge werden in Grad und Minuten angegeben. Die Anzahl der Satelliten ist in der untersten Zeile zu sehen.

Um die Streckendaten weiter zu analysieren, übertragen Sie diese in die Polar ProTrainer 5 Software. Anweisungen finden Sie in der Hilfe-Funktion der Software.

*Optionaler s3 Laufsensor, G3 GPS-Sensor oder Rad Geschwindigkeitsmesser W.I.N.D. erforderlich

**Optionaler G3 GPS-Sensor W.I.N.D. erforderlich.

Kombinieren von Trainingseinheiten

Der RS800CX Trainingscomputer bietet Ihnen die Möglichkeit, aufeinander folgende Trainingseinheiten zu kombinieren. Wenn Sie eine neue Trainingseinheit innerhalb von einer Stunde nach der vorherigen beginnen, wird **Tr.einheiten kombinieren?** angezeigt.

Wählen Sie JA, um sie zu kombinieren. Während des Trainings wird die Multisport-Trainingsansicht angezeigt. Es lassen sich maximal zehn Trainingseinheiten kombinieren. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter Informationen im Display.

Mithilfe der Polar ProTrainer 5 Software können Sie Trainingseinheiten nach dem Training kombinieren und diese weiter analysieren. Weitere Informationen erhalten Sie in der Hilfe-Funktion der Polar ProTrainer 5 Software.

Informationen im Display

Auf Ihrem Trainingscomputer können Sie sich die Trainingsinformationen gleichzeitig in drei verschiedenen Zeilen ansehen. Mit den Tasten UP und DOWN können Sie verschiedene Anzeigen aufrufen. Der Name der Anzeige erscheint für einige Sekunden. Er bezeichnet die in der unteren Zeile angezeigte Information. Die Anzeige variiert je nachdem, welche Sensoren Sie montiert haben, welche Funktionen Sie mit **Ein** aktiviert haben und welches Training Sie durchführen.

Passen Sie die Anzeige Ihres Trainingscomputers ganz einfach mithilfe der Polar ProTrainer 5 Software auf Ihre Bedürfnisse an.

Standard-Ansichten während des Trainings:

Herzfrequenz-Ansicht
Geschwindigkeit/Tempo*/Kalorien
Stoppuhr
Herzfrequenz
* s3 Laufsensor, G3 GPS-Sensor oder Rad Geschwindigkeitsmesser W.I.N.D. erforderlich.

Stoppuhr-Ansicht
Kalorien
Uhrzeit
Stoppuhr
* s3 Laufsensor, G3 GPS-Sensor oder Rad Geschwindigkeitsmesser W.I.N.D. erforderlich.

Lapzeit-Ansicht
Zone Pointer
Herzfrequenz
Rundenzeit

Geschwind./Tempo-Ansicht
Schritt-/Trittfrequenz*
Distanz**
Geschwindigkeit/Tempo**
* s3 Laufsensor oder Rad Trittfrequenzmesser W.I.N.D. erforderlich.
* s3 Laufsensor, G3 GPS-Sensor oder Rad Geschwindigkeitsmesser W.I.N.D. erforderlich.

Distanz-Ansicht
Countdown-Timer
Zone Pointer
Distanz*/Lapzeit
* s3 Laufsensor, G3 GPS-Sensor oder Rad Geschwindigkeitsmesser W.I.N.D. erforderlich.

Höhen-Ansicht
Herzfrequenz
Aufstieg
Höhe

Multisport-Ansicht (nützlich z. B. beim Triathlon, wird nur angezeigt, wenn Sie die aktuelle Trainingseinheit mit der vorhergehenden Trainingsdatei kombiniert haben)
Gesamtdistanz der kombinierten Trainingseinheiten*
Gesamtkalorien der kombinierten Trainingseinheiten
Gesamtdauer der kombinierten Trainingseinheiten
* s3 Laufsensor, G3 GPS-Sensor oder Rad Geschwindigkeitsmesser W.I.N.D. erforderlich.

Mit der Polar ProTrainer 5 Software erstelltes Training
Wenn Sie ein Programm von der Software heruntergeladen haben, können Sie sich auf einem separaten Display Ihre Trainingseinheit im Detail ansehen. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Durchführen einer programmierten Trainingseinheit. Mithilfe des Trainingscomputers können Sie dieses Display nicht verändern.

Individuelle Gestaltung des Trainingscomputerdisplays

Gestalten Sie das Display Ihres Trainingscomputers individuell, entweder mit dem Trainingscomputer selbst oder mithilfe der Software, damit Ihnen während des Trainings diejenigen Informationen angezeigt werden, die für Sie von Interesse sind. Ein von der Software heruntergeladenes, programmiertes Training und eine Trainingsansicht haben eigene Displays, die nicht verändert werden können.

Wählen Sie ausgehend von der Uhrzeitanzeige OK > **Eingaben > Anzeige > Bearbeiten**

Wählen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste das Display aus, das Sie ändern möchten, und bestätigen Sie mit OK. Stellen Sie die Information für die blinkende obere Zeile mit der UP- oder DOWN-Taste ein, und bestätigen Sie mit der OK-Taste. Die verfügbaren Informationen hängen von den aktivierten Funktionen ab. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Einstellen der Funktionen.

Wiederholen Sie diesen Vorgang, um die mittlere und untere Zeile zu ändern. Jedes Display wird nach der Information in der unteren Zeile benannt. Um zu den Standardeinstellungen des Displays zurückzukehren, halten Sie die LICHT-TASTE gedrückt, wenn die Zeilen blinken.

Wenn Sie während des Trainings die Displays ändern, aktivieren Sie den Menüpunkt **Titel**, um sich Hilfetexte anzeigen zu lassen: Wählen Sie ausgehend von der Uhrzeitanzeige OK > **Eingaben > Anzeige > Titel**

Informationen im Display	Symbol	Erläuterung
Uhrzeit		Uhrzeit
Countdownzeit		Countdown-Timer
Rundenzeit		Rundennummer und Rundenzeit
Stoppuhr		Gesamtdauer des bisherigen Trainings
Herzfrequenz		Aktuelle Herzfrequenz

Informationen im Display	Symbol	Erläuterung
Durchschnittliche Herzfrequenz		Durchschnittliche Herzfrequenz des bisherigen Trainings
Kalorien		Bisher verbrauchte Kalorien/Verbrauchte Kalorien pro Stunde
Zone Pointer (Herzfrequenz)		Sollte das Herzsymbol nicht sichtbar sein und/oder der Alarm ertönen, befindet sich Ihre Herzfrequenz außerhalb der Zielzone.
Zone Pointer (Polar SportZonen)		Zielzonenindikator mit einem Herzsymbol, das sich auf der SportZonen-Skala entsprechend Ihrer Herzfrequenz nach links oder rechts bewegt. Weitere Informationen zur Einstellung einer SportZone erhalten Sie in dem Kapitel Funktionen der Tasten während des Trainings.
Zielzone		Eine Grafik, die Ihre aktuelle Herzfrequenz als Kurve im Vergleich zu den eingestellten Herzfrequenz-Zielzonen anzeigt.

Informationen im Display	Symbol	Erläuterung
RR-Variation		Die Beat-to-Beat-Messung misst die Intervalle der Herzschläge, d. h. die Zeit zwischen zwei aufeinander folgenden Herzschlägen.
Aufstieg		Aufstieg in Metern
Abstieg		Abstieg in Metern
Höhe		Aktuelle Höhe
Trainingszeit innerhalb der Zielzone		Zeit, die bisher in der Zielzone verbracht wurde
Temperatur		Temperaturmesswert (°C). Da Ihre Körpertemperatur die Temperaturmessung beeinflusst, ist es am besten, den Armbandempfänger für eine genaue Temperaturmessung mindestens 10 Minuten lang abzulegen.

Informationen im Display (Polar s3 Sensor W.I.N.D. erforderlich)	Symbol	Erläuterung
Geschwindigkeit/Tempo		Aktuelle Geschwindigkeit/aktuelles Tempo
Max. Geschw.		Maximale Geschwindigkeit/Tempo bisher
Durchschnittliche Geschwindigkeit		Bisherige durchschnittliche Geschwindigkeit/Tempo

Informationen im Display (Polar s3 Sensor W.I.N.D. erforderlich)	**Symbol**	**Erläuterung**
Distanz		Bisher zurückgelegte Distanz
Rundendistanz		Rundennummer und Rundenzeit
Tageskilometer		Distanz zwischen Punkt A und B
Zone Pointer (Geschwindigkeit/Tempo)		Sollte das Symbol nicht sichtbar sein und/oder der Alarm ertönen, befindet sich Ihre Geschwindigkeit/Ihr Tempo außerhalb der Zielzone.
Trittfrequenz		Schrittfrequenz (Schrittpaar pro Minute)
ø Trittfrequ.		Bisherige durchschnittliche Schrittfrequenz (Schrittpaar pro Minute)
Zone Pointer* (Trittfrequenz)		Sollte das Trittfrequenzsymbol nicht sichtbar sein und/oder der Alarm ertönen, befindet sich die Trittfrequenz außerhalb der Zielzone.

Informationen im Display (Polar G3 GPS-Sensor W.I.N.D. erforderlich)	Symbol	Erläuterung
Geschwindigkeit/Tempo		Aktuelle Geschwindigkeit/aktuelles Tempo. Die Anzahl der Balken über dem Buchstaben G zeigt die Stärke des GPS-Signals an.
Max. Geschw.		Bisherige maximale Geschwindigkeit/Tempo
Durchschnittliche Geschwindigkeit		Bisherige durchschnittliche Geschwindigkeit/Tempo
Distanz		Bisher zurückgelegte Distanz
Rundendistanz		Rundennummer und Rundenzeit
Tageskilometer		Distanz zwischen Punkt A und B
Zone Pointer (Geschwindigkeit/Tempo)		Sollte das Symbol nicht sichtbar sein und/oder der Alarm ertönen, befindet sich Ihre Geschwindigkeit/Ihr Tempo außerhalb der Zielzone.

Informationen im Display (Polar Rad Geschwindigkeitsmesser W.I.N.D. erforderlich)	Symbol	Erläuterung
Radgeschwindigkeit		Die Geschwindigkeit, mit der Sie aktuell fahren.
Distanz		Bisher gefahrene Distanz

Informationen im Display (Polar Rad Geschwindigkeitsmesser W.I.N.D. erforderlich)	Symbol	Erläuterung
Rundendistanz*		Rundennummer und Rundenzeit
Tageskilometer		Distanz zwischen Punkt A und B
Max. Geschw.		Bisherige maximale Geschwindigkeit
ø Geschwind.		Bisherige durchschnittliche Geschwindigkeit
Neigungsmesser		Steilheit bergan/bergab als Prozentsatz und in Grad. Gibt eine Schätzung des Auf- oder Abstiegs in numerischer Form an, was Ihnen helfen kann, Ihre Anstrengung beim Rad fahren einzuschätzen.

Informationen im Display (Polar Rad Trittfrequenzmesser W.I.N.D. erforderlich)	Symbol	Erläuterung
Trittfrequenz		Misst die Anzahl der Kurbelumdrehungen (die Trittfrequenz) in Umdrehungen pro Minute (U/min = rpm).
ø Trittfrequ.		Bisherige durchschnittliche Trittfrequenz

Informationen im Display (Polar Rad Trittfrequenzmesser W.I.N.D. erforderlich)	Symbol	Erläuterung
Zone Pointer* (Trittfrequenz)		Sollte das Trittfrequenzsymbol nicht sichtbar sein und/oder der Alarm ertönen, befindet sich die Trittfrequenz außerhalb der Zielzone.

Funktionen der Tasten während des Trainings

Runde speichern

Drücken Sie die OK-TASTE, um eine Runde aufzuzeichnen. Im Display erscheint:
Nummer der Runde
Durchschnittliche Herzfrequenz der Runde
Rundenzeit

Wenn ein Geschwindigkeitssensor* aktiviert ist, erscheinen zusätzlich folgende Informationen:
Nummer der Runde
Rundendistanz
Durchschnittliche/s Geschwindigkeit/Tempo der Runde

Eine Zone sperren

Wenn Sie ohne voreingestellte Zielzonen trainieren, können Sie Ihre Herzfrequenz für die aktuelle SportZone sperren. Falls Sie vor dem Training keine voreingestellte Zielzone bestimmt haben, können Sie während der laufenden Trainingseinheit eine Zielzone einstellen.

Halten Sie die OK-TASTE gedrückt, um die Zone zu sperren/zu entsperren.

Während der Trainings-Programme: Halten Sie die OK-TASTE gedrückt, und wählen Sie **Zone sperr./Zone freig.** aus dem Menü **Lap** aus.

Sie laufen zum Beispiel mit einer Herzfrequenz von 130 Schlägen/Minute. Dies entspricht 75 % Ihrer maximalen Herzfrequenz und der SportZone 3. Nun können Sie die OK-TASTE gedrückt halten, um Ihre Herzfrequenz in diese Zone zu sperren. D. h., Sie haben diese Zone als aktuelle Trainingszone gewählt. **SportZone3 gesperrt 70%-79%** erscheint im Display. Ein Alarmsignal ertönt, wenn Sie unterhalb oder oberhalb der SportZone trainieren (falls der Zielzonenalarm aktiviert ist). Entsperren Sie die SportZone, indem Sie die OK-TASTE nochmals gedrückt halten: **SportZone3 freigegeben** wird angezeigt.

Mithilfe der Software können Sie die Zonensperre ebenfalls auf Ihre Geschwindigkeit/Tempo oder Trittfrequenz* stützen. Weitere Informationen hierzu finden Sie in der Hilfe-Funktion der Software.

* Optionaler Sensor erforderlich.

Das Display zoomen

Halten Sie die UP-Taste gedrückt, um die obere Zeile zu zoomen und die DOWN-Taste, um die

mittlere Zeile zu zoomen. Durch nochmaliges Drücken der Tasten kehren Sie in die normale Display-Ansicht zurück.

Displaybeleuchtung (Nacht-Modus aktiviert)

Um die Displaybeleuchtung einzuschalten, drücken Sie während des Trainings die LICHT-Taste. Der Nacht-Modus wird aktiviert und das Display automatisch für einige Sekunden beleuchtet, sobald irgendeine Taste gedrückt oder eine Trainingsphase wechselt.

Ansicht Schnellmenü

Halten Sie die LICHT-Taste gedrückt. **Eingaben** wird angezeigt. Sie können bestimmte Eingaben ändern, ohne die Trainingsaufzeichnung zu unterbrechen. Entsprechend des Trainingstyps variiert der Inhalt dieses Menüs. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel 7. *Eingaben*.

- **Vorherg. Ph**: Ansicht der Summeninformationen der vorherigen Phase oder Wiederholung (wird angezeigt, wenn mithilfe der Software eine Trainingseinheit mit Phasen erstellt wurde).
- **Sperre**: Sperren/Entsperren der Tasten, um ein versehentliches Drücken der Tasten zu vermeiden.
- **Zonenal.**: Ein-/Ausschalten des Zielzonenalarms.
- **Zone ändern**: Wechseln der Zielzonen (wird angezeigt, wenn Sie mehrere Zielzonen definiert haben, außer wenn mithilfe der Software ein Training mit Phasen erstellt wurde).
- **HF-Ansicht**: Wählen Sie ein Format für die Herzfrequenz.
- **Geschw.Ans.**: Wählen Sie **km/h** oder **min/km**.
- **Kalibrieren**: Kalibrieren Sie den Laufsensor* (wird bei deaktiviertem Laufsensor nicht angezeigt).
- **Sens.suche**: Sucht nach Daten des WearLinks oder Sensors, wenn das Signal während des Trainings störungsbedingt unterbrochen wurde.
- **A.Lap***: Automatische Rundenaufzeichnung Ein/Aus.

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

Unterbrechen einer Trainingseinheit

Unterbrechen Sie die Trainingsaufzeichnung, indem Sie die STOP-Taste drücken.

Im Pausen-Modus können Sie:

- **Fortfahren**: Mit der Trainingsaufzeichnung fortfahren.
- **Beenden**: Die Trainingsaufzeichnung beenden (alternativ hierfür die STOP-Taste drücken).
- **Zus.fassung**: Ansicht der Zusammenfassung des bisherigen Trainings anzeigen. Die folgenden Informationen werden angezeigt: Kalorien, Distanz*, Trainingszeit, maximale/minimale/durchschnittliche Herzfrequenz, maximale(s)/durchschnittliche(s) Geschwindigkeit/Tempo*, Aufstieg und Höhe.
- **Kombinieren**: Kombinieren Sie Ihre aktuelle Trainingseinheit mit der vorherigen Trainingsdatei.
- **Eingaben**: Ändern oder rufen Sie verschiedene Eingaben auf.
- **Reset**: Die aktuell aufgezeichneten Trainingsinformationen löschen. Bestätigen Sie mit der OK-Taste und drücken Sie nochmals OK, um die Aufzeichnung erneut zu starten.
- **Reset Trip**: Tageskilometer zurücksetzen. Bestätigen Sie mit der OK-Taste und drücken Sie nochmals OK, um die Aufzeichnung erneut zu starten.
- **Position****: Überprüfen Sie Ihren aktuellen Standort. Der Trainingscomputer bestimmt Ihre Position anhand der aktuellen GPS-Koordinaten. Breite und Länge werden in Grad und Minuten angegeben. Die Anzahl der empfangenen Satelliten ist in der untersten Zeile zu sehen.
- **Freier Mod.**: Von Ihrer Trainingsform in den freien Trainingsmodus wechseln. Hierdurch wird die Trainingseinheit, die Sie schon absolviert haben, nicht gelöscht. Sie wird ohne Eingaben fortgeführt. Sie können die ursprüngliche Trainingseinheit erneut starten, indem Sie das Training wieder unterbrechen und **Neust. P1** wählen.

**Optionaler G3 GPS-Sensor W.I.N.D. erforderlich.

Bestimmen Ihrer OwnZone

Hintergrundinformationen über die Polar OwnZone® erhalten Sie in dem Kapitel OwnZone Training.

Die OwnZone wird während der Aufwärmphase einer Trainingseinheit bestimmt. Die Ermittlung dauert ca. 1-5 Minuten. Am einfachsten lässt sich die OwnZone durch Rad fahren, Gehen oder Laufen ermitteln. Das Prinzip ist, dass Sie sehr langsam und mit einer leichten Intensität zu trainieren beginnen und dann stufenweise Ihre Herzfrequenz erhöhen.

Bestimmen Sie Ihre OwnZone erneut:

- wenn sich die Trainingsumgebung oder die Trainingsform ändern.
- wenn Sie nach einer Pause von mehr als einer Woche das Training wieder aufnehmen.
- wenn Sie sich nicht zu 100 % sicher sind, wie es um Ihr physisches und mentales Wohlbefinden steht - z. B. wenn Sie sich von der vorhergehenden Trainingseinheit noch nicht erholt haben oder durch Stress oder Krankheit.
- wenn Sie Ihre Benutzereingaben geändert haben.

Überprüfen Sie vor Bestimmung Ihrer OwnZone,

- ob Sie Ihre persönlichen Benutzerinformationen korrekt eingegeben haben.
- ob Sie das **OwnZone** Training gewählt haben. Wenn Sie das **OwnZone** Training starten, ermittelt der Trainingscomputer automatisch Ihre OwnZone.

1. Tragen Sie den Sender und den Laufsensor* wie empfohlen. Starten Sie die Herzfrequenz-Messung durch zweimaliges Drücken der OK-Taste.
2. Sobald Ihre Trainingseinheit startet, erscheint **OZ** im Display und die OwnZone Ermittlung beginnt.

Die Bestimmung Ihrer OwnZone verläuft in maximal fünf Stufen à einer Minute. Nach jeder Phase hören Sie einen Signalton (wenn die Signaltöne eingeschaltet sind), der das Ende der Phase ankündigt.

OZ > Gehen Sie eine Minute mit langsamer Geschwindigkeit. Halten Sie in dieser Phase Ihre Herzfrequenz unter 100 Schlägen/Minute bzw. 50 % Ihrer HF_{max}.

OZ >> Gehen Sie eine Minute mit normaler Geschwindigkeit. Erhöhen Sie Ihre Herzfrequenz langsam um ca. 10-20 Schläge/Minute bzw. 5 % Ihrer HF_{max}.

OZ >>> Gehen Sie eine Minute mit forschem Tempo. Erhöhen Sie Ihre Herzfrequenz langsam um ca. 10-20 Schläge/Minute bzw. 5 % Ihrer HF_{max}.

OZ >>>> Laufen Sie eine Minute mit langsamer Geschwindigkeit. Erhöhen Sie Ihre Herzfrequenz langsam um ca. 10-20 Schläge/Minute bzw. 5 % Ihrer HF_{max}.

OZ >>>>> Laufen Sie eine Minute. Erhöhen Sie Ihre Herzfrequenz um ca. 10 Schläge/Minute bzw. 5 % Ihrer HF_{max}.

3. An einem gewissen Punkt während der fünf Phasen hören Sie zwei akustische Signale. Diese melden, dass Ihre OwnZone bestimmt wurde.
4. Wenn die Bestimmung erfolgreich war, erscheinen **OwnZone aktualisiert** und die Grenzwerte im Display. Die Grenzwerte werden entsprechend Ihren Einstellungen in Schlägen pro Minute (S/min), als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (HF%) oder als Prozentsatz Ihrer Herzfrequenz-Reserve (HFR%) angezeigt.
5. Sollte die OwnZone Bestimmung misslungen sein, werden Ihre zuletzt bestimmten OwnZone Werte verwendet und **OwnZone Limits** und die Grenzwerte erscheinen im Display. Wenn Sie die OwnZone zum ersten Mal bestimmt haben, wird automatisch Ihre altersabhängige Zielzone verwendet.

Sie können nun mit Ihrer Trainingseinheit fortfahren. Versuchen Sie, in diesen vorgegebenen Herzfrequenz-Grenzwerten zu trainieren, um den besten Trainingserfolg zu erzielen.

Alternativ können Sie durch Drücken der OK-Taste die OwnZone Bestimmung in jeder Phase überspringen und die zuvor bestimmte OwnZone benutzen.

Die für die OwnZone Bestimmung benötigte Zeit fällt in Ihre Trainingszeit, d. h. Ihre Trainingseinheit wird vom Starten der OwnZone Bestimmung an aufgezeichnet.

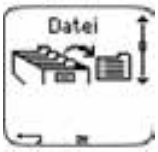
6. NACH DEM TRAINING

Beenden der Aufzeichnung

Unterbrechen Sie die Trainingsaufzeichnung, indem Sie die STOP-Taste drücken. Um die Aufzeichnung vollständig zu beenden, drücken Sie noch einmal die STOP-Taste.

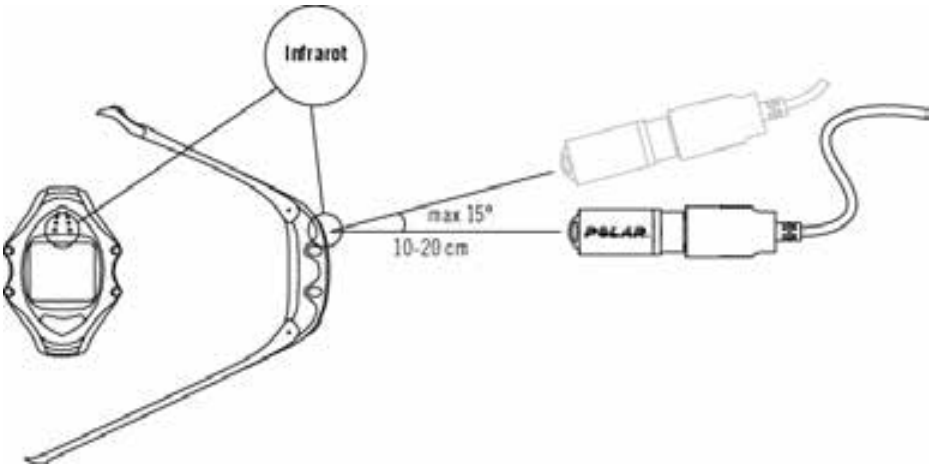
Pflege Ihres Senders nach dem Training: **Trennen Sie nach jedem Gebrauch die Sendeeinheit vom Gurt, und spülen Sie den Gurt unter fließendem Wasser ab. Waschen Sie den Gurt regelmäßig, mindestens nach jedem fünften Gebrauch, in einem Wäschebeutel in der Waschmaschine bei 40°C**. Eine vollständige Anleitung für die Pflege und Wartung erhalten Sie in dem Kapitel Pflege und Wartung.

Trainingsergebnisse analysieren



Die Basisdaten bezüglich Ihrer Leistung können Sie im Menü **Datei** Ihres Trainingscomputers ansehen. Um eine tiefer gehende Datenanalyse durchzuführen, übertragen Sie die Daten in die Polar ProTrainer 5 Software. Die Software bietet Ihnen verschiedene Möglichkeiten der Datenanalyse.

Trainingscomputer und Software können mittels IrDA verbunden werden. Öffnen Sie zunächst die Software. Dann wählen Sie in Ihrem Trainingscomputer das Menü **Übertragung** aus und legen den Armbandempfänger vor das Infrarotfenster des Polar IrDA USB-Adapters, des Computers oder eines anderen IrDA-kompatiblen Infrarotadapters. Eine vollständige Anleitung zur Übertragung von Daten erhalten Sie in der Hilfe-Funktion des Softwareprogramms.



Im Menü **Datei** haben Sie die folgenden Möglichkeiten:

- Im **Training** können maximal 99 Trainingsdateien gespeichert werden.
- In **Wöchentlich** werden Zusammenfassungen der vergangenen 16 Wochen gespeichert.
- **Gesamt** zeigt kumulierte Trainingsinformationen an.
- In dem Menü **Löschen** können Sie Trainingsdateien löschen.

Training

Wählen Sie **Datei > Training.**

In der Datei **Training** können Sie sich Ihre Trainingseinheiten detailliert ansehen. Die folgenden Informationen erscheinen:

- Name der Trainingseinheit
- Eine Trainingseinheit wird als Grafikbalken dargestellt. Die Höhe der Grafikbalken stellt die jeweilige Trainingsdauer dar. Durch die grafische Darstellung werden die Unterschiede zwischen den Trainingseinheiten sichtbar.
- Das Datum, an dem die Trainingseinheit absolviert wurde.

Es hängt von dem Trainingstyp und den Eingaben ab, welche Informationen einsehbar sind

(nachstehend a-d) (wenn in Ihrem Training z. B. keine Phasen sind, wird auch keine Phaseninformation angezeigt).

Wechseln Sie mit der UP- oder DOWN-Taste zwischen den Trainingsbalken und drücken Sie die OK-Taste, um sich ein Training anzusehen:

a. **Basis**
Wählen Sie **Datei > Training > Basis**

b. **SportZonen**
Wählen Sie **Datei > Training > SportZonen**

c. **Phasen**
Wählen Sie **Datei > Training > Phasen**

d. **Runden**
Wählen Sie **Datei > Training > Laps**

d. **Multisport-Zusammenfassung**
Eine Multisport-Zusammenfassung wird an jede Trainingsdatei angehängt, die Teil eines kombinierten Trainings ist.
Wählen Sie **Datei > Training > Multisport Zus.fassung**

a. Basis

Wählen Sie **Datei > Training > Basis**

Name der Trainingseinheit
Start-Uhrzeit des gespeicherten Trainings
Distanz*
Dauer
* s3, G3 oder Geschwindigkeitsmesser W.I.N.D. erforderlich.

Drücken Sie die OK-Taste und blättern Sie mit der UP- oder DOWN-Taste, um sich folgende Informationen anzusehen:

Herzfrequenz: Wechsel zwischen der Darstellung der Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (S/min) und der Darstellung als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (%) bzw. als Prozentsatz Ihrer Herzfrequenz-Reserve.
Maximale Herzfrequenz
Minimale Herzfrequenz
Durchschnittliche Herzfrequenz

Zielzonen (HF/Geschwindigkeit/Tempo) : Wechsel zwischen Zone 1, Zone 2 und Zone 3.
Oberer Grenzwert
Unterer Grenzwert

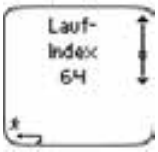
Trainingszeit innerhalb, oberhalb und unterhalb der Zielzone 1/2/3 (der Name der Phase wird im Trainings-Programm angezeigt).
Trainingszeit oberhalb der Zielzone
Trainingszeit unterhalb der Zielzone
Trainingszeit innerhalb der Zielzone

Kalorien während des Trainings.
Der Energieverbrauch gibt Aufschluss über die gesamte Belastung der Trainingseinheit.

Geschwindigkeit/Tempo*
Maximale Geschwindigkeit/Tempo
Durchschnittliche Geschwindigkeit/Tempo
Distanz
Halten Sie die LICHT-Taste gedrückt, um zwischen Geschwindigkeit/Tempo zu wechseln.
* s3 Laufsensor, G3 GPS-Sensor oder Rad Geschwindigkeitsmesser W.I.N.D. erforderlich.

Schrittfrequenz*
Maximale Schrittfrequenz
Durchschnittliche Schrittfrequenz
* s3 Laufsensor oder Rad Trittfrequenzmesser W.I.N.D. erforderlich.

Schrittlänge*
Durchschnittliche Schrittlänge
* s3 Laufsensor W.I.N.D. erforderlich.



Lauf-Index*
Ihr Training muss bestimmte Anforderungen erfüllen, um einen Lauf-Indexwert liefern zu können. Weitere Informationen erhalten Sie im Kapitel Polar Lauf-Index.
* s3 Laufsensor oder G3 GPS-Sensor W.I.N.D. erforderlich.

Die Funktion des Lauf-Index ist nur für Laufsportarten vorgesehen. Sie funktioniert z. B. nicht, wenn Sie mit einem G3 GPS-Sensor Rad fahren.

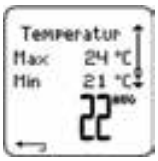
Höhe
Maximale Höhe
Minimale Höhe
Durchschnittliche Höhe

Fahrzeit
Radname
Fahrzeit

Aufstieg/Abstieg
Aufstieg in Metern
Abstieg in Metern

Steigung*
Maximale Steigung in %
Minimale Steigung in Grad
*Rad Geschwindigkeitsmesser W.I.N.D. erforderlich.

Gefälle*
Maximales Gefälle in %
Minimales Gefälle in Grad
*Rad Geschwindigkeitsmesser W.I.N.D. erforderlich.



Temperatur
Maximale Temperatur in °C
Minimale Temperatur in °C
Durchschnittliche Temperatur in °C

Drücken Sie die STOP-Taste, um in die Basis-Informationsansicht zurückzukehren.

Zusätzliche Basisinformationen

Wählen Sie **Datei > Training.** Wählen Sie mit der OK-Taste ein Training aus.

Halten Sie die LICHT-Taste in der Basis-Informationsansicht gedrückt, um Ihre eigenen Trainingsinformationen einzugeben oder die Trainingseinheit aus dem Menü **Datei** zu löschen.

Um Informationen hinzuzufügen, wählen Sie **Info zufügen**:

- **Qualität**: Geben Sie Ihrer Trainingseinheit einen Rang.
- **Gefühl**: Bewerten Sie Ihr subjektives Gefühl während der Trainingseinheit.
- **Temperatur**: Stellen Sie die Temperatur mithilfe der UP- oder DOWN-Taste ein.
- **Distanz**: Wählen Sie Schuhe oder Rad, und geben Sie dann die Distanz ein. Die Distanz wird aktualisiert und in die Gesamt-Datei und die wöchentliche Distanzaufzeichnung übernommen.

b. SportZonen

Wählen Sie **Datei > Training > SportZonen**

Drücken Sie in der Basis-Informationsansicht die DOWN-Taste, um die Informationen für die **SportZonen** anzusehen.

Drücken Sie die OK-Taste und sehen Sie sich mithilfe der UP- oder DOWN-Taste die in jeder SportZone verbrachte Zeit an. Hier wird die unterschiedliche Dauer Ihrer Trainingseinheiten durch die grafische Darstellung deutlich.

Drücken Sie die STOP-Taste, um in die **SportZonen**-Informationsansicht zurückzukehren.

c. Phasen

Wählen Sie **Datei > Training > Phasen**

Das Menü **Phasen** wird nur angezeigt, wenn das Training mithilfe der Software erstellt wurde und Phasen enthält.

Drücken Sie in der **SportZonen-**Informationsansicht die DOWN-Taste, um die Informationen über die **Phasen** anzusehen. Sie können sich jede Phase gesondert ansehen.

Durch Drücken der OK-Taste können Sie sich die Daten einer einzelnen Phase ansehen. Vergleichen Sie die Phasen durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste.

Uhrzeit
Phasenname
Zwischenzeit
Dauer der aktuellen Phase

Herzfrequenz: Wechsel zwischen der Darstellung der Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (S/min) und der Darstellung als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (%) bzw. als Prozentsatz Ihrer Herzfrequenz-Reserve.
Maximale Herzfrequenz
Durchschnittliche Herzfrequenz

HF-Anstieg/HF-Erholung/HF Differ.
Die Differenz zwischen der Herzfrequenz zu Beginn der Phase und der Herzfrequenz am Phasenende. Wechsel zwischen der Darstellung der aktuellen Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (S/min) und der Darstellung als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz bzw. als Prozentsatz Ihrer Herzfrequenz-Reserve.
HF-Intervall: Wenn die Herzfrequenz zu Beginn der Phase niedriger als am Ende war, zeigt der Trainingscomputer die Differenz (HF am Ende minus HF zu Beginn) an. Während der Trainingsphase zeigt der Trainingscomputer den angestiegenen Herzfrequenz-Intervall-Wert an.
HF-Erholung: Wenn die Herzfrequenz zu Beginn der Phase höher als am Ende war, zeigt der Trainingscomputer die Differenz (HF zu Beginn minus HF am Ende) an. Während der Erholungsphase zeigt der Trainingscomputer den Erholungs-Herzfrequenz-Wert an.
HF-Differ.: Sollte die Herzfrequenz zu Phasenbeginn mit der Herzfrequenz am Phasenende übereinstimmen, zeigt der Trainingscomputer eine HF-Differenz von 0 an.

Geschwindigkeit/Tempo*
Maximale Geschwindigkeit/Tempo
Durchschnittliche Geschwindigkeit/Tempo
* s3 Laufsensor, G3 GPS-Sensor oder Rad Geschwindigkeitsmesser W.I.N.D. erforderlich.

Distanz*
Zwischendistanz
Zurückgelegte Distanz der aktuellen Phase
* s3 Laufsensor, G3 GPS-Sensor oder Rad Geschwindigkeitsmesser W.I.N.D. erforderlich.

Schrittfrequenz*
Maximale Schrittfrequenz
Durchschnittliche Schrittfrequenz der aktuellen Phase
* s3 Laufsensor oder Rad Trittfrequenzmesser W.I.N.D. erforderlich.

Schrittlänge*
Durchschnittliche Schrittlänge der aktuellen Phase
* s3 Laufsensor W.I.N.D. erforderlich.

Drücken Sie die STOP-Taste, um in die **Phasen**-Informationsansicht zurückzukehren.

d. Runden

Wählen Sie **Datei > Training > Laps**

In der **Phasen**-Informationsansicht können Sie die **Runden**informationen durch Drücken der DOWN-Taste einsehen. Rundeninformationen werden nur angezeigt, wenn mehr als eine Runde gespeichert wurde.

Anzahl der aufgezeichneten Runden/AutoLaps (Rundeninformationen im Wechsel mit AutoLap-Informationen)
Durchschnittliche Rundenzeit
Die Nummer der besten (schnellsten) Runde und die zugehörige Rundenzeit werden abwechselnd angezeigt.

Die letzte Runde wird niemals als beste Runde dargestellt, selbst wenn sie die schnellste Runde ist. Befinden Sie sich in einem Wettkampf und möchten die letzte Runde speichern, dann drücken Sie auf der Ziellinie anstelle der STOP-Taste die OK-Taste. So wird die letzte tatsächliche Runde bei der Berechnung der besten Runde berücksichtigt. Hinter der Ziellinie können Sie dann die Aufzeichnung beenden.

Durch Drücken der OK-Taste können Sie sich die verschiedenen Informationen einer einzelnen Runde ansehen.

Vergleichen Sie die Informationen der verschiedenen Runden durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste.

Um sich die Rundeninformationen übersichtlich anschauen zu können, übertragen Sie die Dateien in das Softwareprogramm.

Uhrzeit
Zwischenzeit
Rundenzeit

Herzfrequenz: Wechsel zwischen der Darstellung der Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (S/min) und der Darstellung als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (%) bzw. als Prozentsatz Ihrer Herzfrequenz-Reserve.
Maximale Herzfrequenz
Durchschnittliche Herzfrequenz
Herzfrequenz am Rundenende

Geschwindigkeit/Tempo
Durchschnittliche Geschwindigkeit/Tempo
Geschwindigkeit/Tempo am Rundenende
Halten Sie die LICHT-Taste gedrückt, um zwischen Geschwindigkeit/Tempo zu wechseln.
* s3 Laufsensor, G3 GPS-Sensor oder Rad Geschwindigkeitsmesser W.I.N.D. erforderlich.

Distanz
Zwischendistanz
Rundendistanz
* s3 Laufsensor, G3 GPS-Sensor oder Rad Geschwindigkeitsmesser W.I.N.D. erforderlich.

Trittfrequenz
Maximum
Durchschnittliche Schrittfrequenz der Runde
* s3 Laufsensor oder Rad Trittfrequenzmesser W.I.N.D. erforderlich.

Schrittlänge
Durchschnittliche Schrittlänge der Runde
* s3 Laufsensor W.I.N.D. erforderlich.

Steigung
Steigung in %
Steigung in Grad
*Rad Geschwindigkeitsmesser W.I.N.D. erforderlich.

Höhe
Aufstieg
Höhe

Höhe
Abstieg
Höhe

Temperatur

Drücken Sie die STOP-Taste, um in die **Runden**-Informationsansicht zurückzukehren.

Wöchentliche Zusammenfassung

Wählen Sie **Datei > Wöchentlich**

In der wöchentlichen Zusammenfassung **Wöchentlich** können Sie die kumulierten Daten der letzten 16 Trainingswochen ansehen. Der mit **Akt. Woche** gekennzeichnete Balken ganz rechts im Display stellt die Trainingszusammenfassung der aktuellen Woche dar. Die vorhergehenden Balken datieren vom Sonntag der betreffenden Woche. Wechseln Sie mithilfe der UP- oder DOWN-Taste zwischen den dargestellten Wochen. Die jeweilige Gesamte Trainingsdauer wird in der unteren Zeile angezeigt.

Drücken Sie die OK-Taste, um die Gesamtkalorien, die insgesamt zurückgelegte Distanz und die Gesamttrainingsdauer einsehen.

Drücken Sie die DOWN-Taste, um die wöchentlichen Gesamtwerte der **Distanz Schuhe**, **Distanz GPS** und **Distanz Rad** zu betrachten.

Drücken Sie die DOWN-Taste, um sich die SportZonen der Wochen anzusehen.

Sie können die Trainingsdauer in jeder SportZone anschauen, indem Sie die OK-Taste drücken und mit der UP- oder DOWN-Taste zwischen den SportZonen blättern.

Gesamt-Datei

Wählen Sie **Datei > Gesamt**

In der Gesamt-Datei können Sie kumulierte, während der Trainingseinheiten aufgezeichnete Informationen seit dem letzten Reset abrufen. Benutzen Sie die Gesamt-Datei als saisonalen oder monatlichen Zähler Ihrer Trainingsdaten. Die Werte werden automatisch aktualisiert, wenn die Trainingsaufzeichnung beendet wird.

Blättern Sie mithilfe der UP- oder DOWN-Taste durch die folgenden Informationen:

- **Gesamtdistanz Schuhe 1**
- **Gesamtdistanz Schuhe 2**
- **Gesamtdistanz Schuhe 3**
- **Gesamtdistanz Rad 1**
- **Gesamtdistanz Rad 2**
- **Gesamtdistanz Rad 3**
- **Gesamtdistanz Schuhe**
- **Gesamtdistanz GPS**
- **Gesamtdistanz Rad**
- **Gesamte Distanz**
- **Gesamte Trainingsdauer**
- **Gesamter Kalorienverbrauch**
- **Gesamtzahl Tr.einheiten**
- **Gesamter Aufstieg**
- **Summe Gesamt-km** (Kumulierte Distanz; kann nicht zurückgestellt werden)
- **Gesamtwerte Reset**

Um Gesamtwerte zurückzusetzen,

wählen Sie **Datei > Gesamt > Gesamtwerte Reset**

Wählen Sie den Wert aus dem Menü aus, den Sie zurücksetzen möchten, und bestätigen Sie diesen mit OK. Wählen Sie **Ja**, um das Zurücksetzen zu bestätigen. **Einmal gelöschte Informationen können**

nicht wiederhergestellt werden. Wählen Sie **Nein** , um in das Menü **Reset** zurückzukehren.

Dateien löschen

Wählen Sie **Datei > Löschen**

In dem Menü **Löschen** können Sie Gesamtwerte und vorherige Trainingseinheiten jeweils einzeln oder alle gleichzeitig löschen.

Blättern Sie mithilfe der UP- oder DOWN-Taste durch die folgenden Informationen:

- **Training**: Wählen Sie eine einzelne Trainingseinheit aus, die Sie löschen möchten.
- **Alle Tr.einh.**: Durch einen Tastendruck löschen Sie alle Trainingseinheiten gleichzeitig aus dem Speicher.
- **Gesamt**: Löschen Sie die Gesamtwerte einzeln oder alle Gesamtwerte gleichzeitig.

Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit **Ja**.

7. EINGABEN

Einstellen der Funktionen

Ein als separates Zubehör neu gekaufter Sensor muss zunächst mit dem Trainingscomputer „bekannt“ gemacht werden. Dieser Vorgang wird koppeln (aufeinander abstimmen) genannt und dauert nur einige Sekunden. Durch das Koppeln wird sichergestellt, dass Ihr Trainingscomputer ausschließlich Signale von Ihrem Sender empfängt, was das störungsfreie Training in einer Gruppe ermöglicht. Wenn Sie Sensor und Trainingscomputer gemeinsam als Set gekauft haben, wurde der Sensor bereits gekoppelt. In diesem Fall brauchen Sie nur den Sensor im Trainingscomputer zu aktivieren.

Wenn Sie einen Sensor in den Funktionseinstellungen aktivieren, wird **Neuen Sensor koppeln?** angezeigt. Durch Auswahl von **Ja** können Sie den neuen Sensor koppeln. Wählen Sie **Nein** aus, wenn der Sensor bereits gekoppelt wurde.

Hinweise zum Koppeln eines separat erstandenen WearLink Senders finden Sie unter Koppeln eines neuen Senders.

Polar s3 Laufsensor W.I.N.D.

Um den Laufsensor Ihres Trainingscomputers zu aktivieren, wählen Sie **Eingaben > Funktionen > Schuhe/Rad > Schuhe 1/2/3 > Ein**. **Neuen Sensor koppeln?** wird angezeigt.

- Wenn der Sensor bereits gekoppelt wurde, wählen Sie **Nein** aus.
- Wenn der Sensor noch nicht gekoppelt wurde, wählen Sie **Ja** aus.

Stellen Sie vor dem Koppeln eines neuen Sensors sicher, dass sich in der Nähe (40 m) keine anderen s3 Laufsensoren oder G3 GPS-Sensoren befinden. Der Sensor sollte sich innerhalb einer Reichweite von 1,5 Metern zum Trainingscomputer befinden. Bevor Sie z. B. an einem Wettkampf teilnehmen, sollten Sie zunächst das Koppeln zu Hause durchführen. Somit werden Störungen, die durch weitreichende Datenübertragungen verursacht werden, vermieden.

Um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, halten Sie die STOP-Taste gedrückt.

Polar Rad Geschwindigkeitsmesser W.I.N.D.

Um den Geschwindigkeitssensor Ihres Trainingscomputers zu aktivieren, wählen Sie **Eingaben > Funktionen > Schuhe/Rad > Schuhe 1/2/3 > Ein > Geschw. > Ein**. **Neuen Sensor koppeln?** wird angezeigt.

- Wenn der Sensor bereits gekoppelt wurde, wählen Sie **Nein** aus.
- Stellen Sie vor dem Koppeln eines neuen Sensors sicher, dass sich in der Nähe (40 m) keine anderen Geschwindigkeitssensoren befinden, und wählen Sie **Ja** aus.

  Nach Auswahl von **Ja** drehen Sie das Laufrad einige Male, um den Sensor zu aktivieren. Ein blinkendes rotes Licht zeigt an, dass der Sensor aktiviert ist. **Fertig** wird angezeigt, sobald die Koppelung abgeschlossen ist. Nun ist der Trainingscomputer für den Empfang von Geschwindigkeits- und Distanzdaten bereit.

Um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, halten Sie die STOP-Taste gedrückt.

Polar Rad Trittfrequenzmesser W.I.N.D.

Um den Rad Trittfrequenzmesser Ihres Trainingscomputers zu aktivieren, wählen Sie **Eingaben > Funktionen > Schuhe/Rad > Rad 1/2/3 > Ein > Trittfrequ. > Ein**. **Neuen Sensor koppeln?** wird angezeigt.

- Wenn der Sensor bereits gekoppelt wurde, wählen Sie **Nein** aus.
- Stellen Sie vor dem Koppeln eines neuen Sensors sicher, dass sich in der Nähe (40 m) keine anderen Rad Trittfrequenzmesser befinden, und wählen Sie **Ja** aus.

  Nach Auswahl von **Ja** wird **Test starten** angezeigt. Drehen Sie die Kurbel einige Male, um den Sensor zu aktivieren. Ein blinkendes rotes Licht zeigt an, dass der Sensor aktiviert wurde. **Fertig** wird angezeigt, sobald die Koppelung abgeschlossen ist. Nun ist der Trainingscomputer für den Empfang von Trittfrequenzdaten bereit.

Um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, halten Sie die STOP-Taste gedrückt.

Polar G3 GPS-Sensor W.I.N.D.

Um den G3 GPS-Sensor Ihres Trainingscomputers zu aktivieren, wählen Sie **Eingaben > Funktionen > G3 > Ein**. **Neuen Sensor koppeln?** wird angezeigt.

- Wenn der Sensor bereits gekoppelt wurde, wählen Sie **Nein** aus.
- Stellen Sie vor dem Koppeln eines neuen Sensors sicher, dass sich in der Nähe (40 m) keine anderen s3 Laufsensoren oder G3 GPS-Sensoren befinden, und wählen Sie **Ja** aus.

Um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, halten Sie die STOP-Taste gedrückt.

Höhe

Der Höhenmesser des Trainingscomputers konvertiert den gemessenen Luftdruck in eine Höhenangabe. Die Einstellungen für den Höhenmesser können Sie in dem Menü **Höhe** ändern. Sie können den Höhenmesser manuell kalibrieren oder automatisch kalibrieren lassen.

Ein- und Ausschalten der Höhen-Funktion

Wählen Sie **Eingaben > Funktionen > Höhe > Ein/Aus**

Manuelle Kalibrierung der Höhe

Wählen Sie **Eingaben > Funktionen > Höhe > Kalibrieren** > Geben Sie die Höhe Ihres aktuellen Aufenthaltsortes ein.

Sollte die Höhe Ihres Aufenthaltsortes erheblich von dem angezeigten Höhenwert abweichen, dann wird **Kalibrier auf xx?** angezeigt.

- **Ja**: Höhe kalibriert auf xx erscheint im Display.
- **Nein**: Höhenkalibrierung abgebrochen erscheint im Display. Der zuletzt im Trainingscomputer gespeicherte Höhenwert wird angezeigt.

Kalibrieren Sie die Höhe, um ihre Genauigkeit sicherzustellen. Geben Sie eine Referenzhöhe ein, wann immer eine verlässliche Referenz, wie beispielsweise ein Berggipfel oder eine topografische Karte, vorhanden ist oder wenn Sie sich auf Meereshöhe befinden.

Automatische Kalibrierung der Höhe

Wählen Sie **Eingaben > Funktionen > Höhe > AutoKal. > Ein/Aus**

Wenn die automatische Kalibrierung aktiviert ist, wird der zuletzt im Trainingscomputer gespeicherte Höhenwert für das Training angewandt. Diese Funktion ist besonders nützlich, wenn Sie eine Trainingseinheit immer in derselben Umgebung starten. Sollte die automatische Kalibrierung nicht glücken, befinden Sie sich nicht in der gewöhnlichen Umgebung. Sie müssen dann die Höhe manuell kalibrieren.

Höhe kalibriert auf xx m zeigt an, dass die Kalibrierung erfolgreich war. Wird **Höhenkalibrierung misslungen** angezeigt, kalibrieren Sie die Höhe bitte erneut.

Speicherintervall

Wählen Sie **Eingaben > Funktionen > Sp.int.v. > 1/2/5/15/60 Sek.**

Der Trainingscomputer kann Ihre Herzfrequenz, Ihre Geschwindigkeit/Ihr Tempo* und Ihre Höhe in Intervallen von 1, 2, 5, 15 oder 60 Sekunden speichern. Ein längeres Zeitintervall bietet mehr Speicherzeit. Im Gegensatz dazu bieten kürzere Intervalle die Möglichkeit, genauere Herzfrequenz- und andere Daten zu speichern. Hierdurch wird eine präzise Datenanalyse mithilfe der Software ermöglicht.

Durch ein kürzeres Speicherintervall verbraucht der Trainingscomputer mehr Speicherplatz. Beim Einstellen des Intervalls wird die verbleibende Speicherzeit in der unteren Zeile angezeigt. Das Standardspeicherintervall ist 5 Sekunden.

Sobald nur noch weniger als 30 Minuten der maximalen Speicherzeit vorhanden sind, wechselt das Speicherintervall automatisch zu längeren Speicherzeiten (1 > 2 > 5 > 15 > 60 Sek.). So wird die Speicherkapazität maximiert, die für die Aufzeichnung der Trainingsdaten benötigt wird. Am Ende der Trainingseinheit wird das aktuelle Speicherintervall als Standard übernommen.

Die folgende Tabelle zeigt die maximale Speicherkapazität für die jeweiligen Speicherintervalle. Beachten Sie, dass sich das Speicherintervall ändern kann, wenn nur noch weniger als 30 Minuten der Speicherkapazität vorhanden sind.

RR-Daten	Geschwindigkeit	Trittfrequenz	s3	GPS	Höhe	Sp.int.v.				
						1 Sek.	2 Sek.	5 Sek.	15 Sek.	60 Sek.
Aus	Aus	Aus	Aus	Aus	Aus	67 Std. 40 Min.	135 Std. 20 Min.	338 Std. 30 Min.	1015 Std. 40 Min.	4036 Std. 00 Min.
Aus	Aus	Aus	Aus	Aus	Ein	22 Std. 30 Min.	45 Std. 00 Min.	112 Std. 50 Min.	338 Std. 30 Min.	1354 Std. 20 Min.
Aus	Aus	Aus	Aus	Ein	Aus	5 Std. 30 Min.	11 Std. 10 Min.	28 Std. 10 Min.	78 Std. 00 Min.	312 Std. 30 Min.
Aus	Aus	Aus	Aus	Ein	Ein	4 Std. 50 Min.	9 Std. 40 Min.	24 Std. 10 Min.	67 Std. 40 Min.	270 Std. 50 Min.
Aus	Aus	Aus	Ein	Aus	Aus	13 Std. 30 Min.	27 Std. 00 Min.	67 Std. 40 Min.	169 Std. 10 Min.	677 Std. 10 Min.

RR-Daten	Geschwindigkeit	Trittfrequenz	s3	GPS	Höhe	Sp.int.v.				
						1 Sek.	2 Sek.	5 Sek.	15 Sek.	60 Sek.
Aus	Aus	Aus	Ein	Aus	Ein	9 Std. 40 Min.	19 Std. 20 Min.	48 Std. 20 Min.	126 Std. 50 Min.	507 Std. 50 Min.
Aus	Aus	Aus	Ein	Ein	Aus	5 Std. 10 Min.	10 Std. 20 Min.	26 Std. 00 Min.	72 Std. 30 Min.	290 Std. 10 Min.
Aus	Aus	Aus	Ein	Ein	Ein	4 Std. 30 Min.	9 Std. 00 Min.	22 Std. 30 Min.	63 Std. 20 Min.	253 Std. 50 Min.
Aus	Aus	Ein	Aus	Aus	Aus	33 Std. 50 Min.	67 Std. 40 Min.	169 Std. 10 Min.	507 Std. 50 Min.	2031 Std. 30 Min.
Aus	Aus	Ein	Aus	Aus	Ein	16 Std. 50 Min.	33 Std. 50 Min.	84 Std. 30 Min.	203 Std. 00 Min.	812 Std. 30 Min.
Aus	Aus	Ein	Aus	Ein	Aus	5 Std. 10 Min.	10 Std. 20 Min.	26 Std. 00 Min.	72 Std. 30 Min.	290 Std. 10 Min.
Aus	Aus	Ein	Aus	Ein	Ein	4 Std. 30 Min.	9 Std. 00 Min.	22 Std. 30 Min.	63 Std. 20 Min.	253 Std. 50 Min.
Aus	Ein	Aus	Aus	Aus	Aus	16 Std. 50 Min.	33 Std. 50 Min.	84 Std. 30 Min.	203 Std. 00 Min.	812 Std. 30 Min.
Aus	Ein	Aus	Aus	Aus	Ein	11 Std. 10 Min.	22 Std. 30 Min.	56 Std. 20 Min.	145 Std. 00 Min.	580 Std. 20 Min.
Aus	Ein	Aus	Aus	Ein	Aus	5 Std. 30 Min.	11 Std. 10 Min.	28 Std. 10 Min.	78 Std. 00 Min.	312 Std. 30 Min.

RR-Daten	Geschwindigkeit	Trittfrequenz	s3	GPS	Höhe	Sp.int.v.				
						1 Sek.	2 Sek.	5 Sek.	15 Sek.	60 Sek.
Aus	Ein	Aus	Aus	Ein	Ein	4 Std. 50 Min.	9 Std. 40 Min.	24 Std. 10 Min.	67 Std. 40 Min.	270 Std. 50 Min.
Aus	Ein	Ein	Aus	Aus	Aus	13 Std. 30 Min.	27 Std. 00 Min.	67 Std. 40 Min.	169 Std. 10 Min.	677 Std. 10 Min.
Aus	Ein	Ein	Aus	Aus	Ein	9 Std. 40 Min.	19 Std. 20 Min.	48 Std. 20 Min.	126 Std. 50 Min.	507 Std. 50 Min.
Aus	Ein	Ein	Aus	Ein	Aus	5 Std. 10 Min.	10 Std. 20 Min.	26 Std. 00 Min.	72 Std. 30 Min.	290 Std. 10 Min.
Aus	Ein	Ein	Aus	Ein	Ein	4 Std. 30 Min.	9 Std. 00 Min.	22 Std. 30 Min.	63 Std. 20 Min.	253 Std. 50 Min.
Ein	Aus	Aus	Aus	Aus	Aus	40 Std. 30 Min.	40 Std. 30 Min.	40 Std. 30 Min.	40 Std. 30 Min.	40 Std. 30 Min.
Ein	Aus	Aus	Aus	Aus	Ein	18 Std. 20 Min.	25 Std. 20 Min.	32 Std. 40 Min.	37 Std. 30 Min.	39 Std. 50 Min.
Ein	Aus	Aus	Aus	Ein	Aus	5 Std. 20 Min.	9 Std. 20 Min.	17 Std. 30 Min.	27 Std. 20 Min.	36 Std. 10 Min.
Ein	Aus	Aus	Aus	Ein	Ein	4 Std. 30 Min.	8 Std. 10 Min.	15 Std. 50 Min.	26 Std. 00 Min.	35 Std. 40 Min.
Ein	Aus	Aus	Ein	Aus	Aus	11 Std. 50 Min.	18 Std. 20 Min.	27 Std. 20 Min.	33 Std. 50 Min.	38 Std. 40 Min.

RR-Daten	Geschwindigkeit	Trittfrequenz	s3	GPS	Höhe	Sp.int.v.				
						1 Sek.	2 Sek.	5 Sek.	15 Sek.	60 Sek.
Ein	Aus	Aus	Ein	Aus	Ein	8 Std. 40 Min.	14 Std. 30 Min.	23 Std. 30 Min.	31 Std. 40 Min.	38 Std. 00 Min.
Ein	Aus	Aus	Ein	Ein	Aus	4 Std. 50 Min.	8 Std. 40 Min.	16 Std. 30 Min.	26 Std. 40 Min.	36 Std. 00 Min.
Ein	Aus	Aus	Ein	Ein	Ein	4 Std. 10 Min.	7 Std. 40 Min.	15 Std. 00 Min.	25 Std. 20 Min.	35 Std. 20 Min.
Ein	Aus	Ein	Aus	Aus	Aus	25 Std. 20 Min.	31 Std. 10 Min.	36 Std. 10 Min.	39 Std. 00 Min.	40 Std. 10 Min.
Ein	Aus	Ein	Aus	Aus	Ein	14 Std. 30 Min.	21 Std. 20 Min.	29 Std. 50 Min.	36 Std. 10 Min.	39 Std. 30 Min.
Ein	Aus	Ein	Aus	Ein	Aus	4 Std. 50 Min.	8 Std. 40 Min.	16 Std. 30 Min.	26 Std. 40 Min.	36 Std. 00 Min.
Ein	Aus	Ein	Aus	Ein	Ein	4 Std. 10 Min.	7 Std. 40 Min.	15 Std. 00 Min.	25 Std. 20 Min.	35 Std. 20 Min.
Ein	Ein	Aus	Aus	Aus	Aus	14 Std. 30 Min.	21 Std. 20 Min.	29 Std. 50 Min.	35 Std. 00 Min.	39 Std. 00 Min.
Ein	Ein	Aus	Aus	Aus	Ein	10 Std. 00 Min.	16 Std. 10 Min.	25 Std. 20 Min.	32 Std. 40 Min.	38 Std. 20 Min.
Ein	Ein	Aus	Aus	Ein	Aus	5 Std. 20 Min.	9 Std. 20 Min.	17 Std. 30 Min.	27 Std. 20 Min.	36 Std. 10 Min.

RR-Daten	Geschwindigkeit	Trittfrequenz	s3	GPS	Höhe	Sp.int.v.				
						1 Sek.	2 Sek.	5 Sek.	15 Sek.	60 Sek.
Ein	Ein	Aus	Aus	Ein	Ein	4 Std. 30 Min.	8 Std. 10 Min.	15 Std. 50 Min.	26 Std. 00 Min.	35 Std. 40 Min.
Ein	Ein	Ein	Aus	Aus	Aus	11 Std. 50 Min.	18 Std. 20 Min.	27 Std. 20 Min.	33 Std. 50 Min.	38 Std. 40 Min.
Ein	Ein	Ein	Aus	Aus	Ein	8 Std. 40 Min.	14 Std. 30 Min.	23 Std. 30 Min.	31 Std. 40 Min.	38 Std. 00 Min.
Ein	Ein	Ein	Aus	Ein	Aus	4 Std. 50 Min.	8 Std. 40 Min.	16 Std. 30 Min.	26 Std. 40 Min.	36 Std. 00 Min.
Ein	Ein	Ein	Aus	Ein	Ein	4 Std. 10 Min.	7 Std. 40 Min.	15 Std. 00 Min.	25 Std. 20 Min.	35 Std. 20 Min.

** Dies ist die Summe von 2 oder mehr Trainingseinheiten; die maximale Trainingsdauer einer Einheit beträgt 99 Std. 59 Min. 59 Sek. Die maximale Speicherkapazität kann kürzer sein, falls Sie viele, kurze Trainingseinheiten speichern.

Die Zeitangaben in der Tabelle beruhen auf Schätzungen. Die maximale Speicherzeit der RR-Daten ist abhängig von der Herzfrequenz und der Variabilität der Herzfrequenz. Falls Sie während Ihres Trainings Runden aufzeichnen und/oder falls Sie mithilfe der Software ein Training erstellt haben, das Phasen beinhaltet, reduziert sich die maximale Speicherkapazität.

Wenn der Speicher voll ist, stoppt die Aufzeichnung nicht automatisch. Daher kann die Trainingszeit länger sein als die Aufzeichnungszeit.

RR-Daten-Funktion

Wählen Sie **Eingaben > Funktionen > RR-Daten > Ein/Aus**

Mit der RR-Datenaufzeichnungsfunktion werden Herzfrequenz-Variationen mit einer Auflösung von einer Millisekunde gemessen und gespeichert. Dies ermöglicht die Analyse (Genauigkeit 1 ms) der Herzfrequenz-Variabilität (HFV) mithilfe der Software. Die RR-Datenfunktion verbraucht Speicherplatz des Trainingscomputers, deshalb wird bei der Aktivierung der Funktion die verbleibende Speicherzeit in der unteren Zeile des Displays angezeigt.

Geschwindigkeitsansicht

Wählen Sie **Eingaben > Funktionen > Geschw.Ans. > km/h** oder **min/km**

Automatische Rundenaufzeichnung

Einstellen der automatischen Rundenaufzeichnung

Wählen Sie **Eingaben > Funktionen > A.Lap > Ein > Autolap Distanz eingeben**

Der Trainingscomputer zeichnet die Runden automatisch auf. Wählen Sie **Aus,** um die Funktion auszuschalten.

Herzfrequenz-Ansicht

Bestimmen Sie, wie Ihre Herzfrequenz angezeigt werden soll

Wählen Sie **Eingaben > Funktionen > HF-Ansicht > HF / HF% / HFR%**

SportZonen

Definieren Sie die SportZonen im Trainingscomputer

Wählen Sie **Eingaben > Funktionen > SportZonen > SportZone Unterer Wert**

Stellen Sie den unteren Grenzwert für die SportZone 1 durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste ein. Drücken Sie dann die OK-Taste. Stellen Sie die unteren Grenzwerte jeder SportZone auf dieselbe Weise ein. Wenn Sie den unteren Grenzwert eingeben, wird der obere Grenzwert der vorherigen Zone automatisch eingestellt.

Drücken und halten Sie die LICHT-Taste, um zwischen den SportZonen-Ansichten zu wechseln: **HF%** (Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz) oder **Schläge/Min.** (Schläge pro Minute) oder **HFR%** (Prozentsatz der Herzfrequenz-Reserve).

Mithilfe der Software können Sie Einstellungen leicht ändern. Weitere Informationen hierzu finden Sie in der Hilfe-Funktion der Software.

Benutzereinstellungen

Geben Sie Ihre Benutzerinformationen korrekt in den Trainingscomputer ein, damit Sie präzise Rückmeldungen betreffend Ihrer Leistung erhalten.

Um die Benutzerinformationen in den Trainingscomputer einzugeben,

wählen Sie **Eingaben > Benutzer**

- **Gewicht**: Um die Maßeinheiten zu ändern, halten Sie die LICHT-Taste gedrückt.
- **Größe**: Um die Maßeinheiten zu ändern, halten Sie die LICHT-Taste gedrückt.
- **Geburtstag**: TT = Tag, MM = Monat, JJ = Jahr.
- **Geschlecht**: Männlich/Weiblich
- **Aktivität**: Top/Hoch/Mittel/Niedrig
- **Herzfrequenz**: HF_{max}, HF_{Sitz}
- **VO2max**: Maximale Sauerstoffaufnahme

Aktivitätsniveau

Das Aktivitätsniveau ist eine Einschätzung Ihrer langfristigen körperlichen Aktivität. Wählen Sie die Beschreibung aus, die in Häufigkeit und Intensität am besten zu Ihrer gesamten körperlichen Aktivität der letzten drei Monate passt.

- **Top:** Sie trainieren regelmäßig, mindestens 5-mal wöchentlich bei intensiver körperlicher Bewegung. Sie trainieren z. B., um Ihre Leistung für Wettkämpfe zu steigern.
- **Hoch:** Sie trainieren mindestens 3-mal wöchentlich bei intensiver körperlicher Belastung. Sie laufen z. B. 20-50 km pro Woche oder verbringen 3-5 Stunden wöchentlich mit einer vergleichbaren sportlichen Aktivität.
- **Mittel:** Sie betreiben regelmäßig Freizeitsport. Sie laufen z. B. 5-20 km pro Woche oder verbringen ½-2 Stunden wöchentlich mit einer vergleichbaren körperlichen Aktivität, oder Ihre Arbeit erfordert eine mäßige körperliche Bewegung.
- **Niedrig:** Sie betreiben nicht regelmäßig Freizeitsport und sind körperlich nicht sehr aktiv. Sie gehen z. B. nur zum Vergnügen spazieren oder trainieren nur gelegentlich intensiv genug, um zu schwitzen.

Diese Werte verwendet Ihr Trainingscomputer, um Ihren Energieverbrauch zu ermitteln.

Herzfrequenz: HF_{max}, HF_{Sitz}

HF_{max} (maximale Herzfrequenz): Ihr altersabhängiger HF_{max}-Wert (220 - Lebensalter) wird als Standardwert verwendet. Stellen Sie Ihre HF_{max} manuell ein, falls Sie Ihren in einem Labor getesteten Wert der maximalen Herzfrequenz kennen oder Sie diesen in einem Feldtest selbst ermittelt haben.

HF_{Sitz} (Herzfrequenz im Sitzen): Stellen Sie Ihre HF_{Sitz} ein, wenn Sie sie gemäß den Anweisungen bestimmt haben. Instruktionen erhalten Sie unter Herzfrequenz in sitzender Position .

Maximale Sauerstoffaufnahme: VO_{2max}

VO_{2max} ist die maximale Sauerstoffaufnahmekapazität Ihres Körpers während einer maximalen Belastung. Am genauesten lässt sich der VO_{2max}-Wert mithilfe eines maximalen Belastungstests in einem Labor bestimmen. Wenn Sie Ihren exakten, klinisch bestimmten VO_{2max}-Wert kennen, geben Sie ihn in Ihren Trainingscomputer ein. Sollten Sie diesen Wert jedoch nicht kennen, können Sie einen vergleichbaren Wert bestimmen, den OwnIndex, indem Sie einen Polar Fitness-Test durchführen. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Polar Fitness-Test™.

Sollten Änderungen der Benutzerinformationen vorgenommen worden sein, erscheint **Benutzereingaben aktualisiert** im Display.

Mithilfe der Software können Sie Einstellungen leicht ändern. Weitere Informationen hierzu finden Sie in der Hilfe-Funktion der Software.

Allgemeine Eingaben

Signalton

Signalton einstellen

Wählen Sie **Eingaben > Allgemein > Ton > Lautst. > Ein/Aus**

Durch die Lautstärkeeinstellung werden die Tasten- und Aktivitätssignaltöne während des Trainings reguliert. Die Weck-Funktion und der Zielzonenalarm werden hierdurch nicht beeinflusst.

Ein-/Ausschalten des Zielzonenalarms

Wählen Sie **Eingaben > Allgemein > Ton > Zonenal. > Ein/Aus**

Der Zielzonenalarm ertönt und die Grenzwerte beginnen zu blinken, wenn Sie außerhalb Ihrer Zielzone trainieren. Ist die Lautstärke ausgeschaltet, der **Zonenalarm** jedoch eingeschaltet, funktioniert der **Zonenalarm** dennoch.

Tastensperre

Bestimmen Sie die Einstellungen für die Tastensperre

Wählen Sie **Eingaben > Allgemein > Sperre > Manuell/Automatisch**

Die Tastensperre verhindert das versehentliche Drücken einer Taste.

- **Manuell**: Aktivieren Sie die manuelle Tastensperre. Schalten Sie die Tastensperre ein oder aus, indem Sie die LICHT-Taste mindestens eine Sekunde lang gedrückt halten.
- **Automatisch**: Die automatische Tastensperre wird in der Uhrzeitanzeige aktiviert, sobald die Tasten eine Minute lang nicht betätigt wurden.

Maßeinheiten

Stellen Sie die Maßeinheiten Ihrer Wahl im Trainingscomputer ein.

Wählen Sie **Eingaben > Allgemein > Einheiten > kg/cm/km** oder **lb/ft/mi**

Sprache

Wählen Sie die Sprache aus.

Wählen Sie **Eingaben > Allgemein > Sprache > English/Deutsch/Español/Français/Italiano**

Schlaf

Aktivieren der Schlaf-Funktion

Wählen Sie **Eingaben > Allgemein > Schlaf > Schlafmodus aktivieren? > Ja**

Wenn Sie Ihren Trainingscomputer eine Weile nicht benutzen, können Sie den Schlaf-Modus einschalten. Im Schlaf-Modus wird die Batteriekapazität geschont. Der Wecker funktioniert jedoch im Schlaf-Modus.

Aktivieren des Trainingscomputers

Drücken Sie eine beliebige Taste > **Anzeige einschalten? > Ja/Nein**

- **Ja**: Der Trainingscomputer ist aktiviert.
- **Nein**: Der Trainingscomputer kehrt in den Schlaf-Modus zurück.

Mithilfe der Software können Sie Einstellungen leicht ändern. Weitere Informationen hierzu finden Sie in der Hilfe-Funktion der Software.

Uhreinstellungen

Erinnerung

Stellen Sie eine Erinnerung ein, durch die Sie an verschiedene Termine oder Trainingseinheiten erinnert werden.

Wählen Sie **Eingaben > Uhr > Termine > Hinzufügen**

- **Datum**: Geben Sie das Datum des Termins ein, TT = Tag, MM = Monat, JJ = Jahr.
- **Termin Uhrzeit**: Geben Sie die Uhrzeit für den Termin ein.
- **Wecker**: Stellen Sie den Wecker so ein, dass er pünktlich ertönt oder 10 Min./30 Min./1 Stunde, bevor der Termin ansteht.
- **Ton**: Wählen Sie für den Wecker einen Normalen/Leisen/Piepton aus.
- **Wiederholen**: Wählen Sie für den Termin eine Wiederholung aus, die Einmal/Stündlich/Täglich/Wöchentlich/Monatlich/Jährlich erfolgt.
- **Training**: Wählen Sie eine Trainingseinheit aus, die Sie an die Erinnerung binden. Wenn der Terminalarm ertönt, zeigt der Trainingscomputer diese Trainingseinheit als Standard an. Falls Sie keine Trainingseinheit an den Termin binden möchten, wählen Sie KEINES.
- **Umbenennen**: Um den Termin umzubenennen, wählen Sie mit der UP- oder DOWN-Taste Buchstaben aus und bestätigen Sie diese mit OK.

Sie können sieben Termine im Trainingscomputer programmieren.

Aktive Termine ansehen und verändern

Wählen Sie **Eingaben > Uhr > Termine**

Wählen Sie einen Termin aus, den Sie ansehen, bearbeiten, umbenennen oder löschen möchten.

Ereignis

Eingeben eines Ereignis-Countdowns in Ihren Trainingscomputer

Wählen Sie **Eingaben > Uhr > Ereignis**

Ereignis Tag: TT = Tag, MM = Monat.

Umbenennen: Um das Ereignis umzubenennen, wählen Sie mit der UP- oder DOWN-Taste Buchstaben aus und bestätigen Sie diese mit OK.

Verändern des Ereignis-Countdowns

Wählen Sie **Eingaben > Uhr > Ereignis**

Sie können den Ereignis-Countdown nun ansehen, ein neues Datum eingeben, ihn umbenennen oder löschen.

Halten Sie die UP-Taste von der Uhrzeitanzeige ausgehend gedrückt, um den Ereignis-Countdown auszublenden oder erneut einzublenden.

Wecker

Einstellen des Weckers in Ihrem Trainingscomputer

Wählen Sie **Eingaben > Uhr > Wecker > Aus/Einmal/Mo-Fr/Täglich**

Sie können den Wecker so einstellen, dass er nur einmal, montags bis freitags (MO-FR) oder täglich ertönt. Der Wecker ist in allen Menüs, ausgenommen dem Trainingsmenü, aktiviert. Er ertönt eine Minute lang, falls Sie ihn nicht vorher durch Drücken der STOP-Taste ausschalten. Der Wecker funktioniert ebenfalls im Schlaf-Modus. Der Wecker ertönt, selbst wenn Sie die Signaltöne in den **Allgemeinen** Eingaben ausgeschaltet haben.

Um den Wecker um weitere 10 Minuten zu verzögern, drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste oder OK: **Schlummern** erscheint im Display, und die Schlummerzeit beginnt zu laufen. Um die Schlummer-Funktion und den Wecker auszustellen, drücken Sie die STOP-Taste.

Wenn das Batteriesymbol angezeigt wird, können Sie den Wecker nicht aktivieren.

Uhrzeit

Einstellen der Uhrzeit 1 im Trainingscomputer

Wählen Sie **Eingaben > Uhr > Zeitzone 1 > 24 Std./12 Std.**

Einstellen der Uhrzeit 2 im Trainingscomputer

Wählen Sie **Eingaben > Uhr > Zeitzone 2**

Geben Sie die Zeitdifferenz zwischen der Uhrzeit 1 und der Uhrzeit 2 in Stunden ein.

Zwischen den Zeitzonen wechseln

Wählen Sie **Eingaben > Uhr > Zeitzone > Zeitzone 1/Zeitzone 2**

Wählen Sie eine Zeitzone aus.

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige halten Sie die DOWN-Taste gedrückt, um die Zeitzone zu ändern. Eine kleine 2 in der unteren rechten Ecke des Displays zeigt an, dass Uhrzeit 2 verwendet wird.

Datum

Einstellen des Datums im Trainingscomputer

Wählen Sie **Eingaben > Uhr > Datum**

TT = Tag, MM = Monat, JJ = Jahr.

Mithilfe der Software können Sie Einstellungen leicht ändern. Weitere Informationen hierzu finden Sie in der Hilfe-Funktion der Software.

Schnellmenü

Einige Eingaben können in der Uhrzeitanzeige mit einem Tastendruck geändert werden.

Drücken und halten Sie die **LICHT > Schnellmenü**

- **Tastensperre**

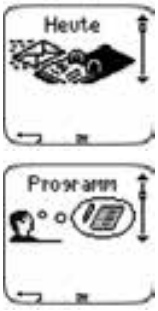
- **Termine**
- **Wecker**
- **Zeitzone**
- **Schlaf**

8. TRAININGS-PROGRAMM

Ansehen des Programms

Mithilfe der Polar Pro Trainer 5 Software können Sie ein individuelles Trainings-Programm erstellen und auf Ihren Trainingscomputer herunterladen. Dieses Kapitel enthält grundlegende Instruktionen darüber, wie Sie mit dem Programm umgehen, sobald Sie es auf Ihren Trainingscomputer heruntergeladen haben. Weitere Informationen über die Erstellung von Trainings-Programmen mithilfe der Software, die Übertragung dieser Programme auf Ihren Trainingscomputer und die Analyse Ihrer Leistung nach dem Training erhalten Sie in der Hilfe-Funktion der Polar Pro Trainer 5 Software.

Nachdem das Programm heruntergeladen ist, werden zwei spezielle Menüs in Ihrem Trainingscomputer erstellt, in denen Sie sich Ihr Programm ansehen und Ihren täglichen Trainingsplan überprüfen können. Wechseln Sie zwischen den Wochen, Tagen und Trainingseinheiten durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste. Wählen Sie die Woche aus, und bestätigen Sie mit OK.



Ansehen Ihres wöchentlichen Trainings-Programms

Wählen Sie **Programm > Wochen-Ansicht**

Die Wochen-Ansicht bietet Ihnen einen Überblick über Ihre wöchentlichen Trainingseinheiten. Der weiße Balken stellt die geplante Trainingszeit dar und der schwarze Balken die bereits erreichte Trainingszeit. Unterhalb der Balken wird die wöchentliche Trainingszeitvorgabe angezeigt.

Halten Sie die LICHT-Taste gedrückt, um sich die folgenden Informationen der Woche anzusehen:

- **Wocheninfo**: Name der Woche und Beschreibung.
- **Ziele**: Zusammenfassung der Wochenziele. Kalorien, Distanz* und Dauer. Die für die jeweiligen SportZonen geplante Zeit: Drücken Sie OK, und wechseln Sie mithilfe der UP- oder DOWN-Taste zwischen den SportZonen.
- **Ergebnisse**: Zusammenfassung der Wochenergebnisse. Kalorien, Distanz* und Dauer. Die in den jeweiligen SportZonen verbrachte Zeit: Drücken Sie OK, und wechseln Sie mithilfe der UP- oder DOWN-Taste zwischen den SportZonen.
- **Termin**: Stellen Sie den Wecker ein (Pünktlich, 10 Min., 30 Min. oder 1 Stunde vor dem Training), und bestimmen Sie den Signalton (Normal, Leise, Piepton).
- **Progr. aus**: Entfernen Sie das Programm aus Ihrem Trainingscomputer.

Ansehen Ihres täglichen Programms

Wählen Sie **Programm > Wochen-Ansicht > Tages-Ansicht**

Wählen Sie **Heute > Trainings-Ansicht**

Die Tages-Ansicht bietet Ihnen einen Überblick über Ihre täglichen Trainingseinheiten. Der weiße Balken stellt die geplante Trainingszeit dar und der schwarze Balken die bereits erreichte Trainingszeit. Unterhalb der Balken wird die tägliche Trainingszeitvorgabe angezeigt.

Halten Sie die LICHT-TASTE gedrückt, um folgende zusätzliche Informationen für den Tag anzusehen:

- **Ziele**: Zusammenfassung der Tagesziele. Kalorien, Distanz* und Dauer. Die für die jeweiligen SportZonen geplante Zeit: Drücken Sie OK, und wechseln Sie mithilfe der UP- oder DOWN-Taste zwischen den SportZonen.
- **Ergebnisse**: Zusammenfassung der Tagesergebnisse. Kalorien, Distanz* und Dauer. Die in den jeweiligen SportZonen verbrachte Zeit: Drücken Sie OK, und wechseln Sie mithilfe der UP- oder DOWN-Taste zwischen den SportZonen.

Ansehen Ihres täglichen Trainings

Wählen Sie **Programm > Wochen-Ansicht > Tages-Ansicht > Trainings-Ansicht**

Die Trainings-Ansicht zeigt folgende Informationen an: Trainingsname, Beschreibung und angestrebte Trainingsdauer.

Halten Sie die LICHT-Taste gedrückt, um sich folgende Informationen anzusehen:

- **Ziele**: Zusammenfassung der Ziele für die Trainingseinheit. Kalorien, Distanz* und Dauer. Die für die jeweiligen SportZonen geplante Zeit: Drücken Sie OK, und wechseln Sie mithilfe der UP- oder DOWN-Taste zwischen den SportZonen.
- **Phasen**: Zusammenfassung der Phasen für die Trainingseinheit.
- **Sportprofil**: Name des gewählten Sportprofils. Weitere Informationen hierzu finden Sie in der Hilfe-Funktion der Software.
- **Termin**: Stellen Sie die Zeit für die Erinnerung ein.

*Optionaler s3 Laufsensor, G3 GPS-Sensor oder Rad Geschwindigkeitsmesser W.I.N.D. erforderlich

Durchführen einer programmierten Trainingseinheit

Beginnen Sie Ihr Training

Falls Sie einen Termin eingestellt haben, erinnert Sie Ihr Trainingscomputer an dem eingegebenen Datum daran, entsprechend Ihres Planes zu trainieren. Sobald Sie erinnert werden, überprüfen Sie die geplanten Trainingsinformationen durch Drücken der OK-Taste.

Starten des Tagestrainings

Wählen Sie **Heute > Trainings-Ansicht** > Drücken Sie OK > Drücken Sie OK.

Wählen Sie **Programm > Wochen-Ansicht > Tages-Ansicht** > Drücken Sie OK > Drücken Sie OK.

Weitere Informationen über die Trainingsaufzeichnung erhalten Sie in dem Kapitel Beginnen Sie Ihr Training. Ihr Trainingscomputer leitet Sie durch Ihre Trainingseinheit.

Training mit Phasen

Nachstehend ist ein Beispiel für ein Intervalltraining aufgeführt, das in vier Phasen unterteilt ist:

Aufwärmphase/P1: Laufen Sie 10 Minuten bei einer Herzfrequenz von 55-65 % Ihrer maximalen Herzfrequenz.

Intervallphase/P2: Laufen Sie 3 km bei einem Tempo von 3:30-4:00 min/km.

Erholungsphase/P3: Lassen Sie Ihre Herzfrequenz nach 3 km auf 120 Schläge/Minute fallen. Wiederholen Sie die Phasen 2 und 3 jeweils 6-mal.

Abkühlphase/P4: Laufen Sie 10 km bei einem Tempo von 5:00-6:00 min/km.

Ansichten während des Trainings

Während des Trainings sehen Sie folgende verschiedene Anzeigen:

Zu Beginn jeder Phase erscheinen im Display:
Phasenname
Zonentyp
Zonen-Grenzwerte
Die verbleibende Anzahl an Phasenwiederholungen

Während des Trainings erscheinen im Display:
Countdown Timer/Distanz*, Countup Timer, Nummer der aktuellen Phase
Zielzonen in grafischer Darstellung (Aktualisierung alle 10 Sekunden, Anzeige der letzten 8 Minuten im Display)
Herzfrequenz
Die verbleibende Anzahl an Phasenwiederholungen

Am Ende jeder Phase erscheinen auf dem Display für das Phasenende:
Phasendauer oder Phasendistanz*
Herzfrequenz-Differenz (Anstieg oder Abfall Ihrer Herzfrequenz während der Phase) oder durchschnittliche Geschwindigkeit/durchschnittliches Tempo
Durchschnittliche Herzfrequenz
Nummer der beendeten Phase

Dieses Display zeigt nach Durchführung der programmierten Trainingseinheit an, dass die Trainingseinheit abgeschlossen ist.
Der Trainingscomputer wechselt in den freien Trainings-Modus, und Sie können Ihr Training ohne Einstellungen fortführen. In der Datei wird das Training aufgezeichnet und die Informationen gesammelt, bis Sie das Training beenden.

Weitere Informationen darüber, wie Sie Trainingseinheiten mithilfe der Software planen und auf Ihren Trainingscomputer übertragen können, finden Sie in der Hilfe-Funktion der Software.

Funktionen während des Trainings

Sie können für eine programmierte Trainingseinheit dieselben Einstellungen ändern wie für jeden anderen Trainingstyp. Weitere Informationen zu den verschiedenen Funktionen während des Trainings erhalten Sie in dem Kapitel Funktionen der Tasten während des Trainings.

In der programmierten Trainingseinheit werden die mit der Software erstellten Sportprofil-Einstellungen verwendet. Falls Sie während des Trainings die Einstellungen des Trainingscomputers ändern (z. B. den Kalibrierungsfaktor), gelten die Änderungen nur für die aktuelle Trainingseinheit. Wenn Sie dieselbe Trainingseinheit das nächste Mal starten, verwendet der Trainingscomputer die in der Software festgelegten Sportprofil-Einstellungen.

Rundenmenü

Halten Sie die OK-Taste gedrückt, um während der programmierten Trainingseinheit in das Rundenmenü zu gelangen. Wechseln Sie mit der UP- oder DOWN-Taste zwischen den Optionen und wählen Sie diese durch Drücken der OK-Taste aus. Der Inhalt des Rundenmenüs ist abhängig von Ihrem Training.

- **Ph. beenden**: Die aktuelle Phase beenden und zur nächsten Trainingsphase wechseln.
- **Springen zu**: Zu einer beliebigen Phase Ihrer Trainingseinheit wechseln.
- **Zone sperr.** oder **Zone freig.**: Sperren Sie Ihre Herzfrequenz oder Ihre Geschwindigkeit/Ihr Tempo* für eine bestimmte SportZone, falls Sie ohne voreingestellte Zielzonen trainieren.

Trainingsergebnisse ansehen

Wählen Sie **Datei > Training**

Nach Beendigung einer programmierten Trainingseinheit werden Ihre Trainingsdaten im Menü **Datei** gespeichert. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Trainingsergebnisse analysieren.

*Optionaler s3 Laufsensor, G3 GPS-Sensor oder Rad Geschwindigkeitsmesser W.I.N.D. erforderlich

9. TESTS

Polar Fitness-Test™

Mithilfe des Polar Fitness-Tests™ können Sie Ihre aerobe (kardiovaskuläre) Fitness in Ruhe einfach, schnell und zuverlässig messen. Das Ergebnis, der Polar OwnIndex, ist vergleichbar mit Ihrer maximalen Sauerstoffaufnahme (VO_{2max}) und wird allgemein verwendet, um die aerobe Fitness zu bewerten. Ihr langfristiges Aktivitätsniveau, Ihre Herzfrequenz, Ihre Herzfrequenz-Variabilität in Ruhe, Ihr Alter, Geschlecht, Gewicht und Ihre Körpergröße beeinflussen den OwnIndex. Der Polar Fitness-Test ist für gesunde Erwachsene bestimmt.

Die aerobe Fitness gibt Auskunft darüber, wie gut das kardiovaskuläre System arbeitet und Sauerstoff im Körper transportiert und verarbeitet wird. Je besser die aerobe Fitness ist, desto stärker und effizienter ist Ihr Herz. Eine gute aerobe Fitness hat viele gesundheitliche Vorteile. Sie trägt beispielsweise dazu bei, hohen Blutdruck zu senken und reduziert Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder einen Schlaganfall. Wenn Sie Ihre Fitness verbessern möchten, so benötigen Sie mindestens ein 6-wöchiges regelmäßiges Trainings-Programm, um eine spürbare Verbesserung Ihres OwnIndex zu erkennen. Weniger aktive Personen machen schnellere Fortschritte. Je besser Ihre aerobe Fitness ist, desto langsamer sind Verbesserungen des OwnIndex Wertes erkennbar.

Die aerobe Fitness lässt sich am besten durch Übungen steigern, die große Muskelgruppen ansprechen. Zu diesen Aktivitäten gehören Laufen, Rad fahren, Walking, Rudern, Schwimmen, Skaten und Langlauf.

Um die Entwicklung Ihrer aktuellen Fitness verfolgen zu können, sollten Sie Ihren OwnIndex in den ersten zwei Wochen mehrmals bestimmen. So erhalten Sie einen zuverlässigen Ausgangswert. Später wiederholen Sie den Test etwa einmal im Monat.

Zusätzlich ermittelt der Polar Fitness-Test die vorhergesagte maximale Herzfrequenz (HF_{max}-p). Der Wert HF_{max}-p ermöglicht eine genauere Vorhersage Ihres individuellen Wertes der maximalen Herzfrequenz als die auf dem Alter beruhende Formel (220 minus Lebensalter). Weitere Informationen über die HF_{max} erhalten Sie im Kapitel Benutzereinstellungen.

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

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

Vor dem Test

Legen Sie den Sender an.

Weitere Informationen erhalten Sie im Kapitel So tragen Sie den Sender.

Geben Sie die Benutzerinformationen ein.

Wählen Sie **Eingaben > Benutzer**

Hinweis: Bevor Sie den Polar Fitness-Test durchführen können, müssen Sie Ihre persönlichen Benutzerinformationen und Ihr langfristiges Aktivitätsniveau in den Benutzereingaben einstellen.

Schalten Sie die Funktion HFmax-p ein.

Möchten Sie eine Vorhersage Ihrer maximalen Herzfrequenz, schalten Sie die Funktion HF_{max}-p ein.

Wählen Sie **Test > Fitness > HF max-p > Ein**

Durchführung des Tests

Wählen Sie **Test > Fitness > Start > Fitness-Test Hinlegen**

Der Fitness-Test startet nach fünf Sekunden. Pfeile zeigen, dass der Test läuft. Entspannen Sie sich, vermeiden Sie möglichst jede Bewegung und sprechen Sie nicht mit anderen Personen.

Sollten Sie Ihr langfristiges Aktivitätsniveau in den Benutzereingaben nicht eingestellt haben, wird **Stellen Sie Ihr Aktivitätsniveau ein** angezeigt. Wählen Sie **Top**, **Hoch**, **Mittel** oder **Niedrig**. Weitere Informationen über die Aktivitätsniveaus erhalten Sie in dem Kapitel Benutzereinstellungen.

Sollte Ihr Trainingscomputer Ihre Herzfrequenz zu Beginn oder während des Tests nicht ermitteln können, so schlägt der Test fehl, und **Test missl., WearLink prüf.!** erscheint im Display. Kontrollieren Sie, ob die Elektroden des Senders gut angefeuchtet sind und der Textil-Gurt eng genug sitzt. Starten Sie dann den Test erneut.

Wenn der Test beendet ist, hören Sie zwei akustische Signale. **OwnIndex** erscheint im Display zusammen mit einem Zahlenwert und Ihrer Fitness-Klassifizierung. Weitere Informationen zu den Klassifizierungen erhalten Sie in dem Kapitel „Fitness-Klassen".

Drücken Sie die DOWN-Taste, um sich Ihre **vorhergesagte maximale Herzfrequenz** anzeigen zu lassen. Drücken Sie die OK-Taste, um den Test zu beenden.

VO2 max aktualisieren?

- Wenn Sie den OwnIndex Wert in Ihren Benutzereinstellungen und dem **Fitness-Test Trend** Menü speichern möchten, wählen Sie **Ja**.
- Wählen Sie **Nein** nur dann aus, wenn Sie Ihren unter Laborbedingungen gemessenen VO_{2max}-Wert kennen und dieser um mehr als eine Fitness-Klasse vom OwnIndex Ergebnis abweicht. Ihr OwnIndex Wert wird dann nur im Menü **Fitness-Test Trend** gespeichert. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel „Fitness-Test Trend“.

HF max aktualisieren? (sofern die Funktion **HFmax-p** aktiviert ist)

- Wählen Sie **Ja**, wenn Sie Ihren Wert in den Benutzereinstellungen speichern möchten.
- Wählen Sie **Nein** nur aus, falls Sie Ihre in einem Labor getestete HF_{max} kennen.

Sie können den Test jederzeit durch Drücken der STOP-Taste unterbrechen. **Fitness-Test gestoppt** erscheint für wenige Sekunden im Display.

Nach Speichern der OwnIndex- und HR_{max}-p-Werte werden diese für die Ermittlung des Kalorienverbrauchs verwendet.

Nach dem Test

Fitness-Klassen

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

Bei Leistungssportlern weist der OwnIndex gewöhnlich Werte von über 70 (Herren) bzw. 60 (Damen) auf. Bei Sportlern, deren Leistungsniveau dem von Olympiateilnehmern entspricht, können Werte in der Größenordnung von über 80 erreicht werden. Der OwnIndex ist in Sportarten am höchsten, bei denen große Muskelgruppen beansprucht werden, wie etwa Laufen und Skilanglauf.

Männer

Alter/Jahre	Sehr schwach	Schwach	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Frauen

Alter/Jahre	Sehr schwach	Schwach	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

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

Fitness-Test Trend

Wählen Sie **Test > Fitness > Trend**

Im Menü **Trend** können Sie überprüfen, wie sich Ihr OwnIndex Wert entwickelt hat. Sie können sich im

Display bis zu 16 Ihrer letzten OwnIndex Ergebnisse und das dazugehörige Datum anschauen. Wenn die Test Trend-Datei voll ist, wird das älteste Ergebnis automatisch gelöscht.

Ihr jüngstes Testdatum, eine grafische Darstellung Ihrer OwnIndex Ergebnisse und der neueste OwnIndex Wert werden angezeigt. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um andere Werte anzuschauen.

OwnIndex Wert löschen

Wählen Sie **Test > Fitness > Trend**

Wählen Sie den Wert aus, den Sie löschen möchten und halten Sie die LICHT-Taste gedrückt > **Wert löschen? Nein/Ja** wird angezeigt. Bestätigen Sie durch Drücken der OK-Taste.

Analysieren von OwnIndex Ergebnissen mithilfe der Software

Das Herunterladen von Testergebnissen in die Software gibt Ihnen die Möglichkeit, die Ergebnisse auf verschiedene Weise zu analysieren und noch detailliertere Informationen über Ihre Fortschritte zu erhalten. Die Software ermöglicht Ihnen auch grafische Vergleiche zu vorherigen Ergebnissen.

Polar OwnOptimizer™

Allgemein

Erfolgreiches Training basiert auf einem wirksamen Belastungsreiz: kurzzeitiges Übertraining, längere Trainingseinheiten, höhere Intensitäten oder ein höheres Gesamtvolumen. Um ein Übertraining zu vermeiden, muss auf eine Belastung immer eine adäquate Erholungszeit folgen. Nicht angepasste Regenerationszeiten können zur Folge haben, dass die Leistungsfähigkeit aufgrund eines zu hohen Trainingsvolumens sinkt. Der Polar OwnOptimizer-Test ist eine einfache und verlässliche Methode, mit der ein optimales Trainings-Programm zur Verbesserung Ihrer Leistung erstellt werden kann. Der Polar OwnOptimizer ist für gesunde Erwachsene bestimmt.

Der Polar OwnOptimizer-Test basiert auf dem klassischen orthostatischen Übertrainingstest. Er ist ein hervorragendes, in den Trainingscomputer integriertes Hilfsmittel für alle, die regelmäßig mindestens dreimal in der Woche trainieren, um eine Verbesserung der Fitness oder wettkampfspezifische Ziele zu erreichen. Der Test basiert auf der Messung der Herzfrequenz und der Herzfrequenz-Variabilität während eines orthostatischen Tests (aufstehen aus einer entspannten Ruhe-Position). Der OwnOptimizer hilft, Ihre Trainingsbelastung innerhalb eines Trainings-Programms zu optimieren und unterstützt Sie dabei, eine bessere Balance zwischen Training und Erholung zu finden, sodass Ihre Leistungsfähigkeit steigt und ein Unter- oder ein Übertraining über einen längeren Zeitraum vermieden werden kann. Der Polar OwnOptimizer basiert auf regelmäßigen Langzeitaufzeichnungen von fünf verschiedenen Herzfrequenz-Parametern. Zwei dieser fünf Werte werden in Ruhe ermittelt, einer während des Aufstehens und die letzten zwei in stehender Position. Bei jedem Test speichert der Armbandempfänger die Herzfrequenz-Werte und vergleicht diese mit den vorherigen Werten.

Vor dem Test

Baseline Tests/Ausgangsmessungen

Wenn Sie den OwnOptimizer-Test zum ersten Mal benutzen, sollten sechs Ausgangsmessungen über einen Zeitraum von zwei Wochen durchgeführt werden, um Ihren persönlichen Ausgangswert zu bestimmen. Diese Ausgangsmessungen sollten in zwei typischen Trainingswochen durchgeführt werden, also nicht innerhalb von harten Trainingsperioden. Die Ausgangsmessungen sollten sowohl Tests nach Trainings- als auch nach Regenerationstagen beinhalten.

Beobachten Ihrer OwnOptimizer Werte

Nachdem Sie die Ausgangsmessungen aufgezeichnet haben, sollten Sie den Test 2- bis 3-mal pro Woche durchführen. Führen Sie den Test sowohl am Morgen nach einem Regenerationstag als auch nach einem harten Trainingstag (oder nach mehreren harten Trainingstagen) durch. Optional kann ein dritter Test nach einem normalen Trainingstag durchgeführt werden. Der OwnOptimizer liefert keine verlässlichen Informationen, wenn Sie nicht oder sehr unregelmäßig trainieren. Wenn Sie eine

Trainingspause von 14 Tagen oder mehr einlegen, sollten Sie die Ausgangsmessungen erneut durchführen.

Durchführung des Tests

Der Test sollte immer unter standardisierten/ähnlichen Bedingungen durchgeführt werden, um genaueste Ergebnisse zu erzielen. Es wird empfohlen, den Test morgens vor dem Frühstück durchzuführen. Die folgenden Grundvoraussetzungen müssen erfüllt sein:

- Tragen Sie den Sender.
- Sie sollten entspannt und ruhig sein.
- Sie können den Test in einer entspannten sitzenden oder liegenden Position durchführen. Die Position sollte bei jedem Test die gleich sein.
- Der Test kann an einem beliebigen Ort (zu Hause, Büro, Fitness-Club) durchgeführt werden, sofern die Testumgebung ruhig ist. Es dürfen keine störenden Geräusche (z. B. durch Fernseher, Radio oder Telefon) vorhanden sein, und Sie dürfen sich auch nicht mit anderen Personen unterhalten.
- 2-3 Stunden vor dem Test sollten Sie keine Mahlzeiten zu sich nehmen, nichts trinken und nicht rauchen.

Durchführung des Tests

Wählen Sie **Test > Optimizer > Start > Optimizer Hinlegen**

Pfeile zeigen, dass der Test gerade läuft. Bewegen Sie sich während dieser ersten dreiminütigen Testphase nicht.

Nach drei Minuten erhalten Sie vom Armbandempfänger ein Signal und **Optimizer Aufstehen** erscheint im Display. Stehen Sie auf und bleiben Sie für drei Minuten still stehen.

Nach drei Minuten ertönt erneut ein Signal am Armbandempfänger, und der Test ist beendet.

Das Ergebnis wird sowohl in Worten als auch als numerischer Wert angezeigt. Drücken Sie die DOWN-Taste, um sich Ihre durchschnittliche Herzfrequenz (S/min) in liegender Position (**HFRuhe**), die höchste Herzfrequenz in stehender Position (**HFPeak**) und die durchschnittliche Herzfrequenz in stehender Position (**HFStand**) anzusehen.

Sie können den Test jederzeit durch Drücken der STOP-Taste unterbrechen. **Optimizer Test abgebrochen** erscheint im Display.

Sollte der Trainingscomputer Ihre Herzfrequenz nicht ermitteln können, erscheint die Nachricht **Test missl. WearLink prüf.!** in der Anzeige. In diesem Fall sollten Sie kontrollieren, ob die Elektroden des Senders gut angefeuchtet sind und der Textil-Gurt eng genug sitzt.

Nach dem Test

Interpretieren der Testergebnisse

Der Armbandempfänger ermittelt fünf Parameter der Herzfrequenz und der Herzfrequenz-Variabilität. Die OwnOptimizer Werte werden berechnet, indem die neuesten Ergebnisse mit den vorherigen Ergebnissen verglichen werden. Der Armbandempfänger zeigt eine Beschreibung Ihres Trainings-/Erholungszustandes an. Die Beschreibungen sind nachstehend ausführlich definiert.

Gut erholt (1)

Ihre Test-Herzfrequenzen liegen unter Ihren Durchschnittswerten. Das ist ein Anzeichen für eine sehr gute Erholung. Sie können mit Ihrem Training einschließlich intensiver Trainingseinheiten fortfahren.

Normaler Trainingszustand (2)

Ihre Test-Herzfrequenzen sind auf normalem Niveau. Machen Sie mit Ihrem Training wie gewohnt weiter, planen Sie leichte und intensive Trainingseinheiten sowie Tage der Regeneration ein.

Trainingseffekt (3)

Ihre Test-Herzfrequenzen liegen oberhalb Ihrer durchschnittlichen Herzfrequenzen. Sie haben in den vergangenen Tagen möglicherweise hart und intensiv trainiert. Sie haben zwei Möglichkeiten: 1. Erholung oder leichtes Training für ein bis zwei Tage oder 2. fahren Sie mit Ihrem intensiven Training für ein bis zwei Tage fort und erholen Sie sich danach ausgiebig. Auch Stress, aufkommendes Fieber oder ein Grippeanflug können ähnliche Symptome hervorrufen.

Regelmäßiges Training (4)

Ihre Test-Herzfrequenzen sind über einen längeren Zeitraum kontinuierlich auf normalem Niveau. Effektives Training verlangt sowohl intensive Trainingseinheiten als auch ausreichende Erholung und dies sollte unterschiedliche Test-Herzfrequenzen verursachen. Ihr OwnOptimizer-Test zeigt an, dass Sie seit einiger Zeit weder sehr intensive Trainingseinheiten noch ausreichende Regeneration hatten. Führen Sie den Test nach einer Trainingspause oder einem leichten Training erneut durch. Sollte die Regeneration effektiv gewesen sein, erhalten Sie als neues Testergebnis Gut erholt.

Stagnierender Trainingszustand (5)

Ihre Test-Herzfrequenzen befinden sich nun schon über eine lange Zeit auf normalem Niveau. Ihr Training ist demnach nicht intensiv genug, um eine optimale Leistungssteigerung zu entwickeln. Um Ihre Ausdauer effektiv zu verbessern, sollten Sie jetzt intensivere oder längere Einheiten in Ihren Trainingsplan integrieren.

Hartes Training (6)

Ihre Test-Herzfrequenzen liegen häufig über dem Durchschnitt. Sie haben möglicherweise absichtlich sehr hart trainiert. Das Ergebnis deutet auf ein Übertraining hin, und Sie sollten sich jetzt gut erholen. Führen Sie den Test zur Kontrolle Ihrer Regeneration nach einem oder zwei Erholungstagen oder leichten Trainingstagen erneut durch.

Überlastung (7)

Ihr OwnOptimizer-Test deutet darauf hin, dass möglicherweise eine harte Trainingsperiode über mehrere Tage oder Wochen ohne Regeneration hinter Ihnen liegt. Ihre Test-Herzfrequenzen befinden sich kontinuierlich auf einem hohen Level. Dies weist ernsthaft darauf hin, dass Sie eine komplette Regeneration benötigen. Je länger eine intensive Trainingsperiode ist, desto länger sind die Regenerationsphasen zur vollständigen Erholung. Führen Sie den Test erneut nach einer mindestens zweitägigen Erholung durch.

Sympathisches Übertraining (8)

Ihr OwnOptimizer Wert ist ein Anzeichen für eine sehr intensive Trainingsperiode über mehrere Tage oder Wochen ohne ausreichende Erholung. Die Folge ist ein Übertrainingszustand. Um zu einem normalen Trainingszustand zurückzukehren, müssen Sie sich besonders sorgsam erholen. Beobachten Sie Ihre Erholung, indem Sie den OwnOptimizer-Test zwei- bis dreimal pro Woche durchführen.

Parasympathisches Übertraining (9)

Ihre Herzfrequenzen sind auf einem sehr niedrigen Niveau. Dies ist meist ein Anzeichen für eine gute Erholung. Jedoch deuten andere Parameter auf ein parasympathisches Übertraining hin. Sie haben möglicherweise über einen langen Zeitraum hohe Trainingsvolumina und zu kurze Erholungsphasen gehabt. Sie sollten andere Anzeichen von Übertraining überprüfen. Übertraining äußert sich z. B. in niedriger Leistungsfähigkeit, starker Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, anhaltende muskuläre Übersäuerung und/oder ein Gefühl des „Ausgebrannt Seins". Möglicherweise waren Sie zusätzlich noch anderem Stress ausgesetzt.

Im Allgemeinen bildet sich ein parasympathisches Übertraining über einen sehr langen Zeitraum hoher Trainingsvolumina. Der Status des parasympathischen Übertrainings verlangt eine vollständige Regeneration Ihres Körpers. Die Regeneration kann möglicherweise mehrere Wochen betragen. Sie sollten in dieser Zeit nicht trainieren, sondern sich vollständig Ihrer Erholung und Ruhe widmen. Sie können eventuell an einigen Tagen kurze Trainingseinheiten leichten aeroben Trainings oder gelegentlich kurze Einheiten in höheren Intensitäten durchführen.

Sie können auch eine andere Sportart ausüben. Jedoch sollten Sie mit dieser vertraut sein und sich dabei wohlfühlen. Kontrollieren Sie Ihre Erholung, indem Sie den OwnOptimizer-Test zwei- bis dreimal pro Woche durchführen. Wenn Sie sich erholt fühlen und Ihr Testergebnis vorzugsweise Normaler Trainingszustand oder Gut erholt anzeigt, können Sie einen erneuten Trainingsbeginn in Betracht ziehen. In der neuen Trainingsperiode sollten Sie die Ausgangsmessungen erneut durchführen.

Bevor Sie Ihr Trainings-Programm radikal umstellen, vergleichen Sie Ihre OwnOptimizer Ergebnisse mit Ihrem subjektivem Empfinden und anderen auftretenden Symptomen. Sie sollten den OwnOptimizer-Test wiederholen, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie die standardisierten Bedingungen eingehalten haben. Ein individuelles Testergebnis kann durch zahlreiche externe Faktoren beeinflusst werden, wie zum Beispiel mentaler Stress, versteckte Krankheiten, Umgebungsbedingungen (Temperatur, Höhe) und anderen. Sie sollten die Ausgangsmessungen mindestens einmal im Jahr zu Beginn Ihrer neuen Trainingssaison

durchführen.

OwnOptimizer Trend

Wählen Sie **Test > Optimizer > Trend**

Sehen Sie sich im Trendmenü an, wie sich Ihr OwnOptimizer Wert entwickelt hat. Es enthält 16 Ihrer letzten OwnOptimizer Ergebnisse und die Daten, an denen diese aufgezeichnet wurden. Wenn die Trend-Datei voll ist, ersetzt das neueste Ergebnis automatisch das älteste.

Ihr jüngstes Testdatum, eine grafische Darstellung Ihrer Ergebnisse und der neueste Wert werden angezeigt. Drücken Sie die OK-Taste, und Sie erhalten eine Beschreibung des Ergebnisses. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um andere Werte anzuschauen.

Löschen eines OwnOptimizer Wertes

Wählen Sie **Test > Optimizer > Trend**

Wählen Sie den Wert aus, und halten Sie die LICHT-Taste gedrückt. **Wert löschen? Nein/Ja** wird angezeigt. Bestätigen Sie durch Drücken der OK-Taste.

Zurücksetzen der Trend-Datei

Wählen Sie **Test > Optimizer > Reset**

Sie können die OwnOptimizer Testperiode zurücksetzen. Alle Testergebnisse werden aus dem Speicher gelöscht. Wenn Sie den Test nach einer 365-tägigen Testperiode oder zum ersten Mal in 30 Tagen durchführen, wird **Testphase Reset?** angezeigt.

Analysieren der Ergebnisse mithilfe der Software

Das Herunterladen von Testergebnissen in die Software gibt Ihnen die Möglichkeit, die Ergebnisse auf verschiedene Weise zu analysieren und noch detailliertere Informationen über Ihre Fortschritte zu erhalten. Die Software ermöglicht Ihnen auch grafische Vergleiche zu vorherigen Ergebnissen.

10. VERWENDEN EINES NEUEN SENDERS

Koppeln eines neuen Senders

Wenn Sie einen neuen Sender kaufen, muss dieser zunächst mit dem Trainingscomputer „bekannt“ gemacht werden. Dieser Vorgang wird koppeln (aufeinander abstimmen) genannt und dauert nur einige Sekunden. Durch das Koppeln wird sichergestellt, dass Ihr Trainingscomputer ausschließlich Signale von Ihrem Sender empfängt, was das störungsfreie Training in einer Gruppe ermöglicht.

Drücken Sie ausgehend von der Uhrzeitanzeige OK > **Neuen WearLink gefunden, Neuen WearLink koppeln?** wird angezeigt.

Tragen Sie den Sender und stellen Sie sicher, dass sich in der Nähe (40 m) keine anderen Polar WearLink W.I.N.D. Sender befinden. Drücken Sie in der Uhrzeitanzeige die OK-Taste. Der Trainingscomputer beginnt mit der Suche nach dem Sendersignal.

Sobald der neue Sender identifiziert ist, wird **Neuen WearLink gefunden, Neuen WearLink koppeln?** angezeigt.

- Wählen Sie **Ja**, um das Koppeln zu bestätigen. **Fertig!** wird angezeigt. Starten Sie die Trainingsaufzeichnung durch Drücken der OK-Taste.
- Wählen Sie **Nein**, um das Koppeln abzubrechen.

Um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, halten Sie die STOP-Taste gedrückt.

11. HINTERGRUNDINFORMATIONEN

Polar SportZonen

Die Polar SportZonen stehen für einen neuen Wirkungsgrad innerhalb des herzfrequenz-basierten Trainings. Das Training wird in fünf SportZonen unterteilt, die jeweils einen Prozentbereich Ihrer

maximalen Herzfrequenz ausdrücken. Mithilfe der SportZonen können Sie Ihre Trainingsintensität leicht auswählen und überprüfen.

Zielzone	Intensität in % der HF_{max}, S/Min	Beispiele für die Trainingsdauer	Trainingseffekt
MAXIMUM	90–100 % 171–190 S/min	weniger als 5 Minuten	Trainingseffekt: Maximale oder fast maximale Anstrengung für Atmung und Muskulatur. Fühlt sich an: Sehr anstrengend für die Atmung und Muskulatur. Empfohlen für: Sehr erfahrene und fitte Sportler. Nur kurze Intervalle, gewöhnlich als letzte Vorbereitung auf kurze Wettrennen.
HART / AEROB-ANAEROBES MISCHTRAINING	80–90 % 152–172 S/min	2–10 Minuten	Trainingseffekt: Ausdauersteigerung bei hohen Geschwindigkeiten. Fühlt sich an: Muskelermüdung und schwere Atmung. Empfohlen für: Ganzjahrestraining erfahrener Sportler, Training unterschiedlicher Länge. Wird entscheidender während der Wettkampfvorsaison.
MITTEL / HERZ-KREISLAUFTRAINING	70–80 % 133–152 S/min	10–40 Minuten	Trainingseffekt: Verbesserung des allgemeinen Trainingstempos, Erleichterung des Trainings mit mittlerer Intensität und Effizienzsteigerung. Fühlt sich an: Gleichmäßig, kontrolliert, schnelle Atmung. Empfohlen für: Sportler, die für Wettkämpfe oder auf Leistungssteigerung trainieren.
LEICHT / HERZ-KREISLAUFTRAINING	60–70 % 114-133 S/min	40–80 Minuten	Trainingseffekt: Verbesserung der allgemeinen Grundlagenausdauer und der Erholung sowie Stoffwechselförderung. Fühlt sich an: Angenehm und leicht, geringe Belastung für die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Empfohlen für: Lange Trainingseinheiten während des Basistrainings und für das Regenerationstraining während der Wettkampfsaison eines jeden Sportlers.

Zielzone	Intensität in % der HF_{max}, S/Min	Beispiele für die Trainingsdauer	Trainingseffekt
SEHR LEICHT / ERHOLUNGSTRAINING	50–60 % 104–114 S/min	20–40 Minuten	Trainingseffekt: Hilfe bei der Aufwärm- und Cool-down Phase und Regenerationsunterstützung. Fühlt sich an: Sehr leicht, wenig Belastung. Empfohlen für: Regenerationstraining und Cool-down während der Trainingssaison.

HF_{max} = Maximale Herzfrequenz (220-Lebensalter). Beispiel: 30 Jahre alt, 220–30=190 S/min.

Das Training in **SportZone 1** erfolgt bei sehr niedriger Intensität. Das wichtigste Trainingsprinzip beruht hier darauf, dass Sie Ihr Leistungsniveau durch Erholung nach dem Training verbessern und nicht nur durch das Training selbst. Sie können Ihre Erholung beschleunigen, indem Sie mit sehr leichter Intensität trainieren.

Ausdauertraining erfolgt in **SportZone 2** und ist ein wichtiger Bestandteil eines jeden Trainings-Programms. Das Training in dieser Zone ist leicht und stoffwechselfördernd. Das Ergebnis langer Trainingseinheiten in dieser leichten Zone ist ein effektiver Energieverbrauch. Fortschritte in dieser Trainingsart zu erzielen erfordert Geduld.

In **SportZone 3** wird die aerobe Leistungsfähigkeit gesteigert. Die Trainingsintensität ist höher als in den SportZonen 1 und 2, aber immer noch hauptsächlich aerob. Das Training in SportZone 3 kann beispielweise aus Intervallen mit anschließender Erholung bestehen. Das Trainieren in dieser Zone ist besonders effektiv zur Verbesserung der Blutzirkulation im Herzen und den Skelettmuskeln.

Sollte es Ihr Ziel sein, für Wettkämpfe Ihr maximale Leistung zu erreichen, werden Sie in den **SportZonen 4** und **5** trainieren müssen. In diesen Zonen trainieren Sie im anaeroben Bereich und dies in Intervallen von bis zu 10 Minuten. Je kürzer das Intervall, desto höher die Intensität. Ausreichende Erholung zwischen den Intervallen ist besonders wichtig. Das Trainingsmuster der Zonen 4 und 5 wurde erdacht, um den Läufer zu Spitzenleistungen zu bringen.

Sie können die Polar SportZonen mithilfe eines in einem Labor getesteten HF_{max}-Wertes individualisieren oder indem Sie den Wert selbst in einem Feldtest messen. Wenn Sie in einer bestimmten SportZone trainieren, sollte das Ziel sein, den gesamten Herzfrequenz-Bereich der Zone zu nutzen. Der Mittelwert des Herzfrequenz-Bereichs ist erstrebenswert, allerdings ist es nicht nötig, dass Sie Ihre Herzfrequenz die gesamte Zeit über auf demselben Niveau halten. Die Herzfrequenz passt sich nur allmählich an die Trainingsintensität an. Wenn Sie z. B. von der SportZone 1 in die SportZone 3 wechseln, kann es bis zu 3-5 Minuten dauern, bevor sich Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Herzfrequenz angepasst haben.

Die Reaktion der Herzfrequenz auf ein Training mit einer bestimmten Intensität variiert je nach Fitness-Zustand und Erholungsphasen sowie Umgebungsbedingungen und anderen Faktoren. Deshalb ist es wichtig, dass Sie auf Ihre eigenen Erschöpfungsgefühle achten und Ihr Training entsprechend anpassen.

Ein einfacher Weg, die SportZonen zu nutzen ist, diese als Herzfrequenz-Zielzonen zu nutzen und einzustellen. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Planen Sie Ihr Training.

Nach dem Training wird die Trainingsdauer in den SportZonen angezeigt. Sehen Sie sich im Display **Wöchentlich** an, in welchen SportZonen Sie trainiert haben und wie viel Zeit Sie in jeder SportZone verbracht haben.

Die Polar Pro Trainer 5 Software bietet Ihnen bis zu 10 SportZonen, um Ihren Trainingsbedürfnissen gerecht zu werden und Ihre Herzfrequenz-Reserve besser zu nutzen.

OwnZone Training

Ihr Trainingscomputer ist in der Lage, Ihre individuelle persönliche Herzfrequenz-Trainingszone tagtäglich automatisch zu bestimmen. Diese Trainingszone wird OwnZone (OZ) genannt. Die

einzigartige OwnZone garantiert Ihnen ein Training im aeroben Bereich. Die Funktion leitet Sie durch die Aufwärmphase und berücksichtigt Ihre derzeitige körperliche und seelische Verfassung. Bei den meisten Erwachsenen entspricht die OwnZone einer Intensität von ca. 65-85 % der maximalen Herzfrequenz.

Die OwnZone wird während der Aufwärmphase einer Trainingseinheit bestimmt. Die Ermittlung dauert ca. 1-5 Minuten. Am einfachsten lässt sich die OwnZone durch Gehen, Laufen, Rad fahren oder eine anderen Sportart festlegen. Das Prinzip ist, dass Sie sehr langsam und mit einer leichten Intensität zu trainieren beginnen und dann stufenweise Ihre Herzfrequenz erhöhen. Die OwnZone ist für gesunde Erwachsene bestimmt. Manche Gesundheitszustände können die Herzfrequenz-Variabilitäts-basierte OwnZone Bestimmung unmöglich machen, so zum Beispiel Bluthochdruck, manche Herzrhythmusstörungen und bestimmte Medikamente.

Ein wichtiger Punkt bei der Verbesserung der Fitness ist, während physischer Belastung auf die Signale des Körpers zu hören und diese zu deuten. Da die Aufwärmphasen verschiedener Trainingsarten unterschiedlich sind und da auch Ihre körperliche und seelische Verfassung von Tag zu Tag variieren kann (aufgrund von Stress oder Krankheit), garantiert die Nutzung der OwnZone-Funktion in jeder Trainingseinheit die effektivste Herzfrequenz-Zielzone für diese spezielle Trainingsart und diesen speziellen Tag.

Maximale Herzfrequenz

Die maximale Herzfrequenz (HF_{max}) ist die höchste erreichte Herzfrequenz in Schlägen pro Minute während einer maximalen Ausbelastung. Dieser Wert ist individuell und abhängig vom Lebensalter, von Erbfaktoren und dem Fitness-Level. Er kann je nach ausgeübter Sportart ebenfalls variieren. Die HF_{max} wird zur Bestimmung der Trainingsintensität genutzt.

Bestimmen der maximalen Herzfrequenz

Sie können Ihren HF_{max}-Wert auf verschiedene Weise bestimmen.

- Das genaueste Verfahren zur Bestimmung Ihrer individuellen HF_{max} besteht darin, dass Sie sie von einem Kardiologen oder Leistungsdiagnostiker in einem maximalen Leistungstest (auf dem Laufband oder Ergometer) messen lassen.
- Sie können Ihre HF_{max} auch bestimmen, indem Sie einen Feldtest gemeinsam mit einem Trainingspartner durchführen.
- Sie erhalten Ihren HF_{max}-p-Wert, der Ihnen eine genauere Vorhersage Ihres HF_{max}-Wertes macht, indem Sie einen Polar Fitness-Test durchführen.
- Der HF_{max}-Wert kann auch mithilfe der allgemein verwendeten Formel 220 - Lebensalter ermittelt werden, obwohl die Forschung gezeigt hat, dass diese Methode nicht sehr genau ist. Dies trifft besonders zu auf ältere Menschen bzw. Menschen, die schon seit vielen Jahren sehr fit sind.

Falls Sie bereits hart trainiert haben und wissen, dass Sie Ihre maximale Herzfrequenz aus gesundheitlicher Sicht sicher erreichen, können Sie selbst einen Test durchführen, um Ihre HF_{max} zu bestimmen. Wir empfehlen Ihnen, dass ein Trainingspartner Sie durch den Test begleitet. Sollten Sie sich nicht sicher sein, wenden Sie sich bitten an Ihren Arzt, bevor Sie den Test durchführen.

Hier ist ein Beispiel für einen einfachen Test.

Schritt 1: Wärmen Sie sich auf ebenem Boden 15 Minuten lang auf, und arbeiten Sie auf Ihr normales Trainingstempo hin.

Schritt 2: Suchen Sie sich einen Hügel oder eine Treppe. Der Aufstieg sollte mehr als zwei Minuten dauern. Laufen Sie den Hügel/die Treppe einmal hoch und bauen Sie hierbei ein Tempo auf, das Sie 20 Minuten lang halten könnten. Kehren Sie an den Fuß des Hügels/der Treppe zurück.

Schritt 3: Laufen Sie den Hügel/die Treppe noch einmal hinauf und bauen Sie hierbei ein Tempo auf, das Sie etwa 3 Kilometer lang halten könnten. Notieren Sie sich Ihre höchste Herzfrequenz. Ihre maximale Herzfrequenz ist etwa 10 Schläge höher als der notierte Wert.

Schritt 4: Laufen Sie den Hügel wieder hinunter. Lassen Sie Ihre Herzfrequenz um 30-40 Schläge pro Minute fallen.

Schritt 5: Laufen Sie den Hügel/die Treppe noch einmal mit einem Tempo hoch, das Sie nur eine Minute lang halten können. Versuchen Sie, den Hügel/die Treppe halb hinaufzulaufen. Notieren Sie sich Ihre höchste Herzfrequenz. Nun sind Sie sehr nah an Ihrer maximalen Herzfrequenz. Verwenden Sie diesen Wert beim Einstellen von Trainingszonen als Ihre maximale Herzfrequenz.

Schritt 6: Stellen Sie sicher, dass Sie sich ausreichend abkühlen, mindestens 10 Minuten lang.

Herzfrequenz in sitzender Position

Die HF_{Sitz} drückt Ihre durchschnittliche Herzfrequenz in absoluter Ruhe aus (d. h. in sitzender Position). Um den HF_{Sitz}-Wert einfach zu bestimmen, tragen Sie den Sender, setzen Sie sich hin und bewegen Sie sich nicht. Für eine präzisere Bestimmung wiederholen Sie dieses Vorgehen einige Male und berechnen dann den Durchschnittswert.

Herzfrequenz-Reserve

Die Herzfrequenz-Reserve (HFR) drückt die Differenz zwischen der maximalen Herzfrequenz (HF_{max}) und der Ruhe-Herzfrequenz (HF_{Ruhe})* aus. Die HFR wird für die Ermittlung der Trainings-Herzfrequenz verwendet. Sie stellt den Bereich dar, innerhalb dessen die Herzfrequenz je nach Belastungsniveau variiert. Die HFR entspricht der Sauerstoffaufnahme-Reserve (VO_2R).

Die Trainings-Herzfrequenz kann mittels der Karvonen-Formel** bestimmt werden. Addieren Sie den vorgegebenen Prozentsatz an Herzfrequenz-Reserve mit der Herzfrequenz in Ruhe.

Trainings-HF = % der Zielintensität x ($HF_{max} - HF_{Ruhe}$) + HF_{Ruhe}

Beispiel:

Zielintensität 70 % HFR für eine Person mit einer HF_{max} von 201 S/min und HF_{Ruhe} von 50 S/min

Trainings-HF = 0,7 x (201-50) + 50

Trainings-HF = 156 Schläge/Minute

Um eine exakte Trainings-Herzfrequenz zu erhalten, müssen Sie Ihre genaue HF_{max} und HF_{Ruhe} kennen. Bei der Verwendung von geschätzten HF_{max}-Werten können die Trainings-Herzfrequenz-Werte immer nur geschätzte Werte sein.

**Beim Polar RS800CX Trainingscomputer wird die Herzfrequenz in Ruhe in sitzender Position gemessen (HF_{Sitz}). Dies geschieht aus praktischen Gründen, da der HF_{Sitz}-Wert für eine höhere Messgenauigkeit in die Kalorienermittlung mit einfließt. Der HF_{Sitz}-Wert entspricht einer niedrigen Intensität mit der unterschiedliche Trainingsintensitäten verglichen werden können.*

***Karvonen M, Kentala K, Mustala O. The effects of training on heart rate: a longitudinal study. Ann Med Exp Biol Fenn 1957; 35: 307-315.*

Herzfrequenz-Variabilität

Die Herzfrequenz variiert mit jedem Herzschlag. Die Herzfrequenz-Variabilität (HFV) ist die Variation in den Beat-to-Beat-Intervallen, auch bekannt als RR-Intervalle.

Die HFV zeigt die Schwankungen der Herzfrequenz um einen durchschnittlichen Herzfrequenz-Wert an. Eine durchschnittliche Herzfrequenz von 60 Schlägen pro Minute (S/min) bedeutet nicht, dass das Intervall zwischen aufeinanderfolgenden Herzschlägen genau 1,0 Sekunden beträgt. Stattdessen können sie zwischen 0,5 und 2,0 Sekunden schwanken/variieren.

Die HFV wird von der aeroben Fitness beeinflusst. Die HFV eines gut konditionierten Herzens ist in Ruhe normalerweise hoch. Andere Faktoren, die die HFV beeinflussen sind das Alter, die Genetik, die Körperstellung, die Uhrzeit und der Gesundheitszustand. Während des Trainings verringert sich die HFV in dem Maße wie die Herzfrequenz und die Trainingsintensität zunehmen. Die HFV verringert sich ebenfalls während Zeiten psychischer Beanspruchung.

Die HFV wird durch das autonome Nervensystem reguliert. Parasympathische Aktivität verringert die Herzfrequenz und erhöht die HFV, wohingegen sympathische Aktivität die Herzfrequenz erhöht und die HFV verringert.

Die HFV wird in den Funktionen OwnZone, OwnIndex und OwnOptimizer verwendet. Mithilfe des Trainingscomputers kann sie ebenso einzeln überwacht werden. Sollte sich Ihre HFV bei einem gegebenen Tempo und einer gegebenen Herzfrequenz ändern, kann dies ein Zeichen für eine Veränderung in Ihrer Trainingsbelastung sein.

Schrittfrequenz und Schrittlänge

Die Schrittfrequenz* gibt an, wie oft der Fuß mit dem Laufsensor* den Boden pro Minute trifft.

Die Schrittlänge* ist die durchschnittliche Länge eines Schritts. Es ist der Abstand zwischen dem linken und rechten Fuß bei Bodenkontakt.

Laufgeschwindigkeit = 2 * Schrittlänge * Schrittfrequenz

Es gibt zwei Möglichkeiten, schneller zu laufen: entweder Sie bewegen Ihre Beine schneller (mit höherer Schrittfrequenz) oder Sie machen größere Schritte.

Exzellente Langstreckenläufer laufen üblicherweise mit einer hohen Schrittfrequenz von 85-95. Bergauf sind die Schrittfrequenz-Werte üblicherweise niedriger. Bergab sind sie höher. Läufer passen Ihre Schrittlänge an, um schneller zu werden: die Schrittlänge und Geschwindigkeit nehmen zu.

Dennoch ist einer der häufigsten Fehler, den Laufanfänger machen, das Laufen mit zu großen Schritten. Die effektivste Schrittlänge ist die natürliche - die, mit der Sie sich am wohlsten fühlen. Wenn Sie Ihre Beinmuskulatur kräftigen, sind Sie in Wettkämpfen schneller, da Sie mit längeren Schritten laufen.

Sie sollten auch daran arbeiten, die Effizienz Ihrer Schrittfrequenz zu maximieren. Die Schrittfrequenz zu verbessern, ist nicht leicht. Wenn Sie diese jedoch trainieren, werden Sie sie während Ihrer Läufe halten können und Ihre Leistung maximieren. Um die Schrittfrequenz weiter zu entwickeln, muss die Nerven-Muskel-Verbindung trainiert werden - und das häufig. Eine Einheit Schrittfrequenztraining pro Woche ist ein guter Start. Nehmen Sie das Schrittfrequenztraining von Zeit zu Zeit auch im Laufe der restlichen Woche in Ihr Training auf. Während langer Läufe mit leichter Intensität könnten Sie ab und zu mit schnellerer Schrittfrequenz laufen.

Wenn Sie für längere Wettkämpfe trainieren (einen Halbmarathon, Marathon oder länger), kann es hilfreich sein, die Schrittfrequenz zu überwachen. Eine niedrige Schrittfrequenz kann zu einem späteren Zeitpunkt während des Wettkampfes Probleme verursachen, da die Beine ermüden. Sie können hieran arbeiten, indem Sie die Beingeschwindigkeit bei dem geplanten Lauftempo erhöhen. Sie können Ihren Trainingscomputer so einstellen, dass er Tempo und Schrittfrequenz anzeigt. Versuchen Sie, Ihre Schritte zu verkürzen und Ihre Schrittfrequenz zu erhöhen und dabei dasselbe Tempo zu halten (stellen Sie eine enge Tempozone ein, um akustische Rückmeldungen zu erhalten). Versuchen Sie, Ihre Lauffrequenz über folgende Werte hinaus zu steigern:

- 80/min. (4 Stunden Marathonläufer)
- 85/min. (3 Std. 30 Min. Marathonläufer)
- 88/min. (3 Stunden Marathonläufer)

Dies sind nur allgemeine Richtwerte, größere Läufer haben normalerweise etwas geringere Schrittfrequenzen. Jeder Läufer sollte seinen Laufstil so einstellen, wie er ihn persönlich am angenehmsten findet.

Die Schrittlänge lässt sich am besten mithilfe spezieller Kräftigungsübungen steigern wie zum Beispiel Hügel oder Treppen hinaufzulaufen oder in weichem Sand zu laufen. Ein sechswöchiges Training, in dem Kräftigungsübungen enthalten sind, sollte die Schrittlänge deutlich steigern, und in Kombination mit Beinschnelligkeitsübungen (wie z. B. kurzen Schritten bei einem Tempo von bestenfalls 5 km/h) sollte die Gesamtgeschwindigkeit ebenfalls deutlich verbessert werden.

*Optionaler s3 Laufsensor W.I.N.D. erforderlich.

RR-Aufzeichnung

Mit der RR-Aufzeichnung werden Herzschlag-Intervalle gespeichert, d. h. Intervalle zwischen aufeinander folgenden Herzschlägen. Diese Informationen werden in den gespeicherten Samples auch als unmittelbare Herzfrequenz in Schlägen pro Minute angezeigt.

Bei der Speicherung jedes einzelnen Intervalls sind Extrasystolen und Artefakte ebenfalls zu sehen. Wir empfehlen Ihnen, Kontaktgel (EKG-Gel) zu verwenden, um den Kontakt zwischen Ihrer Haut und dem Sender zu optimieren. Anzeigen, die in den Herzfrequenz-Daten als fehlerhaft interpretiert wurden, können mit der Software angepasst und korrigiert werden.

Polar Lauf-Index

Der Lauf-Index bietet eine einfache Möglichkeit, Leistungsänderungen zu beobachten. Die Leistung (wie schnell/locker Sie bei einer gegebenen Geschwindigkeit laufen) wird direkt von der aeroben Fitness (VO_{2max}) und Ihrer Trainingsökonomie beeinflusst (wie effizient Ihr Körper beim Laufen ist), und der Lauf-Index ist ein Maß dieses Einflusses. Durch das fortwährende Aufzeichnen des Lauf-Index können Sie Fortschritte verfolgen. Fortschritt bedeutet, dass das Laufen bei einem bestimmten Tempo weniger Anstrengung erfordert oder dass Ihr Tempo bei einem bestimmten Belastungsniveau schneller wird. Die Funktion des Lauf-Index berechnet solche Verbesserungen. Der Lauf-Index liefert auch tägliche Informationen über Ihr Leistungsniveau beim Laufen, welches von Tag zu Tag schwanken kann.

Vorteile des Lauf-Index:

- betont die positiven Auswirkungen guter Trainingseinheiten und Erholungstage.
- überwacht die Fitness- und Leistungsentwicklung auf verschiedenen Herzfrequenz-Niveaus - nicht nur während maximaler Belastung.
- ermöglicht, Ihre optimale Laufgeschwindigkeit durch Vergleichen der Lauf-Indizes verschiedener Trainingseinheiten zu bestimmen.
- betont Fortschritte durch bessere Lauftechniken und einen besseren Fitness-Level.

Der Lauf-Index wird während eines jeden Trainings berechnet, bei dem die Herzfrequenz und das Signal eines s3 Lauf-/G3 GPS-Sensors* aufgezeichnet wird, sofern folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- Die Geschwindigkeit muss 6 km/h oder schneller und die Dauer mindestens 12 Minuten betragen.
- Die Herzfrequenz muss über 40 % der HF_{max} liegen.

Kontrollieren Sie, ob der Laufsensor kalibriert ist. Die Berechnung startet bei Aufzeichnungsbeginn der Trainingseinheit. Während der Trainingseinheit dürfen Sie einmal anhalten, z. B. an einer Ampel, ohne dass die Berechnung gestört wird.

Am Ende zeigt Ihr Trainingscomputer einen Lauf-Index Wert an und speichert das Ergebnis in der Datei. Vergleichen Sie Ihr Ergebnis mit der nachstehenden Tabelle. Mithilfe der Software können Sie Ihren Fortschritt in den Lauf-Index Werten gegenüber der Zeit und verschiedenen Laufgeschwindigkeiten überwachen und analysieren. Oder vergleichen Sie Werte verschiedener Trainingseinheiten und analysieren Sie diese kurz- und langfristig.

Kurzfristige Analyse

Lauf-Index	Leistungsniveau
< 30 - 30	Sehr schlecht
31-37	Schlecht
38-44	Na ja
45-51	Durchschnittlich
52-58	Gut

Lauf-Index	Leistungsniveau
59-65	Sehr gut
> 65	Exzellent

Es kann wegen äußerer Umstände wie z. B. Gelände, Hügeln, Wind oder Temperatur zu täglichen Abweichungen der Lauf-Indizes kommen.

Langfristige Analyse

Die einzelnen Lauf-Index Werte bilden einen Trend, der Ihren Erfolg beim Laufen über bestimmte Distanzen vorhersagen kann.

Das folgende Diagramm schätzt die Zeit, die ein Läufer über eine bestimmte Distanz erreichen kann, wenn er seine maximale Leistung erzielt. Verwenden Sie den Durchschnittswert Ihres langfristigen Lauf-Index zur Interpretation der Tabelle. **Die Vorhersage ist am genauesten für solche Lauf-Index Werte, die bezüglich Geschwindigkeit und äußeren Umständen denjenigen der angestrebten Leistung ähneln.**

Lauf-Index	Cooper Test (m)	5 km (Std./Min./Sek.)	10 km (Std./Min./Sek.)	21,098 km (Std./Min./Sek.)	42,195 km (Std./Min./Sek.)
36	1900	0:37:30	1:16:00	2:45:00	5:45:00
38	2000	0:35:00	1:11:30	2:34:00	5:20:00
40	2100	0:32:30	1:06:30	2:24:00	5:00:00
42	2200	0:30:45	1:03:00	2:16:00	4:45:00
44	2300	0:29:00	0:59:30	2:09:00	4:30:00
46	2400	0:28:00	0:57:30	2:04:00	4:20:00
48	2500	0:26:45	0:55:00	1:59:00	4:10:00
50	2600	0:25:30	0:52:30	1:54:00	4:00:00
52	2700	0:24:15	0:50:00	1:49:00	3:50:00
54	2850	0:23:15	0:48:00	1:44:00	3:40:00
56	2950	0:22:15	0:46:00	1:40:00	3:32:00
58	3100	0:21:15	0:44:00	1:36:00	3:25:00
60	3200	0:20:30	0:42:30	1:33:00	3:18:00
62	3300	0:19:30	0:40:30	1:29:00	3:10:00
64	3400	0:19:00	0:39:30	1:26:00	3:05:00
66	3500	0:18:30	0:38:30	1:24:00	3:00:00

Lauf-Index	Cooper Test (m)	5 km (Std./Min./Sek.)	10 km (Std./Min./Sek.)	21,098 km (Std./Min./Sek.)	42,195 km (Std./Min./Sek.)
68	3650	0:17:45	0:37:00	1:21:00	2:55:00
70	3750	0:17:15	0:36:00	1:19:00	2:50:00
72	3900	0:16:30	0:34:30	1:16:00	2:45:00
74	4000	0:16:00	0:33:30	1:14:00	2:40:00
76	4100	0:15:30	0:32:30	1:12:00	2:35:00
78	4200	0:15:15	0:32:00	1:10:00	2:30:00

*Optionaler s3 Laufsensor oder G3 GPS-Sensor W.I.N.D. erforderlich.

Bitte erinnern Sie sich daran, dass für eine maximale Laufleistung zusätzlich zu einem guten Lauf-Index eine gute Vorbereitung, optimale Laufbedingungen, Geschwindigkeit, Ausdauer und Mut gehören. Trainingshäufigkeit und -qualität wirken sich ebenso aus wie das angeborene Talent.

Polar Trainingsartikel

Weitere Fakten und Know-how zur Verbesserung Ihrer Laufleistung finden Sie in der Polar Artikelbibliothek [http://articles.polar.fi] .

12. SERVICEINFORMATIONEN FÜR DEN KUNDEN

Pflege und Wartung

Pflege Ihres Gerätes

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

Trennen Sie nach jedem Gebrauch die Sendeeinheit vom Gurt, und spülen Sie den Gurt unter fließendem Wasser ab. Trocknen Sie die Sendeeinheit mit einem weichen Handtuch ab. Verwenden Sie niemals Alkohol oder Scheuermaterialien wie zum Beispiel Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.

Waschen Sie den Gurt regelmäßig oder mindestens nach jedem fünften Gebrauch in einer Waschmaschine bei 40°C. Dies sichert zuverlässige Messungen und erhöht die Lebensdauer des Senders. Verwenden Sie hierfür einen Wäschebeutel. Der Gurt darf nicht eingeweicht, geschleudert, gebügelt, chemisch gereinigt oder gebleicht werden. Verwenden Sie keine Bleichmittel oder Weichspüler. Geben Sie die Sendeeinheit niemals in eine Waschmaschine oder einen Trockner!

Trocknen Sie Gurt und Sendeeinheit und bewahren Sie sie getrennt auf. Waschen Sie den Gurt in einer Waschmaschine, wenn Sie ihn länger nicht benutzen und nach jedem Gebrauch in stark chlorhaltigem Schwimmbadwasser.

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

Die Geräte sind bei einer Umgebungstemperatur von -10°C bis +50°C verwendbar.

Service

Wir empfehlen Ihnen, während der Garantiezeit von zwei Jahren alle Serviceleistungen nur von der Polar Serviceabteilung durchführen zu lassen. Hier wird der Trainingscomputer nach einem Austausch

der Batterie auf Wasserbeständigkeit getestet und eine vollständige Wartung durchgeführt. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertem Personal verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Weltweite Garantie des Herstellers.

Batteriewechsel

Wir empfehlen, die Batterie von der Polar Serviceabteilung austauschen zu lassen. Vermeiden Sie das Öffnen der versiegelten Batterieabdeckung.

Wenn Sie die Batterien des Trainingscomputers und des Senders selbst wechseln möchten, befolgen Sie sorgfältig die Instruktionen in dem Kapitel „Wechseln der Trainingscomputerbatterie“.

Übertragen Sie vor dem Batteriewechsel alle Daten vom Trainingscomputer in die Polar ProTrainer 5 Software, um einen Datenverlust zu vermeiden. Weitere Informationen erhalten Sie in der Hilfe-Funktion der Polar ProTrainer 5 Software.

Möchten Sie den Batteriewechsel lieber von Polar vornehmen lassen, so wenden Sie sich bitte an die Polar Serviceabteilung.

Wechseln der Trainingscomputerbatterie

Zum Wechseln der Trainingscomputerbatterie benötigen Sie eine Münze und eine Batterie (CR 2032).

1. Öffnen Sie die Batterieabdeckung, indem Sie sie mithilfe der Münze gegen den Uhrzeigersinn drehen.
2. Entfernen Sie die Batterieabdeckung. Die Batterie ist an der Abdeckung befestigt, die vorsichtig angehoben werden sollte. Entfernen Sie die Batterie und ersetzen Sie sie durch eine neue. Beschädigen Sie nicht das Gewinde der Batterieabdeckung.
3. Setzen Sie die Batterie so ein, dass der Minuspol (-) den Trainingscomputer und der Pluspol (+) die Abdeckung berührt.
4. Der Dichtungsring der Batterieabdeckung ist ebenfalls an der Abdeckung befestigt. Ersetzen Sie den Dichtungsring nur, wenn er beschädigt ist. Bevor Sie die Batterieabdeckung schließen, vergewissern Sie sich, dass der Dichtungsring der Abdeckung nicht beschädigt ist und richtig in seiner Nut sitzt.
5. Drücken Sie die Batterieabdeckung in ihre Position und drehen Sie sie mithilfe der Münze im Uhrzeigersinn zu der Markierung CLOSE. Überprüfen Sie, ob die Abdeckung richtig geschlossen ist!

Häufiger Gebrauch der Displaybeleuchtung verkürzt die Lebensdauer der Batterie des Trainingscomputers. Das Batteriesymbol kann bei kalten Umgebungstemperaturen erscheinen, erlischt jedoch wieder, wenn Sie zu normalen Temperaturen zurückkehren. Um sicherzustellen, dass die Batterieabdeckung ihre maximale Lebensdauer erreicht, öffnen Sie diese nur, wenn ein Batteriewechsel nötig ist. Vergewissern Sie sich beim Wechsel der Batterie, dass der Dichtungsring

nicht beschädigt ist. Sollte dies doch der Fall sein, tauschen Sie ihn bitte durch einen neuen aus. Ein Batterie-Set inkl. Dichtungsring erhalten Sie im Service-Shop auf unserer Homepage, die Sie über www.polar.fi erreichen. In den USA und in Kanada sind Dichtungsringe nur beim autorisierten Polar Kundendienst erhältlich.

Halten Sie die Batterien von Kindern fern. Wenn sie verschluckt wurden, kontaktieren Sie sofort einen Arzt. Die Batterien sollten ordnungsgemäß entsprechend den örtlichen Bestimmungen entsorgt werden.

Wichtige Hinweise

Störungen während des Trainings

Elektromagnetische Interferenzen und Trainingsgeräte.

Störungen können in der Nähe von Mikrowellengeräte, Computer und WLAN-Basisstationen. Um fehlerhafte Anzeigen zu vermeiden, meiden Sie mögliche Störquellen.

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 Trainingscomputer, bis Sie einen Bereich finden, in dem keine Störsignale angezeigt werden oder das Herzsymbol nicht blinkt. Interferenzen sind häufig direkt vor dem Anzeigenfeld des Trainingsgerätes am stärksten, während der Bereich links oder rechts davon relativ frei von Störungen ist.
3. Legen Sie den Sender wieder an, und halten Sie Ihren Polar Trainingscomputer möglichst in diesem interferenzfreien Raum.

Wenn Ihr Polar Trainingscomputer 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.

Verwenden des RS800 Trainingscomputers beim Schwimmen

Der Trainingscomputer ist wasserbeständig. Dennoch funktioniert die Herzfrequenz-Messung unter Wasser nicht. Sie können den Trainingscomputer beim Schwimmen wie eine Uhr benutzen, er ist jedoch kein Tauchinstrument. Um die Wasserbeständigkeit aufrechtzuerhalten, dürfen die Tasten des Trainingscomputers nicht unter Wasser bedient werden. Bei der Benutzung des Trainingscomputers in sehr starkem Regen können ebenfalls Störungen auftreten.

Gehen Sie auf Nummer sicher

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

- Haben Sie während der letzten 5 Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben und/oder hatten Sie eine vorwiegend sitzende Lebensweise?
- Haben Sie einen hohen Blutdruck oder einen hohen Cholesterinspiegel im Blut?
- Nehmen Sie blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel ein?
- Haben Sie in der Vergangenheit unter Atembeschwerden gelitten?
- Haben Sie irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Krankheit?
- Sind Sie nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz?
- Tragen Sie einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes Gerät?
- Rauchen Sie?
- Sind Sie schwanger?

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

Achten Sie während des Trainings unbedingt auf die Reaktionen Ihres Körpers. **Wenn Sie während der**

Aktivität unerwartete Schmerzen oder starke Ermüdung verspüren, so sollten Sie das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.

Wichtige Informationen für Patienten mit Herzschrittmacher, Defibrillator oder anderen implantierten elektronischen Geräten: Personen mit Herzschrittmachern nutzen die Herzfrequenz-Messung des Trainingscomputers auf eigene Gefahr. Wir empfehlen allen Patienten, vor dem Gebrauch des Polar Trainingscomputers 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 Trainingscomputers garantieren.

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

Ihre Sicherheit ist uns wichtig. Die Form des s3 Laufsensor* minimiert die Möglichkeit, hängen zu bleiben. Seien Sie bitte trotzdem vorsichtig, wenn Sie mit dem Sensor z. B. durch Gestrüpp/Unterholz laufen.

Wenn Feuchtigkeit und verstärkte Reibung zusammen auftreten, kann sich in seltenen Fällen schwarze Farbe von der Oberfläche des Senders lösen, durch die es möglicherweise auf heller Kleidung zu Flecken kommen kann. Wenn Sie Insektenschutzmittel verwenden, stellen Sie sicher, dass dieses nicht mit dem Sender in Kontakt kommt.

*Optionaler s3 Laufsensor W.I.N.D. erforderlich.

Technische Spezifikationen

Trainingscomputer

Der Armbandempfänger ist ein Laser-Produkt, das der Klasse 1 entspricht.	
Lebensdauer der Batterie:	Durchschnittlich ca. 1 Jahr (1 Std./Tag, 7 Tage/Woche)
Batterietyp:	CR2032
Dichtungsring der Batterie:	O-Ring 20,0 x 1,1, Material Silikon
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Armband und Material der Schnalle:	Polyurethan, nichtrostender Stahl
Gehäuserückseite:	Polyamid, 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 ± 0,5 Sekunden/Tag bei einer Umgebungstemperatur von 25 °C.
Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung:	Herzfrequenz-Messung: ±1 % oder 1 Schlag/Minute, je nachdem welcher Wert größer ist. Die Definition gilt für konstante Bedingungen.
Herzfrequenz-Bereich:	15-240
Aktueller Geschwindigkeitsanzeigebereich:	Laufsensor: 0-36 km/h, Schrittfrequenz: 0-255 U/min G3 GPS-Sensor: 0-250 km/h Rad Geschwindigkeitsmesser: 0-127 km/h Rad Trittfrequenzmesser: 15-200 U/min
Höhenmesseranzeige:	-550 m bis +9000 m Der Polar Armbandempfänger ermittelt die Höhe anhand der mittleren Normalhöhe bei bestimmten Luftdrücken gemäß ISO 2533.
Aufstiegs-/Abstiegsauflösung:	5 m

Grenzwerte des Trainingscomputers

Maximale Anzahl an Dateien:	99
Maximale Trainingszeit pro Einheit:	99 Std. 59 Min. 59 Sek.
Maximale manuelle Rundenzahl:	99
Maximale automatische Rundenzahl:	99
Gesamtdistanz Schuhe 1/2/3:	999 999 km
Gesamtdistanz Rad 1/2/3:	999 999 km
Gesamtdistanz Schuhe/GPS/Rad:	999 999 km
Gesamte Distanz:	999 999 km
Gesamte Trainingsdauer:	9999 Std. 59 Min. 59 Sek.
Gesamter Kalorienverbrauch:	999 999 kcal
Gesamtzahl Trainingseinheiten:	9999
Gesamter Aufstieg:	304795 m
Summe Gesamt-km:	999 999 km

Sender

Lebensdauer der Batterie der WearLink W.I.N.D. Sendeeinheit:	Durchschnittlich ca. 2 Jahre (1 Std./Tag, 7 Tage/Woche)
Batterietyp:	CR2025
Dichtungsring der Batterie:	O-Ring 20,0 x 1,0, Material Silikon
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +40 °C
Material der Sendeeinheit:	Polyamid
Gurtmaterial:	Polyurethan/Polyamid/Polyester/Elasthan/Nylon

Polar ProTrainer 5™

Systemanforderungen:	PC Windows® 2000/XP (32bit), Vista IrDA-kompatibler Anschluss (ein externes IrDA-Gerät oder ein interner IR-Anschluss). Außerdem muss Ihr PC für die Software mit einem Pentium II 200 MHz-Prozessor oder schneller, einem Monitor mit SVGA oder höherer Auflösung, 50 MB freiem Festplattenspeicherplatz und einem CD-ROM-Laufwerk ausgerüstet sein.

Polar WebLink mit IrDA-Verbindung

Systemanforderungen:	PC Windows® 98/98SE/ME/2000/XP IrDA-kompatibler Anschluss (ein externes IrDA-Gerät oder ein interner IR-Anschluss)

Der Polar Trainingscomputer wurde entwickelt, um die Herzfrequenz während körperlicher Aktivität anzuzeigen. Leistungsindikatoren und Umgebungsbedingungen wie zum Beispiel Höhe und Temperatur werden angezeigt. Mit dem s3 Laufsensor/Rad Geschwindigkeitsmesser/G3 GPS-Sensor werden auch Geschwindigkeit und Distanz gemessen, mit dem s3 Laufsensor die Schrittfrequenz und -länge, mit dem Rad Trittfrequenzmesser die Trittfrequenz und die Track Informationen mit dem G3 GPS-Sensor. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen.

Der Polar Trainingscomputer darf nicht für Umgebungsmessungen verwendet werden, für die eine fachliche oder gewerbliche Präzision erforderlich ist. Außerdem sollte das Gerät nicht für Messungen bei Aktivitäten in der Luft oder unter Wasser genutzt werden.

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

Beschriftung auf der Gehäuserückseite	Merkmale der Wasserbeständigkeit
Water resistant	Geschützt gegen Wasserspritzer, Schweiß, Regentropfen, etc. Nicht zum Schwimmen geeignet.
Water resistant 30 m/50 m	Geeignet zum Baden und Schwimmen
Water resistant 100 m	Geeignet zum Schwimmen und Schnorcheln (ohne Sauerstoffflaschen)

*Dies trifft auch auf den Polar WearLink W.I.N.D Sender mit der Beschriftung Water resistant 30 m zu.

Häufig gestellte Fragen

Was soll ich tun, wenn...

...das Batteriesymbol und Batt. schwach angezeigt werden?

Der erste Hinweis auf eine schwache Batterie ist normalerweise das Batteriesymbol. Das Batteriesymbol kann bei kalten Umgebungstemperaturen erscheinen. Es erlischt jedoch wieder, wenn Sie zu normalen Temperaturen zurückkehren. Die Displaybeleuchtung und Signaltöne des Trainingscomputers werden automatisch ausgeschaltet, wenn das Batteriesymbol erscheint. Weitere Hinweise zum Wechseln der Batterie erhalten Sie in dem Kapitel Pflege und Wartung.

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

Halten Sie die STOP-Taste gedrückt, bis die Uhrzeit angezeigt wird.

...der Trainingscomputer auf keinen Tastendruck reagiert?

Setzen Sie den Trainingscomputer zurück, indem Sie alle Tasten zwei Sekunden lang gleichzeitig drücken, bis sich das Display mit Ziffern füllt. Drücken Sie eine beliebige Taste, und stellen Sie nach dem Reset die Uhrzeit und das Datum in den Basiseingaben erneut ein. Die anderen Eingaben bleiben erhalten. Überspringen Sie die verbleibenden Eingaben durch Drücken und Halten der STOP-Taste.

...die Herzfrequenz-Anzeige unregelmäßig blinkt, die Herzfrequenz-Anzeige extrem hoch ist oder keine Herzfrequenz angezeigt wird (00)?

- Kontrollieren Sie, ob sich der elastische Gurt nicht während des Trainings gelockert hat.
- Kontrollieren Sie, ob die Textil-Elektroden des Senders bzw. der Sportbekleidung flach auf der Haut aufliegen.
- Kontrollieren Sie, ob die Elektroden des Senders bzw. der Sportbekleidung befeuchtet sind.
- Vergewissern Sie sich, dass der Sender bzw. die Sportbekleidung sauber ist.
- Starke elektromagnetische Signale können fehlerhafte Anzeigen verursachen. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Wichtige Hinweise.
- Sind die Werte weiterhin fehlerhaft, obwohl Sie sich von der Störungsquelle entfernt haben, verlangsamen Sie Ihr Tempo und überprüfen Sie Ihren Puls manuell. Sollte die manuelle Pulsabnahme den hohen Werten im Display entsprechen, haben Sie möglicherweise eine Herzarrhythmie. Eine Herzarrhythmie hat in den meisten Fällen keine ernsthafte Ursache, bitte sprechen Sie aber dennoch mit Ihrem Arzt.
- Trat bei Ihnen ein kardiales Ereignis auf, das möglicherweise Ihr EKG beeinflusst hat? Wenden Sie sich in diesem Fall bitte an Ihren Arzt.

...Speicher voll im Display erscheint?

Während des Trainings wird diese Nachricht angezeigt, wenn Sie 99 Runden aufgezeichnet haben oder wenn für die Trainingseinheit kein Speicherplatz mehr zur Verfügung steht. In diesem Fall beenden Sie die Trainingsaufzeichnung, und übertragen Sie die Trainingsdateien von Ihrem Trainingscomputer in die Polar ProTrainer 5 Software. Danach löschen Sie diese bitte von Ihrem Trainingscomputer.

...WearLink überprüfen! im Display erscheint und der Trainingscomputer Ihre Herzfrequenz nicht ermitteln kann?

- Kontrollieren Sie, ob sich der elastische Gurt nicht während des Trainings gelockert hat.
- Kontrollieren Sie, ob die Textil-Elektroden des Senders bzw. der Sportbekleidung flach auf der

Haut aufliegen.
- Kontrollieren Sie, ob die Elektroden des Senders bzw. der Sportbekleidung befeuchtet sind.
- Kontrollieren Sie, ob die Elektroden des Senders bzw. der Sportbekleidung sauber und unversehrt sind.
- Wenn die Herzfrequenz-Messung mit der Sportbekleidung nicht funktioniert, nutzen Sie zur Messung den WearLink Gurt. Sollte die Herzfrequenz dann angezeigt werden, liegen die Probleme wahrscheinlich bei der Bekleidung. Bitte wenden Sie sich an Ihren Fachhändler bzw. den Hersteller der Bekleidung.
- Wenn Sie alle oben genannten Punkte kontrolliert haben, die Nachricht jedoch weiterhin erscheint und Ihre Herzfrequenz noch immer nicht ermittelt werden kann, könnte die Batterie der Sendeeinheit schwach sein. Weitere Hinweise finden Sie in dem Kapitel Pflege und Wartung.

...Neuen WearLink gefunden. Neuen WearLink koppeln? angezeigt wird?

Sollten Sie einen neuen Sender als Zubehör gekauft haben, muss dieser mit dem Trainingscomputer gekoppelt werden. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Koppeln eines neuen Senders.

Falls der Sender, den Sie benutzen, in dem Produkt-Set enthalten ist und dieser Text im Display erscheint, empfängt der Trainingscomputer eventuell das Signal eines anderen Senders. In diesem Fall kontrollieren Sie, ob Sie Ihren eigenen Sender tragen, ob die Elektroden angefeuchtet sind und ob der Sendergurt noch eng genug sitzt. Sollte die Nachricht weiterhin angezeigt werden, ist die Batterie Ihrer Sendeeinheit schwach. Weitere Hinweise finden Sie in dem Kapitel Pflege und Wartung.

...Fehler bei S Sensor-Kalibrierung im Display erscheint?*

Die Kalibrierung ist nicht geglückt, und Sie müssen sie erneut vornehmen. Sollten Sie sich während der Kalibrierung bewegen, misslingt diese. Wenn Sie die Rundendistanz erreicht haben, hören Sie auf zu laufen und bleiben Sie für die Kalibrierung stehen. Der Kalibrierungsfaktor für die manuelle Kalibrierung liegt zwischen 0,500 und 1,500. Falls Sie den Kalibrierungsfaktor unterhalb oder oberhalb dieser Werte definiert haben, dann misslingt die Kalibrierung.

...Neuen Sensor koppeln? angezeigt wird?

Sollten Sie einen neuen Sensor als Zubehör gekauft haben, muss dieser mit dem Trainingscomputer gekoppelt werden. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Einstellen der Funktionen.

Falls der Sensor, den Sie benutzen, in dem Produkt-Set enthalten ist und dieser Text im Display erscheint, empfängt der Trainingscomputer eventuell das Signal eines anderen Sensors. Vergewissern Sie sich in diesem Fall, dass Sie Ihren eigenen Sensor tragen. Sollte die Nachricht weiterhin angezeigt werden, ist die Batterie des Sensors schwach. Weitere Hinweise finden Sie in dem Kapitel Pflege und Wartung.

...die Höhe sich verändert, obwohl ich mich nicht bewege?

Der Höhenmesser des Trainingscomputers konvertiert den gemessenen Luftdruck in eine Höhenangabe. Dies ist der Grund, warum Wetterveränderungen zu veränderten Höhenangaben führen.

...die Höhenangaben ungenau sind?

Ihr Höhenmesser zeigt möglicherweise eine falsche Höhenangabe, wenn er externen Störungen ausgesetzt ist wie z. B. starkem Wind oder einer Klimaanlage. Versuchen Sie in diesem Fall, den Höhenmesser zu kalibrieren. Wenn die Anzeigen permanent falsch sind, kann das eventuell an verschmutzten Luftdruckkanälen liegen. Schicken Sie in diesem Fall Ihren Trainingscomputer an die Polar Serviceabteilung.

....Speicher fast voll angezeigt wird?

Speicher fast voll wird angezeigt, wenn nur noch 1 Stunde Speicher zur Verfügung steht. Um die verbleibende Speicherkapazität zu maximieren, wählen Sie unter **Eingaben/Funktionen/Sp.int.v.** das größte Speicherintervall aus (60 Sek.). Sobald die Speicherkapazität erschöpft ist, wird **Speicher voll** angezeigt. Um Speicher freizugeben, übertragen Sie Trainingseinheiten in die Polar Pro Trainer 5 Software und löschen diese in Ihrem Armbandempfänger.

*Optionaler s3 Laufsensor W.I.N.D. erforderlich.

Weltweite Garantie des Herstellers

- Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in den USA

oder Kanada gekauft haben. Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Oy 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 und 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 sowie der elastische Gurt.

- Die Garantie umfasst keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertes Personal entstanden sind. Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen. Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern von der Polar Serviceabteilung 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 den Richtlinien 93/42/EWG und 1995/5/EC entspricht. Die zugehörige Konformitätserklärung ist erhältlich unter www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html.

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 © 2008 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finnland.

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

Alle Rechte vorbehalten. Ohne vorherige schriftliche Genehmigung von Polar Electro Oy dürfen Teile dieser Gebrauchsanleitung in keinster Form verwendet oder vervielfältigt werden. Die mit dem ™-Symbol gekennzeichneten Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung oder dem Produkt-Set sind Warenzeichen von Polar Electro Oy. Die mit dem ® Symbol gekennzeichneten Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung oder dem Produkt-Set sind eingetragene Warenzeichen von Polar Electro Oy. Windows ist ein eingetragenes Warenzeichen der Microsoft Corporation.

POLAR 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.

Dieses Produkt ist durch eins oder mehrere der folgenden Patente geschützt: US 5486818, GB 2258587, HK 306/1996, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, EP 0747003, US5690119, DE 69630834,7-08, WO 97/33512, US 6277080, EP 0984719, US 6361502, EP 1405594, US 6418394, EP 1124483, US 6405077, US 6714812, US 6537227, FI 114202, US 6666562 B2, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, FI 113614, FI23471, USD49278S, USD492784S, USD492999S, FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI88972,

US5486818, DE9219139.8, GB2258587, FR2681493, HK306/1996, FI96380, WO95/05578, EP665947, US5611346, JP3568954, DE69414362, FI4150, US6477397, DE20008882, FR2793672, ES1047774, FI112844, EP 724859 B1, US 5628324, DE 69600098T2, FI110915. Weitere Patente sind anhängig.

Hersteller:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

17936757.00 DEU A

Index

12-Stunden-/24-Stunden-Modus 40

A.Lap Ein/Aus 36
Abrufen von Trainingsinformationen ... 22
Aktivitätsniveau 37
Anpassen des Displays 13

Basiseingaben 5
Batterie schwach 63
Batteriewechsel 59
Beenden der Trainingsaufzeichnung ... 21

Das Display beleuchten 20
Das Display zoomen 19
Das Training mit der Software analysieren 22
Datenübertragung 22
Datumseinstellungen 40
Displaybeleuchtung 5

Eine Datei löschen 30
Einstellen der Maßeinheiten 38
Einstellen der Timer 8, 8
Einstellen der Uhrzeit 40
Einstellen des Weckers 40
Einstellungen des Speicherintervalls ... 32
Ereignis-Countdown 39
Erinnerungen 39

Fitness-Test Trend 46
Führen Sie einen Reset des Trainingscomputers durch. 63

Garantie 58, 64
Gesamt 29
Gesamt-Datei zurücksetzen 29
Geschw. Limits 8

Häufig gestellte Fragen 63
Herzfrequenz-Zone 7
HF_{max} 38, 53
HF_{max}-p 45
HF_{Sitz} 38, 54
Höhenkalibrierung 31

Intervalltraining 7

Kalorienverbrauch 24
Koppeln 50

Lauf-Index 24, 56

Manuelle Grenzwerte 8

Nacht-Modus 20

OwnIndex 44
OwnOptimizer 47
OwnZone 20, 52

Pflegeanleitung 58
Phasen 42
Polar ProTrainer 5 Software ... 4, 22, 41
Programmierte Trainingseinheit ... 41, 42

Runde speichern 19

Schrittfrequenz 55
Schrittlänge 55
Sender 4, 10
Signalton 38
Spracheingaben 39
Starten der Herzfrequenz-Messung ... 10
Starten der Trainingsaufzeichnung ... 10

Tasten des Armbandempfängers 5
Tastensperre 38
Tempo Limits 8
Titel 13
Trainingseinheiten erstellen 6, 7
Trainingseinstellungen 6, 7

Unterbrechen einer Trainingseinheit ... 20

VO_{2max} 38, 44
Vorhergesagte maximale Herzfrequenz 45

Wahl des Trainingstyps 6
Wasserbeständigkeit 62
Wichtige Hinweise 60

Zeitzone 40
Zielzonenalarm 38
Zurückkehren in die Uhrzeitanzeige ... 6