

Hersteller:  
Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FIN-90440 KEMPELE

Tel. +358-8-520 2100  
Fax +358-8-520 2300  
www.polar.fi

**POLAR®**

**S625X**  
LAUFCOMPUTER

**S725X**  
FAHRRADCOMPUTER

DEU  
GEBRAUCHSANLEITUNG

**POLAR®**

## Anzeigesymbole

- ♥ Zeigt die aktivierte Herzfrequenz-Messung an. Herz blinkt im Takt des Herzschlags.
- ∞ Zeigt an, dass länger als 5 Sekunden kein Herzfrequenz-Signal empfangen wurde.
- Zeigt an, dass kein Herzfrequenz-Signal empfangen wurde. Bringen Sie den Armbandempfänger auf die Höhe Ihrer Brust, nahe an das Polar Logo des Senders. Der Empfänger beginnt nun erneut mit der Suche nach dem Herzfrequenz-Signal.
- 🚶 Options-Modus: Zeigt an, dass Sie die Lauf-Funktionen einstellen.  
Uhrzeit/Trainings-Modus: Zeigt an, dass die Lauf-Funktion eingeschaltet ist.  
Datei-Modus: Zeigt Geschwindigkeits-, Pace- oder Streckeninformationen an.
- 🚲 Options-Modus: Zeigt an, dass Sie die Fahrrad-Funktionen einstellen.  
Trainings-Modus: Zeigt an, dass Fahrrad 1 oder 2 eingeschaltet ist.  
Datei-Modus: Zeigt Geschwindigkeits-, Trittfrequenz\*- oder Streckeninformationen an.
- 🔔 Zeigt in der Uhrzeitanzeige an, dass der Alarm/Wecker eingeschaltet ist.  
Zeigt im Mess-Modus, dass das akustische Signal für Training unter oder über der Herzfrequenz-Zielzone eingeschaltet ist.  
Fitness-Test-Modus: Am Ende des Fitness-Tests ertönt ein Alarmsignal.
- ▮ Bezeichnet den IntervalTrainer.
- ▮ Bezeichnet kontinuierliche Intervalle (Cont).
- ▲ Trainings-Modus: Zeigt an, dass Sie oberhalb der Zielzone trainieren.
- ▼ Trainings-Modus: Zeigt an, dass Sie unterhalb der Zielzone trainieren.
- ▮ Der Graphikbalken besteht aus fünf Blöcken. Ein blinkender Block zeigt, auf welcher Stufe bzw. an welcher Stelle in den Options-Einstellungen oder im Datei-Modus Sie sich befinden. Kontinuierlich laufende Balken zeigen an, dass das Training aufgezeichnet wird.
- 🔋 Weist auf eine entladene Batterie hin. Die Batterie muss umgehend ausgetauscht werden. Lesen Sie hierzu das Kapitel „Service“.

Weitere Erklärungen zu den Anzeigetexten finden Sie im Glossar.

\* Separater Polar Trittfrequenzmesser oder Polar Kraft-Leistungs-Messer erforderlich.

# Menüführung

Uhrzeit	FILE/Datei	OPTIONS/Optionen	Tests	Connect/Datenübertragung	
Mess-Modus ↓ Trainings-Modus	Aufgezeichnete Trainingsinformationen		Op. Test ↕ Fit. Test ↕ Op. Test Reset	Infrarot Datenübertragung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bestätigen/OK drücken</li> <li>UP/DOWN drücken</li> <li>STOP - Verlassen des angezeigten Modus und Rückkehr zum vorherigen Modus</li> </ul>
Monitor Set/ Empfänger-einstellungen	Watch Set/ Uhr-einstellungen	Exercise Set/ Trainings-einstellungen	Memory Set/ Speicherintervall-einstellungen	Function Set/ Funktions-einstellungen	Speed Set/ Geschwindigkeits-einstellungen
Sound ein/aus ↕ Units/ Einheiten 1/2 ↕ Help/Hilfe ein/aus	Alarm ↕ Time/Uhrzeit 1/2 ↕ Date/Datum ↕ Remind/ Erinnerungsfunktion ein/aus	BasicUse, E0 ↕ ExeSet 1, E1 ↕ E2 ↕ E3 ↕ E4 ↕ E5 Interval ein/aus	Rec. Rate 5 Sec ↕ 15 Sec ↕ 60 Sec	OwnCal ein/aus ↕ Tests ein/aus ↕ HRmax -P ein/aus ↕ Altitude/Höhenmesser ein/aus ↕ AutoLap ein/aus	Speed/ Geschwindigkeit aus ↕ Run/Lauf-Funktion ein ↕ Bike/Fahrrad 1/2 ↕ Wheel/ Reifenumfang ↕ Cadence/ Trittfrequenz ein/aus ↕ Power/Kraft ein/aus Speed/ Laufsensorkalibrierung
User Set/ Benutzerinformationen					
Gewicht/kg ↕ Größe/cm ↕ Birthday/ Geburtsdatum ↕ Sex/Geschlecht ↕ Activity/ Aktivitätsniveau ↕ HR <sub>max</sub> / HR Max ↕ VO <sub>2max</sub> / VO2 Max					

Während Sie die Gebrauchsanleitung lesen, nehmen Sie die Menüführung und die Kurzanleitung zu Hilfe.

## Sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Kauf Ihres Polar Lauf-/Fahrradcomputers! Wir freuen uns, Sie bei der Erreichung Ihrer persönlichen Fitness- und Leistungsziele unterstützen zu können.

Um Ihren Lauf-/Fahrradcomputer während des Trainings optimal nutzen zu können, schauen Sie sich das Zubehör auf Seite 126 an oder besuchen Sie [www.polar.fi](http://www.polar.fi), falls Sie noch ausführlichere Produktinformationen und Unterstützung wünschen und [www.PolarRunningCoach.com](http://www.PolarRunningCoach.com) oder [www.PolarCyclingCoach.com](http://www.PolarCyclingCoach.com) für ein persönliches Trainings-Programm und Trainingstagebuch.

# Kurzanleitung

**Infrarotsensor**

**Signal/Light**

- Akustisches Signal ein/aus: Taste drücken und halten
- Displaybeleuchtung

**Up (aufsteigend)**

- Zum nächsten Modus oder Wert wechseln
- Durch Drücken dieser Taste steigt der

**RESET**

- Zum Durchführen eines Resets Ihres Polar Lauf-/Fahrradcomputers

**Down (absteigend)**

- Zum vorherigen Modus oder Wert wechseln
- Durch Drücken dieser Taste steigt der angezeigte Wert ab

**STOP**

- Rückkehr zum vorherigen Modus
- Rückkehr zur Uhrzeitanzeige: Taste drücken und halten

**OK**

- Starten der Herzfrequenz-Messung
- Bestätigen Ihrer Wahl

## So starten Sie die Herzfrequenz-Messung

- Legen Sie den codierten Polar WearLink Sender direkt unter dem Brustmuskel um die Brust an. Den Armbandempfänger tragen Sie wie eine normale Armbanduhr.
- Drücken Sie die OK-Taste und halten Sie sie gedrückt, um die Herzfrequenz-Messung zu starten. Nach maximal 15 Sekunden erscheint Ihre Herzfrequenz auf der Anzeige.

## So beenden Sie die Herzfrequenz-Messung

- Drücken Sie die STOP-Taste. Die Stoppuhr sowie die sonstigen Messungen und Berechnungen werden angehalten. Die Herzfrequenz-Messung wird fortgesetzt, die Trainingsdaten werden jedoch nicht mehr aufgezeichnet.
- Drücken Sie nochmals die STOP-Taste. Auf dem Armbandempfänger erscheint wieder die Uhrzeitanzeige.

Die Funktionen dieses Lauf-/Fahrradcomputers bieten eine Vielzahl von Möglichkeiten, mit denen Sie das Training Ihren persönlichen Bedürfnissen anpassen können. Weitere Informationen finden Sie in dem Kapitel „Die verschiedenen Funktionen Ihres Lauf-/Fahrradcomputers“.

Diese Gebrauchsanleitung enthält Informationen für zwei Modelle: Polar S625X™ und Polar S725X™. Grundsätzlich sind die beiden Modelle funktionsgleich, jedoch liegen den Modellen unterschiedliche Zubehöre bei, die volle Funktionalität ist durch den Kauf der nicht beiliegenden Zubehöre möglich. **Informationen in blauer Schrift betreffen die Lauf-Funktionen**, und grau hinterlegte Informationen gelten für die Fahrrad-Funktionen.

Machen Sie sich mit Ihrem neuen Lauf-/Fahrradcomputer bestmöglich vertraut und lesen Sie bitte die Gebrauchsanleitung. Sie finden hier Informationen, die Sie für die Nutzung und Wartung Ihres Gerätes benötigen. Die Menüführung auf der Vorderseite des Umschlags bietet Ihnen eine schnelle Übersicht über die Funktionen des Lauf-/Fahrradcomputers. Der Umschlag zeigt ebenso die verschiedenen Symbole des Displays. Die Kurzanleitung auf der Rückseite des Umschlags beschreibt die Funktionen der einzelnen Tasten des Armbandempfängers.

Spezielle Begriffe, Anzeigesymbole und Texterläuterungen schlagen Sie bitte im Glossar nach. Mit dem alphabetischen Verzeichnis finden Sie schnell Antworten auf Ihre Fragen, die bei der Nutzung des Polar Lauf-/Fahrradcomputers auftreten könnten.



Informationen in blauer Schrift betreffen die Lauf-Funktionen.



Grau hinterlegte Informationen gelten für die Fahrrad-Funktionen.

## A. Erste Schritte ..... 5

- Bestandteile und Funktionen des Polar Lauf-/Fahrradcomputers ..... 5
- Die Tasten und ihre Funktionen ..... 6
- Basisinformationen ..... 8



### Installieren des Polar S1 Laufsensors ..... 9

- Einlegen der Batterie für den S1 Laufsensör ..... 9
- Installieren des S1 Laufsensors ..... 10



### Montage der Polar Fahrradhalterung .. 11

- Montage des Polar Geschwindigkeitsmessers ..... 11
- So starten Sie die Herzfrequenz-Messung ..... 13
- So beenden Sie die Herzfrequenz-Messung ..... 14
- Nach dem Training ..... 14
- Die verschiedenen Funktionen Ihres Lauf-/Fahrradcomputers ..... 15

## B. Einstellungen ..... 19

- Einstellen der Benutzerinformationen ..... 20
- Trainingseinstellungen für den Trainings-Modus ..... 23
- Wahl des Trainingstyps: Basic Use (E0) oder Trainings-Datensatz (E1-E5) ..... 23
- Einstellen der Trainings-Datensätze: Intervalltrainings-Datensatz oder BasicSet ..... 24

Einstellen der Timer ..... 26

Einstellen der



**Herzfrequenz-Grenzwerte ..... 26**

Ein- und Ausschalten der Grenzwerte ..... 27

Einstellen der Erholungsberechnung ... 28

Einstellen des Intervalltyps ..... 29

Einstellen der Anzahl der Intervalle und Erholungen ..... 30

Einstellen der

Intervalle und Erholungen ..... 31

Benennen von Trainings-Datensätzen . 32

Einstellen des Speicherintervalls ..... 33

Ein- und Ausschalten der Funktionen ..... 35

OwnCal-Kalorienverbrauch ein/aus ..... 35

Test ein/aus ..... 36

Anzeige der maximalen

Herzfrequenz ein/aus ..... 36

Höhe und Thermometer ein/aus ..... 36

AutoLap ein/aus ..... 37

Einstellen der

Geschwindigkeits-Funktionen ..... 38



**Laufeinstellungen ..... 38**

**Kalibrierung durch Laufen ..... 39**

**Manuelle Kalibrierung ..... 40**



Einstellen der Fahrrad-Funktionen ..... 40

Einstellen des Reifenumfangs ..... 41




Trittfrequenz ein/aus ..... 42

Leistung ein/aus ..... 43

Benennen von Fahrrad 1 und

Fahrrad 2 ..... 44

Einstellen der Messgerät-Optionen .....	45	Wechsel der angezeigten Trainingsinformationen/Anzeige des Prozentsatzes der maximalen Herzfrequenz .....	59
Ein- und Ausschalten des Aktivitäts-/Tasten-Signaltons .....	45	Wechsel des Trainings-Datensatzes .....	61
Wahl der Maßeinheiten .....	45	Trainieren mit einem Intervalltrainings-Datensatz .....	62
Ein- und Ausschalten der Hilfe-Funktion .....	46	Aufwärmphase .....	63
Einstellen der Uhren-Funktionen .....	47	Intervallphase .....	63
Einstellen des Alarms (Weckers) .....	47	Abkühlphase .....	66
Einstellen der Uhrzeit .....	48	Beenden oder Unterbrechen einer Intervalltrainingseinheit .....	67
Einstellen des Datums .....	48	Trainieren mit BasicSet .....	67
Aktivieren und Deaktivieren der Erinnerungsfunktion.. .....	49	Starten der Timer .....	67
Tipps für die Einstellung .....	50	Starten der Erholungsberechnung .....	68
Wechseln von Zeit 1 zu Zeit 2 und umgekehrt .....	50	Beenden des Trainings .....	68
Shortcut zum Uhreinstellungs-Modus .....	50	Tipps für das Training .....	68
Wechseln der Maßeinheiten .....	50	Wechsel des Trainingstyps .....	68
Wechseln zwischen Datum, Benutzerkennung, Benutzername und Logo .....	50	Wechsel der Geschwindigkeitseinstellung .....	69
<b>C. Training .....</b>	<b>51</b>	Rückstellen der Tageskilometer .....	69
Mess-Modus .....	51	Zurückkehren zur manuell eingestellten Höhe .....	69
Trainings-Modus .....	55	Neustart des Intervalls oder der Erholungsberechnung .....	70
Ein- und Ausschalten des Zielzonenalarms .....	56	Unterbrechen eines Intervalls oder einer Erholungsberechnung .....	70
Wechsel der Grenzwerte .....	57	Unterbrechen einer Phase einer Intervalltrainingseinheit .....	70
Speichern von Runden- und Zwischenzeiten .....	58		
Unterbrechen des Trainings .....	58		

<b>D. Abrufen von Trainingsinformationen</b>	<b>71</b>	<b>E. Tests</b>	<b>84</b>
Trainingsdauer	73	Fitness-Test	84
Erholungsinformationen des BasicSet-		OwnIndex	84
Trainings	73	Anzeige der maximalen Herzfrequenz	86
Trainingsstrecke	73	Einstellungen für den Fitness-Test	87
 <b>Geschwindigkeitsinformationen</b>	<b>73</b>	Durchführung des Tests	87
 Trittfrequenzinformationen	73	Aktualisieren des OwnIndex und HR <sub>max</sub> -p	90
Höhe	74	Ergebnis des Fitness-Tests	91
Temperatur	74	Trainings-Optimizer/Optimierer	93
Erklommene Meter/Fuß	74	OwnOptimizer	93
 Leistung	74	Baseline-Test/Ausgangsmessungen	94
Pedalling-Index	74	Beobachten Ihrer OwnOptimizer-Werte	94
Links-Rechts-Balance	74	Durchführung des Tests	94
Grenzwerte	74	Interpretieren der Testergebnisse	96
Trainingszeit innerhalb, oberhalb und			
unterhalb der Zielzonen	75	<b>F. Pflege und Wartung</b>	<b>101</b>
Kalorienverbrauch	75	<b>G. Wichtige Hinweise</b>	<b>104</b>
Gesamter Kalorienverbrauch	75	<b>H. Häufig gestellte Fragen</b>	<b>108</b>
Gesamte Trainingsdauer	75	<b>I. Service</b>	<b>112</b>
Gesamte Fahrzeit	75	<b>J. Weitere Produkte von Polar</b>	<b>114</b>
Gesamtstrecke	76	<b>K. Technische Spezifikationen</b>	<b>115</b>
Intervalltrainingsinformationen	76	<b>L. Weltweite Garantie des Herstellers</b>	<b>118</b>
Rundeninformationen	78	<b>M. Ausschlussklausel für Haftung</b>	<b>119</b>
Gespeicherte Herzfrequenz-Werte	79	<b>N. Polar Glossar</b>	<b>120</b>
Löschen einzelner Dateien	80	Anzeigetexte	121
Löschen aller Dateien	80	Zubehör	126
Summendatei	81		
Zurückstellen der kumulierten			
Werte auf Null	82		
Wiederherstellen Ihres vorherigen			
Maximalwerts	83		


# A. ERSTE SCHRITTE


## Bestandteile und Funktionen des Polar Lauf-/Fahrradcomputers

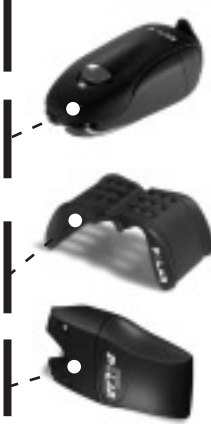
Die Elektroden des Gurtes ermitteln Ihre Herzfrequenz.

Die Sendeeinheit überträgt Ihre Herzfrequenz per Funk EKG-genau an den Armbandempfänger.

Der Armbandempfänger zeigt und speichert während des Trainings Ihre Herzfrequenz und Lauf-/Fahrradinformationen. Stellen Sie Ihre persönlichen Benutzerinformationen am Empfänger ein und analysieren Sie die Trainingsdateien nach dem Training.

 **Das S625X-Set** enthält den Polar S1™ Laufsensord, der die Laufgeschwindigkeits- und Kilometer-Messungen an Ihren Armbandempfänger überträgt.

 **Das S725X-Set** enthält die Polar Fahrradhalterung™, mit der Sie den Armbandempfänger an der Lenkerstange Ihres Fahrrades befestigen können und den Polar Geschwindigkeitsmesser™, der die Geschwindigkeit und die Strecke während der Fahrt misst.



**Der S625X Laufcomputer**

- umfasst alle Fahrrad-Funktionen des Polar S725X.
- ist kompatibel mit den Polar Fahrradsensoren (für Geschwindigkeits-, Trittfrequenz- und Kraft-Leistungsmessung).



**Der S725X Fahrradcomputer**

- umfasst alle Lauf-Funktionen des Polar S625X.
- ist kompatibel mit dem Polar S1 Laufsensord.

## Die Tasten und ihre Funktionen

### **SIGNAL/LIGHT**

Displaybeleuchtung  
Akustisches Signal ein/aus (durch Drücken  
für ca. eine Sekunde).



### **STOP**

Beenden der Herzfrequenz-Messung.  
Verlassen des angezeigten Modus und  
Rückkehr zum vorherigen Modus.  
Rückkehr zur Uhrzeitanzeige  
(durch Drücken und Halten der Taste).

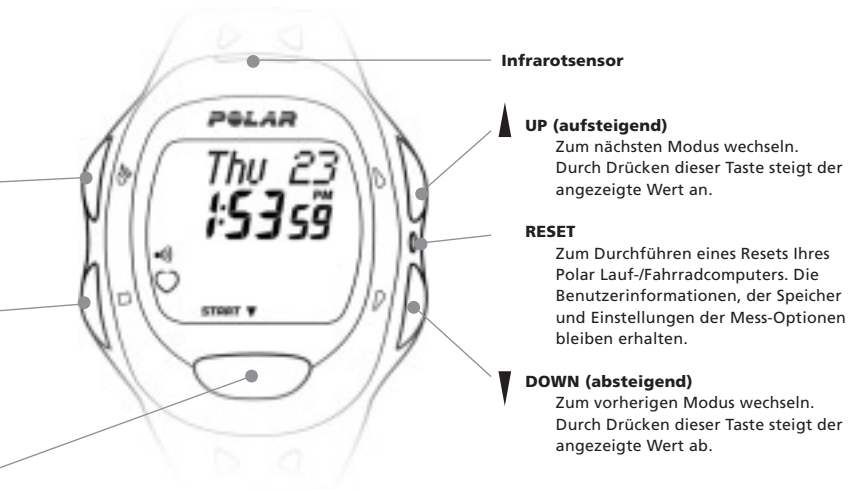


### **OK Bestätigen**

Starten der Herzfrequenz-Messung.  
Aktivierung des in der untersten Zeile des  
Displays angezeigten Modus.  
Bestätigung Ihrer Wahl (OK).  
Zwischenzeitnahme (LAP).  
Durch das Drücken der OK-Taste geschieht  
immer das, was in der untersten Zeile des  
Displays angezeigt wird (START, OK oder LAP).







### Nützliche Tipps

- Es ist zu unterscheiden zwischen kurzem Drücken einer Taste (ca. 1 Sekunde) sowie längerem Drücken und Festhalten einer Taste (ca. 2 bis 5 Sekunden), da dies unterschiedliche Funktionen aktiviert. Wenn Sie die Taste längere Zeit drücken, können Sie Shortcuts (d. h., Sie können eine Einstellung abkürzen) verwenden.
- Die Tasten sind etwas steifer als die einer normalen Armbanduhr, um zu verhindern, dass sie versehentlich gedrückt werden.
- Sie können jederzeit zur Uhrzeitanzeige zurückkehren, indem Sie die STOP-Taste gedrückt halten.

### So stellen Sie den Armbandempfänger ein

1. Wenn Ihr Polar Lauf-/Fahrradcomputer die firmeneigenen Produktionsstätten verlässt, befindet sich die Batterie im „Schlaf-Modus“. Wecken Sie diese durch zweimaliges Drücken der OK-Taste. Auf der Anzeige erscheint die Uhrzeit. Dies ist ein einmaliger Vorgang; nach der Aktivierung des Empfängers können Sie ihn nicht wieder ausschalten.
2. Sie können sofort mit dem Messen Ihrer Herzfrequenz beginnen, indem Sie die Grundeinstellungen verwenden. Es ist jedoch zweckmäßig, die folgenden Einstellungen so bald wie möglich zu ändern: Uhrzeit (siehe Abschnitt „Einstellen der Uhren-Funktionen“) und individuelle Einstellungen des Benutzers (siehe Abschnitt „Einstellen der Benutzerinformationen“).
3. Der Armbandempfänger ist mit verschiedenen Funktionen ausgestattet, die Sie entsprechend Ihren individuellen Trainingserfordernissen verwenden können. Ausführlicher Informationen siehe Abschnitt „Die Modi und ihre Funktionen“. Sie können die Einstellungen entweder manuell eingeben, indem Sie die Tasten des Armbandempfängers drücken, oder Ihre Einstellungen mithilfe der Polar Precision Performance Software vornehmen und diese dann per Infrarot oder akustischer Datenübertragung mittels der Funktion UpLink auf den Empfänger laden.
4. Tragen Sie den Armbandempfänger wie eine normale Armbanduhr. Wenn Sie Ihren Lauf-/Fahrradcomputer beim Rad fahren benutzen, befestigen Sie den Empfänger sorgfältig an der Polar Fahrradhalterung.

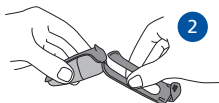
## **Installieren des Polar S1 Laufsensors**

Vergewissern Sie sich, dass eine Batterie in den Laufsensordruck eingelegt ist. Sie können dies durch Drücken und Halten der roten Taste auf dem Laufsensordruck überprüfen. Leuchtet ein grünes Licht, so können Sie Ihren Laufsensordruck sofort an Ihrem Schuh befestigen. Sollte kein grünes Licht erscheinen, lesen Sie das unten stehende Kapitel „Einlegen der Batterie für den S1 Laufsensordruck“.

### **Einlegen der Batterie für den S1 Laufsensordruck**

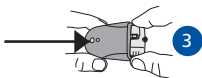
Die zu erwartende durchschnittliche Lebensdauer der Batterie des Laufsensors beträgt ca. 20 Betriebsstunden. Wenn die Batterie erschöpft ist, können Sie den Batteriewechsel selbst durchführen. Sie haben jedoch auch die Möglichkeit, den Batteriewechsel von der Polar Serviceabteilung durchführen zu lassen. Dort wird der Laufsensordruck nach dem Batteriewechsel auch getestet. Wenn Sie die Batterie selbst austauschen, beachten Sie bitte folgende Anweisungen:

1. Entfernen Sie die Halterung von dem Laufsensordruck, indem Sie die Lasche lösen.



2. Entfernen Sie die schwarze Abdeckung von dem Laufsensordruck, indem Sie den oberen Teil von hinten anheben (evtl. mit einem Schraubenzieher).

3. Öffnen Sie vorsichtig die Batterieabdeckung. Achten Sie darauf, den Stift des Laufsensors nicht zu berühren. Holen Sie das Batteriegehäuse heraus und ersetzen Sie die alte Batterie (AAA) durch eine neue.

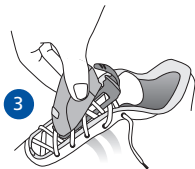
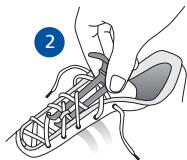
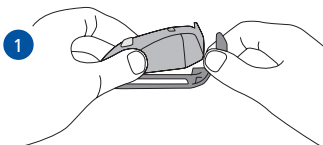


4. Schieben Sie das Batteriegehäuse wieder in den Laufsensordruck. Achten Sie darauf, dass Sie die Taste des Laufsensors nicht berühren (siehe Pfeil in der Abbildung 3). Vergewissern Sie sich, dass das Batteriegehäuse genau in die Nut des Sensors eingefügt ist und der Gummidichtungsring an seinem Platz sitzt.

5. Schließen Sie die Batterieabdeckung und legen Sie die schwarze Abdeckung auf die gewölbte Seite des Laufsensors. Stellen Sie sicher, dass die Abdeckung unten und oben sicher einrastet.

6. Drücken und halten Sie die rote Taste am Laufsensordruck und überprüfen Sie, ob das grüne Licht leuchtet. Drücken und halten Sie die rote Taste nochmals, um den Laufsensordruck wieder auszuschalten.

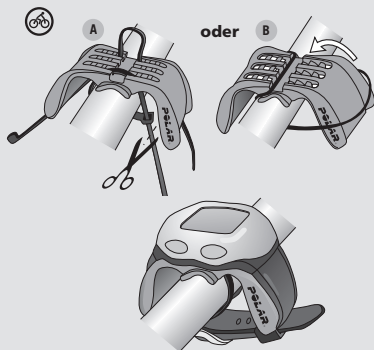
7. Werfen Sie die ausgetauschte Batterie nicht in den normalen Hausmüll, sondern entsorgen Sie diese gemäß den örtlichen Bestimmungen.



### Installieren des S1 Laufsensors

1. Entfernen Sie die Halterung von dem Laufsensoren. Lösen Sie hierfür die Lasche.
2. Lösen Sie Ihre Schnürsenkel und legen Sie die Halterung unter die Senkel. Schnüren Sie nun die Halterung mit ein.
3. Befestigen Sie den Laufsensoren wieder an der Halterung. Legen Sie hierfür die Vorderseite (nah der roten Taste) des Laufsensors auf die Halterung, lassen Sie diese unten und oben einrasten und schließen Sie die Lasche. Stellen Sie sicher, dass der Laufsensoren so befestigt ist, dass er sich nicht bewegt und in einer Linie mit Ihrem Fuß sitzt.
4. Schalten Sie den Laufsensoren ein, nachdem Ihre Herzfrequenz auf Ihrem Armbandempfänger angezeigt wird. Drücken und halten Sie die rote Taste des Laufsensors, bis das grüne Licht blinkt.
5. Schalten Sie den Laufsensoren nach dem Training durch Drücken und Halten der roten Taste wieder aus. Das grüne Licht erlischt.

**!** Leuchtet das Licht des Laufsensors rot, hat die Batterie noch eine Restkapazität von 2 Stunden.



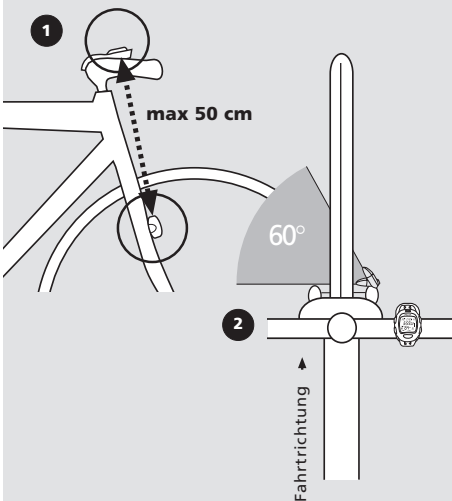
! Wenn Sie die Polar Modelle S725X/S625X mit dem Polar Kraft-Leistungs-Messer benutzen, folgen Sie zur Montage von Fahrradhalterung und Sensor bitte den in der Gebrauchsanleitung des Kraft-Leistungs-Messers beschriebenen Instruktionen. Sie brauchen keine anderweitigen Sensoren an Ihrem Fahrrad zu installieren, wenn Sie diesen Sensor nutzen.

### Montage der Polar Fahrradhalterung

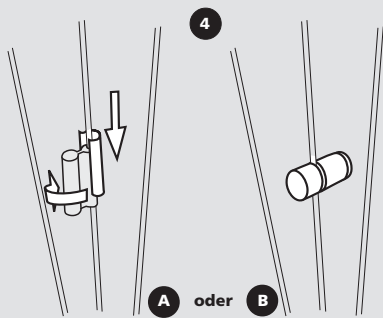
Befestigen Sie die Fahrradhalterung mithilfe von Kabelbindern (A) oder einem O-Ring (B) auf dem Gummi-Pad. Schließen Sie das Armband des Empfängers fest um die Fahrradhalterung und den Lenker.

### Montage des Polar Geschwindigkeitsmessers

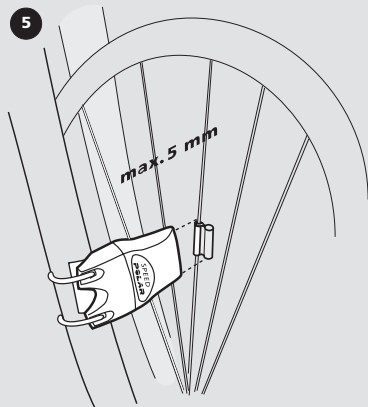
Der Polar Geschwindigkeitsmesser wurde entwickelt, um die Geschwindigkeit und die zurückgelegte Strecke beim Rad fahren zu messen.



1. Suchen Sie an der Vorderseite der vorderen Gabel eine geeignete Stelle für den Geschwindigkeitssensor. Der Sensor sollte in einem Abstand von weniger als 50 cm von dem am Fahrrad montierten Armbandempfänger befestigt werden. Reinigen und trocknen Sie die unter dem Gummi-Pad befindliche Fläche, bevor Sie das Gummi-Pad an der vorderen Gabel befestigen.
2. Positionieren Sie den Sensor wie in Abbildung 2 gezeigt. Befestigen Sie dann den Sensor so dicht wie möglich am Rad.
3. Führen Sie die Kabelbinder durch die Öffnungen des Sensors und befestigen Sie die Kabelbinder locker. Ziehen Sie sie noch nicht ganz fest. Sollten die Kabelbinder zu kurz für Ihr Fahrrad sein, verbinden Sie zwei davon miteinander, um sie zu verlängern.



4. Es gibt zwei verschiedene Ausführungen des Speichenmagneten. **Sie brauchen nur eine Ausführung anzubringen.** Testen Sie, welcher Magnet am besten für Ihre Speichen geeignet ist. Der eine Magnet (A) wird durch Drehen um die Speiche befestigt, bevor die Metallhülle angebracht wird, der andere (B) durch Festziehen der Schraube. Der Magnet muss sich gegenüber dem Geschwindigkeitssensor befinden.
5. Stimmen Sie die Positionen des Magneten und des Sensors so ab, dass sich der Magnet nahe am Sensor vorbeibewegt, ihn jedoch nicht berührt. Der maximale Abstand zwischen Geschwindigkeitssensor und Speichenmagnet sollte 5 mm nicht überschreiten. Nach exakter Positionierung ziehen Sie die Kabelbinder fest an und schneiden die überstehenden Enden ab.



- ! Ihre Sicherheit ist uns wichtig. Prüfen Sie, ob sich der Lenker normal drehen lässt und vergewissern Sie sich, dass Bremszug oder Schaltzug nicht am Sensor hängenbleiben können. Kontrollieren Sie auch, dass durch den Sensor weder das Treten noch der Einsatz von Bremse oder Gangschaltung behindert wird. Wenn Sie mit dem Fahrrad fahren, achten Sie bitte auf den Verkehr, um Unfälle und Verletzungen zu vermeiden.

## So tragen Sie den Sender

1. Befeuchten Sie die auf dem Gewebe des Gurtes aufliegenden Elektroden unter fließendem Wasser und vergewissern Sie sich, dass diese sehr gut angefeuchtet sind.
2. Befestigen Sie die Sendeeinheit am Gurt, indem Sie den auf der Sendeeinheit befindlichen Buchstaben **L** auf das auf dem Gurt zu lesende Wort **LEFT** bringen und den Verschluss einrasten lassen.
3. Die Gürtlänge so einstellen, dass der Gurt gut, jedoch nicht zu locker oder zu eng anliegt. Den Gurt so um die Brust legen, dass er bei Herren unter dem Brustmuskel und bei Damen unter dem Brustansatz sitzt und den zweiten Verschluss einrasten lassen.
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. Für eine korrekte Messung müssen die Elektroden während des Trainings feucht sein.

## So starten Sie die Herzfrequenz-Messung

1. Beginnen Sie mit der Anzeige der Uhrzeit.
2. Achten Sie darauf, dass der Abstand zwischen Sender und Empfänger maximal einen Meter beträgt.
3. Vergewissern Sie sich, dass Sie sich nicht in der Nähe anderer Personen mit Herzfrequenz-Messgeräten oder von Hochspannungsleitungen, Fernsehgeräten, Handys oder anderen Quellen elektromagnetischer Störungen befinden.



4. Drücken Sie die OK-Taste, um mit der Herzfrequenz-Messung zu beginnen. Das Herzsymbol beginnt zu blinken, und nach maximal 15 Sekunden erscheint Ihre Herzfrequenz auf der Anzeige (in Herzschlägen pro Minute).
5. Drücken Sie nochmals die OK-Taste. Die Stoppuhr beginnt zu laufen, und Sie können mit dem Training beginnen.  
Hinweis: Die Trainingsdaten werden nur dann in einer Datei gespeichert, wenn Sie die Stoppuhr eingeschaltet haben.



### So beenden Sie die Herzfrequenz-Messung

1. Drücken Sie die STOP-Taste. Die Stoppuhr und sonstigen Messungen werden angehalten. Die Herzfrequenz-Messung wird fortgesetzt, die Trainingsdaten werden jedoch nicht mehr aufgezeichnet.
2. Drücken Sie nochmals die STOP-Taste. Die Herzfrequenz-Messung wird beendet. Auf dem Armbandempfänger erscheint wieder die Uhrzeitanzeige.

### Nach dem Training

1. Um den Verschluss vom Gurt zu lösen, üben Sie Druck mit Ihrem Daumen und Zeigefinger aus und drehen Sie Ihre Hand wie in der Abbildung gezeigt.
2. Trennen Sie die Sendeeinheit vom Gurt, da ansonsten die Batterielebensdauer verkürzt wird.
3. Waschen Sie den Sender von Zeit zu Zeit sorgfältig mit einer milden Seifenwasserlösung. Spülen Sie ihn danach mit klarem Wasser ab.
4. Trocknen Sie den Sender sorgfältig mit einem weichen Handtuch ab.
5. Bewahren Sie den Sender an einem sauberen und trockenen Ort auf. Schmutz beeinträchtigt die Elastizität und die Funktion des Senders. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass die Elektroden feucht gehalten werden und der Sender aktiviert bleibt, wodurch sich die Lebensdauer der Batterie verkürzt.





## Die verschiedenen Funktionen Ihres Lauf-/Fahrradcomputers

Ein kurzer Überblick über die Modi Ihres Armbandempfängers und die verschiedenen Funktionen:

### 1. UHRZEIT

Sie können Ihren Polar Lauf-/Fahrradcomputer wie eine normale Uhr verwenden, die das Datum und den Wochentag anzeigt sowie eine Alarm-/Weck-Funktion aufweist. Sie können zwei verschiedene Zeitzonen aktivieren, z. B. von zwei verschiedenen Ländern. Weiterhin können Sie ein persönliches Logo, Benutzernummer oder Benutzername und 7 verschiedene Alarmzeiten (Termine) mit der Polar Precision Performance Software und [www.polar.fi](http://www.polar.fi) auf Ihren Armbandempfänger laden.

### 2. MESS-MODUS (MEASURE, SIEHE KAPITEL C. TRAINING)

In diesem Modus wird nur Ihre Herzfrequenz angezeigt, Trainingsinformationen werden nicht aufgezeichnet oder in dem Datei-Modus gespeichert. In dem Mess-Modus können Sie wählen, welche Informationen während des Trainings auf dem Armbandempfänger angezeigt werden sollen.

### 3. TRAINING (EXERCISE, SIEHE KAPITEL C. TRAINING)

Im Trainings-Modus messen sie Ihre Herzfrequenz und zeichnen Ihr Training auf. Die Stoppuhr und alle weiteren Messungen laufen. Sie können die Funktion Basic Use wählen. In diesem Modus wird nur Ihre Herzfrequenz gemessen, ohne Herzfrequenz-Grenzwerte, Timer oder andere Trainingsführungs-Funktionen. Sie können bis zu fünf Trainings-Datensätze für Ihre individuellen Bedürfnisse programmieren (ExeSet).

**A. BasicUse** ist der einfachste Weg, mit dem Training zu beginnen, da Sie weder Herzfrequenz-/Geschwindigkeits-Grenzwerte noch verschiedene Timer einstellen müssen. Sie starten den Trainings-Modus und wählen BasicUse und schon können Sie los legen. Sie können zwischen verschiedenen Herzfrequenz-, Lauf- oder Radinformationen wählen, die auf dem Display des Armbandempfängers angezeigt werden sollen.

**B. Das frei programmierbare BasicSet** führt Sie mithilfe der folgenden drei Funktionen durch Ihre Trainingseinheit:

1. drei frei einstellbare Zielzonen-Grenzwerte (entweder als Herzfrequenz-Wert, als %-Satz der maximalen Herzfrequenz oder als **Geschwindigkeit**).
2. drei einstellbare, wechselnde Timer.
3. Erholungs-Herzfrequenz oder Erholungszeit.

Durch diese Funktionen können Sie Ihre alltäglichen Trainingseinheiten einfach kontrollieren. Sie können verschiedenen Trainingsprogramme programmieren. Wählen Sie beim Training das Programm, das am besten zu Ihrem geplanten Training passt.

**C. Der frei programmierbare Intervall Trainer** führt Sie mithilfe der folgenden voreingestellten Trainingsphasen automatisch durch Ihre Intervalltrainingseinheit.

1. Aufwärmen mit einer Herzfrequenz-/Geschwindigkeits-Zielzone und einem Countdown-Timer
2. bis zu 30 Intervalle mit Herzfrequenz-/Geschwindigkeits-Zielzone. Nach jedem Intervall kann eine Erholungsberechnung optional aktiviert werden.
3. Abkühlen mit einer Herzfrequenz-/Geschwindigkeits-Zielzone und einem Countdown-Timer. Durch den Einsatz des IntervalTrainers können Sie sich uneingeschränkt auf Ihr Training konzentrieren. Ihr Lauf-/Fahrradcomputer überwacht die Belastungs- und Erholungszeiten sowie die Herzfrequenz-/Geschwindigkeits-Grenzwerte. Sie müssen nur noch trainieren.

#### 4. DATEI (FILE, SIEHE KAPITEL D. ABRUFEN VON TRAININGSINFORMATIONEN)

In diesem Modus können Sie die gespeicherten Trainingsinformationen abrufen. Ihr Lauf-/Fahrradcomputer zeichnet im Trainings-Modus (bei laufender Stoppuhr) bis zu 99 Trainingsdateien auf.

#### 5. BENUTZERINFORMATIONEN (OPTIONS) (SIEHE KAPITEL B. EINSTELLUNGEN)

In dem Modus OPTIONS können Sie Ihre persönlichen Benutzerinformationen eingeben. Wir empfehlen Ihnen, alle Ihre persönlichen Einstellungen vorzunehmen, bevor Sie mit dem herzfrequenz-kontrollierten Training beginnen. Dadurch können Sie die Funktionen optimal für Ihr persönliches Training nutzen. Mit der Polar Precision Performance Software bereiten Sie Ihre Benutzerinformationen auf dem Computer vor und laden diese dann auf Ihren Armbandempfänger.

#### 6. TESTS (SIEHE KAPITEL E. TESTS)

In diesem Modus führen Sie den Polar Fitness- und OwnOptimizer™-Test durch. Dieser Test bestimmt Ihre individuelle maximale aerobe Leistungsfähigkeit, den OwnIndex. Der ermittelte Wert ist vergleichbar mit dem sonst nur mittels einer aufwändigen Untersuchung der maximalen Sauerstoffaufnahme gemessenen  $VO_{2max}$ -Wert. Zusätzlich ermittelt der Test Ihren  $HR_{max-p}$ -Wert, dieser ermöglicht eine genauere Vorhersage Ihres individuellen Wertes der maximalen Herzfrequenz als die auf dem Alter beruhende Formel (220 minus Lebensalter). Mit dem Polar Fitness-Test können Sie Ihre persönlichen Fortschritte verfolgen. Sie sollten den Test regelmäßig durchführen, um die Veränderungen Ihrer kardiovaskulären Fitness zu dokumentieren. Ihr Lauf-/Fahrradcomputer speichert den zuletzt ermittelten OwnIndex.

Der Polar OwnOptimizer hilft, Ihre Trainingsbelastung innerhalb eines Trainingsprogramms 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 OwnOptimizer-Test basiert auf dem klassischen orthostatischen Übertrainingstest. Er ist ein hervorragendes Hilfsmittel, um eine Verbesserung der Fitness oder wettkampfspezifische Ziele zu erreichen.

## **7. DATENÜBERTRAGUNG (CONNECT, BEACHTEN SIE DIE BEIGEFÜGTE CD-ROM)**

In dem CONNECT-Modus können Sie gespeicherte Trainingseinheiten von Ihrem Armbandempfänger auf Ihren Computer übertragen. Sie können ebenso Daten von Ihrem Computer auf Ihren Armbandempfänger übermitteln. Für diese Datenübertragung benötigen Sie die Polar Precision Performance Software.

Mithilfe der Anwendung Polar MobileLink™ können Sie Daten von Ihrem Armbandempfänger auf ein kompatibles Nokia Mobiltelefon übertragen, Ihre Leistung kurz analysieren und im Farbdisplay des Telefons grafisch darstellen lassen. Durch diese mobile Verbindungsfähigkeit haben Sie die Möglichkeit, Ihre Erfahrungen mit Freunden oder Ihrem Trainer per SMS auszutauschen oder Ihre Aktivitätsdaten für weitere Analysen und eine längerfristige Verwendung an die Polar PC Software oder den Web Service zu senden.

## B. EINSTELLUNGEN



In diesem Abschnitt wird beschrieben, wie Einstellungen durch Drücken der Tasten des Armbandempfängers manuell eingegeben werden können. Der Polar Lauf-/Fahrradcomputer bietet Ihnen hierfür jedoch auch einen anderen, schnelleren Weg: Bereiten Sie Ihre Einstellungen mit der Polar Precision Performance Software vor und laden Sie die Einstellungen dann von Ihrem Computer auf den Empfänger. Weitere Informationen zu den Möglichkeiten der Infrarot-Datenübertragung finden Sie auf der beiliegenden CD-ROM.



Außerdem haben Sie die Möglichkeit, die geladenen Einstellungen zu sperren. Dann können diese erst dann wieder geändert werden, wenn Sie die Sperre über das Menü „Benutzer“ der Software deaktiviert haben.

Time (Uhrzeit)	File (Datei)	<b>Options</b> <b>(Optionen)</b>	Tests (Fitness-Test)	Connect (Datenübertragung)		
Monitor Set (Empfänger-einstellungen)	Watch Set (Uhr-einstellungen)	Exercise Set (Trainings-einstellungen)	Memory Set (Speicherintervall-einstellungen)	Function Set (Funktions-einstellungen)	Speed Set (Geschwindigkeits-einstellungen)	User Set (Benutzer-informationen)

## Einstellen der Benutzerinformationen

### Options (Optionen)

↓  
User Set (Benutzerinformationen)

↓  
kg/lbs    ↓    cm/    ↓    Birthday    ↓    Sex    ↓    Activity    ↓    HR<sub>max</sub>    ↓    VO<sub>2max</sub>  
(Gewicht)    (Körpergröße)    (Geburtsdatum)    (Geschlecht)    (Aktivitätsniveau)    (maximale Herzfrequenz)    (maximale Sauerstoffaufnahmekapazität)

! In diesem Modus kommen Sie nur durch Drücken der OK-Taste zur nächsten Einstellung. Die Ziffern laufen schneller, wenn Sie beim Einstellen des Wertes die UP- oder DOWN-Taste gedrückt halten. Lassen Sie die Taste los, wenn Sie sich dem gewünschten Wert nähern.

Die Maßeinheiten hängen von Ihrer Wahl in Options/Monitor Set/Unit 1 oder Unit 2 ab. Im Folgenden gehen wir von den Einheiten der Unit 1 aus.

	Unit 1	Unit 2
Gewicht	kg	lbs
Körpergröße	cm	ft/inch
Einstell-Reihenfolge Geburtsdatum	Tag - Monat - Jahr	Monat - Tag - Jahr

! Bei der Einstellung Ihres Gewichts und Ihrer Größe können Sie die einstellbaren Maßeinheiten, Unit 1 oder Unit 2 durch Drücken und Halten der SIGNAL/LIGHT-Taste ändern.

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie OK, um in den Options-Modus zu gelangen. Die Anzeige zeigt EXERCISE SET.
3. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis USER SET (= Benutzerinformationen) angezeigt wird.
4. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen der Benutzerinformationen zu beginnen.



**Gewicht (kg)**

5. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste Ihr Gewicht ein. Drücken Sie OK.

**Körpergröße (cm)**

6. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste Ihre Körpergröße ein. Drücken Sie OK.

**Geburtsdatum (Birthday)**

7. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den Tag Ihres Geburtsdatums einzustellen.  
Drücken Sie OK.
8. Der Monat erscheint. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um Ihren Geburtsmonat zu wählen. Drücken Sie OK.
9. Das Jahr erscheint. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um das Geburtsjahr einzustellen. Drücken Sie OK.

Unit 2:  
Die Einstell-Reihenfolge ist  
Monat - Tag - Jahr

**Geschlecht (Sex)**

10. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste Ihr Geschlecht ein. Wählen Sie MALE für männlich und FEMALE für weiblich. Drücken Sie OK.

**Aktivitätsniveau (Activity)**

11. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste Ihr Aktivitätsniveau für den Polar Fitness-Test ein. Drücken Sie OK.

Schätzen Sie Ihr durchschnittliches Langzeit-Aktivitätsniveau ein. Wenn die Änderung Ihrer regelmäßigen Trainingsgewohnheiten maximal sechs Monate zurückliegt, sollten Sie die Beschreibung Ihres Aktivitätsniveaus nicht ändern.

**Niedrig (LO)**

Sie betreiben nicht regelmäßig Freizeitsport. Sie gehen z. B. nur zum Vergnügen spazieren oder trainieren nur gelegentlich intensiv genug, um zu schwitzen.

**Mittel (MIDDLE)**

Sie betreiben regelmäßig Freizeitsport. Sie laufen z. B. 5-10 km bzw. fahren z. B. 15-30 km pro Woche oder verbringen 1/2-2 Stunden wöchentlich mit einer vergleichbaren körperlichen Tätigkeit, oder Ihre Arbeit erfordert eine mäßige körperliche Aktivität.

Hoch (HIGH)	Sie trainieren mindestens 3-mal wöchentlich bei intensiver körperlicher Belastung. Sie laufen z. B. 10-20 km bzw. fahren z. B. 30-60 km pro Woche oder verbringen 2-3 Stunden wöchentlich mit einer vergleichbaren sportlichen Tätigkeit.
TOP	Sie trainieren regelmäßig, mindestens 5-mal wöchentlich, intensive körperliche Bewegung. Sie trainieren z. B., um Ihre Leistung für Wettkämpfe zu steigern.

### Maximale Herzfrequenz (HR<sub>max</sub>)

12. Wenn Sie diesen Wert zum ersten Mal einstellen, wird Ihr in Abhängigkeit vom Alter bestimmter Wert der maximalen Herzfrequenz als Standardeinstellung angezeigt (220 minus Lebensalter). **Falls Sie Ihren exakten, in einem Leistungstest festgestellten Wert der maximalen Herzfrequenz kennen**, stellen Sie den Wert durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste ein.  
Drücken Sie OK.

Wenn Sie Ihren exakten Wert nicht kennen, aktualisieren Sie ihn im Fitness-Test-Modus, nachdem Sie den Polar Fitness-Test durchgeführt haben.

### Maximale Sauerstoffaufnahmekapazität (VO<sub>2max</sub>)

13. Wenn Sie Ihren exakten Wert zum ersten Mal einstellen, schlägt der Armbandempfänger als Standardeinstellung den Wert 35 für Damen und den Wert 45 für Herren vor. **Falls Sie Ihren exakten, in einem Labor getesteten Wert der maximalen Sauerstoffaufnahmekapazität kennen**, stellen Sie den Wert durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste ein.  
Drücken Sie OK. USER SET (= Benutzerinformationen) erscheint.

Wenn Sie Ihren exakten Wert nicht kennen, aktualisieren Sie ihn im Fitness-Test-Modus, nachdem Sie den Polar Fitness-Test durchgeführt haben.

Drücken Sie kurz die STOP-Taste, um mit den Einstellungen fortzufahren, oder halten Sie sie gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.



## Trainingseinstellungen für den Trainings-Modus

Wenn Sie beginnen, Ihre bevorzugten Trainingseinstellungen vorzunehmen, müssen Sie zunächst wählen, ob Sie Ihren individuellen Trainings-Datensatz einstellen oder mit der Option BasicUse trainieren möchten. Wenn Sie sich dafür entscheiden, mit dem Einstellen der Trainings-Datensätze zu beginnen, müssen Sie anschließend noch wählen, ob Sie den Basis-Datensatz (BasicSet) oder einen Intervalltrainings-Datensatz wählen möchten.

### Wahl des Trainingstyps

#### BasicUse (E0)

BasicUse ist der Basis-Modus für das Training (ohne Grenzwerte, Erholungsberechnung und Timer). Sie müssen keinerlei Einstellungen vornehmen, bevor Sie mit diesem Trainings-Modus trainieren.

Während des Trainings können Sie auf dem Display die folgenden optionalen Werte sehen:

- aktuelle Herzfrequenz oder durchschnittliche Herzfrequenz des Trainings
- Stoppuhr
- Uhrzeit
- Runden- und Zwischenzeiten

Zusätzlich können Sie den Kalorienverbrauch Ihrer Trainingseinheit, den Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz und die Lauf- oder Fahrradinformationen sehen, falls Sie alle Benutzerinformationen eingestellt haben und die Funktionen eingeschaltet haben.



#### Trainings-Datensatz (E1-E5)

Mit diesem Modus können Sie während des Trainings dieselben optionalen Werte sehen wie im Modus BasicUse. Zusätzlich führt Sie der Trainings-Datensatz entsprechend den von Ihnen vorgenommenen Einstellungen durch Ihr Training. Sie können Ihren Trainings-Datensätzen auch Namen geben, z. B. nach dem Trainingstyp.

Sie können folgende Trainingsführungs-Funktionen einstellen:

- 3 Grenzwerte (Herzfrequenz-Werte (HR), als Prozentwerte der maximalen Herzfrequenz (HR %) **oder als Geschwindigkeitslimit (Pace)**)
- 3 Countdown-Timer
- Intervall-Funktion
- Erholungsberechnung

## Einstellen der Trainings-Datensätze

Nehmen Sie eine vollständige Voreinstellung von fünf Trainings-Datensätzen vor; wenn Sie mit dem Training beginnen, wählen Sie einfach einen der Datensätze aus.

### Intervalltrainings-Datensatz

Wenn Sie „Interval On (Ein)“ wählen, können Sie für jeden Trainings-Datensatz 3 verschiedene Trainingsphasen wählen und zwar in folgender Reihenfolge:

#### Aufwärmphase

- Countdown-Timer 1 Ein/Aus
- Grenzwerte 1 Ein/Aus

#### Intervallphase

- Art der Intervallberechnung: manuell, Intervall auf Timer-Basis, Herzfrequenz-Basis oder Strecken-Basis
- Anzahl der Wiederholungen der Intervallphasen
- Grenzwerte 2 Ein/Aus
- Erholungs-Herzfrequenz, Erholungszeit oder Erholungsstrecke Ein/Aus

#### Abkühlphase

- Countdown-Timer 3 Ein/Aus
- Grenzwerte 3 Ein/Aus
- summarische Grenzwerte Ein/Aus

Wenn Sie die Countdown-Timer der Trainingsphase auf OFF/Aus stellen, müssen Sie die Phase manuell beenden.

### BasicSet (Basis-Datensatz)

Wenn Sie „Interval OFF (Aus)“ wählen, können Sie die folgenden Funktionen für Ihr Training einstellen:

- Timer 1 Ein/Aus
- Timer 2 Ein/Aus
- Timer 3 Ein/Aus
- Grenzwerte 1 Ein/Aus  
(HR, HR % oder Pace)
- Grenzwerte 2 Ein/Aus
- Grenzwerte 3 Ein/Aus
- summarische Grenzwerte Ein/Aus
- Erholungsberechnung Ein/Aus

! Sie müssen die eingeschalteten Timer der Reihe nach wählen. Z. B. können Sie Timer 2 nicht auf „On/Ein“ stellen, wenn Timer 1 „OFF/Aus“ ist.

! Die Anzeigenalternative, die Sie für die Grenzwerte 1 auswählen (HR, HR % oder Pace) gilt auch für die anderen Grenzwerte.

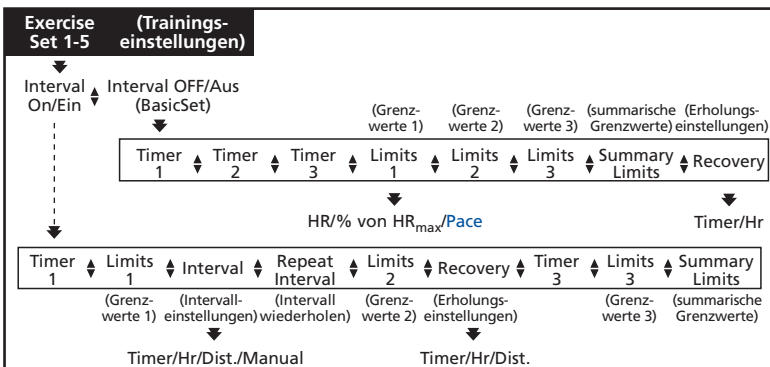
! Die summarischen Grenzwerte werden weder akustisch noch optisch während des Trainings dargestellt. Die Zeit innerhalb/ oberhalb/unterhalb der Grenzwerte des gesamten Trainings kann in der Trainingsdatei abgerufen werden.

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN- Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie OK, um in den Options-Modus zu gelangen. Die Anzeige zeigt EXERCISE SET.
3. Drücken Sie OK, um mit den Trainingseinstellungen zu beginnen. Die Anzeige zeigt BasicUse E0 oder E1 bis E5.
4. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis der gewünschte Trainingstyp angezeigt wird. Drücken Sie OK.



Falls Sie BasicUse (E0) wählen: Um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, halten Sie die STOP-Taste gedrückt und überspringen Sie den restlichen Teil der Trainingseinstellungen. Falls Sie ExeSet (= Trainingseinstellungen) (E1-E5) wählen, wird „Interval On/OFF“ angezeigt.

5. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die Intervall-Funktion ein- oder auszuschalten. Drücken Sie OK. Timer1 wird angezeigt.



## **Einstellen der Timer**

*Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1.-5.*

6. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis der gewünschte Timer angezeigt wird. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen des Timers zu beginnen.
7. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den Timer ein- oder auszuschalten. Drücken Sie OK. Timer Aus: Überspringen Sie die Schritte 8.-9.
8. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Minuten ein. Drücken Sie OK.
9. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Sekunden ein. Drücken Sie OK.

Um die anderen Timer einzustellen, drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis der gewünschte Timer angezeigt wird. Die Einstellungen nehmen Sie wie beschrieben vor.

## **Einstellen der Herzfrequenz-Grenzwerte**

*Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1.-5.*

6. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis „Limits1“ (= Grenzwerte 1) angezeigt wird.
7. Drücken Sie OK, um die Einstellungen vorzunehmen.
8. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den Anzeigentyp der Herzfrequenz-Grenzwerte auszuwählen (Hr, Hr % oder PACE). Bestätigen Sie mit der OK-Taste.
9. Es erscheint „Lim High“ (= Oberer Grenzwert). Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste Ihren oberen Grenzwert ein. Drücken Sie OK.
10. Es erscheint „Lim Low“ (= Unterer Grenzwert). Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste Ihren unteren Grenzwert ein. Drücken Sie OK.

Um die anderen Limits einzustellen, drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis der gewünschte Grenzwert angezeigt wird. Die Einstellungen nehmen Sie wie beschrieben vor.

! Die Anzeigenalternative, die Sie für die Grenzwerte 1 auswählen (Hr, Hr % oder PACE) gilt auch für die anderen Grenzwerte.

## **Einstellen der Pace-Limits (Geschwindigkeitsgrenzen)**

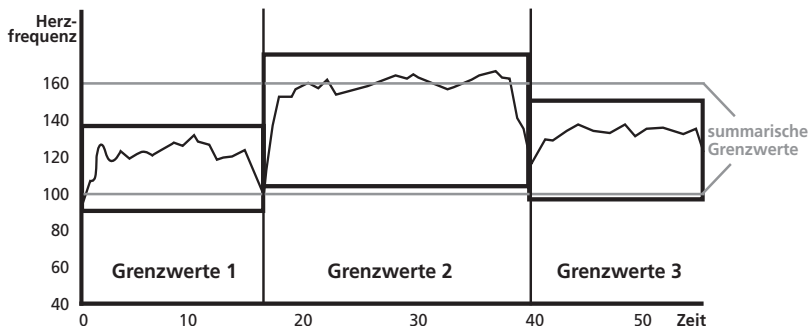
Pace bezeichnet die Geschwindigkeit, mit der Sie laufen. Sie wird in Minuten pro Kilometer oder Meile gemessen.

*Von der Uhrzeitanzeige ausgehend, wiederholen Sie die Schritte 1.-5.*

6. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis die gewünschten Grenzen auf dem Display angezeigt werden.
7. Drücken Sie die OK-Taste, um mit der Einstellung der Grenzen zu beginnen.
8. Nur bei der Einstellung der Limits 1 kann man die PACE based limits (auf der Geschwindigkeit basierende Grenzen) mit der UP- oder DOWN-Taste auswählen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK.

9. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Minuten ein. Drücken Sie OK.
10. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Sekunden ein. Drücken Sie OK.
11. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste den Toleranzwert für die Pace-Limits in Sekunden ein. Drücken Sie OK.

! Der Toleranzwert ist die Zeit in Sekunden, die Ihre Geschwindigkeit von den voreingestellten Grenzen abweichen darf.



- Es wird die Trainingszeit angezeigt, die Sie während des gesamten Trainings innerhalb (InZone), oberhalb (Above) und unterhalb (Below) der jeweiligen Grenzwerte verbracht haben. Diese Informationen erhalten Sie nur, wenn die entsprechenden Grenzwerte aktiviert sind.
- Die Zeit innerhalb, oberhalb und unterhalb der summarischen Grenzwerte werden für die gesamte Trainingseinheit aufgezeichnet, unabhängig davon, welche Grenzwerte/Limits genutzt werden.

### Ein- und Ausschalten der Grenzwerte

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1.-5.

6. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis „Limits“ (= Grenzwerte) angezeigt wird.
7. Halten Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste gedrückt, um die Grenzwerte ein- oder auszuschalten. Lassen Sie die Taste los.

## **Einstellen der Erholungsberechnung**

Sie können zwischen den folgenden zwei Optionen wählen:

- A. Erholung auf Timer-Basis Die Erholung wird beendet, wenn die voreingestellte Zeit abgelaufen ist.
- B. Erholung auf Herzfrequenz-Basis Die Erholung wird beendet, wenn Sie die voreingestellte Herzfrequenz erreichen.

*Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1.-5.*


- 6. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis Recovery TIMER/Hr angezeigt wird.
  - 7. Drücken Sie OK, um mit dem Ein- oder Ausschalten der Erholungsberechnung zu beginnen. On/OFF blinkt.
  - 8. Schalten Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Erholungsberechnung ein oder aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK.  
OFF: Überspringen Sie die Schritte 9.-11.  
On: TIMER/Hr blinkt.
  - 9. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um Erholungszeit oder Erholungs-Herzfrequenz auszuwählen. Drücken Sie OK.
- A.** Die Anzeige zeigt „RecoTime“.
- 10. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Minuten ein. Drücken Sie OK.
  - 11. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Sekunden ein. Drücken Sie OK. Es erscheint „Recovery TIMER“.

### **Oder**

- B.** Die Anzeige zeigt „RecoHr“.
- 10. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um einen Herzfrequenz-Wert einzustellen. Drücken Sie OK. Es erscheint „Recovery Hr“.

### **Einstellen des Intervalltyps**

Sie können zwischen 4 optionalen Typen von Intervallen wählen:

- |  |   |
|--|---|
| <b>A.</b> Intervall auf Timer-Basis (Interval TIMER)     | Ihr Intervall endet, wenn die gewählte Zeit abgelaufen ist.   |
| <b>B.</b> Intervall auf Herzfrequenz-Basis (Interval Hr) | Ihr Intervall endet, wenn Sie die gewählte Herzfrequenz erreichen.<br> Wird „Intervall auf Herzfrequenz-Basis“ gewählt, muss die Erholungsberechnung eingeschaltet sein. |
| <b>C.</b> Intervall auf Strecken-Basis (Interval DIST)   | Ihr Intervall endet, wenn Sie die gewählte Strecke zurückgelegt haben.  |
| <b>D.</b> Manuelles Intervall (Interval MANUAL)          | Sie beenden die Intervalltrainingseinheit manuell durch längeres Drücken der OK-Taste.  |

*Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1.-5. und schalten Sie die Intervall-Funktion ein.*

- Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis Interval TIMER, Hr, DIST oder MANUAL angezeigt wird. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen des Intervalltyps zu beginnen. Die Anzeige TIMER, Hr, DIST oder MANUAL blinkt.
- Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den Intervalltyp zu wählen, der verwendet werden soll, um das Intervall zu beenden. Drücken Sie OK. Wenn Sie Manuelles Intervall wählen, überspringen Sie die Schritte 8.-9.

### **A. Intervall auf Timer-Basis**

8. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Minuten ein. Drücken Sie OK.
9. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Sekunden ein. Drücken Sie OK.  
Es erscheint „Interval TIMER“.

#### **Oder**

### **B. Intervall auf Herzfrequenz-Basis**

8. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Herzfrequenz ein, bei der Ihr Intervall beendet werden soll. Drücken Sie OK. Es erscheint „Interval Hr“.

#### **Oder**

### **C. Intervall auf Strecken-Basis**

8. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Kilometer ein. Drücken Sie OK.
9. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste den Hunderterwert der Meter ein.  
Drücken Sie OK. Es erscheint „Interval DIST“.

Unit 2: Einstellbare  
Maßeinheiten sind: Meilen  
und Fuß

### **Einstellen der Anzahl der Intervalle und Erholungen (Repeat)**

*Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1.-5. und schalten Sie die Intervall-Funktion ein.*

Sie können maximal 30 Intervalle und Erholungen (wenn eingeschaltet) für die Intervallphase einstellen.

6. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis „Repeat“ (= Wiederholung) angezeigt wird.
7. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen der Anzahl der Intervalle zu beginnen.
8. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Anzahl der Wiederholungen der Intervalle ein. Drücken Sie OK.

#### **Oder**

Wenn Sie die genaue Anzahl der Intervalle im Voraus nicht kennen, wählen Sie kontinuierliche Intervalle (Cont). Die Intervalle folgen dann so lange aufeinander, bis Sie das Training manuell beenden oder bis 30 Intervalle absolviert worden sind.

8. Drücken Sie kurz so oft die DOWN-Taste, bis „Cont“ und  erscheinen. Drücken Sie OK.



## **Einstellen der Intervalle und Erholungen**

**A.** Erholung auf Timer-Basis Ihre Erholung wird beendet, wenn die voreingestellte Zeit abgelaufen ist.

### **Oder**

**B.** Erholung auf Herzfrequenz-Basis Ihre Erholung wird beendet, wenn Sie die voreingestellte Herzfrequenz erreichen.

### **Oder**

**C.** Erholung auf Strecken-Basis Die Erholungs-Messung wird beendet, wenn Sie die voreingestellte Strecke zurückgelegt haben.

*Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1.-5. und schalten Sie die Intervall-Funktion ein.*

6. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis Recovery TIMER, Hr oder DIST angezeigt wird.
7. Drücken Sie OK, um mit dem Ein- oder Ausschalten der Erholungsberechnung zu beginnen. „On/OFF“ blinkt.
8. Schalten Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Erholungsberechnung ein oder aus. Drücken Sie OK.  
Aus: Überspringen Sie die Schritte 9.-11.  
Ein: TIMER, Hr oder DIST blinkt.
9. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um Erholungszeit, Erholungs-Herzfrequenz oder Erholungsstrecke auszuwählen. Drücken Sie OK.

**A.** Die Anzeige zeigt „RecoTime“ (= Erholungszeit).

10. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Minuten ein. Drücken Sie OK.
11. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Sekunden ein. Drücken Sie OK.  
Es erscheint „Recovery TIMER“ (= Erholungszeit).

### **Oder**

**B.** Die Anzeige zeigt „RecoHr“ (= Erholungs-Herzfrequenz).

10. Stellen Sie den Wert durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste ein. Drücken Sie OK. Es erscheint „Recovery Hr“ (= Erholungs-Herzfrequenz).

### Oder

- Die Anzeige zeigt „Rec.Dist“ (= Erholungsstrecke).
- Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Kilometer ein. Drücken Sie OK.
- Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste den Hunderterwert der Meter ein. Drücken Sie OK. Es erscheint „Recovery DIST“ (= Erholungsstrecke).

Unit 2: Einstellbare  
Maßeinheiten sind: Meilen  
und Fuß

Drücken Sie kurz die STOP-Taste, um mit den Einstellungen fortzufahren, oder halten Sie sie gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

### Benennen von Trainings-Datensätzen

Sie können den Datensätzen beliebige Namen geben, die aus sieben Buchstaben, Ziffern oder Symbolen bestehen.

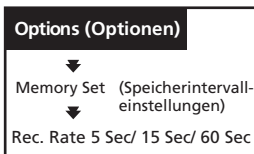
Die verfügbaren Zeichen sind: 0-9, Zwischenraum, A-Z, a-z, - % / ( ) \* + : ?.

- Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
- Drücken Sie OK, um in den Options-Modus zu gelangen. Die Anzeige zeigt EXERCISE SET (= Trainingseinstellungen).
- Drücken Sie OK. Die Anzeige zeigt E0-E5.
- Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis der gewünschte Trainings-Datensatz (E1-E5) angezeigt wird.
- Halten Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste gedrückt. Der einstellbare Buchstabe blinkt.
- Wählen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste das gewünschte Zeichen aus. Drücken Sie OK.
- Wiederholen Sie den vorhergehenden Schritt, bis Sie alle 7 Zeichen gewählt haben.

Drücken Sie kurz die STOP-Taste, um mit den Einstellungen fortzufahren, oder halten Sie sie gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

## Einstellen des Speicherintervalls

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie OK, um in den Options-Modus zu gelangen. Die Anzeige zeigt EXERCISE SET (= Trainingseinstellungen).
3. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis MEMORY SET angezeigt wird.
4. Drücken Sie OK, um mit den Einstellungen zu beginnen. Die Anzeige zeigt Rec.Rate.
5. Wählen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste das gewünschte Speicherintervall aus. Wenn Sie das Speicherintervall wechseln, wird die restliche zur Verfügung stehende Speicherkapazität in der unteren Zeile des Displays angezeigt. Drücken Sie die OK-Taste.



Beim Armbandempfänger hängt die Speicherkapazität von dem gewählten Speicherintervall (5, 15 oder 60 Sekunden) ab. Ist der Speicher voll, so können Sie zwar mit dem Training fortfahren, jedoch werden keinerlei Trainingsdaten mehr aufgezeichnet.

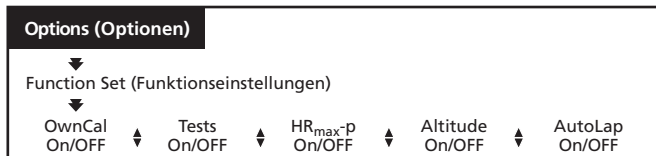
Die folgende Tabelle zeigt die maximale Speicherkapazität für die jeweiligen Speicherintervalle.

Höhe	Geschwindigkeit	Trittfrequenz	Leistung	Speicherintervall 5s	Speicherintervall 15s	Speicherintervall 60s
On	On	On	On	4 Std. 55 min	14 Std. 45 min	59 Std. 2 min
On	On	On	OFF	8 Std. 51 min	26 Std. 34 min	99 Std. 59 min
On	On	OFF	On	5 Std. 32 min	16 Std. 36 min	66 Std. 25 min
On	On	OFF	OFF	11 Std. 4 min	33 Std. 13 min	99 Std. 59 min
On	OFF	OFF	OFF	14 Std. 45 min	44 Std. 17 min	99 Std. 59 min in einer Datei und insges. 170 Std.
OFF	On	On	On	5 Std. 32 min	16 Std. 36 min	67 Std. 02 min
OFF	On	On	OFF	11 Std. 4 min	33 Std. 13 min	99 Std. 59 min
OFF	On	OFF	On	6 Std. 19 min	18 Std. 58 min	75 Std. 55 min
OFF	On	OFF	OFF	14 Std. 45 min	44 Std. 17 min	99 Std. 59 min in einer Datei und insges. 170 Std.
OFF	OFF	OFF	OFF	44 Std. 18 min	99 Std. 59 min	99 Std. 59 min in einer Datei und insges. 510 Std.

Die Verwendung von Trainingseinstellungen und Rundenaufzeichnungen reduziert die maximale Speicherkapazität.

Drücken Sie kurz die STOP-Taste, um mit den Einstellungen fortzufahren, oder halten Sie sie gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

## Ein- und Ausschalten der Funktionen



1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie OK, um in den Options-Modus zu gelangen. Die Anzeige zeigt EXERCISE SET (= Trainingseinstellungen).
3. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis FUNCTION SET (= Funktionseinstellungen) angezeigt wird.
4. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen der Funktionen zu beginnen. Die Anzeige zeigt OwnCal On/OFF.



! Um die folgenden Funktionen einzuschalten, müssen Sie Ihre Benutzerinformationen eingestellt haben. Falls kg oder lbs angezeigt wird, wenn Sie mit dem Einschalten einer Funktion beginnen, weist der Armbandempfänger darauf hin, dass die Einstellungen nicht vollständig sind.

### OwnCal-Kalorienverbrauch ein/aus

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1.-4.

5. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen der Funktion „OwnCal“ zu beginnen. On/OFF beginnt zu blinken.
6. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die Funktion „OwnCal“ ein- oder auszuschalten. Drücken Sie OK.

Um die exaktesten OwnCal Resultate zu erhalten, stellen Sie für  $VO_{2max}$  und  $HR_{max}$  Ihre in einem Leistungstest gemessenen Werte ein, sofern Sie diese kennen. Wenn Sie Ihren exakten Wert nicht kennen, führen Sie den Polar Fitness-Test durch und aktualisieren Sie die Werte des OwnIndex und Ihrer  $HR_{max-p}$  im Fitness-Test-Modus.

## Tests ein/aus

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

5. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis Tests angezeigt wird.
6. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen des „Tests“ zu beginnen. On/OFF beginnt zu blinken.
7. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um Tests ein- oder auszuschalten.  
Drücken Sie OK.

## Anzeige der maximalen Herzfrequenz ein/aus (HR<sub>max</sub>-p)

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

5. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis HR<sub>max</sub>-p angezeigt wird.
6. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen der Anzeige der maximalen Herzfrequenz HR<sub>max</sub>-p zu beginnen. On/OFF beginnt zu blinken.
7. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um HR<sub>max</sub>-p ein- oder auszuschalten. Drücken Sie OK.

HR<sub>max</sub>-p kann nur dann eingeschaltet werden, wenn der Polar Fitness-Test eingeschaltet ist.

## Höhe und Thermometer ein/aus (Altitude)

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

5. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis Altitude angezeigt wird.
6. Drücken Sie OK, um die Höhenmessung und das Thermometer ein- oder auszuschalten (On/OFF).  
On/OFF beginnt zu blinken.
7. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die Höhenmessung ein- oder auszuschalten. Drücken Sie OK. Wenn Sie die Höhenmessung ausgeschaltet haben, überspringen Sie die restlichen Höheneinstellungen.
8. Wenn Sie die Höhenmessung eingeschaltet haben, erscheint der Hinweis „Wait...“ (Warten) für einige Sekunden, der Höhenmesser wird jetzt kalibriert.
9. Altitude (Höhe) und eine blinkende Zahl werden angezeigt. Stellen Sie die Höhe des Ausgangspunkts ein. Die einstellbaren Einheiten M/FT können durch Drücken und Halten der SIGNAL/LIGHT-Taste geändert werden.  
Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis die gewünschte Höhe angezeigt wird.  
Drücken Sie OK.



Sollte Schmutz die Luftdruckkanäle des Armbandempfängers verstopfen, senden Sie diesen an die Polar Serviceabteilung. Stecken Sie keinerlei Gegenstände in die Öffnungen.

! Wir empfehlen, die Höhe zurückzusetzen, wenn ein zuverlässiger Referenzwert verfügbar ist.  
• Für eine exakte Höhenanzeige kalibrieren Sie den Höhenmesser vor jedem Training.

! Zur Nutzung des Thermometers muss die Höhenmessung eingeschaltet sein. Ihre Körpertemperatur beeinflusst das Messen der aktuellen Temperatur. Für eine genaue Temperatur-Anzeige nehmen Sie den Armbandempfänger für mindestens 10 Minuten vom Handgelenk ab.

Drücken Sie kurz die STOP-Taste, um mit den Einstellungen fortzufahren, oder halten Sie sie gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

#### **Automatischer Rundenzähler ein/aus (AutoLap)**

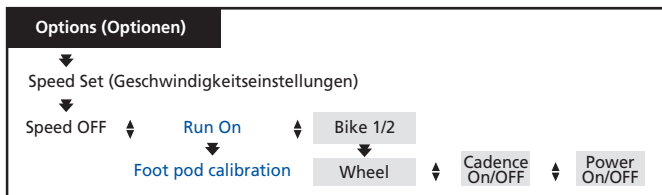
Wenn Sie die AutoLap-Funktion nutzen, zeichnet der Lauf-/Fahrradcomputer kontinuierlich und automatisch die Rundenzeiten auf, wenn Sie die vor eingestellte Distanz gelaufen oder gefahren sind. Zum Beispiel: Wenn Sie die AutoLap-Distanz auf 400 Meter einstellen, wird die erste Rundenzeit automatisch nach 400 Metern aufgezeichnet, die nächste Runde nach 800 Metern und so weiter.

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

5. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis AutoLap angezeigt wird.
6. Drücken Sie OK, um mit den AutoLap-Einstellungen zu beginnen. On/OFF blinkt.
7. Schalten Sie mit der UP- oder DOWN-Taste die AutoLap-Funktion ein oder aus. Drücken Sie die OK-Taste zur Bestätigung.  
OFF: Überspringen Sie den Rest der AutoLap-Einstellungen.
8. SetA. Lap Distance (Rundendistanzeinstellung) wird angezeigt. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die Kilometer für die AutoLap-Distanz einzustellen. Bestätigen Sie mit OK. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste den Hunderterwert der Meter ein. Drücken Sie OK.

! Die AutoLap-Funktion kann nur eingeschaltet werden, wenn die Geschwindigkeits-Funktion in den Geschwindigkeitseinstellungen aktiviert ist.

## Einstellen der Geschwindigkeits-Funktionen



1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie OK, um in den Options-Modus zu gelangen. Die Anzeige zeigt EXERCISE SET (= Trainingseinstellungen).
3. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis SPEED SET (= Geschwindigkeitseinstellungen) angezeigt wird.
4. Drücken Sie OK, um mit den Geschwindigkeitseinstellungen zu beginnen.
5. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um Laufgeschwindigkeit (Run ON), Fahrrad 1 (Bike1 On) oder 2 (Bike2 On) zu wählen, oder schalten Sie die Geschwindigkeits-Funktionen aus (Speed OFF). Drücken Sie OK. Falls Sie die Geschwindigkeits-Funktionen ausgeschaltet haben, überspringen Sie den restlichen Teil der Geschwindigkeitseinstellungen.



## Laufeinstellungen

### Kalibrieren des Polar S1 Laufensors

Es wird empfohlen, den Laufsensor zu kalibrieren, wenn Sie ihn das erste Mal benutzen, es signifikante Veränderungen in Ihrem Laufstil gibt oder die Position des Laufensors an Ihrem Schuh deutlich verändert wurde. Für den Fall, dass Sie Kalibrierungseinstellungen des Laufensors vornehmen möchten, empfehlen wir Ihnen, diesen durch Laufen zu kalibrieren.



Sie können den S1 Laufsensoren kalibrieren, indem Sie eine voreingestellte Distanz, z. B. drei Runden auf einer 400-Meter-Bahn (in einem Stadion) mit einer gleichmäßigen Geschwindigkeit laufen oder manuell den Kalibrierungsfaktor einstellen.

### **Kalibrierung durch Laufen**

*Von der Uhrzeitanzeige ausgehend wiederholen Sie die Schritte 1.-5.*

6. Calibrate? SPEED wird angezeigt. Drücken Sie die OK-Taste.
7. Calibration RUN wird angezeigt. Drücken Sie OK.
8. Der Hunderter-Meter-Wert beginnt zu blinken, stellen Sie die entsprechende Distanz durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste ein. Bestätigen Sie Ihre Einstellung mit der OK-Taste. Die Meter beginnen zu blinken, stellen Sie mit der UP- oder DOWN-Taste die gewünschten Meter ein. Bestätigen Sie mit OK.
9. Calibration START wird angezeigt. Schalten Sie den Geschwindigkeitssensor durch Drücken und Halten der roten Taste (bis das grüne Licht blinkt) am Laufsensoren ein und drücken Sie an Ihrem Armbandempfänger die OK-Taste, um die Kalibrierung zu starten. Machen Sie den ersten Schritt auf die Startlinie mit dem Fuß, an dem der Laufsensoren befestigt ist. Laufen Sie nun die vor eingestellte Distanz mit einer konstanten Geschwindigkeit. Während des Laufens zeigt Ihnen der Armbandempfänger die nicht kalibrierte Distanz an, die Sie bereits gelaufen sind.
10. Stoppen Sie genau auf der Ziellinie der voreingestellten Distanz. Warten Sie, bis die Aufaddierung der Distanzmessung des Armbandempfängers stoppt und drücken Sie dann die OK-Taste.
11. Drücken Sie OK, um die Kalibrierung zu speichern. CALIBRATION DONE wird angezeigt.

Die Kalibrierungs-Distanz beträgt mindestens 1.200 Meter / 3 Stadionrunden.

Sie können die Kalibrierung durch Drücken der STOP-Taste des Armbandempfängers abbrechen. Wenn Sie weniger als die voreingestellte Distanz laufen, zeigt das Display Calibration FAILED an.

**Hinweis:** Während Sie warten, bis die Aufaddierung der Distanzmessung stoppt, sollten Sie die Hand mit dem Armbandempfänger möglichst neben dem Körper hängen lassen oder die Hand seitlich auf der Hüfte aufstützen. Halten Sie die Hand nicht vor den Oberkörper.

## Manuelle Kalibrierung



Vor der manuellen Kalibrierung stellen Sie den Kalibrierungsfaktor auf den Wert 1000 ein.

Der Kalibrierungsfaktor ist das Verhältnis zwischen der aktuellen Distanz im Vergleich zu der nicht kalibrierten Distanz. Zum Beispiel: Sie sind 1200 Meter gelaufen und der Armbandempfänger zeigt 1180 Meter. Der Kalibrierungsfaktor sollte demnach auf  $1200/1180 \times 1000 = 1017$  eingestellt werden.

*Von der Uhrzeitanzeige ausgehend wiederholen Sie die Schritte 1.-5.*

6. Calibrate? SPEED wird angezeigt. Drücken Sie OK.
7. Calibration RUN wird angezeigt. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis Calibration MANUAL angezeigt wird.
8. Drücken Sie OK, um mit der Einstellung des Kalibrierungsfaktors zu beginnen.
9. Set Factor wird angezeigt. Stellen Sie mit der UP- oder DOWN-Taste den Faktor ein. Drücken Sie OK zur Bestätigung.



## Einstellen der Fahrrad-Funktionen

Sie können für den Armbandempfänger Einstellungen für zwei verschiedene Fahrräder vornehmen. Nehmen Sie die Einstellungen für beide Fahrräder vor; wenn Sie mit dem Training beginnen, wählen Sie dann einfach Fahrrad 1 oder 2 (siehe Seite 55). Wenn Sie die Fahrradeinstellungen 1 oder 2 aktivieren, sind Ihre Geschwindigkeits- und Strecken-Mess-Funktionen stets eingeschaltet. Wählen Sie OFF, wenn Sie ohne Fahrrad trainieren. Bevor Sie den Armbandempfänger zum Messen von Strecken-, Geschwindigkeits- und Trittfrequenz \*- Informationen verwenden können, müssen Sie den Reifenumfang Ihres Fahrrades eingeben.

\*Separater Polar Trittfrequenzmesser oder Polar Kraft-Leistungs-Messer erforderlich.

### **Einstellen des Reifenumfangs** (Wheel)

*Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1.-5.*

6. Beginnen Sie mit dem Display, auf dem Wheel (= Rad) angezeigt wird.
7. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen des Reifenumfangs zu beginnen.
8. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste den Reifenumfang in mm ein. Drücken Sie OK.

Sie haben die folgenden Alternativen zur Ermittlung des Reifenumfangs Ihres Fahrrades:

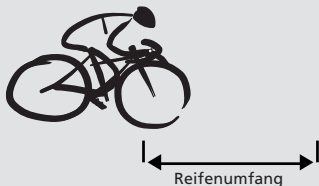
#### **METHODE 1:**

Lesen Sie auf dem Reifen Ihres Fahrrades die in Zoll angegebene Reifengröße ab. Der Tabelle unten können Sie den der jeweiligen Reifengröße entsprechenden Reifenumfang in Millimetern entnehmen:

ERTRO	Reifengröße (Zoll)	Reifenumfang (mm)
30-559	26x1.25	1953
35-559	26x1.5	1985
44-559	26x1.75	2030
47-559	26x1.95	2050
	26x1 1/8 Tubular	1970
	650-20C	1952
622-20	700x20C	2086
622-23	700x23C	2096
622-25	700x25C	2105
	700C Tubular	2130
	28 (700 B)	2237

#### METHODE 2:

Markieren Sie eine Stelle auf dem Reifenmantel des Vorderrades. Als Markierung ist das Ventil geeignet. Bringen Sie diese Markierung mit einer Markierung auf der Straße zur Deckung. Stützen Sie sich auf den Lenker und schieben Sie das Fahrrad, bis das Vorderrad genau eine Umdrehung vollzogen hat. Markieren Sie jetzt die Stelle auf dem Boden, an der die Reifenmarkierung wieder den Boden berührt. Messen Sie den Abstand zwischen den beiden Bodenmarkierungen und Sie erhalten jetzt den Reifenumfang. Einen exakteren Wert erhalten Sie, wenn Sie das Vorderrad dreimal abrollen und die gemessene Strecke durch drei dividieren.



- ! Der Reifenumfang wird wegen der größeren Genauigkeit stets in Millimetern angegeben.
- Ein Reset (Rückstellung) des Lauf-/Fahrradcomputers bewirkt die Aktivierung der Grundeinstellungen.

#### **Trittfrequenz\* ein/aus** (Cadence)

*Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1.-5.*

6. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis Cadence (= Trittfrequenz) angezeigt wird.
7. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen der Trittfrequenz zu beginnen. On/OFF beginnt zu blinken.
8. Schalten Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Trittfrequenz ein oder aus. Drücken Sie OK.

\*Separater Polar Trittfrequenzmesser oder Polar Kraft-Leistungs-Messer erforderlich.

### **Leistung\* ein/aus** (Power)

*Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1.-5.*

6. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis Power angezeigt wird.
7. Drücken Sie OK, um den Kraft-Leistungs-Messer einzustellen. On/OFF beginnt zu blinken.
8. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den Kraft-Leistungs-Messer ein- oder auszuschalten. Drücken Sie OK.  
OFF: Überspringen Sie die restlichen Einstellungen für den Kraft-Leistungs-Messer.
9. C. weight wird angezeigt. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis das gewünschte Kettengewicht angezeigt wird. Drücken Sie OK.
10. C. length wird angezeigt. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis die gewünschte Kettenlänge angezeigt wird. Drücken Sie OK.
11. S. length wird angezeigt. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis der gewünschte Abstand von Tretlager-Mitte zur Hinterradnaben-Mitte in Millimetern angezeigt wird. Drücken Sie OK.

Wenn Sie den kabellosen Polar Geschwindigkeitsmesser benutzen, schalten Sie die Funktion Leistung (Power) des Kraft-Leistungs-Messers aus (OFF), da diese Funktion nur mit dem separat erhältlichen Kraft-Leistungs-Messer zur Verfügung steht.

Weitere Informationen über den Polar Trittfrequenzmesser und den Kraft-Leistungs-Messer finden Sie auf der Rückseite dieser Gebrauchsanleitung.

\*Separater Polar Kraft-Leistungs-Messer erforderlich.

### **Benennen von Fahrrad 1 und Fahrrad 2**

Sie können den Fahrrädern beliebige Namen geben (z. B. Markenname), die aus vier Buchstaben, Ziffern oder Symbolen bestehen können.

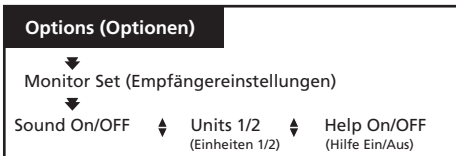
Die Nummer in der rechten Ecke der Anzeige gibt an, welche Fahrradeinstellungen zur Zeit verwendet werden. (-- = Fahrrad aus, b1 = Fahrrad 1, b2 = Fahrrad 2)

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie OK, um in den Options-Modus zu gelangen. Die Anzeige zeigt EXERCISE SET (= Trainingseinstellungen).
3. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis SPEED SET (= Geschwindigkeitseinstellungen) angezeigt wird. Drücken Sie OK.
4. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis Fahrrad 1 oder 2 angezeigt wird.
5. Halten Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste gedrückt. Der einstellbare Buchstabe blinkt.
6. Wählen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste das gewünschte Zeichen aus. Drücken Sie OK.
7. Wiederholen Sie den vorhergehenden Schritt, bis Sie alle vier Zeichen gewählt haben.

Drücken Sie kurz die STOP-Taste, um mit den Einstellungen fortzufahren, oder halten Sie sie gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

## Einstellen der Messgerät Optionen

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie OK, um in den Options-Modus zu gelangen. Die Anzeige zeigt EXERCISE SET (= Trainingseinstellungen).
3. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis MONITOR SET (= Empfängereinstellungen) angezeigt wird.
4. Drücken Sie OK, um mit den Empfängereinstellungen zu beginnen. Die Anzeige zeigt Sound (= Aktivitäts-/Tasten-Signalton).



### Ein- und Ausschalten des Aktivitäts-/Tasten-Signaltons (Sound)

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1.-4.

5. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen des Signaltons zu beginnen. On/OFF beginnt zu blinken.
6. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den Signalton ein- oder auszuschalten. Drücken Sie OK.

Der Aktivitäts-/Tasten-Signalton beinhaltet den Tasten-Signalton sowie im Mess- und Trainings-Modus die folgenden Aktivitäts-Signaltöne: Start, Stop und Runden-Aufzeichnung, Signaltöne für Phasenbeginn, Intervallphasenende und Ende der Erholungsrechnung. Dazu gehören nicht die Zielzonenalarme, der Alarm/Wecker und der Fitness-Test-Alarm.

### Wahl der Maßeinheiten (Units)

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1.-4.

5. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis „Units“ (= Einheiten) angezeigt wird.
6. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen der Einheiten zu beginnen. 1 oder 2 beginnt zu blinken.
7. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die gewünschte Maßeinheit zu wählen. Drücken Sie OK.

Die Einstellungen der Maßeinheiten beeinflussen die folgenden Merkmale:

	<b>Maßeinheiten 1:</b>	<b>Maßeinheiten 2:</b>
Benutzerinformationen	kg, cm	Pfund, Fuß
Geburtsdatum	Tag-Monat-Jahr	Monat-Tag-Jahr
Geschwindigkeit	km/h	Meilen/h
Strecke	km	Meilen, Fuß
 Pace	Minuten/km	Minuten/Meile
Höhe	Meter	Fuß
Kumulierte Höhe	Meter	Fuß
Temperatur	°C	°F
 Reifenumfang	mm	mm (ACHTUNG!)
Leistung Kettengewicht	g	g (ACHTUNG!)
Kettenlänge	mm	mm (ACHTUNG!)
Abstand von Tretlager- Mitte zur Hinterradnaben- Mitte	mm	mm (ACHTUNG!)

#### **Ein- und Ausschalten der Hilfe-Funktion (Help)**

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

- Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis „Help“ (= Hilfe) angezeigt wird.
- Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen der Hilfe-Funktion zu beginnen.  
On/OFF beginnt zu blinken.
- Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die Hilfe ein- oder auszuschalten. Drücken Sie OK.

Wenn Sie die Hilfe einschalten, werden Sie in den Modi Optionen und Datei von den blinkenden Pfeilen so geführt, dass Sie die richtigen Tasten verwenden. Während des Trainings können Sie, wenn Sie die in der mittleren Zeile angezeigten Informationen wechseln, einige Sekunden lang den Namen der Funktion sehen. Die Namen werden auch angezeigt, wenn Sie Informationen über Runden und gespeicherte Herzfrequenz-Werte im Datei-Modus abrufen.

Drücken Sie kurz die STOP-Taste, um mit den Einstellungen fortzufahren, oder halten Sie sie gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.



## Einstellen der Uhren-Funktionen

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie OK, um in den Options-Modus zu gelangen. Die Anzeige zeigt EXERCISE SET (= Trainingseinstellungen).
3. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis WATCH SET (= Uhr Einstellungen) angezeigt wird.
4. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen der Uhren-Funktionen zu beginnen. Die Anzeige zeigt ALARM.

### Options (Optionen)

▼  
Watch Set (Uhr Einstellungen)

▼  
Alarm (Wecker)    ⬆    Time 1/2 (Zeit 1/2)    ⬆    Date (Datum)    ⬆    Remind On/OFF (Erinnerungs-Funktion)



### Einstellen des Alarms (ALARM)

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1.-4.

5. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen des Alarms (Weckers) zu beginnen. ●) On/OFF beginnt zu blinken.
6. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den Alarm ein- oder auszuschalten. Drücken Sie OK. 24-Std.-Modus: Überspringen Sie Schritt 7.
7. 12-Std.-Modus: AM/PM beginnt zu blinken. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um AM (vor 12 Uhr mittags) oder PM (nach 12 Uhr mittags) zu wählen. Drücken Sie OK.
8. Die Stunden beginnen zu blinken. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Stunden ein. Drücken Sie OK.
9. Die Minuten beginnen zu blinken. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Minuten ein. Drücken Sie OK.

OFF/Aus:  
Überspringen Sie  
die Schritte 7.-9.

Wenn der Zeitpunkt des Alarms erreicht ist, ertönt eine Minute lang das Alarmsignal; Sie können es abstellen, indem Sie eine der fünf Tasten drücken. Der Wecker ist während der Herzfrequenz-Messung ausgeschaltet. Das heißt, dass zu der eingestellten Weckzeit kein Alarmsignal ertönt.

### **Einstellen der Uhrzeit (TIME)**

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

5. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis „TIME1/TIME2“ (Zeit 1/Zeit 2) angezeigt wird.
6. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen der Uhrzeit zu beginnen.
7. „Time“ (= Zeit) blinkt. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um Zeit 1 oder Zeit 2 zu wählen. Drücken Sie OK.
8. 12h/24h beginnt zu blinken. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den 12- oder 24-Std.-Modus zu wählen. Drücken Sie OK. 24-Std.-Modus: Überspringen Sie Schritt 9.
9. 12-Stunden-Modus: AM/PM beginnt zu blinken. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um AM (vor 12 Uhr mittags) oder PM (nach 12 Uhr mittags) zu wählen. Drücken Sie OK.
10. Die Stunden beginnen zu blinken. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Stunden ein. Drücken Sie OK.
11. Die Minuten beginnen zu blinken. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Minuten ein. Drücken Sie OK.

### **Einstellen des Datums (DATE)**

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

5. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis „DATE“ (= Datum) angezeigt wird.
6. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen des Datums zu beginnen.
7. „Day“ (= Tag) erscheint. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den gewünschten Wert zu wählen. Drücken Sie OK.
8. „Month“ (= Monat) erscheint. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den gewünschten Wert zu wählen. Drücken Sie OK.
9. Die Ziffern der Jahreszahl beginnen zu blinken. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um das Jahr zu wählen. Drücken Sie OK.

12-Std.-Modus:  
Die Einstell-Reihenfolge ist  
Monat - Tag - Jahr.

### **Ein- und Ausschalten der Erinnerungsfunktion (REMIND)**

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

5. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis „REMIND“ angezeigt wird.
6. Drücken Sie OK, um mit der Einstellung der Termine zu beginnen.
7. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis der gewünschte Termin angezeigt wird. Die Nummer des aktuellen Termins wird in der unteren rechten Ecke des Displays angezeigt.
8. Drücken Sie die OK-Taste. On/OFF beginnt zu blinken.
9. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den angezeigten Termin zu aktivieren oder zu deaktivieren. Drücken Sie OK.

Sie können über die Polar Precision Performance Software bis zu sieben Termine mit Uhrzeit und Text auf Ihren Armbandempfänger laden.

Der Alarm ertönt nur im Uhrzeit-Modus. Wenn der Zeitpunkt des Termins erreicht ist, ertönt 15 Sekunden lang ein Alarmsignal; Sie können es abstellen, indem Sie eine beliebige Taste - außer der SIGNAL/LIGHT-Taste - drücken. Sie können den Erinnerungstext löschen, indem Sie eine beliebige Taste - außer der SIGNAL/LIGHT-Taste - drücken.

Drücken Sie kurz die STOP-Taste, um mit den Einstellungen fortzufahren oder halten Sie sie gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückkehren.

## Tipps für die Einstellung

### **Wechseln von Zeit 1 zu Zeit 2 und umgekehrt**

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige halten Sie die DOWN-Taste gedrückt. In der obersten Zeile wird einige Sekunden lang „Time 1“ (= Zeit 1) oder „Time 2“ (= Zeit 2) angezeigt. Die angezeigte Zeit wird nun bei allen Uhr- und Alarm-Funktionen verwendet. Wenn Sie Zeit 2 wählen, wird in der Uhrzeitanzeige in der rechten unteren Ecke „2“ angezeigt.

### **Wechseln zum Uhreinstellungs-Modus**

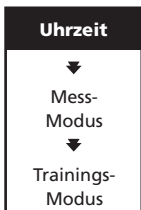
Um ausgehend von der Uhrzeitanzeige direkt zu den Uhreinstellungen zu gelangen, halten Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste einige Sekunden lang gedrückt. Wenn Sie Funktionen bzw. Einstellungen überspringen und unmittelbar zur Einstellung einer bestimmten Uhren-Funktion gelangen möchten, drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis die gewünschte Uhren-Funktion angezeigt wird. Stellen Sie die Funktion entsprechend der Beschreibung im Abschnitt „Einstellen der Uhren-Funktionen“ ein.

### **Wechseln der Maßeinheiten** (kg/lbs, km/miles oder m/ft)

- wenn Sie Ihre Benutzerinformationen zu Gewicht und Körpergröße einstellen
  - wenn Sie für eine Intervallphase einen Intervall auf Strecken-Basis oder eine Erholungsberechnung auf Strecken-Basis wählen
  - wenn Sie die Höhe oder den Höhenreferenzpunkt einstellen
- Halten Sie hierfür die SIGNAL/LIGHT-Taste gedrückt, bis die Maßeinheiten wechseln. Lassen Sie die Taste los.

### **Wechseln zwischen Datum, Benutzerkennung, Benutzername und Logo**

Mithilfe der Polar Precision Performance Software können Sie eine Benutzerkennung, einen Benutzernamen und ein Logo einstellen. Diese werden in der oberen Zeile der Uhrzeitanzeige angezeigt. Zum Wechseln zwischen Datum, Benutzerkennung, Benutzername und Logo drücken und halten Sie in der Uhrzeitanzeige die UP-Taste. Wiederholen Sie ggf. den Vorgang.



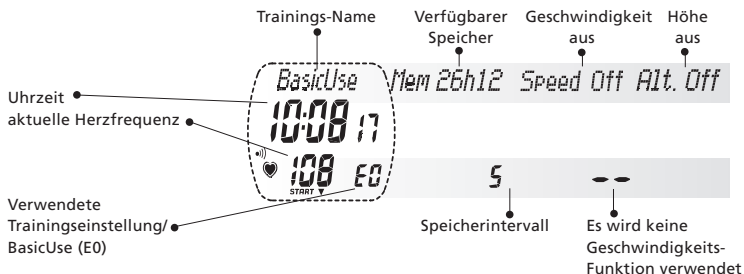
Sie können bei Ihrem Training zwei Modi verwenden: den Mess-Modus oder den Trainings-Modus. Im Mess-Modus können Sie Ihre Herzfrequenz sehen, Ihr Training wird jedoch nicht aufgezeichnet. Im Trainings-Modus wird Ihr Training aufgezeichnet, und die Stoppuhr und andere Berechnungen werden gestartet.

## Mess-Modus

1. Tragen Sie den Sender und den Armbandempfänger so, wie dies im Abschnitt „Erste Schritte“ beschrieben ist.
2. Um sicherzustellen, dass die Codesuche erfolgreich ist:
  - Achten Sie darauf, dass der Abstand zwischen Sender und Empfänger maximal einen Meter beträgt.
  - Vergewissern Sie sich, dass Sie sich nicht in der Nähe anderer Personen mit Herzfrequenz-Messgeräten oder von Hochspannungsleitungen, Fernsehgeräten, Handys, Autos, motorisierten Trainingsgeräten oder anderen Quellen elektromagnetischer Störungen befinden.

3. Beginnen Sie mit der Anzeige der Uhrzeit und drücken Sie die OK-Taste, um mit der Herzfrequenz-Messung zu beginnen. Ein Herzsymbol beginnt zu blinken, und nach maximal 15 Sekunden erscheint Ihre Herzfrequenz (in Herzschlägen pro Minute). Wenn kein Herzfrequenz-Signal empfangen wird, kehrt der Empfänger nach 5 Minuten automatisch zur Uhrzeitanzeige zurück.

Wenn Geschwindigkeit oder Höhe nicht aktiviert ist, beginnen die folgenden Anzeigen zu wechseln, sobald Sie in den Mess-Modus gelangt sind:



Wenn Sie laufen oder Rad fahren, stellen Sie die Geschwindigkeits-Funktionen ein, indem Sie die DOWN-Taste lange gedrückt halten. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis die richtige Einstellung in der rechten unteren Ecke des Displays erscheint.


-- = Geschwindigkeits-Funktion aus

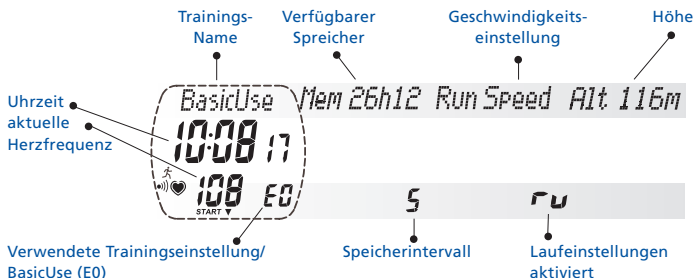
ru = Laufeinstellungen

b1 = Fahrrad 1

b2 = Fahrrad 2

! Stellen Sie vor dem Starten des Trainings sicher, dass Sie die richtigen Geschwindigkeitseinstellungen gewählt haben.

-  Wenn Laufeinstellungen und Höhe aktiviert ist, beginnen die folgenden Anzeigen zu wechseln, sobald Sie in den Mess-Modus gelangt sind:




Wenn Sie die Geschwindigkeits-Funktionen nicht nutzen wollen, schalten Sie die Geschwindigkeits-Funktionen aus, indem Sie die DOWN-Taste lange gedrückt halten. Wiederholen Sie dies, bis -- auf dem Display erscheint. Durch das Ausschalten der Geschwindigkeits-Funktion haben Sie mehr Speicherkapazität.

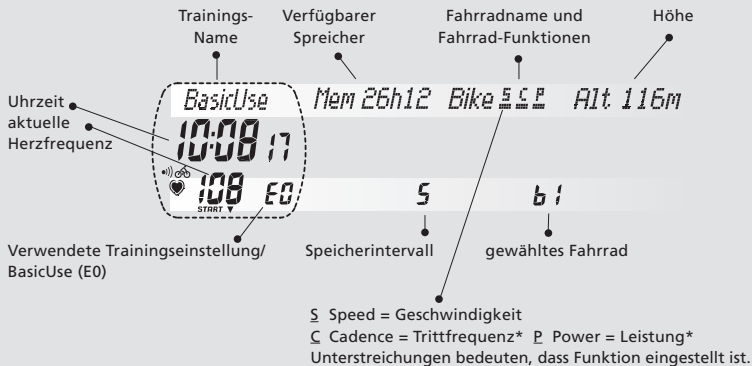


Wenn Sie Ihre Laufinformationen aufzeichnen möchten, schalten Sie den Laufsensoren ein, nachdem Ihre Herzfrequenz auf der Anzeige erscheint. Drücken Sie OK, um die Aufzeichnung des Trainings zu starten.


#### **Oder**

Falls Sie die Laufinformationen ohne Herzfrequenz-Messung aufzeichnen möchten, drücken Sie OK, und schalten Sie den Laufsensoren erst ein, wenn die Herzfrequenz-Anzeige 00 zeigt.

-  Wenn Fahrrad 1 oder 2 und Höhe aktiviert ist, beginnen die folgenden Anzeigen zu wechseln, sobald Sie in den Mess-Modus gelangt sind:



Wenn Sie die Fahrrad-Funktionen oder den Höhenmesser nicht nutzen wollen, schalten Sie die Fahrrad-Funktionen aus, indem Sie die DOWN-Taste lange gedrückt halten. Wiederholen Sie dies, bis -- auf dem Display erscheint. Durch das Ausschalten der Fahrrad-Funktion haben Sie mehr Speicherkapazität.

-  4. Wenn Sie Ihre Fahrradinformationen aufzeichnen möchten, bewegen Sie das Rad nicht, bis Ihre Herzfrequenz auf der Anzeige erscheint. Drücken Sie OK, um die Aufzeichnung des Trainings zu starten.


**Oder**

Falls Sie die Fahrradinformationen ohne Herzfrequenz-Messung aufzeichnen möchten, drücken Sie OK, und beginnen Sie erst dann mit dem Rad fahren, wenn die Herzfrequenz-Anzeige 00 zeigt.

\*Separater Polar Trittfrequenzmesser oder Polar Kraft-Leistungs-Messer erforderlich.



## Trainings-Modus

 Bevor Sie mit der Aufzeichnung Ihrer Trainingseinheit beginnen, vergewissern Sie sich, dass genügend Speicherkapazität vorhanden ist. Diese Information wird in der oberen Zeile im Mess-Modus angezeigt.

*Wenn Sie von der Uhrzeitanzeige aus beginnen, drücken Sie die OK-Taste*

Die Trainings-Informationen werden nur dann in einer Trainings-Datei gespeichert, wenn die Stoppuhr läuft. Die aktivierte Speicherung wird durch einen Graphikbalken angezeigt, der kontinuierlich durch das Display (auf der rechten Seite) läuft.

**Falls Ihr voreingestelltes Training Geschwindigkeitseinstellungen erfordert**, wird für einige Sekunden Set Speed angezeigt. Um die Trainingseinstellungen zu starten, müssen Sie Laufen (Run), Fahrrad 1 oder 2 auswählen, indem Sie die DOWN-Taste drücken und halten, bis die gewünschte Einstellung angezeigt wird.

Die Auswahl wird in der rechten unteren Ecke im Display angezeigt:

- = Geschwindigkeits-Funktion aus
- ru = Laufeinstellungen
- b1 = Fahrrad 1
- b2 = Fahrrad 2


**Falls auf dem Display die Anzeige 00/- - erscheint**, so wird keine Herzfrequenz empfangen. Bringen Sie den Armbandempfänger auf die Höhe Ihrer Brust, nahe an das Polar Logo des Senders. Der Empfänger beginnt nun erneut mit der Suche nach dem Herzfrequenz-Signal.






Zu Beginn Ihres Trainings, während der ersten 60 Minuten, wird die Trainingszeit in Minuten und Sekunden angezeigt. Wenn Sie länger als 60 Minuten trainiert haben, wird die Trainingszeit in Stunden und Minuten angezeigt.

 **Wenn unregelmäßige oder falsche Werte für die Laufgeschwindigkeit** auf dem Display angezeigt werden, überprüfen Sie folgendes:


- Halten Sie Abstand zu anderen Läufern mit Laufsensoren.
- Wenn Sie Ihren Armbandempfänger länger als 15 Sekunden vor sich halten, stoppt die Geschwindigkeitsmessung. Sie müssen diese durch Bewegen Ihrer Hand wieder aktivieren.

 Die Tageskilometer können durch Drücken und Halten der SIGNAL/LIGHT-Taste auf Null gestellt werden. Deshalb sollte Trip (= Tageskilometer) nicht in der oberen Zeile angezeigt werden, wenn der Zielzonenalarm ein- oder ausgeschaltet wird.

### Ein- und Ausschalten des Zielzonenalarms



  Bitte beachten Sie, dass Sie den Zielzonenalarm bei eingeschalteten Fahrrad-Funktionen  nicht verwenden können.

Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste und halten Sie sie gedrückt.

Wenn in der Anzeige  erscheint, ist der Zielzonenalarm eingeschaltet. Sie hören dann bei jedem Herzschlag einen Signalton, wenn sich Ihre Herzfrequenz außerhalb der Grenzwerte befindet.

Wenn Sie den Zielzonenalarm nicht verwenden möchten, weist Sie die blinkende Anzeige der Herzfrequenz darauf hin, dass sich Ihre Herzfrequenz außerhalb der Grenzwerte befindet. Diese Funktion ist automatisch aktiviert, wenn Sie die Grenzwerte eingeschaltet haben; sie kann nicht ausgeschaltet werden. Im BasicUse (E0) stehen Ihnen keine Grenzwerte zur Verfügung.

Zusätzlich zum Herzfrequenz-Zielzonenalarm können Sie sehen:

-  dass Sie oberhalb der Zielzone trainieren,
-  dass Sie unterhalb der Zielzone trainieren.

### **Wechsel der Grenzwerte**

Drücken Sie die UP-Taste und halten Sie sie gedrückt. Wiederholen Sie den Vorgang, bis die gewünschten Grenzwerte angezeigt werden.

Im Intervalltrainings-Modus erfolgt mit dem Übergang zu einer neuen Phase automatisch ein Wechsel der Grenzwerte entsprechend den voreingestellten Grenzwerten.

### **Je nach dem gewählten Trainingstyp stehen Ihnen drei Trainings-Modi wahlweise zur Verfügung:**

- BasicUse
- Intervalltrainings-Datensatz (Int On)
- BasicSet (Int OFF)

Die folgenden Funktionen können in allen drei zur Wahl stehenden Trainings-Modi verwendet werden:

### **Displaybeleuchtung (Nacht-Modus)**

Drücken Sie im Mess- oder Trainings-Modus die SIGNAL/LIGHT-Taste. Nachdem Sie die Displaybeleuchtung einmal verwendet haben, wird das Display des Armbandempfängers automatisch bei folgenden Aktionen aktiviert:

- am Ende eines Intervalls oder der Erholungsberechnung
- wenn Sie die Trainingseinheit beginnen oder beenden
- wenn Sie Rundenzeiten speichern
- oder wenn Sie den Armbandempfänger an den Sender führen (Heart Touch-Funktion)

Die Displaybeleuchtung wird automatisch ausgeschaltet, wenn Sie in die Uhrzeitanzeige zurückkehren. Wenn Sie sie in der Uhrzeitanzeige aktivieren möchten, drücken Sie ebenfalls kurz die SIGNAL/LIGHT-Taste.

## Speichern von Runden- und Zwischenzeiten

Drücken Sie OK, um Runden-/Zwischenzeiten zu speichern.

Zuerst

Rundenzeit

(Lap Time)

Durchschnittliche

Herzfrequenz

der Runde

Rundenzahl



Danach

Zwischenzeit

(Split Time)



Der Armbandempfänger speichert automatisch eine Rundenzeit, wenn Sie die Aufzeichnung einer Trainingseinheit beenden. Er kann 99 Runden speichern, falls Sie nicht die Intervallfunktion verwendet haben. Nach der Speicherung von 99 Runden erscheint jedesmal, wenn Sie eine Runde beenden, in der Anzeige FULL (= voll). Sie können fortfahren, Runden zu absolvieren, diese werden jedoch nicht gespeichert. Der Armbandempfänger fährt fort, alle übrigen Informationen des Trainings aufzuzeichnen, mit Ausnahme der Runden- und Intervallinformationen.

## Unterbrechen des Trainings

Drücken Sie die STOP-Taste.

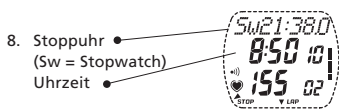
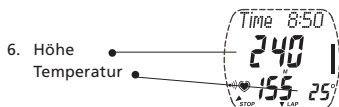
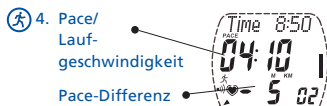
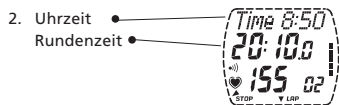
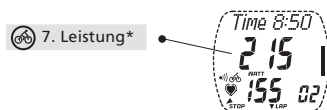
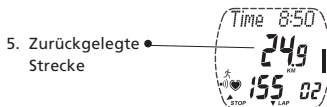
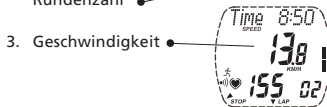
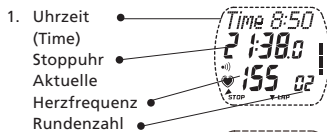
Die Aufzeichnung des Trainings, die Stoppuhr und die übrigen Berechnungen werden unterbrochen bzw. angehalten. Um fortzufahren, drücken Sie die OK-Taste. Um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, drücken Sie die STOP-Taste und halten Sie sie gedrückt.



Wenn Sie vergessen, die Herzfrequenz-Messung zu verlassen, nachdem Sie die Stoppuhr angehalten und den Sender von Ihrer Brust abgenommen haben, kehrt der Empfänger nach 30 Minuten automatisch zur Uhrzeitanzeige zurück.

## Wechsel der angezeigten Trainingsinformationen

Es gibt acht Anzeige-Optionen, zwischen denen Sie durch kurzes Drücken der DOWN-Taste umschalten können. Wenn Sie die Anzeige-Optionen konfiguriert haben, speichert der Armbandempfänger die Einstellungen für die obere und untere Zeile, d. h., wenn Sie das nächste Mal mit dem Training beginnen, werden die vorherigen Einstellungen verwendet. Falls die Hilfe-Funktion eingeschaltet ist, erscheint einige Sekunden lang der Name der angezeigten Funktion. Wenn Sie das nächste Mal mit dem Training beginnen, erscheint die Stoppuhr in der mittleren Reihe und die gespeicherte Funktion in der oberen und unteren Reihe.



! Für eine exakte Höhenanzeige kalibrieren Sie den Höhenmesser vor jedem Training.

\* Separater Polar Kraft-Leistungs-Messer erforderlich.

! Wenn Sie Ihren Intervalltrainings-Datensatz aktiviert haben, verfügen Sie zusätzlich zu den sechs Anzeigen über eine weitere Anzeige. In diesem Fall können Sie die untere Zeile ändern. Siehe die verschiedenen Phasen-Anzeigen im Abschnitt „Trainieren mit einem Intervalltrainings-Datensatz“.

Name der Phase  
Countdown-Timer



Sie können die mittlere und obere Zeile entweder im Mess-Modus oder während des Trainings einstellen/wählen.

### 1. Wahl der in der mittleren Zeile angezeigten Informationen

Drücken Sie die DOWN-Taste, um die gewünschte Anzeigevariante zu wählen. Wenn Sie die in der mittleren Zeile angezeigten Informationen wechseln, so wechseln auch die obere Zeile und die untere Herzfrequenz-Zeile. Fahren Sie mit der Wahl der oberen und unteren Zeile fort.



Nur wenn die Höhe eingestellt ist, wird bei der Höhenanzeige unten rechts die Temperatur angezeigt!

### 2. Wahl der in der oberen Zeile angezeigten Informationen

Drücken Sie die UP-Taste, um zwischen folgenden Informationen zu wählen:

Uhrzeit (Time), Stoppuhr (Sw), Rundenzeit (Lp), oder wenn Sie die Funktionen eingeschaltet haben, Pace (Pc), Kalorienverbrauch (Cal), Tageskilometer (Trip), momentane Geschwindigkeit (Spd), durchschnittliche Geschwindigkeit (Avg Speed), maximale Geschwindigkeit (Max Speed), zurückgelegte Strecke (Dis), Trittfrequenz\* (Cad), Höhe (Alt), kumulierte Höhe (Asc), momentane Leistung\* (Pwr), Links-Rechts-Balance\* (L - R), Pedalling-Index\* (PI) wählen.

Sie können für die obere und mittlere Zeile nicht dieselbe angezeigte Funktion wählen, d.h., die Option in der mittleren Zeile steht für die obere Zeile nicht mehr zur Verfügung.

\* Separater Polar Trittfrequenzmesser oder Polar Kraft-Leistungs-Messer erforderlich.

### 3. Wahl der unteren Herzfrequenz-Informationszeile/Anzeige des Prozentsatzes der maximalen Herzfrequenz

Während des Trainings können Sie bei laufender Stoppuhr zwischen unterschiedlichen Anzeigeeinformationen hin- und herwechseln.

Drücken Sie die DOWN-Taste und halten Sie sie gedrückt, um zwischen folgenden Informationen zu wählen:

Aktuelle Herzfrequenz, Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (% MAX) oder die durchschnittliche Herzfrequenz (AVG), falls Sie Ihre Benutzerinformationen eingestellt haben.

Wenn Sie die Pace-Limits aktiviert haben, können Sie auch die Pace-Differenz-Werte in der unteren Zeile anzeigen lassen. Sie können die Informationen der unteren Zeile nur ändern/wechseln, wenn die Stoppuhr läuft.

Sie können die angezeigte Funktion der unteren Zeile nur dann wechseln, wenn die Stoppuhr eingeschaltet ist.




Der Differenzwert für die Geschwindigkeit zeigt die Zeit in Sekunden an, die Sie langsamer/schneller als die voreingestellte Zielgeschwindigkeit laufen. Ist der Wert negativ, so laufen Sie schneller als Ihre Zielgeschwindigkeit, ist er positiv, laufen Sie langsamer als Ihre Zielgeschwindigkeit.

## Wechsel des Trainings-Datensatzes

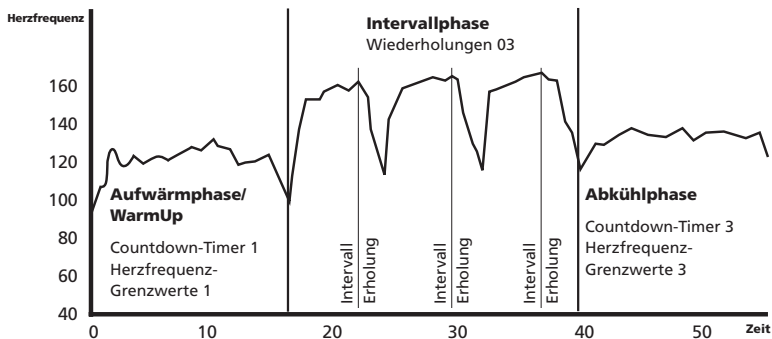
1. Beginnen Sie mit der Uhrzeitanzeige. Drücken Sie OK, um in den Mess-Modus zu gelangen.
2. Wenn Sie den voreingestellten Trainings-Datensatz wechseln möchten, halten Sie die UP-Taste gedrückt, bis der Trainings-Datensatz (E1-E5) wechselt. Lassen Sie die Taste los. Wiederholen Sie den Vorgang, bis der gewünschte Trainings-Datensatz angezeigt wird.
3. Um mit dem Trainieren und Aufzeichnen gemäß dem voreingestellten Trainingstyp zu beginnen, drücken Sie die OK-Taste.

## Trainieren mit einem Intervalltrainings-Datensatz (Int On, E1-E5)

In diesem Modus können Sie auch die Funktionen verwenden, die im Abschnitt „Trainings-Modus“ angegeben sind.

Der IntervalTrainer führt Sie automatisch durch Ihr Training. Damit Sie die Aktivitäts-Signaltöne hören, wenn die Phase beginnt und endet, stellen Sie sicher, dass der Aktivitäts-/Tasten-Signalton eingeschaltet ist. Wenn Sie den Countdown-Timer der Phase ausgeschaltet haben, müssen Sie die Phase manuell beenden, indem Sie die OK-Taste gedrückt halten. Wenn die Stoppuhr zu laufen beginnt, weist  darauf hin, dass der IntervalTrainer eingeschaltet ist. Wenn die Intervalltrainingseinheit endet, startet der Armbandempfänger automatisch ein BasicUse-Training, welches in derselben Datei aufgezeichnet wird wie Ihre Intervalltrainingseinheit.

Aufbau einer Intervalltrainingseinheit:







### Aufwärmphase

1. Zuerst
  - Herzfrequenz- oder **Geschwindigkeits**-Grenzwerte 1 (falls eingeschaltet)



2. Danach
  - Countdown-Timer 1
  - Herzfrequenz-Information

Der Countdown-Timer beginnt zu laufen, wenn Sie den Timer 1 eingeschaltet haben. Wenn Sie den Timer ausgeschaltet haben, halten Sie die OK-Taste gedrückt und fahren Sie auf der nächsten Seite unter Intervallphase fort.



3. Am Ende der Aufwärmphase
  - Dauer der Aufwärmphase
  - Durchschnittliche Herzfrequenz der Aufwärmphase

### Intervallphase

Der Armbandempfänger zeichnet bis zu 30 wiederholte Intervallphasen auf. Ihre Intervallphase setzt sich aus Intervall-Abschnitten und Erholungsberechnungs-Abschnitten (falls eingeschaltet) zusammen, die während Ihrer gesamten Intervallphase einander abwechseln. Wenn eine Intervallphase endet, wechseln automatisch auch die Grenzwerte. Zum Beispiel: Wenn die erste Phase mit den voreingestellten Grenzwerten Limits 1 endet und die zweite Phase beginnt, wechseln die Grenzwerte automatisch zu Limits 2. Sie können die Grenzwerte auch manuell wechseln, indem Sie die UP-Taste gedrückt halten. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis die gewünschten Grenzwerte angezeigt werden.



## Intervall-Abschnitt

1. Zuerst  
Voreingestellte Herzfrequenz- oder **Geschwindigkeits**-Grenzwerte 2 (falls eingeschaltet)
2. Danach  
Entsprechend Ihrer Einstellung erscheint eine der folgenden Anzeigen:  
**A.** manuelles Intervall, **B.** Intervall auf Timer-Basis, **C.** Intervall auf Herzfrequenz-Basis oder **D.** Intervall auf Strecken-Basis.



- A. Manuelles Intervall**
- Anzahl der eingestellten Intervalle
  - Nummer des aktuellen Intervalls
  - Intervallzeit
  - Herzfrequenz-Information

Falls Sie „manuelles Intervall“ gewählt haben, ist Ihr Intervall beendet, wenn Sie die OK-Taste gedrückt halten.

### Oder

- B. Intervall auf Timer-Basis**

• Countdown-Timer 2  
Falls Sie „Intervall auf Timer-Basis“ gewählt haben, ist Ihr Intervall nach Ablauf der voreingestellten Zeit beendet.

### Oder

- C. Intervall auf Herzfrequenz-Basis**

• Die Differenz zwischen der voreingestellten Herzfrequenz für das Intervall und der aktuellen Herzfrequenz.

Falls Sie „Intervall auf Herzfrequenz-Basis“ gewählt haben, ist Ihr Intervall beendet, wenn Ihre Herzfrequenz den voreingestellten Wert erreicht.

### Oder

- D. Intervall auf Strecken-Basis**

• Zurückzulegende Strecke  
Ihr Intervall ist beendet, wenn Sie die voreingestellte Strecke zurückgelegt haben.





### 3. Am Ende des Intervalls

- Dauer des Intervalls
- Durchschnittliche Herzfrequenz des Intervalls

Wenn Ihr Intervall beendet ist, fährt der Armbandempfänger automatisch mit der folgenden voreingestellten Funktion fort: Erholungsberechnung oder Abkühlphase.

### Erholungsberechnung

Entsprechend Ihrer Einstellung erscheint eine der folgenden Anzeigen:

**A.** Erholungsberechnung auf Timer-Basis, **B.** Erholungsberechnung auf Herzfrequenz-Basis oder **C.** Erholungsberechnung auf Strecken-Basis.



- A.** Erholung auf Timer-Basis
- Erholungs-Countdown-Timer
  - Aktuelle Herzfrequenz

#### Oder

**B.** Erholung auf Herzfrequenz-Basis

Die Differenz zwischen der voreingestellten Erholungs-Herzfrequenz und der aktuellen Herzfrequenz

- Aktuelle Herzfrequenz



#### Oder

**C.** Erholung auf Strecken-Basis

- Noch zurückzulegende Erholungs-Strecke
- Aktuelle Herzfrequenz



Wenn die Erholungsberechnung abgeschlossen ist, hören Sie zwei Signaltöne.



Am Ende der Erholung

A. und B.

- Dauer der Erholung
- Abnahme Ihrer Herzfrequenz

Oder

C.

Erholungs-Strecke



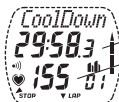
**Abkühlphase**

1. Zuerst

Voreingestellte Herzfrequenz- oder **Geschwindigkeits**-Grenzwerte 3 (falls eingeschaltet)

2. Danach

- Countdown-Timer 3
- Herzfrequenz-Information



Der Countdown-Timer beginnt zu laufen, wenn Sie den Timer 3 eingeschaltet haben. Wenn Sie den Timer ausgeschaltet haben, halten Sie die OK-Taste gedrückt, um eine Phase zu beenden.



3. Am Ende der Abkühlphase

- Dauer der Abkühlphase
- Durchschnittliche Herzfrequenz der Abkühlphase



Nachdem Ihre Abkühlphase beendet ist, fährt der Empfänger automatisch mit der Trainingsaufzeichnung im Modus BasicUse fort.

Sie können fortfahren, indem Sie die Grenzwerte des vorhergehenden Trainings auch im Modus BasicUse verwenden und wechseln. Oder, falls Sie eine weitere Intervalltrainingseinheit absolvieren möchten, halten Sie die OK-Taste gedrückt.

### **Beenden oder Unterbrechen einer Intervalltrainingseinheit**

1. Drücken Sie die STOP-Taste, um das Training zu unterbrechen.
2. Drücken Sie die STOP-Taste und halten Sie sie gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

### **Oder**

Drücken Sie die STOP-Taste. Es erscheint BasicUse. Sie können fortfahren, indem Sie Ihre Herzfrequenz in diesem Modus (Mess-Modus) messen oder die OK-Taste drücken, um weiter mit BasicUse zu trainieren und Ihre Trainingsinformationen aufzuzeichnen. Wiederholen Sie die Schritte 1. und 2., um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

## **Trainieren mit BasicSet (Int OFF, E1-E5)**

In diesem Modus können Sie auch die Funktionen verwenden, die im Abschnitt „Trainings-Modus“ beschrieben sind.

### **Starten der Timer**

Falls die Timer eingeschaltet sind, beginnen diese automatisch zu laufen, sobald Sie die Stoppuhr starten. Die Timer wechseln einander in folgender Reihenfolge ab: Timer 1, 2, 3, 1, 2, 3 usw. Am Ende von Timer 1 hören Sie einen Signalton, am Ende von Timer 2 hören Sie zwei Signaltöne, und am Ende von Timer 3 hören Sie drei Signaltöne. Die Timer werden angehalten, wenn Sie die Stoppuhr stoppen.

### **Starten der Erholungsberechnung**

Um die Erholungsberechnung zu starten, halten Sie die OK-Taste gedrückt.

In Abhängigkeit von der von Ihnen vorgenommenen Einstellung erscheint in der oberen Zeile der Anzeige RecoHr (= Erholungs-Herzfrequenz) oder RecoTime (= Erholungszeit). Nach Beendigung der Erholungsberechnung, wird die Stoppuhr angehalten und das Training unterbrochen (d.h. in dieser Zeit werden keine Herzfrequenz-Werte aufgezeichnet).

Nach der Erholungsberechnung können Sie die Stoppuhr durch Drücken der OK-Taste neu starten, um mit der Trainingseinheit fortzufahren. Wenn Sie eine weitere Erholungsberechnung durchführen, werden die vorherigen Erholungsinformationen dadurch gelöscht.

## **Beenden des Trainings**

1. Drücken Sie die STOP-Taste, um das Training zu beenden.
2. Drücken Sie die STOP-Taste und halten Sie sie gedrückt, bis die Uhrzeit angezeigt wird. Der Armbandempfänger speichert automatisch eine Rundenzeit, wenn Sie die Aufzeichnung einer Trainingseinheit beenden.

## **Tipps für das Training**

### **Wechsel des Trainingstyps (E0 oder E1-E5)**

Drücken Sie im Mess-Modus die UP-Taste und halten Sie sie gedrückt. Lassen Sie sie los.

Wiederholen Sie den Vorgang, bis der gewünschte Trainings-Datensatz oder BasicUse angezeigt wird.

### **Wechsel der Geschwindigkeitseinstellung** (--, ru, b1 oder b2)

Drücken Sie im Mess-Modus die DOWN-Taste und halten Sie diese gedrückt, bis Run, Bike 1 oder 2 oder Speed OFF (= Geschwindigkeitseinstellungen Aus) angezeigt wird. Lassen Sie die Taste los. Wiederholen Sie den Vorgang, bis das Gewünschte angezeigt wird. Sie können nun mit der gewählten Einstellung trainieren. Der Wechsel der Geschwindigkeitseinstellung (vom Laufen zum Rad fahren und umgekehrt) kann nur im Modus BasicUse (E0) erfolgen.

### **Rückstellen der Tageskilometer**

Drücken Sie im Mess-Modus oder im Trainings-Modus kurz so oft die UP-Taste, bis Trip angezeigt wird. Halten Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste gedrückt, bis die Trip-Anzeige den Wert Null erreicht hat. Lassen Sie die Taste wieder los. Um mit dem Training fortzufahren, drücken Sie die OK-Taste im Mess-Modus.

### **Zurückkehren zur manuell eingestellten Höhe**

Drücken Sie im Mess-Modus kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis in der mittleren Reihe die Höhenmeter angezeigt werden. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste und halten Sie sie gedrückt, bis die zuvor manuell eingestellte Höhe angezeigt wird.

Weicht der manuell eingestellte Höhenreferenzwert um mehr als  $\pm 610 \text{ m}/\pm 2000 \text{ ft}$  von der mit dem Armbandempfänger berechneten Höhe ab, wird Failed und die gemessene Höhe angezeigt. Stellen Sie die Referenzhöhe im Options-Modus ein. Wenn Sie mit der Einstellung der Referenzhöhe beginnen, schlägt der Empfänger die gemessene Höhe anstatt der zuvor eingestellten Höhe vor.

### **Neustart des Intervalls oder der Erholungsberechnung**

Unterbrechen Sie das Intervall oder die Erholungsberechnung mit der STOP-Taste. Beginnen Sie mit dem Rückstellen, indem Sie die DOWN-Taste gedrückt halten. Um dieselbe Berechnung neu zu starten, drücken Sie die OK-Taste.

### **Unterbrechen eines Intervalls oder einer Erholungsberechnung**

Um die Berechnung zu unterbrechen, drücken Sie während Ihrer Intervalltrainingseinheit die OK-Taste und halten Sie sie gedrückt. Daraufhin wird automatisch der folgende Abschnitt gestartet. Wenn Sie z. B. ein Intervall unterbrechen, wird Ihre Erholungsberechnung (falls eingeschaltet) automatisch gestartet.

### **Unterbrechen einer Phase einer Intervalltrainingseinheit**

Um Ihre Phase zu unterbrechen, drücken Sie die STOP-Taste. Drücken Sie die OK-Taste und halten Sie sie gedrückt. Die folgende Phase wird automatisch gestartet.

### **Heart Touch-Funktion**

Wenn Sie Ihren Armbandempfänger in die Nähe des Polar Logos des Senders bringen, wird die Heart Touch-Funktion aktiviert.

Sie haben drei Wahlmöglichkeiten für die durch die Heart Touch-Funktion aktivierte Anzeige. Mithilfe der Polar Precision Performance Software können Sie die gewünschte Belegung auswählen:

- Anzeige der aktuellen Grenzwerte
- Wechsel zwischen möglichen Anzeigen
- Speichern einer Zwischenzeit

Bei Aktivierung der Heart Touch-Funktion wird das Display für einige Sekunden beleuchtet.



# D. ABRUFEN VON TRAININGSINFORMATIONEN



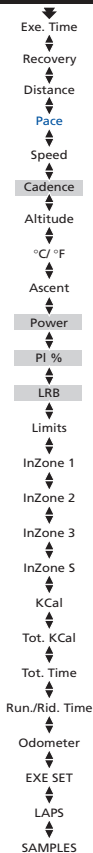
Sobald Sie die Stoppuhr starten, beginnt der Armbandempfänger mit dem Speichern der Trainingsinformationen in einer Datei. Im Datei-/File-Modus können Sie diese Informationen abrufen. Im Datei-/File-Modus haben Sie Zugriff auf bis zu 99 Trainingsdateien sowie die kumulierten und maximalen Werte für Kalorienverbrauch, Trainingszeit und Lauf-/Radinformationen in der Summendatei (Records).

Time (Uhrzeit)	File (Datei)	Options (Optionen)	Tests	Connect (Datenübertragung)
	F99	...	F1	Records

Die erste Trainingsdatei trägt die Bezeichnung F1, die zweite F2 und so weiter bis maximal F99. Je höher die Nummer, desto neuer ist die Datei.



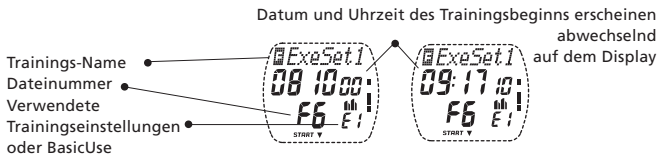
Mit der Polar Precision Performance Software können Sie die Herzfrequenz- und Trainings-Daten analysieren, ein Trainingstagebuch führen und Ihr weiteres Training planen. Folgen Sie hierzu den Anleitungen auf der CD-ROM.



! Wenn eine Funktion in den Einstellungen nicht aktiviert wurde, wird diese Information auch nicht in der gespeicherten Datei angezeigt.

## Trainingsdatei

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis FILE (= Datei) angezeigt wird.
2. Drücken Sie OK, um in den Datei-Modus zu gelangen. Die Anzeige zeigt die wichtigsten Informationen Ihrer vollständigen Datei.



3. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis die gewünschte Datei angezeigt wird.
  4. Drücken Sie die OK-Taste, um die Trainingsdatei abzurufen. Die Anzeige zeigt Exe. Time. (= Trainingsdauer).
- Bewegen Sie sich mithilfe der UP- und DOWN-Taste in der Dateischleife vor und zurück.
  - Drücken Sie OK, um in eine Datei zu gelangen.
  - Drücken Sie die STOP-Taste, um zur vorhergehenden Datei-Ebene zurückzukehren.
  - Um von einer beliebigen Stelle im Datei-Modus aus zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, drücken Sie die STOP-Taste und halten Sie sie gedrückt.

! Bestimmte Werte werden nur angezeigt, wenn Sie in den Funktionseinstellungen (Options) eingestellt wurden.



Bestimmte Informationen werden automatisch abwechselnd auf dem Display angezeigt (z. B. die Zielzonen-Informationen oder Herzfrequenz-Informationen). Sie können den Wechsel durch kurzes Drücken der OK-Taste beschleunigen.



#### **Trainingsdauer (Exe.Time)**

Die Trainingsdauer ist die Zeitdauer, während der Sie bei laufender Stoppuhr trainiert haben. Auf dem Display werden abwechselnd die durchschnittliche und die maximale Herzfrequenz Ihres Trainings angezeigt. Um mit dem Abrufen der vollständigen Datei fortzufahren, drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste.



#### **Erholungsinformationen des BasicSet-Trainings (Reco)**

- Erholungszeit
- Voreingestellte Zeit
- Verringerung Ihrer Herzfrequenz

#### **Oder**



- Erholungs-Herzfrequenz
- Zeit, die benötigt wurde, um den voreingestellten Wert der Herzfrequenz zu erreichen
- Voreingestellter Wert der Herzfrequenz

#### **Trainingsstrecke (Exe. Dist.)**

Es wird die während des Trainings zurückgelegte Strecke angezeigt.



#### **Geschwindigkeitsinformationen (PaceAvg/Max)**

Abwechselnd wird die durchschnittliche und maximale Geschwindigkeit der Trainingseinheit angezeigt.

#### **Geschwindigkeitsinformationen (Spd. Avg/Max)**

Abwechselnd wird die durchschnittliche und die maximale Geschwindigkeit des Trainings angezeigt.



#### **Trittfrequenzinformationen\* (Cad. Avg/Max)**

Abwechselnd wird die durchschnittliche und die maximale Trittfrequenz des Trainings angezeigt.

\* Separater Polar Trittfrequenzmesser oder Polar Kraft-Leistungs-Messer erforderlich.

**Höhe** (Alt. Avg/Max/Min)


Abwechselnd wird die durchschnittliche, maximale und minimale Höhe des Trainings angezeigt.

**Temperatur** (°C oder °F Avg/Max/Min)

Abwechselnd wird die mittlere, maximale und minimale Temperatur des Trainings angezeigt.

**Erklommene Meter/Fuß** (Ascent)

Zeigt die im Training kumulierten Höhenmeter in Meter/Fuß an.

 **Leistung\*** (Pwr Avg/Max)

Abwechselnd wird die durchschnittliche und maximale Leistung des Trainings angezeigt.

**Pedalling-Index\*** (PI Avg/Max)

Abwechselnd wird der mittlere und maximale Pedalling-Index des Trainings angezeigt.

**Links-Rechts-Balance\*** (LRB Avg)

Zeigt die mittlere Kraftverteilung zwischen dem linken und rechten Pedaleinsatz an.

**Grenzwerte 1, 2, 3 und 5** (Limits 1/Limits 2/Limits 3/Limits 5)

Die eingestellten Grenzwerte werden abwechselnd auf dem Display angezeigt. Limits 1 werden für die Zielzone 1, Limits 2 für die Zielzone 2, Limits 3 für die Zielzone 3 und Limits 5 für die summarische Zielzone verwendet.



Die summarischen Grenzwerte werden weder akustisch noch optisch während des Trainings dargestellt. Die Zeit innerhalb/oberhalb/unterhalb der Grenzwerte des gesamten Trainings kann in der Trainingsdatei abgerufen werden.

\* Separater Polar Trittfrequenzmesser oder Polar Kraft-Leistungs-Messer erforderlich.

### **Trainingszeit innerhalb, oberhalb und unterhalb der Zielzonen**

Es wird die Trainingszeit angezeigt, die Sie während des gesamten Trainings innerhalb (InZone), oberhalb (Above) und unterhalb (Below) der jeweiligen Grenzwerte verbracht haben. Diese Informationen erhalten Sie nur, wenn die entsprechenden Grenzwerte aktiviert sind. Die Zeit innerhalb, oberhalb und unterhalb der summarischen Limits werden für die gesamte Trainingseinheit aufgezeichnet, unabhängig davon, welche Grenzwerte/Limits genutzt werden.

### **Kalorienverbrauch (KCal)**

Sie sehen, wieviel Kilokalorien Sie während des Trainings verbraucht haben.

### **Gesamter Kalorienverbrauch (Tot. KCal)**

Diese Funktion ermittelt den kumulierten (d.h. aufsummierten) Kalorienverbrauch aller Trainingseinheiten seit der letzten Rückstellung der Summendatei. Dies kann ein Maß für effizientes Training, z. B. im Verlauf einer Woche sein.

### **Gesamte Trainingsdauer (Tot. Time)**

Diese Funktion ermittelt die kumulierte Trainingsdauer aller Trainingseinheiten seit der letzten Rückstellung der Summendatei. Sie ermöglicht Ihnen, die gesamte Trainingsdauer als ein Maß für den Umfang des Trainings z. B. im Verlauf einer Woche zu verfolgen.



Ihre kumulierte Gesamtzeit beinhaltet auch die Lauf-/Fahrzeit (Run./Rid. Time). Sie wird in Minuten und Stunden angezeigt, bis 99 Stunden und 59 Minuten erreicht sind. Danach wird Ihre gesamte Trainingszeit in Stunden angezeigt, beginnend bei 100 Stunden, bis 9.999 Stunden erreicht sind.

### **Gesamte Lauf-/Fahrzeit (Run./Rid.Time)**

Diese Funktion ermittelt die kumulierte Lauf- bzw. Fahrzeit aller Trainingseinheiten seit der letzten Rückstellung (Reset) des Wertes in der Summendatei.

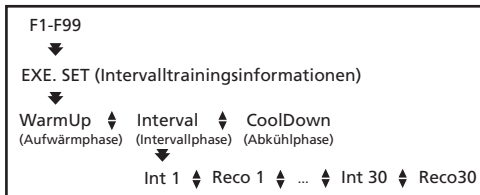
## Gesamtstrecke (Tot. Dist./Odometer)

Diese Funktion ermittelt die kumulierte Gesamtstrecke aller Trainingseinheiten seit der letzten Rückstellung (Reset) des Wertes in der Summendatei. In einer Laufdatei wird der Wert als Total Distance (Tot. Dist.) angezeigt, in einer Raddatei als Odometer.

## Intervalltrainingsinformationen (EXE. SET)

Beginnen Sie mit dem Display, auf dem EXE. SET angezeigt wird.

1. Drücken Sie OK, um mit dem Abrufen der Intervalltrainingsinformationen zu beginnen.
2. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die Informationen zur Aufwärm-, Intervall- und Abkühlphase zu sehen.



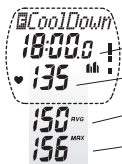
### Aufwärmphase (WarmUp)

- Dauer des Aufwärmens
- Die Herzfrequenz am Ende des Aufwärmens
- Durchschnittliche und maximale Herzfrequenz Ihrer Aufwärmphase



### Intervallphase (Interval)

- Dauer der Intervallphase
- Durchschnittliche Herzfrequenz der Intervalle und Erholungen



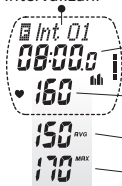
### Abkühlphase (CoolDown)

- Dauer der Abkühlung
- Die Herzfrequenz am Ende der Abkühlung
- Durchschnittliche und
- maximale Herzfrequenz der Abkühlphase

3. Drücken Sie die STOP-Taste, um zur vorhergehenden Datei-Ebene zurückzukehren, und überspringen Sie die Schritte 4. - 6. oder rufen Sie detaillierte Informationen über die Intervallphase ab:
4. Beginnen Sie mit dem Display, auf dem „Interval“ angezeigt wird. Drücken Sie OK, um die detaillierten Angaben zu den einzelnen Intervallen und Erholungen zu sehen.
5. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um zwischen den Intervallen und Erholungen zu wechseln.

### Intervallinformationen

Intervallzahl

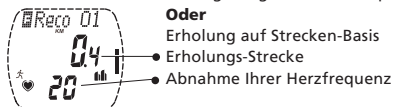
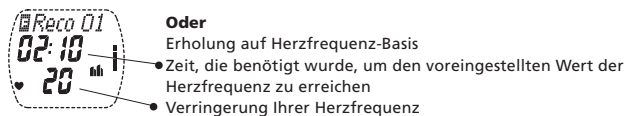
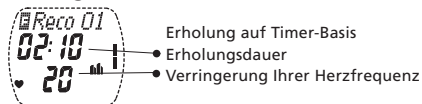


Zwischenzeit des Intervalls



- Dauer des Intervalls
- Geschwindigkeit am Ende des Intervalls (falls Geschwindigkeit eingeschaltet war)
- Die Herzfrequenz am Ende des Intervalls
- Durchschnittliche und
- maximale Herzfrequenz des gewählten Intervalls

## Erholungsinformationen



6. Um mit dem Abrufen der Informationen z. B. der Rundeninformationen zu beginnen, drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis LAPS angezeigt wird.

## Rundeninformationen (LAPS)

Beginnen Sie mit dem Display, auf dem LAPS (= Runden) und die Anzahl der aufgezeichneten Runden angezeigt wird.

1. Drücken Sie OK, um das Abrufen der Rundeninformationen zu starten.
2. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die folgenden Informationen zu sehen:

FILE (Datei)  
▼  
F1-F99  
▼  
LAPS (Rundeninformationen)  
▼  
BestLap ▲ Lap 1 ▲ ... ▲ Lap 99  
(Schnellste Runde)

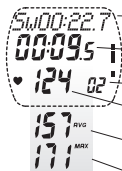




### Schnellste Runde (BestLap)

- Kürzeste Rundenzeit
- Die Nummer der schnellsten Runde

Die Informationen zur schnellsten Runde werden angezeigt, wenn Sie mindestens 3 Runden gespeichert haben. Die schnellste Runde kann nicht die letzte Runde sein.



### Runden

- Zwischenzeit
- Rundenzeit
- Rundenzahl
- Die Herzfrequenz am Ende der Runde
- Durchschnittliche und
- maximale Herzfrequenz der Runde.

In der oberen Zeile werden abwechselnd die Zwischenzeiten und der Hilfetext angezeigt, wenn die Hilfe-Funktion aktiviert ist. Durch mehrfaches Drücken der OK-Taste können Sie die folgenden detaillierten Rundeninformationen in der mittleren Zeile abrufen:

- Rundenzeit (Lap Time),
- Geschwindigkeit am Ende der Runde (Speed),
- Trittfrequenz\* am Ende der Runde (Cadence),
- Höhe am Ende der Runde (Altitude),
- Kumulierte Höhenmeter am Ende der Runde (Ascent),
- Leistung\* am Ende der Runde (Power),

\* Separater Polar Trittfrequenzmesser oder Polar Kraft-Leistungs-Messer erforderlich.



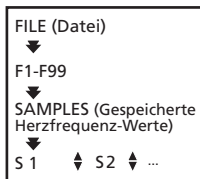
- Links-Rechts-Balance\* am Ende der Runde (LRB),
- Pedalling-Index\* am Ende der Runde (PI %),
- Zurück gelegte Lauf-/Radstrecke bzw. -distanz am Ende der Runde (Distance),
- Temperatur am Ende der Runde (Temp. °C/°F).

Drücken Sie die STOP-Taste, um die Anzeige LAPS zu verlassen.  
Drücken Sie die STOP-Taste und halten Sie sie gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

### Gespeicherte Herzfrequenz-Werte (SAMPLES)

In der SAMPLE-Datei können Sie detaillierte Informationen zu Ihrer Herzfrequenz während des Trainings abrufen.  
Zu Beginn muss die Anzeige SAMPLES und die Anzahl der abgespeicherten Zeitintervalle anzeigen.

1. Drücken Sie OK, um die Samples abzurufen.  
Die Anzahl der Samples, die Herzfrequenz und die Aufzeichnungszeit der Samples werden angezeigt. In der oberen Reihe werden abwechselnd die Anzahl der Samples und die Hilfetexte angezeigt.
2. Die folgenden detaillierten Sample-Informationen werden nacheinander angezeigt, wenn Sie die OK-Taste mehrfach drücken: Stoppuhr (Stopwatch), Geschwindigkeit (Speed), Trittfrequenz\* (Cadence), Höhe (Altitude), Leistung\* (Power), Links-Rechts-Balance\* (LRB), Pedalling-Index\* (PI %).
3. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die einzelnen Samples zu betrachten.
4. Drücken und halten Sie die STOP-Taste, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.



\* Separater Polar Trittfrequenzmesser oder Polar Kraft-Leistungs-Messer erforderlich.

### **Löschen von Dateien**

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN- Taste, bis FILE angezeigt wird.
2. Drücken Sie die OK-Taste, um in den Datei-/File-Modus zu gelangen.
3. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN- Taste, bis die gewünschte Trainingsdatei angezeigt wird. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste, und halten Sie diese gedrückt. Die Anzeige zeigt Delete FILE (Datei löschen) und die Nummer der Datei.
4. Drücken Sie die OK-Taste. Der Empfänger verlangt nun eine Bestätigung von Ihnen (Sind Sie sicher/Are You Sure).
5. Drücken Sie die OK-Taste, um die ausgewählte Datei zu löschen.
6. Drücken Sie die STOP-Taste, um den Löschvorgang abzubrechen. Drücken Sie nun die STOP-Taste. Die Anzeige zeigt nun Wait... (Warten). Der Empfänger reorganisiert Ihre Dateien. Dies nimmt einige wenige Sekunden in Anspruch.
7. Um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, drücken Sie erneut die STOP-Taste.

### **Löschen aller Dateien**

1. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis FILE angezeigt wird.
2. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste, und halten Sie diese gedrückt. Die Anzeige zeigt Delete FILES (Dateien löschen).
3. Drücken Sie die OK-Taste. Der Empfänger verlangt nun eine Bestätigung für das Löschen aller Dateien von Ihnen (Sind Sie sicher/Are You Sure).
4. Drücken Sie die OK-Taste, um alle Trainingsdateien zu löschen. Zum Abbrechen des Löschvorgangs drücken Sie die STOP-Taste.
5. Um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, drücken Sie die STOP-Taste.

## Summendatei (Records)

Diese Datei wird jedes Mal aktualisiert, wenn die Daten des Trainings in der Trainingsdatei gespeichert werden.

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN- Taste, bis FILE angezeigt wird.
2. Drücken Sie die OK-Taste, um in den Datei-/File-Modus zu gelangen.
3. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN- Taste, bis Records angezeigt wird.
4. Drücken Sie die OK-Taste, um die Summendatei aufzurufen.



Die Anzeige zeigt Tot. KCal.

Als Wert wird die Gesamtzahl der während der vergangenen Trainingseinheiten verbrauchten Kilokalorien angezeigt.

5. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die folgenden Werte anzuzeigen
  - kumulative Trainingszeit (Tot. Time) inkl. Run./Rid. Time
  - kumulative Lauf-/Fahrzeit (Run./Rid. Time)
  - kumulative Lauf-/Radstrecke bzw. -distanz (Tot. Dist./Odometer)
  - maximale Geschwindigkeit (Max Spd.)
  - maximale Trittfrequenz\* (Max Cad.)
  - maximale Höhe (Max Alt.)
  - maximale Leistung\* (Max Pwr.)

Um nun zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, drücken Sie die STOP-Taste, und halten Sie diese gedrückt. Sie können aber auch zunächst die kumulierten Werte auf Null zurücksetzen oder zu Ihrem vorherigen Maximalwert zurückkehren.

\* Separater Polar Trittfrequenzmesser oder Polar Kraft-Leistungs-Messer erforderlich.

### **Zurückstellen der kumulierten Werte auf Null**

Nachdem Sie die kumulierten Werte einmal zurückgestellt haben, können Sie sie nicht mehr wieder herstellen.

Beginnen Sie mit dem Display, auf dem Tot. KCal oder Tot. Time, Run./Rid. Time oder Tot. Dist./ Odometer angezeigt wird in der Summendatei.

1. Drücken Sie OK, um mit dem Zurückstellen des gewünschten Gesamtwertes zu beginnen. Es erscheint „Reset“, und der Wert beginnt zu blinken.
2. Halten Sie die DOWN-Taste gedrückt. „Reset“ beginnt zu blinken. Sie können den Rückstellvorgang immer noch abbrechen, indem Sie die DOWN-Taste loslassen, bevor der Wert zurückgestellt wird. Wenn Sie sich sicher sind, dass Sie den Wert zurückstellen möchten, halten Sie die DOWN-Taste weiter gedrückt, bis der Wert zurückgestellt wird. Lassen Sie die Taste los.
3. Drücken Sie die STOP-Taste, um die Reset-Anzeige zu verlassen. Drücken Sie die STOP-Taste und halten Sie sie gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

### **Wieder herstellen Ihres vorherigen Maximalwerts**

Beginnen Sie, wenn die Anzeige Max Spd., Max Cad.\*, Max Alt. oder Max Pwr.\* in der Summendatei zeigt.

1. Drücken und halten Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste, um den vorherigen Wert wieder herzustellen. Return OLD wird angezeigt und der Wert beginnt zu blinken.
2. Sie können das Zurücksetzen durch Drücken der STOP-Taste abbrechen. Wenn Sie sich sicher sind, dass Sie den vorherigen Wert wieder herstellen wollen, drücken Sie OK.
3. Drücken Sie die STOP-Taste, um die Anzeige zu verlassen. Oder, wenn Sie Ihren Maximalwert auf Null setzen wollen, drücken und halten Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste. Reset VALUE beginnt zu blinken. Wenn Sie den Wert zurück gesetzt haben, können Sie ihn nicht wieder herstellen.
4. Sie können das Zurücksetzen durch Drücken der STOP-Taste abbrechen. Wenn Sie sich sicher sind, dass Sie den vorherigen Wert wieder herstellen wollen, drücken Sie OK.
5. Drücken und halten Sie die STOP-Taste, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

\* Separater Polar Trittfrequenzmesser oder Polar Kraft-Leistungs-Messer erforderlich.

# E. TESTS

- ! Wenn Sie Ihre Benutzerinformationen nicht eingegeben haben, bevor Sie den Test-Modus öffnen wollen, geht der Armbandempfänger direkt zu den Einstellungen.



## Fitness-Test

**Der Polar Fitness-Test ist ein leichter, sicherer und schneller Weg zum Einschätzen der individuellen maximalen aeroben Leistungsfähigkeit und der maximalen Herzfrequenz. Der Polar Fitness-Test ist für gesunde Erwachsene bestimmt.**



### OwnIndex

Der OwnIndex ist eine neuartige Ermittlung der aeroben Fitness. Der ermittelte Wert ist vergleichbar mit dem sonst nur mittels einer aufwändigen Untersuchung der maximalen Sauerstoffaufnahme gemessenen  $VO_{2max}$ -Wert. Ermittelt wird der OwnIndex mithilfe des Polar Fitness-Tests, einem leichten, sicheren und schnellen Weg zum Abschätzen der maximalen aeroben Leistungsfähigkeit. Der OwnIndex basiert auf der Herzfrequenz, der Herzfrequenz-Variation in Ruhe, dem Körperbau (Alter, Geschlecht, Körpergröße, Gewicht) sowie der Selbsteinschätzung der körperlichen Aktivität.

Die kardiovaskuläre oder aerobe Fitness hängt davon ab, wie gut das Herz-Kreislauf-System Sauerstoff in Ihrem Körper transportiert und verarbeiten kann. Je besser die kardiovaskuläre Fitness ist, desto stärker und effizienter ist Ihr Herz.

Eine gute kardiovaskuläre Fitness bringt viele gesundheitliche Vorteile. So reduziert sie beispielsweise das Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle und Bluthochdruck.

Wenn Sie Ihren Fitness-Index (OwnIndex) verbessern möchten, so bedarf es eines mindestens sechswöchigen regelmäßigen Trainings, bis Sie eine spürbare Verbesserung erzielen. Weniger aktive Personen machen schnellere Fortschritte; verfügen Sie bereits über ein hohes Fitness-Niveau, so ist ein längeres und intensiveres Training erforderlich.

Die kardiovaskuläre Fitness lässt sich am besten durch ein Training verbessern, das große Muskelgruppen einsetzt, z. B. Laufen, Rad fahren, Schwimmen, Rudern, Inlineskaten, Skilanglauf und Walken.

Um die Entwicklung Ihrer Fitness verfolgen zu können, sollten Sie Ihren OwnIndex in den ersten Wochen mehrmals bestimmen, um einen zuverlässigen Ausgangswert zu erhalten. Wiederholen Sie den Test später ca. einmal im Monat.



### **Anzeige der maximalen Herzfrequenz, $HR_{\max-p}$**

Die Bestimmung von  $HR_{\max-p}$  wird gemeinsam mit dem Polar Fitness-Test vorgenommen.

Die Ermittlung des  $HR_{\max-p}$  ermöglicht eine genauere Vorhersage Ihres individuellen Wertes der maximalen Herzfrequenz als die auf dem Alter beruhende Formel (220 minus Lebensalter). Die auf dem Alter beruhende Methode liefert lediglich eine grobe Schätzung. Das genaueste Verfahren zur Bestimmung Ihrer individuellen maximalen Herzfrequenz besteht darin, dass Sie sie von einem Kardiologen oder einem Sportmediziner in einem Leistungstest messen lassen.

Ihre maximale Herzfrequenz ändert sich bis zu einem gewissen Grade in Abhängigkeit von Ihrer Fitness. Ein regelmäßiges Training bewirkt tendenziell eine Verringerung von  $HR_{\max-p}$ , während ein eingeschränktes Training tendenziell zu einer Erhöhung führt. Es kann auch gewisse Abweichungen in Abhängigkeit von der Sportart geben, der Sie sich widmen. Zum Beispiel gilt  $HR_{\max}$  (Laufen) >  $HR_{\max}$  (Rad fahren) >  $HR_{\max}$  (Schwimmen).

$HR_{\max-p}$  gibt die Möglichkeit, Trainingsintensitäten als Prozentwerte der maximalen Herzfrequenz zu definieren und die durch das Training bewirkten Änderungen der maximalen Herzfrequenz zu verfolgen, ohne einen umfassenden Maximalbelastungstest durchzuführen.  $HR_{\max-p}$  beruht auf der Ruhe-Herzfrequenz, der Herzfrequenz-Variation in Ruhe, auf Alter, Geschlecht, Körpergröße, Körpergewicht sowie der maximalen Sauerstoffaufnahme Kapazität  $VO_{2\max}$ . Den genauesten Wert für  $HR_{\max-p}$  erhalten Sie, wenn Sie Ihren in einem Leistungstest gemessenen  $VO_{2\max}$ -Wert in den Armbandempfänger eingeben.

### **Einstellungen für den Fitness-Test**

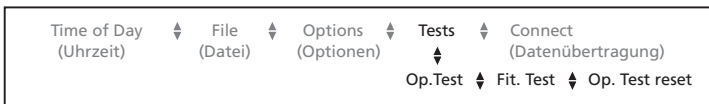
Zur Durchführung des Polar Fitness-Tests ist es erforderlich, dass Sie die folgenden Einstellungen im Options-Modus vornehmen:

- Geben Sie Ihre individuellen Benutzerinformationen und Ihr Aktivitätsniveau ein.
- Schalten Sie den Polar Fitness-Test ein.
- Schalten Sie HR<sub>max</sub>-p ein, wenn Sie die Angabe Ihrer maximalen Herzfrequenz erhalten möchten.

### **Durchführung des Tests**

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

- Sie müssen entspannt und ruhig 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. Fernsehen, Radio oder Telefon) vorhanden sein, und Sie dürfen sich auch nicht mit anderen Personen unterhalten.
- Stellen Sie bei jeder Wiederholung des Tests sicher, dass diese möglichst am selben Ort, zur gleichen Tageszeit und unter denselben Umgebungsbedingungen stattfindet.
- Zwei bis drei Stunden vor dem Test sollten Sie keine schwere Mahlzeit zu sich nehmen und auch nicht rauchen oder Kaffee trinken.
- Vermeiden Sie am Vortag sowie am Tag des Tests schwere körperliche Aktivität, alkoholische Getränke oder pharmakologische Stimulanzien.



1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis die Anzeige TESTS zeigt. Drücken Sie die OK-Taste. Falls Sie den Fitness-Test-Modus nicht finden können, überprüfen Sie, ob Sie im Options-Modus die Funktion eingeschaltet haben.
2. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis FIT.TEST angezeigt wird. Drücken Sie die OK-Taste. In der Anzeige erscheinen Ihr letzter OwnIndex und das Datum des Tests. Sollten Sie keine Werte gespeichert haben, beginnt der Test sofort.
3. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um Ihren letzten  $HR_{max-p}$ -Wert und das Datum des Tests zu sehen.
4. **Legen Sie sich vor dem Test hin und entspannen Sie sich** 1-3 Minuten lang.

#### Starten Sie den Test

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

5. Zum Starten des Tests drücken Sie die OK-Taste. Der Armbandempfänger beginnt mit der Suche nach Ihrer Herzfrequenz. Die Anzeige zeigt „TEST On“ sowie Ihre Herzfrequenz. Der Test beginnt nun.
6. Liegen Sie entspannt. Lassen Sie die Hände neben Ihrem Körper ruhen und vermeiden Sie jegliche Bewegungen während des Tests. Reden Sie nicht mit anderen Personen.
7. Sie hören zwei Signaltöne. Der Test ist beendet.
8. Nun zeigt die Anzeige Ihren aktuellen OwnIndex sowie das Datum des Tests.
9. Falls  $HR_{max-p}$  eingeschaltet ist: Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um das Ergebnis der Ermittlung von  $HR_{max-p}$  und das Datum des Tests zu sehen.

#### Ein- und Ausschalten des akustischen Signals des Fitness-Tests

Das akustische Signal informiert Sie über das Ende des Tests. Wenn das akustische Signal eingeschaltet ist, erscheint in der Anzeige das Symbol «)).

- Um vor dem Test oder während des Tests das akustische Signal ein- oder auszuschalten, halten Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste gedrückt.

### **Abbrechen des Tests**

- Sie können den Test jederzeit abbrechen, indem Sie die STOP-Taste drücken. Die Anzeige zeigt einige Sekunden lang „Failed TEST“ (= Test gescheitert). Der letzte OwnIndex und HR<sub>max</sub>-p-Wert werden nicht durch neue Werte ersetzt.

Wenn der Armbandempfänger zu Beginn oder während des Tests nicht in der Lage ist, Ihre Herzfrequenz zu empfangen, so scheidet der Test. Überprüfen Sie dann, ob die Elektroden des Senders feucht sind und der elastische Gurt eng genug anliegt.

### **Aktualisieren des OwnIndex und HR<sub>max</sub>-p**

Sie können Ihren OwnIndex und HR<sub>max</sub>-p-Wert im Options-Modus/USER SET aktualisieren. Wenn Sie diese Werte regelmäßig aktualisieren, liefern Ihnen der Anzeigewert des Prozentsatzes Ihrer maximalen Herzfrequenz und die Ermittlung des Kalorienverbrauchs exaktere individuelle Informationen.

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis die Anzeige TESTS zeigt.
2. Drücken Sie OK, um in den Fitness-Test-Modus zu gelangen.
3. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis „Update USER SET“ (= Benutzerinformationen aktualisieren) angezeigt wird. Diese Anzeige erscheint, wenn Sie Ihre letzten Testergebnisse nicht aktualisiert haben.
4. Drücken Sie OK, um die Werte des OwnIndex und von HR<sub>max</sub>-p zu aktualisieren.
5. Um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, halten Sie die STOP-Taste gedrückt.



Der Wert Ihrer maximalen Herzfrequenz wird aktualisiert, falls HR<sub>max</sub>-p eingeschaltet ist.

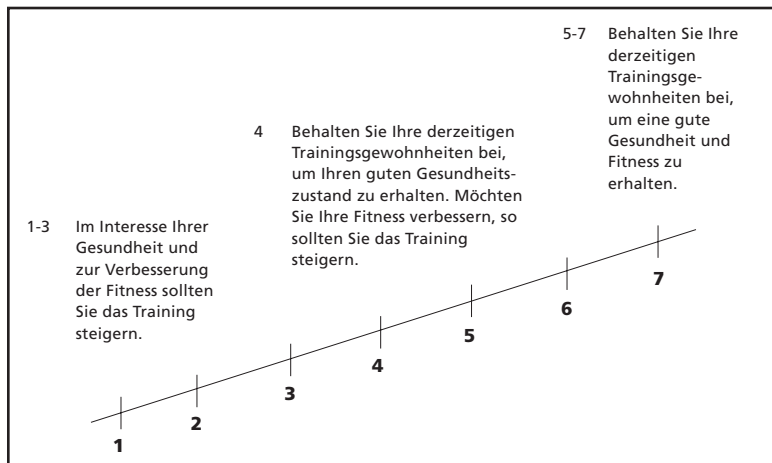
## Ergebnis des Fitness-Tests

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

	Alter	1 (sehr schlecht)	2 (schlecht)	3 (na ja)	4 (durch- schnittlich)	5 (gut)	6 (sehr gut)	7 (ausgezeichnet)
<b>MÄNNER</b>	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	
<b>FRAUEN</b>	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	

Diese Klassifizierung basiert auf einer Auswertung von 62 Studien, bei denen eine Direktmessung des  $\dot{V}O_{2max}$  an gesunden erwachsenen Probanden aus den USA, Kanada und sieben 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.

Für die verschiedenen Fitness-Klassen geben wir Ihnen die folgenden Empfehlungen:



Bei Leistungssportlern in Sportarten, in denen die Ausdauer entscheidend ist, 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 95 erreicht werden. Der OwnIndex ist in Sportarten am höchsten, bei denen große Muskelgruppen beansprucht werden, wie etwa Skilanglauf und Rad fahren.

## Trainings-Optimizer/Optimierer

Erfolgreiches Training basiert auf einem wirksamen Belastungsreiz: längere Trainingseinheiten, höhere Intensitäten oder 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 Trainingsprogramm zur Verbesserung Ihrer Leistung erstellt werden kann.

### **OwnOptimizer**

Der Polar OwnOptimizer-Test basiert auf dem klassischen orthostatischen Übertrainingstest. Er ist ein hervorragendes Hilfsmittel für alle, die regelmäßig mindestens dreimal in der Woche trainieren, um eine Verbesserung der Fitness oder wettkampfspezifische Ziele zu erreichen. Er hilft, das Trainingsprogramm zu optimieren und besser abschätzen zu können, wann die nächste Trainingseinheit absolviert werden sollte, um den optimalen Trainingseffekt 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 Trainingsprogramms 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-Test 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 Lauf-/Fahrradcomputer die Herzfrequenz-Werte und vergleicht diese mit den vorherigen Werten.

### **Baseline-Test/Ausgangsmessungen**

Wenn Sie den OwnOptimizer-Test zum ersten Mal benutzen, sollten 6 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 2-3-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. Ein dritter Test kann optional 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**

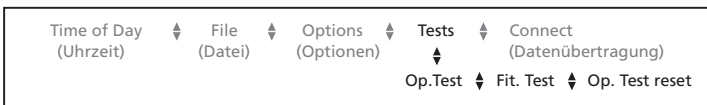
Der Test sollte immer unter standardisierten/ähnlichen Bedingungen durchgeführt werden, um genaueste Ergebnisse zu erzielen. Es wird empfohlen, den Test morgens vor dem Frühstück durchzuführen.



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

- Sie müssen entspannt und ruhig ein.
- Zwei bis drei Stunden vor dem Test sollten Sie keine schwere Mahlzeit zu sich nehmen und auch nicht rauchen.
- Der Test kann an einem beliebigen Ort (zu Hause, im Büro, im Fitness-Center) durchgeführt werden, sofern die Testumgebung ruhig ist. Es dürfen keine störenden Geräusche (z. B. Fernseher, Radio oder Telefon) vorhanden sein, und Sie dürfen sich auch nicht mit anderen Personen unterhalten.
- Sie können den Test in einer entspannten sitzenden oder liegenden Position durchführen. Die Position sollte bei jedem Test die gleiche sein.

Tragen Sie den Sender und den Armbandempfänger wie in dem Kapitel „Basisinformationen“ beschrieben.



1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis TESTS auf dem Display angezeigt wird. Wenn Sie den Test-Modus nicht finden, überprüfen Sie, ob Sie die Funktion in dem Modus Options aktiviert haben.
2. Drücken Sie OK, um in den Test-Modus zu gelangen.
3. OP.Test wird angezeigt. Drücken Sie OK.
4. Die Informationen Ihres letzten OwnOptimizer-Tests angezeigt (Datum und letztes Testergebnis). Sollten Sie keine Werte gespeichert haben, beginnt der Test sofort.
5. Setzen oder legen Sie sich, entspannen Sie für einen Moment und drücken Sie dann die OK-Taste, um den Test zu starten. Lay Down! wird auf dem Armbandempfänger angezeigt. Bewegen Sie sich während des ersten Teils des Tests, der 3 Minuten dauert, möglichst nicht.



6. Nach 3 Minuten erhalten Sie vom Armbandempfänger ein Signal und Stand Up! wird angezeigt. Stehen Sie auf und bleiben Sie für 3 Minuten ruhig stehen.
7. Nach 3 Minuten ertönt erneut ein Signal am Armbandempfänger und der Test ist beendet.
8. Das Ergebnis wird sowohl in Worten als auch als numerischer Wert auf dem Armbandempfänger angezeigt.

Sollte der Test nicht funktioniert haben, erhalten Sie vom Armbandempfänger ein Signal und der Text „Failed TEST“ wird angezeigt. Starten Sie den Test erneut.

### **Interpretieren der Testergebnisse**

Der Armbandempfänger ermittelt fünf Parameter der Herzfrequenz und der Herzfrequenz-Variabilität. Der neue OwnOptimizer-Wert basiert auf den Ergebnissen des vorherigen Tests. Der Armbandempfänger zeigt eine Beschreibung Ihres Trainings-/Erholungszustands an. Diese sind nachfolgend erklärt. Weiterhin wird Ihre durchschnittliche Herzfrequenz (bpm) im Liegen (Rest HR), die höchste Herzfrequenz während des Aufstehens (Peak HR) und die durchschnittliche Herzfrequenz im Stehen (Stand HR) angezeigt.

### **Die Interpretation der 9 Begriffe auf dem Display:**

#### **Recovered: 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.

#### **Normal: Normaler Trainingszustand (2)**

Ihre Test-Herzfrequenzen sind auf normalem Niveau. Fahren Sie mit Ihrem Training wie gewohnt fort; planen Sie leichte und intensive Einheiten, sowie Regenerationstage ein.

**T.Effect: Trainingseffekt (3)**

Ihre Herzfrequenz-Werte liegen oberhalb Ihrer durchschnittlichen Herzfrequenzen. Sie haben in den vergangenen Tagen möglicherweise hart und intensiv trainiert. Sie haben zwei Möglichkeiten, Ihr Training fortzuführen:

- 1) leichtes Training oder Erholung für 1-2 Tage oder
- 2) weiter intensives Training für 1-2 Tage, gefolgt von ausgiebiger Erholung.

Auch Stress, aufkommendes Fieber oder ein Grippeanflug können ähnliche Symptome hervorrufen.

**Steady: Gleichbleibender Trainingszustand (4)**

Ihre Test-Herzfrequenzen sind über einen längeren Zeitraum kontinuierlich auf normalem Niveau. Effektives Training verlangt sowohl intensive Trainingseinheiten als auch ausreichende Erholung. 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 nächsten Test nach einer Trainingspause oder einem leichten Training erneut durch. War die Regeneration erfolgreich, erhalten Sie als neues Testergebnis „Recovered: Erholt“.

**Stagnant: Stagnierender Trainingszustand (5)**

Ihre Test-Herzfrequenzen befinden sich schon sehr lange auf normalem Niveau. Ihr Training war demnach nicht intensiv genug, um eine optimale Leistungssteigerung zu bewirken. Um Ihre Leistungsfähigkeit effektiv zu verbessern, sollten Sie jetzt intensivere oder längere Einheiten in Ihren Trainingsplan integrieren.

### **Hard Tr.: Akuter Trainingszustand (6)**

Ihre Test-Herzfrequenzen lagen mehrere Male über Ihren durchschnittlichen Herzfrequenzen. Sie haben möglicherweise absichtlich hart trainiert. Das Ergebnis deutet auf eine Überlastung hin und Sie sollten sich jetzt gut erholen. Führen Sie den Test zur Kontrolle Ihrer Regeneration nach einem oder zwei Erholungstag/en oder leichten Trainingseinheiten erneut durch. Sollte das nächste Testergebnis „Recovered: Erholt“ anzeigen, ist das ein Anzeichen für eine erfolgreiche Periodisierung Ihres Trainings und eine mögliche Superkompensation. Sie können auch nach dem Ergebnis „Normal: Normaler Trainingszustand“ mit Ihrem Training fortfahren.

### **OverReach: Überlastung (7)**

Ihr OwnOptimizer-Test deutet darauf hin, dass möglicherweise eine harte Trainingsperiode über mehrere Tage oder Wochen ohne ausreichende Regeneration hinter Ihnen liegt. Ihre Test-Herzfrequenzen befinden sich kontinuierlich auf einem hohen Level. Dies weist darauf hin, dass Sie eine komplette Regeneration benötigen. Je länger eine intensive Trainingsperiode, desto länger sind die Regenerationsphasen zur vollständigen Erholung. Führen Sie den Test nach einer mindestens 2-tägigen Erholung durch. Bevor Sie mit intensiven Trainingseinheiten fortfahren, warten Sie, bis Ihr Testergebnis „NORMAL: Normaler Trainingszustand“ oder „Recovered: Erholt“ anzeigt. Wenn Sie mit Ihrem Training fortfahren, sollten Sie mithilfe des OwnOptimizer-Tests und Ihrem subjektivem Empfinden Ihren Trainingszustand besonders aufmerksam beobachten.

### **OverTrS.: Sympathetisches Übertraining (8)**

Ihr OwnOptimizer-Wert ist ein Anzeichen für eine sehr intensive Trainingsperiode über mehrere Tage und Wochen ohne ausreichende Erholung. Dies resultiert in einem Übertrainingszustand. Um zum normalen Trainingszustand zurückzukehren, müssen Sie sich besonders sorgsam erholen. Beobachten Sie Ihre Erholung, indem Sie den OwnOptimizer-Test 2-3-mal pro Woche durchführen. Sie sollten nun erst einmal nicht trainieren und sich statt dessen während der gesamten Regenerationsphase komplett ausruhen. Sie können eventuell an einigen Tagen kurze Einheiten leichten aeroben Ausdauertrainings durchführen. Wählen Sie vielleicht eine andere Sportart, mit der Sie auch vertraut sind und in der Sie sich wohl fühlen. Überprüfen Sie ebenso weitere Anzeichen des Übertrainings. Bevor Sie Ihr reguläres Training fortführen, warten Sie, bis Ihr Testergebnis, vorzugsweise mehrmals, „NORMAL: Normaler Trainingszustand“ oder „Recovered: Erholt“ anzeigt.

### **OverT.P.: Parasympathisches Übertraining (9)**

Ihre Herzfrequenzen sind auf einem sehr niedrigen Niveau. Dies ist meist ein Anzeichen für gute Erholung. Jedoch deuten andere Parameter auf ein parasympathisches Übertraining hin. Sie haben möglicherweise über einen langen Zeitraum und zu kurze Erholungsphasen hohe Trainingsumfänge durchgeführt. Sie sollten andere Anzeichen des parasympathischen Übertrainings beobachten.

Möglicherweise waren Sie auch anderen Stressoren ausgesetzt.

Im Allgemeinen bildet sich ein parasympathisches Übertraining über einen sehr langen Zeitraum mit hohem Trainingsumfang und verlangt eine vollständige Regeneration Ihres Körpers.

Die Regenerationsdauer 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 Ausdauertrainings durchführen. Wählen Sie vielleicht eine andere Sportart, mit der Sie auch vertraut sind und in der Sie sich wohl fühlen.

Kontrollieren Sie Ihre Erholung, indem Sie den OwnOptimizer-Test 2-3-mal pro Woche durchführen.

Wenn Sie sich erholt fühlen und Ihr Testergebnis mehrmals „NORMAL: Normaler Trainingszustand“ oder „Recovered: Erholt“ ist, können Sie einen erneuten Trainingsbeginn in Betracht ziehen. In der neuen Trainingsperiode sollten Sie die Ausgangsmessungen erneut durchführen. Sollten Sie gesundheitliche Probleme vermuten, oder sich Ihres Trainings nicht sicher sein, kontaktieren Sie bitte einen Arzt oder erfahrenen Trainer.

**Hinweis**

Bevor Sie Ihr Trainingsprogramm radikal umstellen, vergleichen Sie Ihre OwnOptimizer-Ergebnisse mit Ihrem subjektiven 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.

**Analysieren der Ergebnisse mit der PC Software**

Sie können die Testergebnisse vom Armbandempfänger auf den PC übertragen und mit der Polar Precision Performance Software analysieren. Die Software bietet zahlreiche Möglichkeiten, die Ergebnisse zu analysieren und mehr Informationen aus Ihrer Entwicklung zu gewinnen. Sie haben ebenso grafische Vergleichsmöglichkeiten mit Ihren vorherigen Werten.

# F. PFLEGE UND WARTUNG

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

## **Armbandempfänger**

Die Gummidichtung, die die Wasserbeständigkeit des Empfängers sicherstellt, sollte nach etwa zwei bis drei Jahren von der Polar Serviceabteilung ersetzt werden. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn Sie Ihr Lauf-/Fahrradcomputer beim Schwimmen benutzen. Halten Sie die Luftdruck-Kanäle (die drei Öffnungen auf der Rückseite des Armbandempfängers) sauber und rein, um die Höhen- und Temperatur-Messungen sicherzustellen. Stecken Sie nichts in die Öffnungen.

## **Polar Sender**

### **Sendeeinheit**

- Reinigen Sie die Sendeeinheit regelmäßig mit milder Seife und Wasser. Verwenden Sie keinen Alkohol oder Schleifmittel wie Stahlwolle oder Reinigungsmittel zur Reinigung der Sendeeinheit.
- Trocknen Sie die Sendeeinheit nur mit einem weichen Handtuch; durch raue Oberflächen kann sie beschädigt werden.
- Falls Sie Insektenschutz auf Ihre Haut auftragen, vergewissern Sie sich, dass dieser nicht mit dem Sender in Berührung kommt!
- Geben Sie die Sendeeinheit niemals in eine Waschmaschine oder einen Trockner!
- Entfernen/Trennen Sie die Sendeeinheit nach dem Training vom Gurt.

### **Gurt**

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

## Wartung

- Bewahren Sie den Sender an einem kühlen und trockenen Ort auf. Bewahren Sie ihn nicht in luftundurchlässigem Material wie einer Plastiktüte oder einer Sporttasche auf, wenn er feucht ist. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass die Elektroden feucht gehalten werden und der Sender aktiviert bleibt, wodurch sich die Lebensdauer der Batterie verkürzt.
- Setzen Sie Ihren Polar Sender nicht extremer Kälte oder Wärme aus.
- Legen Sie ihn nicht in die direkte Sonne. Vermeiden Sie abrupte Wechsel von Kälte (-10 °C) in Wärme (+50 °C) und umgekehrt (z.B. Sauna).

## Laufsensord

- Wischen/trocken Sie den Laufsensord nach dem Training ab.
- Vermeiden Sie harte Schläge auf den Laufsensord, da diese Schäden verursachen können.

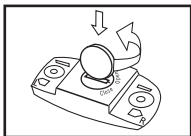
## Geschwindigkeitsmesser

- Tauchen Sie den Geschwindigkeitsmesser nicht unter Wasser.
- Vermeiden Sie harte Schläge auf/gegen den Geschwindigkeitsmesser, da diese zu Beschädigungen führen können.

## Batterien

Die zu erwartende durchschnittliche Lebensdauer der Batterie des Senders beträgt ca. 2 Jahre (1 Stunde/Tag, 7 Tage/Woche). Falls Ihr Sender nicht mehr funktioniert, liegt dies möglicherweise am Leistungsabfall der Batterie. Wir empfehlen Ihnen, die Batterie während der 2-Jahres-Garantie nur von der Polar Serviceabteilung wechseln zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro Oy autorisiertes Personal verursacht wurden, sind von der Garantie ausgeschlossen.

Sie können die Batterie jedoch auch selbst wechseln, wenn Sie die folgenden Instruktionen beachten. Zum Wechseln der Batterie benötigen Sie eine Münze, einen Dichtungsring und eine Batterie (CR2025).



1. Öffnen Sie die Batterieabdeckung der Sendeeinheit, indem Sie sie mithilfe der Münze gegen den Uhrzeigersinn von der Markierung CLOSE zu der Markierung OPEN drehen. Die Abdeckung kommt ein wenig aus ihrer Nische heraus.
2. Nehmen Sie die Batterieabdeckung von der Sendeeinheit, heben Sie die Batterie mit Ihren Fingern aus der Nische heraus und ersetzen Sie diese durch eine neue Batterie.
3. Setzen Sie die Batterie so ein, dass der Minuspol die Sendeeinheit und der Pluspol die Abdeckung berührt.



4. Setzen Sie die Batterie in die Nische der Sendeeinheit und befestigen Sie die Abdeckung so, dass der Pfeil auf die Markierung OPEN zeigt. Vergewissern Sie sich, dass die Plastikdichtung der Abdeckung richtig eingerastet ist.
5. Drücken Sie die Abdeckung vorsichtig nach unten, bis ihre Oberfläche mit der Oberfläche der Sendeeinheit abschließt.
6. Drehen Sie die Abdeckung mithilfe der Münze im Uhrzeigersinn, bis der Pfeil auf der Abdeckung sich von der OPEN- zur CLOSE-Markierung bewegt hat. Stellen Sie sicher, dass die Abdeckung richtig geschlossen ist!



Wichtig! Um sicherzustellen, dass die Abdeckung der Sendeeinheit-Batterie ihre maximale Lebensdauer erreicht, öffnen Sie diese nur, wenn ein Batteriewechsel nötig ist. Wir empfehlen Ihnen, den Dichtungsring der Batterieabdeckung nach jedem Batteriewechsel auszutauschen. Die Dichtungsringe erhalten Sie von der Polar Serviceabteilung.



### **S1 Laufsensord**

Die Batterie des Laufsensors muss gewechselt werden, wenn das grüne Licht rot wird oder gar kein Licht mehr blinkt, wenn Sie die rote Taste des Laufsensors drücken und halten. Lesen Sie bitte das Kapitel Erste Schritte für den Batteriewechsel.



### **Polar Geschwindigkeitsmesser**

Die zu erwartende Lebensdauer der Batterie des Geschwindigkeitsmessers beträgt ca. 2.500 Betriebsstunden. Wir empfehlen Ihnen dringend, den Geschwindigkeitsmesser zum Auswechseln der Batterie an die Polar Serviceabteilung einzusenden, wo das Gerät nach dem Auswechseln der Batterie auch geprüft wird. Nach einer nicht autorisierten Wartung kann keine Garantie für die Wasserbeständigkeit übernommen werden. Wenn Sie den Batteriewechsel dennoch selbst durchführen möchten, beachten Sie bitte sorgfältig die folgenden Hinweise:

Demontieren Sie den Sensor von Ihrem Fahrrad.

1. Öffnen Sie das Gehäuse, indem Sie die beiden kleinen Schrauben durch Drehen entgegen dem Uhrzeigersinn mit einem kleinen Schraubenzieher entfernen.
2. Nehmen Sie vorsichtig den Deckel ab. Halten Sie das Gehäuse mit der Öffnung nach oben, sodass die Platine (bestückte Leiterplatte) im Gehäuse bleibt.
3. Entnehmen Sie vorsichtig die Platine.
4. Drücken Sie leicht auf die Batteriehalterung. Lösen Sie einen Haken der Halterung von der gegenüberliegenden Seite der Platine und heben Sie die Halterung an. Entfernen Sie die alte Batterie.
5. Setzen Sie eine neue Batterie ein, sodass sich der Pluspol (+) oben befindet; drücken Sie das Batteriegehäuse leicht nach unten, sodass es an allen Ecken an der Platine befestigt ist.

# G. WICHTIGE HINWEISE

## **Verwendung des Polar Lauf-/Fahrradcomputers beim Schwimmen**


Sie können Ihren Polar Lauf-/Fahrradcomputer während des Schwimmens tragen. Um die Wasserbeständigkeit aufrechtzuerhalten, dürfen die Tasten des Armbandempfängers nicht unter Wasser oder bei starkem Regen bedient werden. Durch den Druck bzw. die Nässe könnte der Empfänger undicht werden.

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

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

## **Polar Lauf-/Fahrradcomputer bei Kälte und Wärme**

Setzen Sie Ihren Polar Lauf-/Fahrradcomputer nicht extremer Kälte oder Wärme aus, und legen Sie ihn nicht in die direkte Sonne. Vermeiden Sie abrupte Wechsel von Kälte in Wärme und umgekehrt (z. B. Sauna).

-  Der S1 Laufsensord kann beispielsweise im Regen getragen werden, er ist jedoch nicht für den Gebrauch unter Wasser vorgesehen.

### **Elektromagnetische Interferenzen**

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

### **Trainingsgeräte**

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

1. Nehmen Sie den Polar Sender von der Brust ab, und verwenden Sie Ihr Trainingsgerät ohne Herzfrequenz-Messung.
2. Bewegen Sie den Armbandempfänger, bis Sie einen Bereich nahe des Trainingsgerätes finden, in dem er keine Störsignale anzeigt. Interferenzen sind häufig direkt vor dem Anzeigenboard 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 den Armbandempfänger während des Trainings im interferenzfreien Raum.
4. Wenn Ihr Polar Lauf-/Fahrradcomputer 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.

## Gehen Sie auf Nummer sicher

Regelmäßig Sport zu treiben kann Ihr Leben verändern; Sie sollten jedoch kein unnötiges Risiko eingehen. Um auf Nummer sicher zu gehen, sollten Sie gegebenenfalls vorher medizinischen Rat einholen. Sprechen Sie daher mit Ihrem Arzt, wenn Sie

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

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

### **Achten Sie während des Trainings unbedingt auf die Reaktionen Ihres Körpers**


Wenn Sie bei Ihrem Trainingsniveau unerwartete Schmerzen oder Erschöpfung verspüren, so sollten Sie das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.

### **Wichtige Information für Patienten mit einem Herzschrittmacher.**

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

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

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

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

# H. HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

## Was soll ich tun, wenn...

### **...ich nicht weiß, wo ich mich im Options- oder Datei-Modus befinde?**

Halten Sie die STOP-Taste gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzugelangen.

### **...ich den OwnCal-Kalorienverbrauch in meiner Trainingsdatei nicht finden kann?**

Überprüfen Sie, ob Sie Ihre individuellen Benutzerinformationen eingegeben und die Funktion OwnCal eingeschaltet haben. Überprüfen Sie, ob Ihre Herzfrequenz während des Trainings mehr als 90 Herzschläge/Minute oder mehr als 60 % Ihrer maximalen Herzfrequenz erreicht hat.

### **...ich meine HR<sub>max</sub>-p nicht einschalten kann?**

Überprüfen Sie, ob Sie Ihre individuellen Benutzerinformationen eingegeben und den Fitness-Test eingeschaltet haben, bevor Sie die HR<sub>max</sub>-p einschalten.

### **...keine Herzfrequenz angezeigt wird (- -) oder die Anzeige zwischendurch immer wieder auf 00 springt?**

1. Kontrollieren Sie, ob der Brustgurt fest genug angelegt ist. Er soll so angelegt sein, dass die Elektroden flach auf der Haut aufliegen. Achten Sie darauf, dass das Polar Logo die richtige Position hat.
2. Kontrollieren Sie, ob die beiden Elektroden des Senders gut angefeuchtet sind.
3. Kontrollieren Sie, ob sich in Ihrer Umgebung ein elektromagnetisches Feld (etwa durch eine Hochspannungsleitung, ein Fernsehgerät oder ein Mobiltelefon) befindet.
4. Eine Herzrhythmie kann unregelmäßige Werte verursachen. In diesem Fall sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

**...das Herzsymbol in der Anzeige unregelmäßig blinkt oder die Herzfrequenzanzeige extrem hoch ist (über 200)?**

1. Möglicherweise sind Sie in den Bereich eines starken elektromagnetischen Feldes geraten, das fehlerhafte Anzeigen auf dem Armbandempfänger verursacht. Kontrollieren Sie Ihre Umgebung, und entfernen Sie sich von der Störungsquelle.
2. Kontrollieren Sie, ob sich der Polar Armbandempfänger innerhalb des Empfangsbereichs von maximal einem Meter um den codierten Polar WearLink Sender befindet.
3. Kontrollieren Sie, ob sich der elastische Gurt nicht während des Trainings gelockert hat.
4. Kontrollieren Sie, ob die Elektroden des Senders befeuchtet sind.
5. Stellen Sie sicher, dass sich im Empfangsbereich (1 Meter) kein anderer Herzfrequenz-Sender befindet.
6. Eine Herzarrhythmie kann unregelmäßige Werte verursachen. In diesem Fall sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

**...eine andere Person mit einem Herzfrequenz-Messgerät Störungen verursacht?**

Ihr Trainingspartner kann zufälligerweise denselben Code wie Sie haben. Halten Sie in diesem Fall Abstand von Ihrem Trainingspartner, oder gehen Sie wie folgt vor:

1. Nehmen Sie den Sender für 30 Sekunden ab. Halten Sie Abstand von Ihrem Trainingspartner.
2. Legen Sie den Sender wieder an und halten Sie den Armbandempfänger an Ihre Brust, nahe dem Polar Logo des Senders. Der Empfänger beginnt nun erneut mit der Suche nach dem Herzfrequenz-Signal. Fahren Sie mit Ihrer Trainingseinheit normal fort.

**...die Anzeige leer oder schwach ist?**

Lassen Sie sich durch einen autorisierten Fachhändler beraten, oder senden Sie das komplette Gerät an die Polar Serviceabteilung ein. Das erste Anzeichen für eine entladene Batterie ist das Batteriesymbol in der Anzeige. Die Batterie muss dann umgehend ausgetauscht werden. Lesen Sie dazu das Kapitel „Service“. Berücksichtigen Sie ebenfalls, dass häufiges Benutzen der Displaybeleuchtung, des Alarms (Weckers) bzw. Zielzonenalarms das Batterieleben verkürzt. Wenn Ihr Polar Lauf-/Fahrradcomputer die firmeneigenen Produktionsstätten verlässt, befindet sich die Batterie im „Schlaf-Modus“. Wecken Sie diese durch zweimaliges Drücken der OK-Taste. Auf der Anzeige erscheint die Uhrzeit.

### **...der Empfänger auf keinen Tastendruck reagiert?**

Führen Sie einen Reset (Rückstellung) des Polar Lauf-/Fahradcomputers durch. Durch das Rückstellen werden die Uhreinstellungen gelöscht und die werksseitigen Grundeinstellungen wieder aktiviert. Die Benutzerinformationen und die Einstellungen der Mess-Optionen bleiben erhalten.

1. Drücken Sie mit der Spitze eines Stifts die RESET-Taste. In der Anzeige erscheinen alle Segmente. Wenn Sie nach dem Reset nicht innerhalb einer Minute eine Taste drücken, geht Ihr Armbandempfänger in die Uhrzeitanzeige über.
2. Drücken Sie einmal eine der fünf Tasten. Die Uhrzeit wird angezeigt.

### **...für die Geschwindigkeit, die zurückgelegte Strecke oder die Herzfrequenz unregelmäßige Werte angezeigt werden?**

Überprüfen Sie, dass Sie Ihre Benutzerinformationen korrekt eingegeben haben.

Möglicherweise sind Sie in den Einflussbereich starker elektromagnetischer Signale gekommen, welche Störungen der Anzeige verursachen. Überprüfen Sie Ihre Umgebung und entfernen Sie sich von der Störungsquelle.



**Halten Sie Abstand von anderen Läufern mit Laufsensoren.**



Eventuell hat ein anderer Radfahrer mit einem Polar Geschwindigkeitsmesser Störungen verursacht. Halten Sie einen Abstand von mindestens 1 Meter zwischen Ihrem Armbandempfänger und dem Polar Geschwindigkeitssensor des anderen Radfahrers ein.



### **...Check Sensor auf der Anzeige erscheint?**

1. Prüfen Sie, ob Sie die Laufeinstellungen aktiviert haben und der Laufsensord eingeschaltet ist.
2. Wenn das Licht des Laufsensors nicht mehr blinkt, wurde vermutlich die Betriebsdauer von 20 Stunden erreicht und ein Batteriewechsel beim Laufsensord ist nötig. Lesen Sie hierzu auch die Hinweise im Abschnitt „Erste Schritte“.
3. Wenn Sie Ihren Armbandempfänger länger als 15 Sekunden vor sich halten, stoppt die Geschwindigkeitsmessung. Sie müssen diese durch Bewegungen Ihrer Hand wieder aktivieren.
4. Wenn Sie auf einem Laufband laufen und den Armbandempfänger an einer Halterung vor Ihnen befestigt haben, versuchen Sie, den Armbandempfänger seitlich anzubringen.



Unterdrücken Sie die Check Sensor Anzeige für den Rest des Trainings durch Drücken und Halten der Licht-Taste, wenn die Anzeige erscheint.



### **...ungenauere Höhenanzeigen auftreten?**

Bei plötzlichen Temperaturschwankungen (z. B. wenn Sie im Winter von drinnen nach draußen gehen) können vorübergehend falsche Höhen angezeigt werden. Wir empfehlen, dass Sie Ihren Armbandempfänger mindestens 15 Minuten vor Trainingsbeginn an Ihrem Handgelenk befestigen, damit er sich an die Umgebungstemperatur anpasst. Auch Schmutz in den Luftdruckkanälen (die drei Öffnungen auf der Rückseite des Armbandempfängers) kann zu ungenauen Anzeigen führen. Sollte dies der Fall sein, senden Sie Ihren kompletten Lauf/Fahrradcomputer an Polar ein.

### **...die Datenübertragung zwischen Armbandempfänger und Computer nicht geklappt hat?**

1. Kontrollieren Sie, dass der Abstand zwischen Armbandempfänger und Infrarotsensor des Computers bzw. Interface nicht zu groß ist und dass der Infrarotsensor des Armbandempfängers exakt auf den Infrarotsensor des Computers bzw. des Interfaces ausgerichtet ist.
2. In sehr hellen Umgebungen (z. B. in der Nähe von Fenstern) kann es zu Störungen der Datenübertragung kommen.
3. Stellen Sie sicher, dass sich zwischen den Infrarotsensoren keine Hindernisse befinden.



### **...die Batterie des Laufsensors ausgetauscht werden muss?**

Sie können die Batterie selbst wechseln. Bitte lesen Sie hierzu die detaillierte Information in dem Abschnitt „Basisinformationen“ in dieser Gebrauchsanleitung. Sie haben jedoch auch die Möglichkeit, die Batterie von der Polar Serviceabteilung wechseln zu lassen. Dort wird der Laufsensord nach dem Batteriewechsel auch getestet.



### **...beim Rad fahren die Geschwindigkeit 00 angezeigt wird oder keine Geschwindigkeitsanzeige zu sehen ist?**

1. Überprüfen Sie, ob der Geschwindigkeitsmesser korrekt montiert ist und sich im richtigen Abstand zum Speichenmagneten und Armbandempfänger befindet.
2. Stellen Sie sicher, das Sie Fahrrad 1 oder Fahrrad 2 eingestellt haben.
3. Tritt die 00-Anzeige nur kurzzeitig auf, könnten hierfür vorübergehende elektromagnetische Störungen in Ihrer Umgebung die Ursache sein.
4. Tritt die 00-Anzeige häufig auf, wurde vermutlich die Betriebsdauer des Polar Geschwindigkeitsmessers von ca. 2.500 Stunden erreicht und ein Batteriewechsel ist nötig. Wenn Sie den kabellosen Polar Geschwindigkeitsmesser benutzen, überprüfen Sie, dass Power im Options-Modus ausgeschaltet ist.

Der Service wird bei Polar groß geschrieben. Die Polar Serviceabteilung bietet Ihnen gerne ihre Leistungen an, damit Sie lange Freude an Ihrem Lauf-/Fahrradcomputer haben.

#### **Standardleistungen des Polar Services:**

Polar Standardleistungen, die bei allen eingesandten Lauf-/Fahrradcomputern durchgeführt werden, sind wie folgt:

##### **Polar Sender**

1. Überprüfen der Batteriespannung und der Sendeleistung
2. Überprüfen der EKG-Genauigkeit
3. Gegebenenfalls Reinigen verschmutzter Elektroden
4. Gegebenenfalls Austausch des Senders

##### **Polar Armbandempfänger**

1. Überprüfen der Batterieleistung
2. Gegebenenfalls Batterieaustausch
3. Kontrolle und Reinigen
4. Austausch der Gummidichtung
5. Überprüfung der Wasserdichtigkeit.
6. Falls nötig Austausch des Gehäusedeckels
7. Funktionstest

## **Prüfliste**

Bevor Sie Ihr Lauf-/Fahrradcomputer zum Polar Service einsenden, empfehlen wir Ihnen noch einmal das Überprüfen der folgenden Punkte.

1. **Ist der Sender richtig getragen worden?**  
Das Polar Logo muss aufrecht stehen und der Sender flach auf der Haut aufliegen.  
Der elastische Gurt sollte auf festen und angenehmen Sitz eingestellt sein.
2. **Sind die Elektroden des Senders angefeuchtet?**  
Es ist wichtig, dass die Elektroden während der Herzfrequenz-Messung feucht sind.
3. **Ist der Sender sauber?**  
Regelmäßiges Reinigen mit einer milden Seifenwasserlösung und anschließendes sorgfältiges Trocknen sichern den Erhalt einer guten Leitfähigkeit der Elektroden.
4. **Kommen bei Ihnen Störungen durch andere Personen mit Herzfrequenz-Messgeräten oder Trainingsgeräte vor?**  
Lesen Sie bitte das Kapitel „Wichtige Hinweise“.

## **Versandempfehlungen**

1. Empfänger und Sender sorgfältig verpackt versenden, sodass keine Beschädigung eintritt (die Originalverpackung ist hierfür gut geeignet).
2. Fügen Sie alle Teile Ihres Polar Herzfrequenz-Messgerätes bei. Es wird eine Inspektion des gesamten Produktes durchgeführt.
3. Für Garantiefälle wird der Kaufbeleg (oder Kopie) benötigt.
4. Bitte legen Sie eine kurze Beschreibung des Einsendungsgrundes bei. Verwenden Sie dazu die Garantie- und Service-Information.
5. Vergessen Sie nicht, Ihren Namen, die Rücksendeanschrift und die Telefonnummer, unter der Sie tagsüber zu erreichen sind, einzutragen.
6. Schicken Sie das Gerät ausreichend frankiert an die Polar Serviceabteilung. Die Adresse finden Sie in der Garantie- und Service-Information.

# J. WEITERE PRODUKTE VON POLAR

## **Weiterführende Literatur**

- „Polar - So einfach ist Fitness“ von Ole Petersen
- „Interaktiver Lauftrainer“ von Dieter Baumann
- „Optimiertes Ausdauertraining“ von Neumann, Pfützner, Berbalk
- „Ausdauertrainer Laufen“,
- „Ausdauertrainer MTB“,
- „Ausdauertrainer Radsport“ von Konu Hottenrott und Martin Zülch
- „Nordic-Walking Trainingsfibel“ von Polar

## **Zubehör**

- Polar Fahrradhalterung
- Zusätzlicher Polar WearLink Sender bzw. zusätzliches Sender-Set, falls mehrere Personen mit dem Lauf-/Fahrradcomputer trainieren wollen.
- Ersatzgurt für den WearLink in den Größen XS-S und M-XXL (Standard).  
Polar elastischer Gurt für den T31C bzw. T61C Sender (XS (27 cm), S (54 cm), M (Standard, 61 cm) und L (74 cm)).
- Polar Textil-Armbänder

## **Polar Herzfrequenz-Messgeräte**

Die Polar Produktlinie umfasst Modelle für unterschiedlichste Anforderungen. Vom Wellness-Orientierten bis hin zum Profi im herzfrequenz-kontrollierten Training - Polar bietet für jeden in jedem Segment (Fitness, Laufen, Rad fahren, Outdoor, Gewichtsmanagement) das richtige Modell. Fragen Sie bitte Ihren Fachhändler nach weiteren Details.

# K. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Das Polar Lauf-/Fahrradcomputer wurde entwickelt, um die Herzfrequenz während körperlicher Aktivität anzuzeigen. Der Polar S625X/S725X misst die Höhe und Temperatur, beim Laufen zudem die Geschwindigkeit beim Rad fahren zusätzlich die Trittfrequenz\* und die Leistung.\*\* Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen. Die Höhen- und Temperatur-Funktionen sind nicht dafür ausgelegt, als einzige Mess-Vorrichtungen in der Luftfahrt, bei Klettersportarten, im Wassersport oder zu ähnlichen Zwecken eingesetzt zu werden. Die Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute (bpm) angezeigt.

## **Polar Sendeeinheit**

Batterie:	CR 2025
Dichtungsring der Batterie:	O-Ring 20.0 x 1.0, Material FPM
Lebensdauer der Batterie:	2 Jahre (1 Stunde/Tag, 7 Tage/Woche)
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Material:	Polyamid
Wasserbeständigkeit:	Wasserbeständig bis 30 m

## **Gurt**

Material:	Polyurethan, Polyamid, Nylon, Polyester und Elasthan
-----------	--

## **Armbandempfänger**

Batterietyp:	CR 2354
Lebensdauer der Batterie:	ca. 2 Jahre (2 Stunden/Tag, 7 Tage/Woche)
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Wasserbeständigkeit:	Wasserbeständig bis 30 m
Material der Gehäuserückseite:	Polycarbonat und Glasfieber (siehe auch Material der Öffnungen auf der Rückseite des Armbandempfängers)
Material des Armbandes:	Polyurethan

\* Separater Polar Trittfrequenzmesser oder Polar Kraft-Leistungs-Messer erforderlich.

\*\* Separater Polar Kraft-Leistungs-Messer erforderlich.

Material der Öffnungen auf der Rückseite des Armbandempfängers und der Schnalle des Armbandes: Nicht rostender Stahl gemäß EU-Richtlinie 94/27/EU und der zugehörigen Änderung 1999/C 205/05 über die Freisetzung von Nickel aus Erzeugnissen, die dazu vorgesehen sind, in direkten und lange andauernden Kontakt mit der Haut zu kommen.

Ganggenauigkeit der Uhr höher als  $\pm 0,5$  Sekunden/Tag bei einer Temperatur von 25 °C.

Der Polar S625X/S725X ist ein Laser-Produkt, das der Klasse 1 entspricht.

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

### **Höhen- und Temperaturmessung**

Der Polar S625X/S725X ermittelt die Höhe anhand der mittleren Normalhöhe bei bestimmten Luftdrücken gemäß ISO 2533. Die Luftdruckmessung und der Temperaturausgleich erfolgen einmal pro Sekunde. Der Polar Armbandempfänger zeigt Höhen zwischen -488 m und +7.590 m bzw. zwischen -1.600 ft und +24.900 ft mit einer Auflösung von mindestens 1 m/5 ft an. Der einstellbare Höhenbereich für den Referenzpunkt liegt bei  $\pm 610$  m/2.000 ft, ausgehend von dem zuletzt gemessenen Wert.



### **Laufsensor**

Umgebungstemperatur: -10 °C bis +50 °C

Batterietyp: 1 AAA Batterie

Lebensdauer der Batterie: ca. 20 Betriebsstunden

Gewicht: 62 Gramm (ohne Batterie)

Genauigkeit:  $\pm 3$  % oder besser, sobald eine Kalibrierung erfolgt.

Die Definition gilt für konstante Bedingungen.

Wasserbeständigkeit: Spritzwassergeschützt



### **Geschwindigkeitssensor**

Umgebungstemperatur: -10 °C bis +50 °C



Batterietyp: CR 2032


Lebensdauer der Batterie: ca. 2.500 Betriebsstunden

Genauigkeit:  $\pm 1$  %


Wasserbeständigkeit: Spritzwassergeschützt

## Grundeinstellungen

Uhrzeit	10:00/24-Stunden-Modus
Alarm	OFF (Aus)
Geburtsdatum (der einstellbare Bereich für das Jahr ist 1921 - 2020)	0
Geschlecht	Male (männlich)
Gewicht	0 (kg)
Körpergröße	0 (cm)
Aktivität	LO (niedrig)
Maximale Herzfrequenz VO <sub>2max</sub>	190
male (männlich)	45
female (weiblich)	35
 Laufeinstellungen (S625X)	On (Ein)
Fahrrad 1/2 (S625X)	OFF (Aus)
 Laufeinstellungen (S725X)	OFF (Aus)
Fahrrad 1 (S725X)	On (Ein)
Fahrrad 2	OFF (Aus)
Reifenumfang für Fahrrad 1	2000
Reifenumfang für Fahrrad 2	2100
Trittfrequenz	OFF (Aus)
Leistung	OFF (Aus)
Aktivitäts-/Tasten-Signalton	On (Ein)
Maßeinheiten	1
Hilfe	On (Ein)
Owncal	OFF (Aus)
Tests	On (Ein)
HR <sub>max</sub> -p	OFF (Aus)
Höhe	OFF (Aus)
AutoLap	OFF (Aus)
Intervall-Funktion	OFF (Aus)
	Interval TIMER
Intervall-Herzfrequenz	160
Intervall-Strecke	2 km

Anzahl der Intervalle	3
Timer 1, 2, 3	OFF/2 min (Aus/2 Minuten)
Herzfrequenz-Grenzwerte	80/160
 Geschwindigkeitsgrenzen	7 min
Toleranzwert	15 sec
Erholungs-Funktion	OFF (Aus/Erholungszeit)
Erholungs-Herzfrequenz	80
Erholungs-Timer	1 Minute
Erholungs-Strecke	1 km
Heart Touch-Funktion	Anzeige der Grenzwerte
Speicherintervall	5 s

## Grenzwerte

Trainingszeit pro Einheit	99 h 59 min 59 s
Herzfrequenz-Grenzwerte	30 - 240
 Geschwindigkeitsgrenzen	2 min - 60 min
Herzfrequenzzonenzeit	99 h 59 min 59 s
Erholungszeit	99 min 59 s
Kalorien	99 999 kcal
Kumulierte Kalorien	999 999 kcal
Kumulierte Trainingszeit	9999 h
Kumulierte Lauf-/Fahrzeit	9999 h
Gesamtstrecke	999 999 km
Gespeicherte Dateien	99
Runden, die gespeichert werden	99
Intervallphasen, die gespeichert werden	30
Temperaturmessung	-10 °C bis +50 °C
Höhe	-488 m bis +7.590 m

# L. WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS

## (GILT NEBEN DER GESETZLICHEN GEWÄHRLEISTUNG DES NEUEN SCHULDRECHTS)

- Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in den USA oder Kanada gekauft haben. Polar Electro Oy gewährt diese weltweite Garantie Verbrauchern, die dieses Produkt in anderen Ländern gekauft haben.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy gewährt dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Produktes eine Garantie von zwei Jahren ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind.
- **Die Garantie gilt nur in Verbindung mit dem Kaufbeleg oder der ausgefüllten internationalen Garantiekarte!**
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Batterien, Beschädigungen durch unsachgemäßen und/oder kommerziellen Gebrauch, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch gesprungene oder zerbrochene Gehäuse des Armbandempfängers und der Sendeeinheit 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 der Richtlinie 93/42/EWG entspricht.

Polar Electro Oy ist ein gemäß ISO 9001:2000 zertifiziertes Unternehmen

Copyright © 2005 Polar Electro Oy, FIN-90440 Kempele, Finnland.  
Alle Rechte vorbehalten. Diese Anleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Polar Electro Oy weder anderweitig benutzt noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise. Die Namen und Logen mit einem <sup>TM</sup> Symbol in der Gebrauchsanleitung sowie auf der Packung sind Warenzeichen der Polar Electro Oy. Die Namen und Logen mit einem ® Symbol in der Gebrauchsanleitung sowie auf der Packung sind eingetragene Warenzeichen der Polar Electro Oy. Windows ist ein eingetragene Warenzeichen der Microsoft Corporation.



# M. AUSSCHLUSSKLAUSEL FÜR HAFTUNG

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

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

US 6277080, FI 111514, GB 2326240, US 6199021, US 6356848, US 6361502,  
US 6537227, US 6229454, EP 836165, FI 100924, FI 68734, DE 3439238,  
GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120,  
GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972,  
FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818,  
FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 4150, DE 20008882.3,  
US 6477397, FR 0006504, FI 4069, DE 29910633, GB 2339833, US 6272365,  
FI 107776, US 6327486, FI 110915.

Weitere Patente sind anhängig.

# N. POLAR GLOSSAR

**Aktivitätsniveau:** Ihr langfristiges Niveau der körperlichen Aktivität, das Sie einschätzen müssen, um den Polar Fitness-Test durchzuführen.

**AutoLap:** Zeichnet automatisch Rundenzeiten nach einer voreingestellten Distanz auf.

**Codierter Polar WearLink Sender:** Wählt beim Anlegen automatisch einen Code, um Ihre Herzfrequenz zum Armbandempfänger zu senden. Während der codierten Übertragung nimmt der Armbandempfänger nur Signale von Ihrem Sender auf. Die Codierung vermeidet Störungen, die durch Überschneidung mehrerer Herzfrequenz-Messgeräte-Sender entstehen können. Eine Reduzierung aller umgebungsbedingten Störungen erfolgt jedoch nicht zwangsläufig.

**Höhe und Temperatur:** Die Höhe und Temperatur werden mithilfe eines atmosphärischen Drucksensors gemessen. Der Luftdruck unterliegt aufgrund veränderlicher Wetterbedingungen ständigen Änderungen. Daher ist die errechnete Höhe eines bestimmten Punkts Schwankungen unterworfen. Veränderungen durch Hoch- und Tiefdruckgebiete oder Klimatisierung können eine Änderung der Höhenanzeige verursachen.

Ein Gewitter kann beispielsweise eine Luftdruckänderung von bis zu 80 mbar bewirken. Dies bedeutet eine Veränderung von rund 700 m/2000 ft bei der berechneten Höhe. Daher empfehlen wir, die genaue Höhe des Ausgangspunkts jedes Mal anzupassen, wenn ein zuverlässiger Referenzwert, beispielsweise eine Gipfelangabe oder eine Karte, vorhanden ist. Darüber hinaus empfehlen wir, die Höhe Ihrer Wohnung und anderer Orte, die Sie gewöhnlich als Ausgangspunkte für das Training nutzen, zu überprüfen.

**Maximale Herzfrequenz (HR<sub>max</sub>):** Die höchste Anzahl der Herzschläge einer Person pro Minute.

**Maximale Sauerstoffaufnahme Kapazität** (maximale aerobe Leistungsfähigkeit, VO<sub>2max</sub>): Die maximale Geschwindigkeit, mit der Sauerstoff während einer maximalen Ausarbeitung durch den Körper verarbeitet werden kann. VO<sub>2max</sub> ist ein guter Kennwert für die aerobe Fitness.

**Zielzonen-Grenzwerte:** Die Zielzonen-Grenzwerte sind durch Prozentwerte der maximalen Herzfrequenz definiert. Die Prozentzahlen werden in die Herzfrequenz in Schlägen pro Minute übertragen.

## Anzeigetexte


--: Zeigt an, dass keine Geschwindigkeits-einstellungen eingeschaltet sind.

**ALARM:** Zeigt die Alarm-/Weck-Funktion bei der Uhreinstellung an.

**Altitude, Alt.:** Höhe.

**AM oder PM:** 12-Stunden-Modus der Zeitanzeige, z. B. entspricht die Zeitangabe 13:00 im 24-Stunden-Modus der Zeitangabe 1:00 PM im 12-Stunden-Modus.

**AVG:** Durchschnittliche Herzfrequenz.

 **b1:** Zeigt an, dass Fahrrad 1 eingestellt ist.


**b2:** Zeigt an, dass Fahrrad 2 eingestellt ist.

**BasicUse:** Training ohne Einstellungen.

**BasicSet:** Trainings-Datensatz, bei dem „Interval“ ausgeschaltet ist.

**BestLap:** Gibt Informationen über die kürzeste Rundenzeit an.

**Birthday:** Geburtsdatum.

 **Cadence, Cad\*:** Gemessene Trittggeschwindigkeit in Umdrehungen pro Minute (RPM).

**Calibrate:** Wiederherstellung der zuvor manuell eingestellten Referenzpunkthöhe.

**CONNECT:** Datenübertragung. Übertragungs-Modus zwischen Armbandempfänger und Computer.

**Cont:** Bis zu 30 Intervalle folgen aufeinander, sofern die Intervallphase nicht unterbrochen wird.

**CoolDown:** Abkühlphase am Ende einer Intervalltrainingseinheit.

**Distance, Dis.:** Zeigt die Distanz.

**E0:** BasicUse-Einstellungen.

**E1-E5:** Zeigt an, welchen Trainings-Datensatz Sie für das Training verwendet haben.

**ExeSet:** Beginnen Sie mit der Einstellung Ihres Basis-Datensatzes (BasicSet) (Int OFF) oder Intervalltrainings-Datensatzes (Int On).

**Exe. Time:** Trainingsdauer.

**FILE:** Datei-Modus.

**Fit. Test:** Fitness-Test-Modus.

**Fri:** Friday = Freitag.

**FULL:** Nachdem Sie 99 Runden gespeichert haben (bei Verwendung von Intervallen verringert sich diese Anzahl), wird FULL (= voller Speicher) im Display angezeigt. Sie können weiterhin Rundenzeiten oder Intervalle nehmen, die jedoch nicht im Speicher aufgezeichnet werden.

**HR<sub>max</sub>-p:** Wert der vorhergesagten maximalen Herzfrequenz.

**Int:** Options-Modus: Intervalltrainings-Datensatz.

Trainings-Modus: Intervalltrainingseinheit, bestehend aus einer Aufwärm-, einer Intervall- und einer Abkühlphase.

**InZone/Above/Below:** Trainingszeit innerhalb, oberhalb bzw. unterhalb Ihrer Zielzone.

**KCal:** Zeigt den Kalorienverbrauch während der Trainingseinheit an.

**Lap time, Lp:** Rundenzeit.

**LAPS:** Zeigt zusammen mit einer Zahl an, wie viele Rundenzeiten gespeichert wurden.

\* Separater Polar Trittfrequenzmesser oder Polar Kraft-Leistungs-Messer erforderlich.

**Lim High:** Der obere Grenzwert der Zielzone.

**Lim Low:** Der untere Grenzwert der Zielzone.

**Limits 1, 2, 3:** Grenzwerte für die Zielzonen 1, 2 und 3.

**Limits 5:** Grenzwerte für die summarische Zielzone.

 **LRB, L - R\*:** Links-Rechts-Balance.


**MAX:** Zeigt zusammen mit einem Wert die höchste (maximale) Herzfrequenz des Trainings an.

**MAX %:** Zeigt zusammen mit einem Herzfrequenz-Wert an, wie viel Prozent Ihrer maximalen Herzfrequenz des Trainings Ihre aktuelle Herzfrequenz entspricht.

**Mem full:** Wird bei vollem Speicher angezeigt. Sie können Ihr Training fortsetzen und weiter Zwischenzeiten nehmen, jedoch werden diese nicht in der Datei aufgezeichnet.

**Mon:** Monday = Montag.

**Night Mode:** Nacht-Modus erscheint, wenn das Display während des Mess- oder Trainings-Modus beleuchtet ist.

 **Odometer:** Kumulierte Gesamtstrecke mehrerer Rad-Trainingseinheiten.

**Op. Test:** Zeigt den OwnOptimizer-Test


**OPTIONS:** Options-Modus


**OwnCal:** Zur Ermittlung des Kalorienverbrauchs während des Trainings in Kilokalorien. 1 Kilokalorie (kcal) = 1000 Kalorien (cal). Sie können verfolgen, wie viele Kalorien Sie durch Trainieren während einer Trainingseinheit oder an einem Tag, in einer Woche oder sogar in einem Jahr verbrauchen. Der OwnCal-Kalorienverbrauch kann als ein Dosismaß des Trainings verwendet

werden, z. B. bei der Planung der Ernährung.

Die OwnCal-Kalorienermittlung beginnt, wenn Ihre Herzfrequenz 90 Schläge pro Minute erreicht oder mehr als 60 % Ihrer maximalen Herzfrequenz beträgt, je nachdem, welcher Wert kleiner ist. Diese Grenzwerte wurden festgelegt, damit nur beim Training verbrauchte Kalorien gezählt werden. Je höher die Herzfrequenz ist, desto schneller steigt auch der Energieverbrauch. OwnCal wird mittels der voreingestellten Werte Ihres Körpergewichts, Ihrer maximalen Sauerstoffaufnahmekapazität ( $VO_{2max}$ ) und Ihrer maximalen Herzfrequenz ( $HR_{max}$ ) individuell ermittelt. Den genauesten OwnCal-Wert erhalten Sie, indem Sie Ihren in einem Leistungstest gemessenen  $VO_{2max}$ - und  $HR_{max}$ -Wert in den Armbandempfänger eingeben. Die Messung des Kalorienverbrauchs ist bei kontinuierlichen Aktivitäten wie Rad fahren und Laufen am genauesten.

**OWNINDEX:** Der OwnIndex ist eine neuartige Ermittlung der aeroben Fitness und mit dem  $VO_{2max}$ -Wert (maximale Sauerstoffaufnahme-kapazität) vergleichbar. Ermittelt wird der OwnIndex mithilfe des Polar Fitness-Tests.

 **Pace, Pc:** Zeigt die Lauf-Pace, gemessen in Minuten pro Kilometer.

 **PI %, Pedalling-Index\*:** Hilft Ihnen, die Gleichmäßigkeit der Kraftverteilung zu ermitteln. Je runder die Pedalbewegung, desto näher ist der Wert am Idealwert 100 %. Ein Trittindex von 100 % bedeutet, dass die Kraft gleichmäßig über die gesamte Drehbewegung hinweg ausgeübt wird.

\* Separater Polar Trittfrequenzmesser oder Polar Kraft-Leistungs-Messer erforderlich.



**Power, Pwr\*:** Kraft-Leistungs-Messer.

Zeigt Ihre momentane Leistung an.

**RecoDist:** Erholungsstrecke. Ihre Erholung wird beendet, wenn Sie die voreingestellte Strecke zurückgelegt haben.

**RecoHr:** Erholungs-Herzfrequenz. Ihre Erholung wird beendet, wenn Sie die voreingestellte Herzfrequenz erreichen.

**RecoTime:** Erholungszeit. Ihre Erholung wird beendet, wenn die voreingestellte Zeit abgelaufen ist.



**ru:** Zeigt an, dass die Laufeinstellungen aktiviert sind.

**Sat:** Saturday = Samstag.

**SEX:** Zeigt das Geschlecht in der Benutzereinstellung an. Wählen Sie male für männlich und female für weiblich.

**Speed, Spd:** Geschwindigkeit.

**Split Time (Zwischenzeit):** Die Zeit, welche vom Beginn des Trainings bis zum Speichern der Zwischenzeit vergangen ist.

**Sun:** Sunday = Sonntag.

**Sw, StopWatch:** Stoppuhr.

**Thu:** Thursday = Donnerstag.

**TIME1/TIME2, TimeOfDay:** Zeigt die Uhrzeit bei den Uhreinstellungen an.

**Timer1, 2, 3:** Intervalltrainings-Modus: Countdown-Timer für den Intervalltrainings-Datensatz.



**Tot. Dist.:** Kumulierte Gesamtstrecke mehrerer Lauf-Trainingseinheiten.

**Tot. Time:** Gesamte Trainingsdauer, ermittelt die kumulierte Trainingsdauer aller Trainingseinheiten.

**Tue:** Tuesday = Dienstag.

**WarmUp:** Aufwärmphase zu Beginn einer Intervalltrainingseinheit.

**Wed:** Wednesday = Mittwoch.

\* Separater Polar Trittfrequenzmesser oder Polar Kraft-Leistungs-Messer erforderlich.

12h/24h Stunden-Modus .....	48	⊗ <b>Geschwindigkeits-Differenzwert</b> .....	61
Abrufen von Trainingsinformationen .....	71	Geschwindigkeitseinstellungen .....	38
Aktivitäts-/Tasten-Signalton ein/aus .....	45	Häufig gestellte Fragen .....	109
Aktualisieren des HRmax-p-Wertes und des OvnIndex in den Benutzerinformationen	90	Heart Touch-Funktion .....	70
Alarmeinstellungen .....	47	Herzfrequenz-Grenzwerte ein/aus .....	27
Alle Funktionen Ihres Lauf-/Fahrradcomputers	15	Herzfrequenz-Grenzwerteinstellungen .....	26
Anhalten einer Trainingseinheit .....	58	HRmax-p ein/aus .....	36
Aufzeichnungs-Datei .....	82	Hilfe-Funktion ein/aus .....	46
AutoLap ein/aus .....	37	Höhe ein/aus .....	36
BasicSet-Training .....	24, 67	Höhe .....	36, 53, 54, 59, 74
Beenden der Herzfrequenz-Messung .....	14, 68	Höhenreferenzpunkt .....	36
Beenden einer Intervalltrainingseinheit .....	67	⊗ <b>Installieren des Laufsensors</b> .....	9
⊗ <b>Benennen von Fahrrad 1 oder Fahrrad 2</b> .....	44	Intervalltrainings-Datensatz .....	24
Benennen von Trainings-Datensätzen .....	32	⊗ <b>Kalibrieren des Laufsensors</b> .....	38
Codesuche .....	51	⊗ <b>Kraft ein/aus</b> .....	43
Datei .....	71	<b>Kraft-Leistungs-Messung</b> .....	60, 74
Datumseinstellungen .....	48	Löschen einer Datei .....	81
Displaybeleuchtung .....	57	⊗ <b>Odometer</b> .....	76
Displaykonfiguration .....	59	OwnCal ein/aus .....	35
Schneller Start .....	8	OwnCal Kalorienverbrauch .....	121
Einstellen der Benutzerinformationen .....	20	OwnIndex .....	85
Einstellen der Maßeinheiten .....	45	OwnOptimizer ein/aus .....	36
Erholungsberechnung während des Intervalltrainings .....	65, 78	OwnOptimizer .....	93
Erholungsberechnung während des BasicSet-Trainings .....	68, 73	⊗ <b>Pace Limits ein/aus</b> .....	27
Erholungseinstellungen .....	28, 31	<b>Pace Limits-Einstellungen</b> .....	26
Erinnerungs-Funktion ein/aus .....	49	Pflege und Wartung .....	100
⊗ <b>Fahrrad 1/Fahrrad 2/Fahrrad-Funktionen</b> .....	40	⊗ <b>Reifenumfang</b> .....	41
Fitness-Test ein/aus .....	36	Rückkehr in die Uhrzeitanzeige .....	7
Fitness-Test .....	85	Rückstellen der Tageskilometer .....	69
Funktionen während des Trainings .....	55	Sender .....	5, 13
Garantie des Herstellers .....	117	⊗ <b>Sensor überprüfen</b> .....	112
		So nehmen Sie die Einstellungen vor .....	19
		Speicherintervalleinstellungen .....	33

Speichern von Runden- und	
Zwischenzeiten .....	58, 78
Ⓜ Starten der Fahrradmessungen .....	54
Starten der Herzfrequenz-Messung .....	13, 51
Ⓜ Starten der Laufmessungen .....	53
Starten eines Trainings-Datensatzes .....	61
Tasten .....	6
Technische Spezifikationen .....	113
Temperatur .....	36, 59, 74
Timereinstellungen .....	26
Tipps für die Einstellung .....	50
Trainings-Datensatz .....	23
Ⓜ Trittfrequenz ein/aus .....	42
Überprüfen der Herzfrequenz-Grenzwerte ...	74
Uhrzeiteinstellungen .....	48
Unterbrechen einer Phase einer	
Intervalltrainingseinheit .....	70
Unterbrechen eines Intervalls oder einer	
Erholungsberechnung .....	70
Vorhersage der maximalen Herzfrequenz .....	87
Wahl des Trainingstyps .....	23
Wechseln der	
Geschwindigkeitseinstellungen .....	69
Wechseln der Grenzwerte .....	57
Wechseln der Zeitzonen 1 und 2 .....	50
Wechseln des Trainingstyps .....	68
Wichtige Hinweise .....	105
Wiederherstellen der Maximalwerte .....	84
Zielzonenalarm ein/aus .....	56
Zurückstellen der kumulierten	
Werte auf Null .....	83



### **Polar Trittfrequenzmesser:**

Ein drahtloser Sensor, der die Anzahl der Pedalumdrehungen pro Minute misst.



### **Kraft-Leistungs-Messer:**

Der Kraft-Leistungs-Messer ermittelt die Kraft, die Sie auf die Pedale ausüben. Neben der momentanen, durchschnittlichen und maximalen Leistung in Watt gibt das System Auskunft über die Links-Rechts-Kraftverteilung (in Prozent) und den Kraftverlauf während einer Pedalumdrehung (Pedalling-Index, Runder Tritt). Zusätzlich misst der Kraft-Leistungs-Messer die Geschwindigkeit, die Trittfrequenz und die zurückgelegte Strecke. Alle Werte können, wie die Herzfrequenz, in 5-, 15- oder 60-Sekunden-Intervallen gespeichert werden, sodass eine detaillierte Auswertung mit der Polar Precision Performance Software möglich ist. Wenn Sie den Kraft-Leistungs-Messer nutzen, brauchen Sie kein weiteres Zubehör an Ihrem Rad zu befestigen (Geschwindigkeits- und Trittfrequenzmesser werden somit überflüssig).



### **Anwendung Polar MobileLink**

Die Anwendung Polar MobileLink ermöglicht die Kommunikation per Infrarot zwischen den Polar Modellen S625X™ bzw. S725X™ und einem kompatiblen Nokia Mobiltelefon. Sie können Daten von Ihrem Armbandempfänger auf das Nokia Mobiltelefon übertragen, Ihre Leistung kurz analysieren und im Farbdisplay des Telefons grafisch darstellen lassen. Durch diese mobile Verbindungsfähigkeit haben Sie die Möglichkeit, Ihre Erfahrungen mit Freunden oder Ihrem Trainer per SMS auszutauschen oder Ihre Aktivitätsdaten für weitere Analysen und eine längerfristige Verwendung an die Polar PC Software oder den Web Service zu senden. Besuchen Sie uns für weitere Informationen über die Anwendung Polar MobileLink unter **[www.polar.fi/mobilelink](http://www.polar.fi/mobilelink)**. Dort finden Sie auch eine Liste kompatibler Mobiltelefone und Instruktionen für den Download dieser Anwendung.





