

1. Bestandteile des Polar Herzfrequenz-Messgerätes
2. Funktionen und Modi des Herzfrequenz-Messgerätes
3. Benutzung Ihres Polar Herzfrequenz-Messgerätes
4. Funktionen während der Herzfrequenz-Messung
5. Nach dem Training
6. Abrufen von Trainingsinformationen
7. Einstellungen
8. Die Herzfrequenz-Zielzone
9. Der Self Walk Test von Polar und dem UKK Institut
10. Reset
11. Pflege und Wartung
12. Wichtige Hinweise
13. Technische Spezifikationen
14. Weltweite Garantie des Herstellers
15. Ausschlussklausel für Haftung

**Polar F5™
Fitness Herzfrequenz-Messgerät**

Gebrauchsanleitung
DEU

17926109.00 DEU A

1. Bestandteile des Polar Herzfrequenz-Messgerätes

Der Armbandempfänger F5™ zeigt Ihre Herzfrequenz an.

Der Sender ermittelt Ihre Herzfrequenz und übermittelt diese per Funk EKG-genau an Ihren Armbandempfänger.

Der elastische Gurt hält den Sender in der richtigen Position.

1. Den Sender mit dem elastischen Gurt verbinden.
2. Die Gurtlänge so einstellen, dass der Gurt gut, jedoch nicht zu locker oder zu eng anliegt. Den Gurt um die Brust legen, sodass das Polar Logo nach außen zeigt und in der richtigen Position unterhalb des Brustmuskels bzw. Brustansatzes sitzt.
3. Den Sender leicht von der Haut abheben und Elektroden (die zwei gerippten, ovalen Zonen auf der Rückseite des Senders) befeuchten.
4. Überprüfen Sie, dass die Elektroden flach auf Ihrer Haut anliegen und sich das Polar Logo in der Mitte befindet und aufrecht ist.

2. Funktionen und Modi des Herzfrequenz-Messgerätes

Reset
Bei Durchführung eines Resets (Rückstellung) werden die Uhrzeinstellungen gelöscht und die werkseitigen Grundeinstellungen wieder aktiviert.

Up (Aufsteigend)
Zum nächsten Modus wechseln oder den angezeigten Wert erhöhen.

Down (Absteigend)
Zum vorherigen Modus wechseln oder den angezeigten Wert verringern.

Signal/Light
Akustisches Signal ein/aus (Taste drücken und halten). Displaybeleuchtung (Taste kurz drücken).

OK
Starten der Herzfrequenz-Messung. Starten und Anhalten der Stoppuhr. Aktivieren des angezeigten Modus. Bestätigen Ihrer Wahl.

Heart Touch-Funktion
Wenn Sie während des Trainings den Armbandempfänger nahe an das Polar Logo des Senders führen, wird die Uhrzeit für einige Sekunden angezeigt.

Die Tasten und ihre Funktionen

- Bewegen Sie sich mithilfe der Tasten UP und DOWN vorwärts und zurück. Durch Drücken dieser Tasten steigt der angezeigte Wert an bzw. ab.
- Drücken Sie OK, um mit der Einstellung des Wertes zu beginnen. Der Wert beginnt zu blinken.
- Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den Wert einzustellen. Die Ziffern laufen schneller, wenn Sie beim Einstellen des Wertes die UP- oder DOWN-Taste gedrückt halten.
- Sie können jederzeit zur Uhrzeitanzeige zurückkehren, indem Sie die OK-Taste drücken und halten.

Die Modi und ihre Funktionen

Uhrzeit-Modus

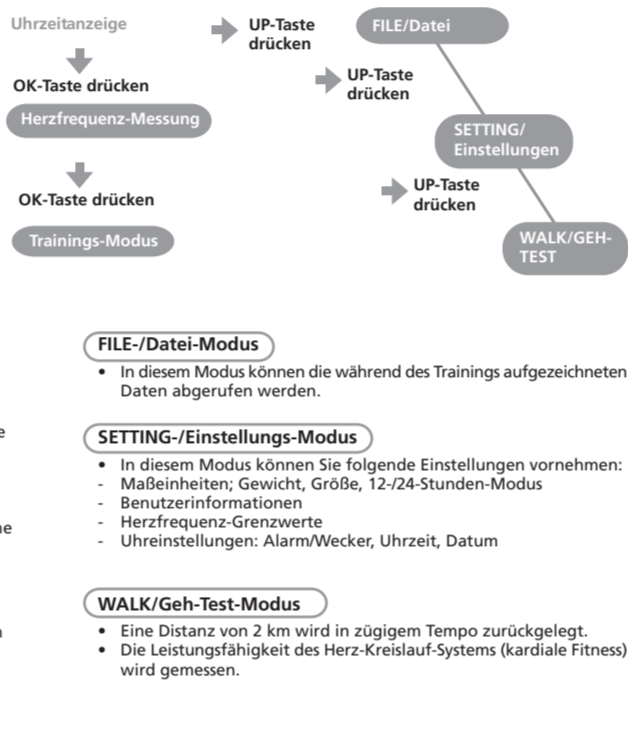
- Dies ist der Ausgangspunkt für alle Funktionen.
- Es werden das Datum und die Uhrzeit angezeigt.

Sie können jederzeit zur Uhrzeitanzeige zurückkehren, indem Sie die OK-Taste drücken und halten.

Bei aktiviertem Alarm wird das Symbol in der Uhrzeitanzeige angezeigt. Wenn der Zeitpunkt des Alarms erreicht ist, ertönt eine Minute lang das Alarmsignal. Sie können es abstellen, indem Sie eine der vier Tasten drücken.

Trainings-Modus

- Im Trainings-Modus messen Sie Ihre Herzfrequenz und speichern Ihre Trainingsinformationen in einer Datei.
- Während der Herzfrequenz-Messung können Sie verschiedene Informationen abrufen.



3. Benutzung Ihres Polar Herzfrequenz-Messgerätes

So stellen Sie Ihren neuen Polar Empfänger ein

1. Wenn Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät die firmeneigenen Produktionsstätten verläßt, befindet sich die Batterie des Empfängers im „Schlaf-Modus“. Wecken Sie diese durch zweimaliges Drücken einer Taste.
2. Nach seiner Aktivierung führt Sie der Empfänger durch die notwendigen Einstellungen.

Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die richtigen Werte einzustellen. Drücken Sie OK zur Bestätigung Ihrer Auswahl.

Nehmen Sie folgende Einstellungen vor:
Maßeinheiten - kg/cm oder lbs/Inch
Zeitanzeige 12- oder 24-Stunden-Modus
Uhrzeit
Datum
Gewicht
Größe
Geschlecht
Geburtsdatum

Nach Eingabe Ihres Geburtsdatums wird Ihre Herzfrequenz-Zielzone auf der Grundlage Ihres Alters automatisch berechnet. Auf der Anzeige erscheint LIMITS UPDATED.

Nach Abschluss der Einstellungen geht der Empfänger automatisch zur Uhrzeitanzeige über.

Sie können die Einstellung abbrechen, indem Sie die OK-Taste gedrückt halten. Die Messung der Herzfrequenz kann jedoch nur nach Eingabe aller erforderlichen Werte begonnen werden.

Falls Sie einen Wert ändern möchten, drücken Sie ausgehend von der Uhrzeitanzeige die UP- oder DOWN-Taste. SETTING wird angezeigt. Drücken Sie die OK-Taste und wählen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste den gewünschten Wert. Drücken Sie die OK-Taste und nehmen Sie die Einstellungen vor. Um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, halten Sie die OK-Taste gedrückt.

Starten der Herzfrequenz-Messung

1. Legen Sie den Sender und Empfänger wie beschrieben an.
2. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie die OK-Taste. Nach wenigen Sekunden wird Ihre Herzfrequenz angezeigt.
3. Starten Sie die Stoppuhr mit der OK-Taste. Die Stoppuhr beginnt zu laufen, und Sie können mit dem Training beginnen. Die automatische Aufzeichnung der Messwerte beginnt (nur bei laufender Stoppuhr).

Beenden der Herzfrequenz-Messung

1. Drücken Sie die OK-Taste zum Anhalten der Stoppuhr. Die Stoppuhr hält an. Die Anzeige zeigt QUIT (Verlassen). Die Messung wird vorübergehend angehalten. Das Training wird nicht weiter aufgezeichnet.
2. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den Trainings-Modus zu verlassen. Dies ist wichtig, da ansonsten die Trainingsdaten nicht korrekt im FILE-/Datei-Modus gespeichert werden.

Wenn Sie vergessen, bei angehaltener Stoppuhr den Modus der Herzfrequenz-Messung durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste zu verlassen, den Empfänger jedoch von Ihrer Brust entfernen, geht Ihr Empfänger nach 5 Minuten automatisch zur Uhrzeitanzeige über.

4. Funktionen während der Herzfrequenz-Messung

1. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste, um die Displaybeleuchtung zu aktivieren. Diese Funktion können Sie auch während der Uhrzeitanzeige benutzen.
2. Halten Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste gedrückt, um den Zielzonenalarm ein- oder auszuschalten. Wenn in der Anzeige das Zielzonenalarmsymbol erscheint, hören Sie bei jedem Herzschlag ein akustisches Signal, wenn Sie sich außerhalb Ihrer Zielzone bewegen.
3. Kontrollieren Sie die Uhrzeit, indem Sie den Armbandempfänger nahe an das Polar Logo auf dem Sender führen.
4. Durch Drücken der UP-Taste können Sie die Anzeigen-Werte für die obere Zeile wählen (bzw. wechseln), die Ihnen während des Trainings angezeigt werden sollen.
 1. Die Herzfrequenz in der Zielzone wird angezeigt
 - a) als absolute Herzfrequenz oder
 - b) in % der maximalen Herzfrequenz
 entsprechend Ihrer Auswahl für die untere Zeile.
 2. Trainingsfortschritt/Fitness-Punkte
Für jeweils 10 Minuten in der Zielzone sammeln Sie einen Fitness-Punkt .
 3. Kalorienverbrauch
Die Ermittlung des Kalorienverbrauchs beginnt bei der Herzfrequenz von 100 Schlägen pro Minute.

5. Drücken Sie die DOWN-Taste, um die Anzeige der unteren Zeile auszuwählen bzw. zu wechseln.
 1. Herzfrequenz in Schlägen/Minute
 2. Herzfrequenz in % der maximalen Herzfrequenz
 3. Trainingszeit
 4. Uhrzeit
6. Durch Drücken der OK-Taste können Sie die Stoppuhr vorübergehend anhalten. Durch erneutes Drücken der OK-Taste läuft die Stoppuhr weiter. Nach einem Neustart wird die Herzfrequenz in der unteren Zeile angezeigt.

5. Nach dem Training

1. Waschen Sie den Sender von Zeit zu Zeit sorgfältig mit einer milden Seifenwasserlösung.
2. Spülen Sie ihn mit klarem Wasser ab.
3. Trocknen Sie den Sender sorgfältig mit einem weichen Handtuch ab.
4. Halten Sie den Armbandempfänger sauber und frei von Feuchtigkeit.
5. Bewahren Sie das Herzfrequenz-Messgerät 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.

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

6. Abrufen von Trainingsinformationen

1. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis FILE angezeigt wird.
2. Drücken Sie die OK-Taste.
3. Durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste können Sie die folgenden Informationen abrufen:
 - EXE. TIME gesamte Trainingszeit
 - AVERAGE HR durchschnittliche Herzfrequenz des Trainings IN ZONE Zeit in der Zielzone
 - KCAL während des Trainings verbrauchte Kalorien
 - BMI Body-Mass-Index
 - W INDEX Walkindex, das Ergebnis des Geh-Tests

Die einfachste Methode, Ihr Körpergewicht im Verhältnis zu Ihrer Körpergröße zu beurteilen und diesen Wert einzuordnen, ist die Bestimmung des Body-Mass-Index (BMI). Der Body-Mass-Index dient nicht der Beschreibung der Menge an Fettgewebe, sondern lediglich dem Vergleich von erwachsenen Personen anhand von Über- und Untergewicht.

Quelle: Weltgesundheitsorganisation. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation on Obesity. Genf: Weltgesundheitsorganisation, 1998.

Der BMI-Wert unterscheidet nicht zwischen Muskel- und Fettgewebe. Üblicherweise haben Personen mit einem hohen BMI-Wert auch einen hohen Anteil an Körperfett mit den damit verbundenen Risiken. Diese Aussage gilt aber nicht für sehr muskelkompakte Personen. So können Sportler mit starker Muskulatur (z. B. Body Builder) einen hohen BMI-Wert haben, der aber nicht im klassischen Sinn als Übergewicht zu interpretieren ist.

Der Body-Mass-Index errechnet sich wie folgt:
Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße im Quadrat.
Beispiel: Sie wiegen 80 kg und sind 1,70 m groß. Die Formel wäre also $\frac{80}{1,7^2} = 27,68$ = Ihr Wert wäre zu hoch. Sie sollten idealerweise in der Kombination aus ausgewogener Ernährung und kontrolliertem Ausdauersport eine Gewichtsreduktion anstreben.

BMI	Interpretation
< 18,5	Untergewicht
18,5 - 24,9	Normalgewicht
25,0 - 29,9	Übergewicht
≥ 30,0	Fettleibigkeit

7. Einstellungen

Einstellen der Benutzerinformationen und der Messoptionen

1. **Einstellen der Maßeinheiten**
Beginnen Sie mit der Uhrzeitanzeige.
• Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis SETTING in der Anzeige erscheint.
• Bei Drücken der OK-Taste erscheint die Anzeige UNITS SET.
• Drücken Sie die OK-Taste erneut, um mit den Einstellungen zu beginnen.
• Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Auswahl von kg/cm oder lbs/Inch.
• Drücken Sie zur Bestätigung die OK-Taste.
2. **Einstellen der Benutzerinformationen**
• Drücken Sie die UP-Taste. USER SET wird angezeigt.
• Drücken Sie die OK-Taste. WEIGHT wird angezeigt.
- 2.1. **WEIGHT - Einstellen des Gewichts**
• Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste, um den blinkenden Wert Ihres Gewichts zu verändern.
• Drücken Sie zur Bestätigung die OK-Taste.
• HEIGHT wird angezeigt.
- 2.2. **HEIGHT - Einstellen der Größe**
• Nach der Bestätigung des Gewichts wechselt die Anzeige zu HEIGHT.
• Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste, um den blinkenden Wert Ihrer Größe zu verändern.
• Drücken Sie zur Bestätigung die OK-Taste.
• SEX wird angezeigt.
- 2.3. **SEX - Einstellen des Geschlechts**
• Nach der Bestätigung der Größe wechselt die Anzeige zu SEX; es blinkt MALE (männlich) oder FEMALE (weiblich).
• Treffen Sie Ihre Auswahl mit der UP- bzw. DOWN-Taste. Drücken Sie anschließend die OK-Taste.
• BIRTHDAY/DAY wird angezeigt.
- 2.4. **BIRTHDAY - Einstellen Ihres Geburtsdatums**
• Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Auswahl des Tages.
• Drücken Sie die OK-Taste.
• Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Auswahl des Monats.
• Drücken Sie die OK-Taste.
• Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Auswahl des Jahres.
• Drücken Sie die OK-Taste. Es erscheint die Anzeige USER SET.
3. **LIMITS - Einstellen der Herzfrequenz-Zielzonen Grenzwerte**
• USER SET wird angezeigt.
• Drücken Sie die UP-Taste. LIMITS SET wird angezeigt.
• Drücken Sie die OK-Taste.
• Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste, um HR oder HR% auszuwählen. Damit legen Sie fest, ob die Grenzwerte als Schläge/Minute (HR) oder als Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz (HR%) angegeben werden sollen.
• Drücken Sie zur Bestätigung die OK-Taste. HI LIMIT wird angezeigt.
• Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Festlegung des oberen Grenzwerts.
4. **WATCH - Einstellen der Uhren-Funktionen**
Wecker/Alarm
• Verwenden Sie die UP-Taste, um von der Anzeige LIMITS zu WATCH SET zu gelangen, und drücken Sie die OK-TASTE (oder halten Sie alternativ in der Uhrzeitanzeige die Taste SIGNAL/LIGHT gedrückt).
• ALARM OFF (Aus) oder ON (Ein) blinkt.
• Schalten Sie den Alarm durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste ein oder aus.
• Drücken Sie die OK-Taste.
• Bei Alarm ein: Stellen Sie die Alarmzeit ein.
• Im 12-Stunden-Modus wählen Sie AM (vor 12 Uhr mittags) oder PM (nach 12 Uhr mittags). Drücken Sie anschließend die OK-Taste.
• Auf dem Display blinkt die Stundenanzeige. Verwenden Sie zur Einstellung die UP- bzw. DOWN-Taste. Drücken Sie anschließend die OK-Taste.
• Auf dem Display blinkt die Minutenanzeige. Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Einstellung.
• Drücken Sie die OK-Taste.

12-Stunden-Modus
MONAT -> TAG -> JAHR

Drücken Sie zur Bestätigung die OK-Taste. LOW LIMIT wird angezeigt. Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Festlegung des unteren Grenzwerts (der untere Grenzwert kann nicht höher als der obere eingestellt werden). Drücken Sie die OK-Taste. LIMITS SET erscheint auf der Anzeige.

4. WATCH - Einstellen der Uhren-Funktionen

Wecker/Alarm

- Verwenden Sie die UP-Taste, um von der Anzeige LIMITS zu WATCH SET zu gelangen, und drücken Sie die OK-TASTE (oder halten Sie alternativ in der Uhrzeitanzeige die Taste SIGNAL/LIGHT gedrückt).
- ALARM OFF (Aus) oder ON (Ein) blinkt.
- Schalten Sie den Alarm durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste ein oder aus.
- Drücken Sie die OK-Taste.
- Bei Alarm ein: Stellen Sie die Alarmzeit ein.
- Im 12-Stunden-Modus wählen Sie AM (vor 12 Uhr mittags) oder PM (nach 12 Uhr mittags). Drücken Sie anschließend die OK-Taste.
- Auf dem Display blinkt die Stundenanzeige. Verwenden Sie zur Einstellung die UP- bzw. DOWN-Taste. Drücken Sie anschließend die OK-Taste.
- Auf dem Display blinkt die Minutenanzeige. Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Einstellung.
- Drücken Sie die OK-Taste.

Uhrzeit

- TIME wird angezeigt.
- Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Wahl des 12- oder 24-Stunden-Modus.
- Drücken Sie die OK-Taste.
- Im 12-Stunden-Modus wählen Sie nun AM (vor 12 Uhr mittags) oder PM (nach 12 Uhr mittags) mit der UP- bzw. DOWN-Taste. Drücken Sie anschließend die OK-Taste.

TIME und die blinkende Stundenanzeige werden angezeigt. Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Einstellung. Drücken Sie anschließend die OK-Taste.

TIME und die blinkende Minutenanzeige werden angezeigt. Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Einstellung. Drücken Sie anschließend die OK-Taste.

Datum

- DAY und die blinkende Tagesanzeige werden angezeigt.
- Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Auswahl des Tages.
- Drücken Sie die OK-Taste.
- MONTH und die blinkende Monatsanzeige werden angezeigt.
- Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Auswahl des Monats.
- Drücken Sie die OK-Taste.
- YEAR und die blinkende Jahreszahl werden angezeigt.
- Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Auswahl des Jahres.
- Drücken Sie die OK-Taste, und halten Sie sie gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

12-Stunden-Modus
MONAT -> TAG -> JAHR

8. Die Herzfrequenz-Zielzone

Ihre Herzfrequenz-Zielzone ist der Bereich zwischen dem unteren und oberen Herzfrequenz-Grenzwert, ausgedrückt als Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz (MHF) oder in Schlägen pro Minute (bpm). MHF ist die maximal erreichbare Herzfrequenz während einer maximalen körperlichen Ausbelastung.

Um Ihre maximale Herzfrequenz zu bestimmen, können Sie die Altersformel MHF = 220 – Alter benutzen. Die genaueste Methode zur Bestimmung Ihrer MHF ist ein Maximaltest bei Ihrem Arzt oder Leistungsdiagnostiker.

Sie können Ihre Zielgrenzwerte als Schläge/Minute oder Prozent der maximalen Herzfrequenz einstellen. Die Grenzwerte in Prozent können nur bei eingegebenem Geburtsdatum eingestellt werden. Bei Eingabe Ihres Geburtsdatums berechnet der Empfänger automatisch die Grenzwerte, die dann 65-85 % Ihrer geschätzten maximalen Herzfrequenz entsprechen.

Herzfrequenz-Intensitätsbereiche

Wenn Ihr Herz zwischen 60-70 % Ihrer MHF schlägt, befinden Sie sich im **leichten Intensitätsbereich**. Egal ob Sie gerade erst mit dem Training anfangen oder bereits regelmäßig trainieren, ein Hauptteil Ihres Trainings sollte in diesem Bereich stattfinden. Bei dieser Intensität dienen die **Fette** als Hauptenergiequelle für den Körper; daher ist dieser Bereich auch besonders für Sporteinsteiger zur Gewichtsreduktion geeignet. Die meisten Menschen stufen diese Intensität als ziemlich leicht ein.

Die Intensität von 70-80 % Ihrer MHF entspricht dem **moderaten Intensitätsbereich**. Diese ist besonders für Personen geeignet, die bereits regelmäßig trainieren. Ein Training in diesem Bereich dient insbesondere der Verbesserung der kardiovaskulären Fitness. Wenn Sie längere Zeit nicht trainiert haben, verbrauchen Ihre Muskeln in diesem Intensitätsbereich hauptsächlich Kohlenhydrate. Je fitter Sie werden, desto höher wird der prozentuale Anteil der Fettverbrennung und der Körper spart dadurch die in der Muskulatur begrenzten Kohlenhydratspeicher.

Bei 80-90 % Ihrer MHF befinden Sie sich in dem **hohen Intensitätsbereich**. Ein Training mit einer hohen Intensität fühlt sich schwer an. Ihre Atemfrequenz ist stark erhöht, Ihre Muskeln sind müde und Sie fühlen sich erschöpft. Diese Intensität wird gelegentlich bei gut trainierten Personen empfohlen.

Die folgende Tabelle zeigt Ihre Herzfrequenz-Zielzone (in Schlägen pro Minute) in Abhängigkeit von Ihrem Alter. Bestimmen Sie Ihre eigene maximale Herzfrequenz, notieren Sie diese und legen Sie Ihre individuelle Intensitätszone fest.

Alter	MHF (220-Alter)	Stabile Gesundheit 60-70 % der MHF	Aktiver Fettstoffwechsel 70-80 % der MHF	Verbesserte Fitness 80-90 % der MHF
20	200	120-140	140-160	160-180
25	195	117-137	137-156	156-176
30	190	114-133	133-152	152-171
35	185	111-130	130-148	148-167
40	180	108-126	126-144	144-162
45	175	105-123	123-140	140-158
50	170	102-119	119-136	136-153
55	165	99-116	116-132	132-149
60	160	96-112	112-128	128-144
65	155	93-109	109-124	124-140

Wenn Sie mit der richtigen Intensität trainieren, werden Sie Spaß an Ihrem Sport haben. Wechseln Sie zwischen den Intensitätszonen, um Ihre Fitness zu verbessern!

9. Der Self Walk Test von Polar und dem UKK Institut™

Der Self Walk Test von Polar und dem UKK Institut beruht auf dem gehenden/walkenden Zurücklegen einer Strecke von 2 km in zügigem Tempo auf harter, ebener Oberfläche. Er dient insbesondere zum Messen der kardiorespiratorischen Fitness.

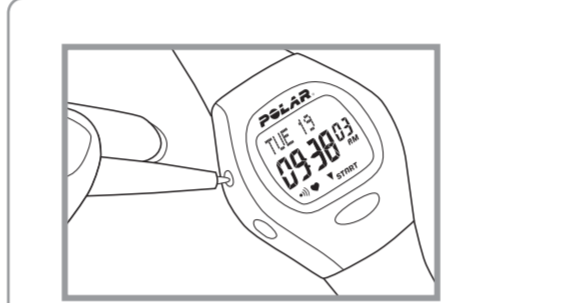
Das Ergebnis des WalkIndex™-Tests basiert auf Alter, Body-Mass-Index, Laufzeit und Ihrer Herzfrequenz am Ende des Walks. Der Test sagt Ihnen, wie fit Sie im Vergleich gegenüber anderen Personen gleichen Alters und Geschlechts sind. Der Walkindex entspricht recht genau dem Wert einer Bestimmung Ihrer maximalen Sauerstoffaufnahmekapazität, dem VO_{2max}-Wert (ml/kg/min), der sonst nur in einem sehr aufwändigem Verfahren ermittelt werden kann. In der Sportmedizin wird der VO_{2max}-Wert mithilfe eines stufenförmig ansteigenden Leistungstest gemessen. Hierbei wird bestimmt, wieviel Sauerstoff Sie maximal in einer Minute aufnehmen und verarbeiten können. Z. B. Sie können maximal 3,2 Liter Sauerstoff (3.200 ml) in der Minute aufnehmen und wiegen 80 kg, so können Sie demnach 40 ml Sauerstoff pro kg Körpergewicht pro Minute aufnehmen (ml/kg/min).

Der Test wurde für gesunde Personen im Alter zwischen 20 und 65 Jahren entwickelt. Er liefert keine zuverlässigen Ergebnisse für Personen außerhalb dieses Altersbereichs sowie Leistungssportler in Ausdauersportarten.

Es wird empfohlen, den ersten Self Walk Test unter Aufsicht/Leitung durchzuführen. Die Teilnahme an dem Test erfolgt auf eigene Gefahr.

Überprüfen Sie Ihre Eignung zu diesem Test, indem Sie folgende Fragen beantworten:

10. Reset



Wenn Ihr Empfänger auf keinen Tastendruck reagiert, führen Sie ein **Reset** (Rückstellung) Ihres Herzfrequenz-Messgerätes durch. Dadurch werden alle Speicherwerte gelöscht und die werkseitigen Grundeinstellungen aktiviert.

1. Drücken Sie mit der Spitze eines Stifts die RESET-Taste. In der Anzeige erscheinen viele Ziffern.

2. Drücken Sie eine beliebige Taste. Das Polar Herzfrequenz-Messgerät befindet sich in der Uhrzeitanzeige. Wenn Sie nach dem Reset nicht innerhalb einer Minute eine Taste drücken, geht Ihr Armbandempfänger in den „Schlaf-Modus“ über.Sie können ihn durch zweimaliges Drücken einer beliebigen Taste wecken.

sehr schlecht bis ausreichend/naja: Im Interesse Ihrer Gesundheit und zur Verbesserung der Fitness sollten Sie das Training steigern.

durchschnittlich: Behalten Sie Ihre derzeitigen Trainingsgewohnheiten bei, um Ihre Gesundheit zu verbessern. Möchten Sie Ihre Fitness erhöhen, so sollten Sie das Training steigern.

gut bis ausgezeichnet: Halten Sie Ihre derzeitigen Trainingsgewohnheiten bei, um eine gute Gesundheit und Fitness zu erhalten.

Originalarbeiten: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: Aviat. Space Environ Med; 61:3-11, 1990.
Guide for The UKK Institute 2-km Walking Test. UKK Institute 1993.
Laukkanen R. Development and evaluation of a 2-km walking test for assessing maximal aerobic power of adults in field conditions. Dissertation. Kuopio University Publications D. Medical Sciences 23. Kuopio 1993.

1.	Haben Sie einen Herzfehler oder leiden Sie an einer Herzkrankheit?	ja	nein
2.	Haben Sie Gelenkschmerzen, oder sind Ihre Gelenke entzündet oder geschwollen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Verspüren Sie während des Walkens Enge, Brennen oder einen Druck in Ihrer Brust?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	Verspüren Sie während des Walkens Schwäche oder Schwindelgefühl?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Verspüren Sie übermäßige Müdigkeit?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wenn Sie alle Fragen mit NEIN beantworten können, sind Sie in der Lage, den Self Walk Test sicher durchzuführen. Wenn Sie eine oder mehrere Fragen mit JA beantworten müssen, sollten Sie vor der Durchführung des Tests einen Arzt konsultieren.

Durchführung des Tests

1. Gehen Sie von der Uhrzeitanzeige aus, und drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis WALKTEST angezeigt wird. Drücken Sie die OK-Taste. Der Empfänger führt Sie durch die erforderlichen Einstellungen, falls Sie diese nicht schon vorher vorgenommen haben.

2. Drücken Sie die OK-Taste, um die 5-minütige Aufwärmphase (WARM UP) zu starten. Am Ende der Aufwärmphase hören Sie ein akustisches Signal. Falls Sie sich bereits aufgewärmt haben, können Sie diese Phase durch nochmaliges Drücken der OK-Taste überspringen. Wenn Sie das akustische Signal während des Tests ausschalten möchten, drücken und halten Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste. ➔) auf dem Display erlischt.

11. Pflege und Wartung

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

Pflege Ihres Herzfrequenz-Messgerätes

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

3. Wenn nach der Aufwärmphase die Anzeige START erscheint, drücken Sie die OK-Taste, um den Test zu starten. Nach wenigen Sekunden wird Ihre Herzfrequenz angezeigt. TEST ON wird angezeigt.

4. Legen Sie so schnell Sie können und mit gleichmäßigem Tempo eine Strecke von genau 2 km auf einer harten, ebenen Oberfläche (z. B. 5 Runden im Stadion) gehend/walkend zurück. Wenn Ihre Herzfrequenz unter den unteren Grenzwert abfällt, erscheint WALK FASTER (schneller gehen) in der Anzeige, und das akustische Signal ertönt. Erhöhen Sie in diesem Fall Ihr Tempo.

5. Drücken Sie am Ende des Tests die OK-Taste.

6. Ihr WalkIndex, seine Interpretation und das Datum werden angezeigt. W INDEX zeigt Ihre Fitness-Klasse im Vergleich zu anderen Personen der gleichen Altersgruppe. Nach dem Test wird die Datei automatisch mit dem neuesten WalkIndex aktualisiert.

7. Um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, drücken Sie die OK-Taste.

8. Dehnen Sie sich nach dem Test, um Muskelkater zu vermeiden.

Falls Sie während des Tests kein akustisches Signal wünschen, drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste. ➔) wird nicht mehr auf dem Display angezeigt.

Durch Drücken der OK-Taste können Sie den Test jederzeit abbrechen.

WALKINDEX UND FITNESS-KLASSEN (VO_{2max}, ml/kg/min)

FRAUEN

Alter (Jahre)	sehr schlecht	schlecht	ausreichend/naja	durchschnittlich	gut	sehr gut	ausgezeichnet
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

MÄNNER

Alter (Jahre)	sehr schlecht	schlecht	ausreichend/naja	durchschnittlich	gut	sehr gut	ausgeznhet
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

12. Wichtige Hinweise

POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄTE UND INTERFERENZEN

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

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

1. Nehmen Sie den Polar Sender von der Brust ab und trainieren Sie auf Ihrem Trainingsgerät ohne Herzfrequenz-Messung.

2. Bewegen Sie den Armbandempfänger, bis Sie einen Bereich nahe des Trainingsgerätes finden, in dem keine Störsignale angezeigt werden. Interferenzen sind häufig direkt vor dem Anzeigenboard des Trainingsgerätes am stärksten, während der Bereich links oder rechts davon frei von Störungen ist.

3. Legen Sie den Sender wieder an und befestigen Sie den Armbandempfänger während des Trainings am Trainingsgerät im interferenzfreien Raum.

4. Wenn Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät bei der Benutzung des Trainingsgerätes nun immer noch nicht richtig funktioniert, so verursacht das Trainingsgerät möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die Verwendung in Verbindung mit der drahtlosen Herzfrequenz-Messung.

Störungen durch andere Herzfrequenz-Messgeräte
Der FS Armbandempfänger ist nicht codiert und empfängt Sendersignale innerhalb einer Reichweite von einem Meter. Andere Signale, die gleichzeitig von mehr als einem Sender empfangen werden, können zu fehlerhaften Messungen führen.

Verwendung des Polar Herzfrequenz-Messgerätes beim Schwimmen
Ihr Herzfrequenz-Messgerät ist bis zu einer Wassertiefe von 30 Metern wasserbeständig. Um die Wasserbeständigkeit aufrechtzuerhalten, dürfen die Tasten des Armbandempfängers nicht unter Wasser oder bei starkem Regen bedient werden.

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

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

12.2 Gehen Sie auf Nummer sicher

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

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

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

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

13. Technische Spezifikationen

Das Polar Herzfrequenz-Messgerät wurde entwickelt, um die Herzfrequenz während körperlicher Aktivität anzuzeigen. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen. Die Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute (bpm) angezeigt.

Polar Sender
Batterie: Eingebaute Lithiumzelle
Lebensdauer: ca. 2.500 Betriebsstunden
Umgebungstemperatur: -10 °C bis +50 °C
Material: Polyurethan
Wasserbeständig

Elastischer Gurt
Material der Schnalle: Polyurethan
Material des Gewebes: Nylon, Polyester und Naturkautschuk mit geringem Latexanteil

Armbandempfänger
Batterie: CR 2032
Lebensdauer: ca. 1 Jahr (2 Stunden/Tag, 7 Tage/Woche)
Umgebungstemperatur: -10 °C bis +50 °C
Wasserbeständig: bis 30 m; die OK-Taste kann unter Wasser betätigt werden
Armband: Polyurethan
Schnalle des Armbandes: Polyoxymethylen
Rückseitige Abdeckung: Nichtrostender Stahl gemäß EU-Richtlinie 94/27/EU und der zugehörigen Änderung 1999/C 205/05 über die Freisetzung von Nickel aus Erzeugnissen, die dazu vorgesehen sind, in direkten und lange andauernden Kontakt mit der Haut zu kommen. Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung: ±1 % oder ±1 Schlag/Minute (je nachdem, welcher Wert größer ist). Die Definition gilt für konstante Bedingungen.

Grundeinstellung
Uhrzeitanzeige12h
AlarmAus (OFF)
ZielzonenalarmEin (On)
Alter0
Oberer Grenzwert160
Unterer Grenzwert80

Grenzwerte
Stoppuhr23 h 59 min 59s
Herzfrequenz-Grenzwerte30 - 199
Schläge/min
Gesamtzeit99 h 59 min 59 s
Altersbereich für Self Walk Test20 - 65
Zeitbereich für Self Walk Test7 - 25 min
Einstellbare Geburtsjahre1900 - 1999

14. Weltweite Garantie des Herstellers

(gilt neben der gesetzlichen Gewährleistung des neuen Schuldrechts)

- Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in den USA oder Kanada gekauft haben. Polar Electro Oy gewährt diese weltweite Garantie Verbrauchern, die dieses Produkt in anderen Ländern gekauft haben.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy gewährt dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Produktes eine Garantie von zwei Jahren ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind.
- Die Garantie gilt nur in Verbindung mit dem Kaufbeleg oder der ausgefüllten internationalen Garantiekarte!**
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Batterien, Beschädigungen durch unsachgemäßen und/oder kommerziellen Gebrauch, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch gesprungene oder zerbrochene Gehäuse des Empfängers und der elastische Gurt.
- Die Garantie umfasst keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertes Personal entstanden sind. Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen. Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern von einem durch Polar autorisierten Service-Center kostenlos repariert oder ersetzt.
- Diese Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Verbrauchers nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Verbrauchers gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.

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

Copyright © 2004 Polar Electro Oy, 90440 Kempele, Finnland.

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

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

Das Produkt ist durch eines oder mehrere der folgenden Patente geschützt:
FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, DE 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924, FI 100452, US 5840039, FI 4150, DE 20008882.3, FR 0006504, FI 4069, US 6272365, FR 9907823, GB 2339833, DE 29910633, FI 104463, US 6183422, FI 4157, DE 20008883.1, FR 0006778, WO 97/33512, GB 2326240.

Weitere Patente sind anhängig.

15. Ausschlussklausel für Haftung

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

Hersteller:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel. +358-8-520 2100
Fax +358-8-520 2300

www.polar.fi