

POLAR[®]

POLAR[®]

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

www.polar.fi

17923223.00 DEU/ENG/FRA/ITA/NLD A



GEBRAUCHSANLEITUNG
USER MANUAL
MANUEL D'UTILISATION
MANUALE D'USO
GEBRUIKSAANWIJZING

F92ti[™] Herzfrequenz-Messgerät
F92ti[™] Heart Rate Monitor
Cardiofréquencemètre F92ti[™]
F92ti[™] Cardiofrequenzimetro
F92ti[™] Hartslagmeter

Wir gratulieren zum Kauf Ihres Polar Herzfrequenz-Messgerätes. Wir freuen uns, Sie bei der Erreichung Ihrer persönlichen Fitness-Ziele unterstützen zu können. Diese Gebrauchsanleitung erläutert die Hauptfunktionen, zeigt, wie Sie mit dem Polar Herzfrequenz-Messgerät trainieren und somit den größten Nutzen aus Ihrem Trainingspartner ziehen!

Um eine ständige Verbesserung der Polar Produkte zu gewährleisten, füllen Sie bitte die beiliegende Garantie- und Service-Information aus und senden Sie diese innerhalb von zwei Wochen ab Kaufdatum an Polar.

Vielen Dank, dass Sie sich für Polar entschieden haben.

Hinweise zum Lesen dieser Gebrauchsanleitung



Weist auf eine wichtige Information hin, die Sie unbedingt beachten sollten!



Weist auf einen nützlichen Tipp hin.



Weist auf einen zeitsparenden Tipp hin.

Wichtige Informationen

- Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Gurt gut, jedoch nicht zu eng anliegt. Befeuchten Sie die Elektroden und die darunter befindliche Haut, damit eine fehlerfreie Messung der Herzfrequenz möglich ist.
- Unter Wasser oder bei starkem Regen dürfen die Tasten des Armbandempfängers nicht gedrückt werden.
- Reinigen und trocknen Sie Ihren Sender regelmäßig nach der Verwendung. Der Sender darf keinesfalls im nassen Zustand verstaubt werden.
- Schützen Sie das Polar Herzfrequenz-Messgerät vor extremer Kälte und vor extremer Hitze.
- Setzen Sie das Polar Herzfrequenz-Messgerät nicht längere Zeit direktem Sonnenlicht aus.

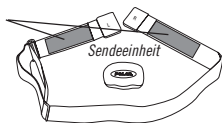
1. POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄT	6	3. STARTEN DER HERZFREQUENZ-MESSUNG	18
Polar WearLink™ Sender	6		
Kürzen des Armbandes	7	4. OWNZONE	19
1.1 DIE TASTEN UND IHRE FUNKTIONEN	8	4.1 SO BESTIMMEN SIE IHRE OWNZONE	19
1.2 DIE MODI UND IHRE FUNKTIONEN	9	4.2 OWNZONE-METHODEN	20
2. EINSTELLUNGEN	10	4.3 SO VERWENDEN SIE IHRE ZULETZT BESTIMMTE OWNZONE	21
2.1 EINSTELLEN DER BENUTZERINFORMATIONEN	10	5. FUNKTIONEN WÄHREND DER HERZFREQUENZ-MESSUNG	22
Einstellen von Benutzer 1 oder 2	10	Ablezen der Herzfrequenz	22
Einstellen des Gewichts	11	Displaybeleuchtung	22
Einstellen der Körpergröße	11	Ein- und Ausschalten des Zielzonenalarms und des Bedientons	22
Einstellen des Alters	11	Wechsel des Benutzers	22
Einstellen des Geschlechts	11	Starten und Stoppen der Stoppuhr	22
Einstellen des Aktivitätsniveaus	12	Abrufen von Trainingsinformationen	23
2.2 EINSTELLEN DER MESS-OPTIONEN	12	Ihr Trainingsfortschritt	23
Ein- und Ausschalten der OwnZone-Funktion	12	Überprüfen Ihrer Herzfrequenz-Grenzwerte	23
Manuelle Einstellung der Zielzonen-Grenzwerte	13	Wechsel der Herzfrequenz-Grenzwerte	23
Ein- und Ausschalten des OwnCal- Kalorienverbrauchs	14	6. BEENDEN DER HERZFREQUENZ-MESSUNG	24
Ein- und Ausschalten des Polar Fitness-Tests	15	7. ABRUFEN VON TRAININGSINFORMATIONEN	25
2.3 EINSTELLEN DER UHREN-FUNKTIONEN	15	Datum (DATE)	25
Einstellen des Alarms (Weckers)	16		
Einstellen der Uhrzeit	16		
Einstellen des Datums	17		

Trainingszeit (EXE. TIME)	25	10. WICHTIGE HINWEISE	33
Trainingszeit in der Zielzone (IN ZONE)	25	10.1 VERWENDUNG VON POLAR HERZFREQUENZ-	
Herzfrequenz-Grenzwerte (LIMITS)	25	MESSGERÄTEN BEIM SCHWIMMEN	33
Durchschnittliche Herzfrequenz (AVERAGE Hr)	25	10.2 POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄTE UND	
Kalorienverbrauch während des		INTERFERENZEN	33
Trainings (KCAL/FAT)	25	10.3 GEHEN SIE AUF NUMMER SICHER	34
Gesamter Kalorienverbrauch (Tot. KCAL)	25	11. HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN	35
Gesamte Trainingszeit (Tot. TIME)	26	12. POLAR GLOSSAR	38
Letzter OwnIndex	26	13. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN	39
8. OWNINDEX	27	14. WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS	40
8.1 EINSTELLUNGEN FÜR DEN FITNESS-TEST	27	15. AUSSCHLUSSKLAUSEL FÜR HAFTUNG	41
Einstellen des Aktivitätsniveaus	27	INDEX	42
Einschalten des Fitness-Test-Modus	28		
8.2 DURCHFÜHRUNG DES TESTS	28		
Vorbereiten des Armbandempfängers	29		
Entspannen Sie sich eine bis drei Minuten lang	29		
Starten Sie den Test	29		
8.3 ERGEBNIS DES FITNESS-TESTS	30		
9. PFLEGE UND WARTUNG	31		
9.1 PFLEGE IHRES POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄTES .	31		
9.2 POLAR SERVICE	32		

1. POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄT

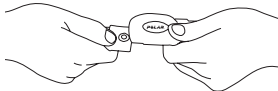
Polar WearLink™ Sender:

Elektroden

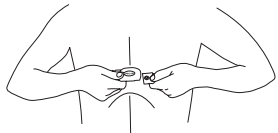


Polar WearLink Gurt

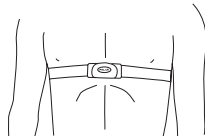
1. Befeuchten Sie die auf dem Gewebe des Gurtes aufliegenden Elektroden unter fließendem Wasser und vergewissern Sie sich, dass diese gut angefeuchtet sind.



2. Befestigen Sie die Sendeeinheit am Gurt, indem Sie den auf der Sendeeinheit befindlichen Buchstaben R auf das auf dem Gurt zu lesende Wort RIGHT bringen und den Verschluss einrasten lassen.



3. Die Gurtlänge 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.



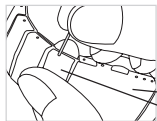
4. Überprüfen Sie, ob die befeuchteten Elektroden direkt auf Ihrer Haut aufliegen und ob das Polar Logo der Sendeeinheit nach außen zeigt und in der richtigen Position ist. Für eine korrekte Messung müssen die Elektroden während des Trainings feucht sein.

! Wenn Sie den Polar Sender auf der bloßen Haut tragen, ist eine fehlerlose Funktion gewährleistet. Wenn Sie den Sender über einem T-Shirt tragen, muss das Hemd unter den Elektroden angefeuchtet werden.

! Lesen Sie bitte auch Kapitel 9. Pflege und Wartung ab Seite 31.

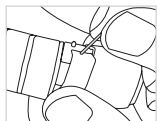
Kürzen des Armbandes

Der Armbandempfänger kann auch als normale Uhr getragen werden. Möchten Sie das Armband kürzen, wenden Sie sich an einen Uhrmacher oder Juwelier oder kürzen Sie es mit der folgenden Anleitung selbst:



1. Lösen Sie mit einem spitzen Werkzeug zuerst die Abdeckung des Bindeglieds neben dem Verschluss.

Verschluss
Abdeckung

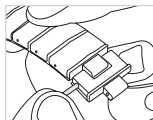
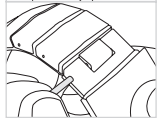


2. Entfernen Sie die Abdeckung.

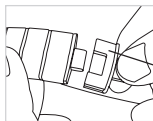


3. Nachdem die Abdeckung entfernt ist, drücken Sie den Federsteg mit einer Nadel heraus und entnehmen Sie diesen auf der anderen Seite.

Federsteg



4. Entfernen Sie ebenso die zweite Abdeckung und nehmen den Federsteg heraus.



5. Entfernen Sie das schwarze Bindeglied und nicht den Verschluss.

Bindeglied



6. Verbinden Sie den Verschluss nun mit dem anderen Bindeglied und fügen den Federsteg wieder ein.

Bindeglied
Verschluss





7. Schieben Sie nun die Abdeckung wieder auf das Bindeglied, sodass es an einer Seite richtig auf den Federsteg passt. Drücken Sie nun auf der anderen Seite den Federsteg leicht zusammen und schieben die Abdeckung darüber. Sie werden ein Klicken hören, wenn der Federsteg korrekt eingesetzt wird.

Abdeckung

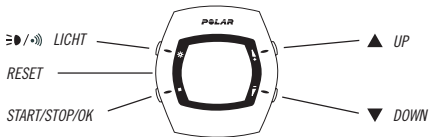


8. Nehmen Sie die endgültige Feinjustierung der Armbandlänge vor, indem Sie den Federsteg in eines der beiden Löcher am Verschluss einfügen.

*Verschluss
Feinjustierung*

Wiederholen Sie die Schritte 1–7, wenn das Armband kürzer sein muss. Bitte beachten Sie dabei, dass Sie dieses Mal das Bindeglied auf der anderen Seite des Verschlusses entfernen. Bitte beachten Sie, dass Sie nur die Bindeglieder mit kleinen Pfeilen auf der Rückseite entfernen können.

1.1 DIE TASTEN UND IHRE FUNKTIONEN



START/STOP/OK

- Starten der Herzfrequenz-Messung
- Starten der Stoppuhr
- Anhalten der Stoppuhr
- Aktivierung des angezeigten Modus
- Bestätigung Ihrer Wahl

▲ UP

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

▼ DOWN

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

≡/•

- Displaybeleuchtung
- Signalton ein oder aus (im Trainings-Modus für ca. 2 Sekunden drücken und halten)

RESET

- Zum Durchführen eines Reset Ihres Polar Herzfrequenz-Messgerätes. Dadurch werden alle Speicherwerte gelöscht und die werkseitigen Einstellungen aktiviert. Die Benutzerinformationen und Einstellungen der Mess-Optionen bleiben erhalten.



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.

1.2 DIE MODI UND IHRE FUNKTIONEN

Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät bietet vier Hauptmodi.



1. Uhrzeitanzeige (normale Anzeige außerhalb des Trainings)

Sie können das Polar Herzfrequenz-Messgerät wie eine normale Uhr mit Datum, Wochentagsanzeige und Alarm-/Weck-Funktion verwenden.



Um aus dem Options-Modus oder Datei-/File-Modus zur Uhrzeitanzeige zurück zu gelangen, halten Sie die START/STOP/OK-Taste gedrückt.



Sind seit Ihrem letzten aufgezeichneten Training mehr als drei Tage verstrichen, so erinnert Sie Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät zu jeder vollen Stunde an Ihr Training (= Exercise Reminder). Hierbei erscheint in der obersten Zeile der Anzeige für einige Sekunden ein Motivationspruch. Führen Sie Ihr Training regelmäßig durch! (Diese Funktion kann nicht ausgeschaltet werden.)



2. Herzfrequenz-Messung (MEASURE)

Verwenden Sie den Mess-Modus während des Trainings zum Messen der Herzfrequenz. In diesem Modus können Sie

- Ihre Herzfrequenz ablesen
 - Trainingsdaten aufzeichnen
 - die Stoppuhr verwenden
 - Ihre OwnZone® ermitteln
- Ihre Zielzone ablesen
 - die Uhrzeit ablesen
 - die bisherige Trainingszeit innerhalb Ihrer Zielzone ablesen
 - den OwnCal®-Kalorienverbrauch während Ihres Trainings ablesen
 - die Herzfrequenz-Grenzwerte wechseln
 - den Benutzer wechseln (vor dem Starten der Stoppuhr)



3. Datei (FILE)

Das Polar Herzfrequenz-Messgerät speichert Informationen zu Ihrer letzten Trainingseinheit. Im Datei-/File-Modus können Sie die folgenden Informationen ablesen:

- Trainingsdatum (DATE)
- gesamte Trainingszeit (EXE. TIME)
- durchschnittliche Herzfrequenz (AVERAGE Hr)
- während des Trainings verwendete Herzfrequenz-Grenzwerte (LIMITS)
- Trainingszeit in Ihrer Zielzone (IN ZONE)
- OwnCal-Kalorienverbrauch und prozentualen Fettanteil des Energieverbrauchs während der Trainingseinheit (KCAL/FAT)
- gesamter Kalorienverbrauch seit dem letzten Rücksetzen des Zählers (Tot. KCAL)
- gesamte Trainingszeit seit dem letzten Rücksetzen des Zählers (Tot. TIME)
- letzter OwnIndex™ (basierend auf dem Polar Fitness-Test)



4. Einstellungen (OPTIONS)

Im Options-Modus können Sie die folgenden Einstellungen vornehmen:

- Ihre persönlichen Benutzerinformationen für Benutzer 1 und/oder 2: Körpergröße, Alter, Geschlecht und Ihr Aktivitätsniveau für den Polar Fitness-Test.
- OwnZone BASIC, LOW, HIGH oder OFF legt fest, ob Sie Ihre persönliche OwnZone verwenden oder die Werte der Zielzone manuell festlegen möchten.
- Ein- und Ausschalten des OwnCal-Kalorienverbrauchs
- Ein- und Ausschalten des Polar Fitness-Tests
- Uhrzeit und Alarm-/Weckzeit sowie Datum einstellen

2. EINSTELLUNGEN

Im Options-Modus können Sie

- Ihre persönlichen Benutzerinformationen einstellen, die Voraussetzung für die Benutzung der OwnZone- und der OwnCal-Funktion sind;
- die Mess-Optionen einstellen, die während des Trainings-Modus verwendet werden;
- die Uhren-Funktionen einstellen;
- die Polar Fitness-Test-Funktion ein- und ausschalten.



Sie können jederzeit zur Anzeige der Uhrzeit zurückkehren, indem Sie die START/STOP/OK-Taste gedrückt halten.



Wenn Sie die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste gedrückt halten, laufen die Ziffern schneller. Lassen Sie die Taste bei Erreichen des gewünschten Wertes los.

2.1 EINSTELLEN DER BENUTZERINFORMATIONEN

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie kurz so oft die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um in den Einstell-Modus zu gelangen.
Die Anzeige zeigt USER SET.
3. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste erneut, um mit dem Einstellen der Benutzerinformationen zu beginnen.

Einstellen von Benutzer 1 oder 2

Sie können die Daten für zwei Benutzer einstellen. Diese Funktion ist beispielsweise dann von Nutzen, wenn ein anderes Familienmitglied auch mit dem Gerät trainieren möchte. Stellen Sie die Daten für beide Benutzer ein; wenn Sie mit dem Training beginnen, wählen Sie einfach Benutzer 1 oder 2 (je nachdem, ob Sie Ihre Daten unter 1 oder 2 gespeichert haben) aus. Durch diese Funktion ersparen Sie sich das lästige Neueinstellen des Geräts vor jedem Training. Die Anzeige zeigt USER, und die Ziffer 1 oder 2 blinkt.



1. Drücken Sie die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, um USER 1 (Benutzer 1) oder USER 2 (Benutzer 2) auszuwählen.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen. Sie haben nun den Benutzer festgelegt. Alle nun erfolgenden Einstellungen gelten für den ausgewählten Benutzer.



In den Haupt-Modi Datei (FILE), Messung (MEASURE), Optionen (OPTIONS) und Fitness-Test (Fit.TEST) können Sie den Benutzer wechseln, indem Sie die ▲ UP-Taste gedrückt halten.

Wenn Sie Benutzer 2 nicht verwenden wollen, so stellen Sie dessen Gewicht auf Null.

Fahren Sie nun mit der Einstellung Ihres Gewichts fort, oder kehren Sie zur Anzeige der Uhrzeit zurück, indem Sie die START/STOP/OK-Taste gedrückt halten.

Einstellen des Gewichts

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1-3 unter **Einstellen der Benutzerinformationen**.

Je nach gewähltem Modus (12- oder 24-Std.), zeigt das Display KG oder LBS, und die Ziffern für den Kilogramm- bzw. Pfundwert blinken.

Sie können die Einheit für die Gewichtsangabe (Pfund oder Kilogramm) in den Uhreinstellungen ändern. Im 24-Stunden-Modus wird die Einheit Kilogramm (KG) verwendet, im 12-Stunden-Modus die Einheit Pfund (LBS).

1. Stellen Sie durch Drücken der ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste Ihr Gewicht ein.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Einstellung zu bestätigen.
Sie haben nun Ihr Gewicht eingestellt.

Fahren Sie nun mit dem Einstellen der Benutzerinformationen fort, oder kehren Sie zur Anzeige der Uhrzeit zurück, indem Sie die START/STOP/OK-Taste gedrückt halten.

Einstellen der Körpergröße

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1-3 unter **Einstellen der Benutzerinformationen**. Drücken Sie kurz so oft die START/STOP/OK-Taste, bis CM angezeigt wird.

Je nach gewähltem Modus (12- oder 24-Std.) zeigt das Display CM oder FT/INCH, und die Ziffern für die Körpergröße (Zentimeter oder Fuß) blinken.

1. Stellen Sie durch Drücken der ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste Ihre Körpergröße ein.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Sie haben nun Ihre Körpergröße eingestellt.

Fahren Sie nun mit der Einstellung Ihres Alters fort, oder kehren Sie zur Anzeige der Uhrzeit zurück, indem Sie die START/STOP/OK-Taste gedrückt halten.

Einstellen des Alters

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1-3 unter **Einstellen der Benutzerinformationen**. Drücken Sie kurz so oft die START/STOP/OK-Taste, bis AGE angezeigt wird.

Die Anzeige zeigt AGE (= Alter), und die Ziffern für das Alter blinken.

1. Stellen Sie durch Drücken der ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste Ihr Alter ein.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Sie haben nun Ihr Alter eingestellt.

Einstellen des Geschlechts

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1-3 unter **Einstellen der Benutzerinformationen**. Drücken Sie kurz so oft die START/STOP/OK-Taste, bis SEX angezeigt wird.

Die Anzeige zeigt SEX (= Geschlecht), und der Text MALE (= männlich) oder FEMALE (= weiblich) blinkt.

1. Stellen Sie durch Drücken der ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste Ihr Geschlecht ein.

- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen. Sie haben nun Ihr Geschlecht eingestellt.

Einstellen des Aktivitätsniveaus

(weitere Informationen hierzu finden Sie unter dem Abschnitt OWNINDEX)

Um den Polar Fitness-Test durchführen zu können ist es notwendig, das entsprechende Aktivitätsniveau einzustellen.

Das Display zeigt ACTIVITY (= Aktivitätsniveau), und der Text LOW (= niedrig), MIDDLE (= mittel), HIGH (= hoch) oder TOP blinkt.

- Stellen Sie durch Drücken der ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste das geeignete Aktivitätsniveau ein.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

Nun haben Sie alle benötigten Benutzerinformationen eingestellt. Die Anzeige zeigt USER SET.

Sie haben nun zwei Möglichkeiten für die weitere Vorgehensweise:

- Zum Ein- oder Ausschalten der OwnZone-Funktion drücken Sie die ▲ UP-Taste und fahren Sie dort unter 3. fort.
- Um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, drücken Sie kurz so oft die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, bis wieder die Uhrzeit angezeigt wird, oder halten Sie einfach die START/STOP/OK-Taste gedrückt.

2.2 EINSTELLEN DER MESS-OPTIONEN

Ein- und Ausschalten der OwnZone-Funktion

Entscheiden Sie, ob Sie die OwnZone-Funktion benutzen möchten. Sie können alternativ die Zielzonen-Grenzwerte auch selbst manuell einstellen.

Wenn Sie sich für die Benutzung der OwnZone-Funktion entscheiden, fordert Sie das Polar Herzfrequenz-Messgerät zur Eingabe Ihrer Benutzerinformationen auf, sofern Sie diese nicht bereits zu einem früheren Zeitpunkt eingegeben haben.

Sie können zwischen drei verschiedenen OwnZone-Niveaus auswählen:

- OwnZone BASIC (normal) für allgemeines Training,
- OwnZone LOW (niedrig) für leichtes Training (gut geeignet für Anfänger und zur Fettverbrennung),
- OwnZone HIGH (hoch) für intensiveres Training zur Verbesserung des Fitness-Zustandes,
- OwnZone OFF- Die OwnZone-Funktion ist ausgeschaltet, und Sie können die Zielzonen-Grenzwerte manuell einstellen.

Von der Uhrzeitanzeige ausgehend gehen Sie wie folgt vor:

- Drücken Sie kurz so oft die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um in den Einstell-Modus zu gelangen. Die Anzeige zeigt USER SET.

- Die Anzeige zeigt OWNZONE.
Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um die Einstellung zu ändern.
Der Text OFF, BASIC, LOW oder HIGH blinkt im Wechsel mit den entsprechenden Zielzonenwerten.
- Stellen Sie durch Drücken der ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste die gewünschte OwnZone ein oder schalten Sie so die OwnZone-Funktion aus.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

Sie haben nun folgende Möglichkeiten für die weitere Vorgehensweise:

- Wenn Sie die OwnZone-Funktion ausgeschaltet haben (OFF), können Sie direkt unter **Manuelle Einstellung der Zielzonen-Grenzwerte** bei Punkt 4., zweiter Satz fortfahren.
- Wenn Sie die OwnZone-Funktion nutzen wollen, können Sie unter **Ein- und Ausschalten des OwnCal-Kalorienverbrauchs** fortfahren, indem Sie die ▲ UP-Taste einmal drücken.
- Um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, halten Sie die START/STOP/OK-Taste gedrückt.

Manuelle Einstellung der Zielzonen-Grenzwerte

Wenn Sie die Funktion OwnZone nicht verwenden möchten, können Sie die Herzfrequenz-Grenzwerte manuell einstellen. Bei der ersten manuellen Einstellung der Herzfrequenz-Grenzwerte gelten folgende Besonderheiten:

- Das Polar Herzfrequenz-Messgerät berechnet basierend auf Ihrem Alter automatisch Ihre Herzfrequenz-Grenzwerte, sofern Sie Ihre Benutzerinformationen eingegeben haben.

- Haben Sie Ihre Benutzerinformationen nicht eingegeben, so werden in der Anzeige die Standardeinstellungen 80/160 angezeigt.

Sie können mit diesen Grenzwerten jederzeit Ihr Training beginnen.

Von der Uhrzeitanzeige ausgehend gehen Sie wie folgt vor:

- Drücken Sie kurz so oft die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um in den Einstell-Modus zu gelangen.
Die Anzeige zeigt USER SET.
- Drücken Sie die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste einmal.
OWNZONE OFF erscheint auf dem Display (sollte On erscheinen, so müssen Sie die OwnZone-Funktion ausschalten).
- Drücken Sie nun zweimal die START/STOP/OK-Taste.

Die Anzeige zeigt LIMITS.

Der obere Grenzwert blinkt.

- Drücken Sie die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, um den Wert einzustellen.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Nun beginnt der untere Grenzwert zu blinken.



Wenn Sie die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste gedrückt halten, laufen die Ziffern schneller. Lassen Sie die Taste bei Erreichen des gewünschten Wertes los.

- Drücken Sie die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, um den Wert einzustellen.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Die Anzeige zeigt erneut OWNZONE OFF.



Der höchste mögliche obere Grenzwert ist 240, der kleinste mögliche Wert für den unteren Grenzwert beträgt 30. Der obere Grenzwert kann nicht tiefer als der untere Grenzwert eingestellt werden. Wenn der untere Grenzwert bei der Einstellung den Wert des oberen Grenzwertes erreicht, kehrt der untere Grenzwert auf 30, die niedrigste mögliche Einstellung zurück.

Sie haben nun zwei Möglichkeiten für die weitere Vorgehensweise:

1. Um mit dem **Ein- oder Ausschalten des OwnCal-Kalorienverbrauchs** fortzufahren, drücken Sie die **▲ UP-Taste** und fahren Sie dort beim zweiten Satz unter 3. fort.
2. Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu gelangen, drücken Sie die **▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste**, bis wieder die Uhrzeit angezeigt wird, oder halten Sie einfach die **START/STOP/OK-Taste** gedrückt.

Ein- und Ausschalten des OwnCal-Kalorienverbrauchs

Von der Uhrzeitanzeige ausgehend gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie kurz so oft die **▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste**, bis **OPTIONS** angezeigt wird.
2. Drücken Sie die **START/STOP/OK-Taste**, um in den Einstell-Modus zu gelangen.
Die Anzeige zeigt **USER SET**.
3. Drücken Sie zweimal die **▲ UP-Taste**.
Die Anzeige zeigt **OWNCAL On** oder **OFF**.
4. Drücken Sie die **START/STOP/OK-Taste**, um die Einstellung zu ändern.
Die Anzeige zeigt **OWNCAL**.
Der Text **On** oder **OFF** blinkt.
5. Wählen Sie durch Drücken der **▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste** aus, ob Sie die OwnCal-Funktion ein- (**On**) oder ausschalten (**OFF**) möchten.
6. Drücken Sie die **START/STOP/OK-Taste**, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

Sie haben nun zwei Möglichkeiten für die weitere Vorgehensweise:

1. Zum Ein- und Ausschalten des Polar Fitness-Tests drücken Sie die **▲ UP-Taste** und fahren Sie dort beim zweiten Satz unter 3. fort.
2. Um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, drücken Sie kurz so oft die **▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste**, bis wieder die Uhrzeit angezeigt wird, oder halten Sie einfach die **START/STOP/OK-Taste** gedrückt.

Die Ermittlung des OwnCal-Kalorienverbrauchs beginnt bei der Herzfrequenz von 100 Schlägen pro Minute. Je höher die Herzfrequenz ist, desto schneller steigt auch der Energieverbrauch. Der Energieverbrauch hängt u.a. vom Körpergewicht ab. Je höher das Gewicht, desto höher ist auch der Energieverbrauch. Bei gleicher Herzfrequenz liegt der Kalorienverbrauch bei Männern höher als bei Frauen.

Am genauesten misst das Polar Herzfrequenz-Messgerät den Energieverbrauch bei kontinuierlichen Betätigungen wie Gehen, Rad fahren oder Jogging. Das Polar Herzfrequenz-Messgerät zeigt Ihren Energieverbrauch in Kilokalorien (kcal) an.

Beim Verbrauch von Kalorien nutzt Ihr Körper Fett und Kohlenhydrate als Energiequellen. Der Anteil des Fetts am gesamten Kalorienverbrauch variiert zwischen 10 und 60 Prozent. Der Rest (40 bis 90 Prozent) stammt hauptsächlich aus Kohlenhydraten. Erhöhter Energieverbrauch ist nicht automatisch höherer Fettverbrauch.

Je niedriger die Herzfrequenz ist, desto höher ist der prozentuale Anteil des Fetts am gesamten Kalorienverbrauch. Wenn Sie durch das Training Ihr Gewicht regulieren möchten, so sollten Sie Ihr Training auf einen möglichst hohen Fettanteil ausrichten. Trainieren Sie am unteren Grenzwert Ihrer OwnZone. Moderate Dauerbelastungen über 30 Minuten hinaus erhöhen den Erfolg. Trainieren Sie mit der OwnZone-Einstellung **Low** (niedrig).

Ein- und Ausschalten des Polar Fitness-Tests

Von der Uhrzeitanzeige ausgehend gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie kurz so oft die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um in den Einstell-Modus zu gelangen.
Die Anzeige zeigt USER SET.
3. Drücken Sie dreimal die ▲ UP-Taste.
Die Anzeige zeigt FIT. TEST On oder OFF.
4. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um die Einstellung zu ändern.
Die Anzeige zeigt FIT. TEST.
Der Text On oder OFF blinkt.
5. Wählen Sie durch Drücken der ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, ob Sie den Polar Fitness-Test ein- (On) oder ausschalten (OFF) möchten.
6. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

Wenn Sie den Polar Fitness-Test einschalten, wird der Fitness-Test-Modus in der Liste der Modi aufgeführt. In diesem Modus wird der Polar Fitness-Test durchgeführt.

Sie haben nun zwei Möglichkeiten für die weitere Vorgehensweise:

1. Zum Einstellen der Uhrenfunktionen drücken Sie die ▲ UP-Taste und fahren Sie dort unter 4. fort.
2. Um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, drücken Sie kurz so oft die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, bis wieder die Uhrzeit angezeigt wird, oder halten Sie einfach die START/STOP/OK-Taste gedrückt.

2.3 EINSTELLEN DER UHREN-FUNKTIONEN



Sie gelangen auf schnellere Weise zur Einstellung der Uhren-Funktionen, indem Sie in der Uhrzeitanzeige die ⌂/☎-Taste gedrückt halten.

Um Abschnitte zu überspringen und direkt zu einer bestimmten Uhren-Funktion zu gelangen, drücken Sie kurz die START/STOP/OK-Taste so oft, bis die gewünschte Uhren-Funktion angezeigt wird.



Um zu einem beliebigen Zeitpunkt der Einstellung der Uhren-Funktionen zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, halten Sie die START/STOP/OK-Taste gedrückt.



Wenn Sie die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste gedrückt halten, laufen die Ziffern schneller. Lassen Sie die Taste bei Erreichen des gewünschten Wertes los.

Einstellen des Alarms (Weckers)

1. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie kurz so oft die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um in den Einstell-Modus zu gelangen.
Die Anzeige zeigt USER SET.
3. Drücken Sie kurz so oft die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, bis WATCH SET angezeigt wird.
4. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um mit der Einstellung der Uhrenfunktionen zu beginnen.
Die Anzeige zeigt ALARM.
Der Text On oder OFF blinkt.
5. Drücken Sie die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, um den Alarm (Wecker) ein- (On) oder auszuschalten (OFF).

Ist der Alarm (Wecker) eingeschaltet, so erscheint in der Uhrzeitanzeige das Symbol ☎).

6. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Im 12-Stunden-Modus beginnt nun der Text AM oder PM zu blinken.
Wenn Sie den 24-Std.-Modus gewählt haben, können Sie in der folgenden Beschreibung die Passagen überspringen, in denen AM oder PM erwähnt werden.
7. Drücken Sie die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, um AM (vor 12 Uhr mittags) oder PM (nach 12 Uhr mittags) auszuwählen.
8. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Nun beginnt die Stundenangabe zu blinken.
9. Stellen Sie durch Drücken der ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste die gewünschte Stunde ein.
10. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Nun beginnt die Minutenangabe zu blinken.
11. Stellen Sie durch Drücken der ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste die gewünschte Minute ein.
12. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

Sie haben nun zwei Möglichkeiten für die weitere Vorgehensweise:

1. Zum Einstellen der Uhrzeit fahren Sie entsprechend der Angaben im Abschnitt Einstellen der Uhrzeit beim zweiten Satz unter 5. fort.
2. Um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, halten Sie die START/STOP/OK-Taste gedrückt.



Beim Erreichen der eingestellten Alarm-/Weckzeit ertönt der Alarm für eine Minute. Durch Drücken einer der vier Tasten können Sie den Alarm abstellen. Der Wecker ist während der Herzfrequenz-Messung ausgeschaltet. Das heißt, dass zu der eingestellten Weckzeit kein Alarmsignal ertönt.

Einstellen der Uhrzeit

1. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie kurz so oft die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um in den Einstell-Modus zu gelangen.
Die Anzeige zeigt USER SET.
3. Drücken Sie kurz so oft die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, bis WATCH SET angezeigt wird.
4. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um mit der Einstellung der Uhrenfunktionen zu beginnen.
Die Anzeige zeigt ALARM.
Der Text On oder OFF blinkt.
5. Drücken Sie kurz so oft die START/STOP/OK-Taste, bis TIME und die Uhrzeit angezeigt wird.
Der Text 12h oder 24h blinkt.
6. Wählen Sie durch Drücken der ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste den 12- (12h) oder den 24-Stunden-Modus (24h) aus.
7. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Im 12-Std. - Modus zeigt die Anzeige TIME AM oder TIME PM.
8. Wählen Sie durch Drücken der ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste AM (vor 12 Uhr mittags) oder PM (nach 12 Uhr mittags) aus.
9. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Nun beginnt die Stundenangabe zu blinken.
10. Stellen Sie durch Drücken der ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste die gewünschte Stunde ein.
11. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Nun beginnt die Minutenangabe zu blinken.
12. Stellen Sie durch Drücken der ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste die gewünschte Minute ein.
Die Sekunden beginnen zu laufen.

13. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Die Sekunden springen auf Null.

Sie haben nun zwei Möglichkeiten für die weitere Vorgehensweise:

1. Zum Einstellen des Datums fahren Sie dort beim zweiten Satz unter 5. fort.
2. Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu gelangen, halten Sie die START/STOP/OK-Taste gedrückt.

Einstellen des Datums

1. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie kurz so oft die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um in den Einstell-Modus zu gelangen.
Die Anzeige zeigt USER SET.
3. Drücken Sie kurz so oft die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, bis WATCH SET angezeigt wird.
4. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um mit der Einstellung der Uhren-Funktionen zu beginnen.
Die Anzeige zeigt ALARM.
Der Text On oder OFF blinkt.
5. Drücken Sie kurz so oft die START/STOP/OK-Taste, bis DAY oder MONTH angezeigt wird.



Die Anzeige zeigt DAY (= Tag) im 24-Std.-Modus oder MONTH (= Monat) im 12-Std.-Modus.

Die ersten Ziffern beginnen zu blinken.



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

24-Stunden-Modus: Tag - Monat - Jahr
12-Stunden-Modus: Monat - Tag - Jahr

6. Stellen Sie durch Drücken der ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste den gewünschten Wert für den Tag bzw. Monat ein.
7. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Die Anzeige zeigt DAY oder MONTH.
Die mittleren Ziffern beginnen zu blinken.
8. Stellen Sie durch Drücken der ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste den gewünschten Wert für den Tag bzw. Monat ein.
9. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Die Anzeige zeigt YEAR (= Jahr).
Die Ziffern für die Jahresangabe beginnen zu blinken.
10. Stellen Sie durch Drücken der ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste den gewünschten Wert für das Jahr ein.
11. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Die Anzeige zeigt WATCH SET.



In der Uhrzeitanzeige wird das Datum gemeinsam mit dem englischem Kürzel für den Wochentag angezeigt: MON (= Monday = Montag); TUE (= Tuesday = Dienstag); WED (= Wednesday = Mittwoch); THU (= Thursday = Donnerstag); FRI (= Friday = Freitag); SAT (= Saturday = Samstag); SUN (= Sunday = Sonntag).

Sie haben nun zwei Möglichkeiten für die weitere Vorgehensweise:

1. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, wenn Sie erneut mit der Einstellung des Alarms beginnen wollen.
2. Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu gelangen, drücken Sie kurz so oft die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, bis wieder die Uhrzeit angezeigt wird, oder halten Sie einfach die START/STOP/OK-Taste gedrückt.

3. STARTEN DER HERZFREQUENZ-MESSUNG

1. Legen Sie den codierten Polar WearLink Sender und den Armbandempfänger wie im Abschnitt **Polar WearLink Sender** beschrieben an.
2. Beachten Sie folgende Punkte, um eine erfolgreiche OwnCode-Suche zu gewährleisten:
 - Achten Sie darauf, dass der Abstand zwischen Sender und Armbandempfänger maximal einen Meter beträgt.
 - Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht in der Nähe anderer Personen mit Herzfrequenz-Messgeräten befinden und dass Sie sich während der Codesuche nicht in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Fernsehgeräten, Handys, Autos, motorisierten Trainingsgeräten, Oberflächen usw. aufhalten.
3. Beginnen Sie mit der Anzeige der Uhrzeit.
4. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um in den Mess-Modus MEASURE zu gelangen.



♥ MEASURE erscheint auf dem Display. Ein Rahmen in Herzform erscheint. Der Armbandempfänger beginnt für max. 15 Sekunden nach der codierten Übertragung zu suchen.

♥ Die Herzfrequenz-Messung startet, und das Herzsymbol in dem Rahmen beginnt im Takt

Ihres Herzschlags zu blinken. Ihre Herzfrequenz (in Schlägen pro Minute) erscheint in der Anzeige.


Wenn die Codesuche nicht erfolgreich war, verschwindet der Rahmen um das Herzsymbol nach 15 Sekunden. Gehen Sie zu Schritt 3 zurück, indem Sie die ▲ UP- oder die ▼ DOWN-Taste kurz so oft drücken, bis Sie sich wieder in der Uhrzeitanzeige befinden und wiederholen Sie die Codesuche. Legen Sie jedoch zuvor den Sender für 15-20 Sekunden ab.

Wenn die Codesuche nicht gelingt (siehe **Häufig gestellte Fragen**), Ihre Herzfrequenz aber angezeigt wird und das Herzsymbol ohne Rahmen blinkt, können Sie mit dem Training beginnen; Ihr Armbandempfänger kann aber durch andere Herzfrequenz-Messgeräte gestört werden.

Sie müssen sicherstellen, dass Ihre persönliche Benutzereinstellung aktiv ist. In der unteren rechten Ecke des Displays können Sie die gewählte Benutzernummer ablesen. Sie können im Mess-Modus vor dem Start der Stoppuhr den Benutzer wechseln, indem Sie die ▲ UP-Taste gedrückt halten. Damit Sie den Benutzer wechseln können, müssen Sie zuvor die Daten für zwei Benutzer eingestellt haben.



5. Starten Sie die Stoppuhr mit der START/STOP/OK-Taste.

Die Stoppuhr beginnt zu laufen und Sie hören einen langen Signalton. Die automatische Aufzeichnung der Messwerte beginnt. Wenn Sie die OwnZone-Funktion eingeschaltet haben, erscheint OZ  auf dem Display und die Ermittlung der OwnZone beginnt. Wenn Sie die Herzfrequenz-Grenzwerte manuell eingestellt haben (OWNZONE OFF), erscheint EXERCISE in der Anzeige. In diesem Fall fahren Sie mit dem Kapitel **Funktionen während der Herzfrequenz-Messung** fort.



Schneller Start: Halten Sie in der Uhrzeitanzeige die START/STOP/OK-Taste für einige Sekunden gedrückt.

So stoppen Sie die Herzfrequenz-Messung: Drücken Sie zum Stoppen der Stoppuhr die START/STOP/OK-Taste. Wenn Sie den Mess-Modus verlassen möchten, drücken Sie kurz die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, um zur Anzeige der Uhrzeit zurückzukehren.

4. OWNZONE

Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät ist in der Lage, Ihre persönliche Herzfrequenz-Trainingszone zu ermitteln. Diese Trainingszone wird OwnZone (OZ) genannt.


Bei den meisten Erwachsenen entspricht die OwnZone ca. 65-85 % der maximalen Herzfrequenz. Die OwnZone ist ein Training innerhalb des aeroben Bereichs mit einer Vielzahl von positiven Veränderungen für den menschlichen Organismus.

Die OwnZone eignet sich besonders, wenn Sie eine Gewichtskontrolle durch körperliche Aktivität und Training erzielen wollen, da die OwnZone etwa einer mittleren Trainingsintensität entspricht. Ein Training auf diesem Intensitätsniveau kann über längere Zeiträume sicher und regelmäßig durchgeführt werden und erzielt die besten Resultate in Hinsicht auf einen Gewichtsverlust, Stressabbau und Stabilisierung/Verbesserung der körperlichen und psychischen Leistungsfähigkeit.

















Die OwnZone kann während der Aufwärmphase einer Trainingseinheit ermittelt werden. Dies dauert ca. 2-5 Minuten.

4.1 SO BESTIMMEN SIE IHRE OWNZONE

Am leichtesten lässt sich die OwnZone durch Gehen und Laufen wie nachfolgend beschrieben festlegen. Sie können Ihre OwnZone aber auch durch andere Trainingsformen ermitteln, z. B. durch das Training mit einem Heimtrainer. Das Prinzip ist, dass Sie sehr langsam zu trainieren beginnen und stufenweise Ihre Herzfrequenz erhöhen (z. B. je Stufe um ca. 10-15 Schläge/Minute).

1. Überprüfen Sie, ob Sie Ihre persönlichen Benutzerinformationen korrekt eingegeben haben.
2. Da zur Bestimmung der OwnZone jeder Herzschlag korrekt empfangen werden muss, vergewissern Sie sich, dass der Sender eng genug anliegt und die Elektroden und die darunter befindliche Haut sehr gut angefeuchtet sind.
3. Überprüfen Sie, ob Sie die OwnZone-Funktion eingeschaltet haben (OWNZONE On).
4. Starten Sie die Herzfrequenz-Messung wie zuvor beschrieben.
5. Starten Sie die Stoppuhr.
OZ  _ _ _ _ _ erscheint in der Anzeige.
Die Stoppuhr beginnt zu laufen.

6. Es gibt fünf Phasen zur Ermittlung Ihrer OwnZone. Nach jeder Phase hören Sie einen langen Signalton, der Ihnen mitteilt, dass Sie Ihre Geschwindigkeit leicht erhöhen sollten. Häufig ist die Ermittlung der OwnZone bereits in der 3. oder 4. Phase (nach 3 bis 4 Minuten) erreicht. Halten Sie in der ersten Phase Ihre Herzfrequenz unter 100 Schlägen/Minute. Nach jeder Phase sollten Sie Ihre Herzfrequenz um etwa 10 Schläge/Minute erhöhen. Die Anzeige zeigt Ihnen die jeweilige Phase, in der Sie sich befinden, an:

-  _ _ _ _ _ Gehen mit langsamer Geschwindigkeit für eine Minute
-   _ _ _ _ _ Gehen mit normaler Geschwindigkeit für eine Minute
-    _ _ _ _ _ Gehen mit forschem Tempo für eine Minute
-     _ _ _ _ _ Langsames Laufen für eine Minute
-       _ _ _ _ _ Laufen für eine Minute

7. An einem gewissen Punkt während der Phasen 1 - 5 hören Sie zwei akustische Signale. Diese melden, dass das Polar Herzfrequenz-Messgerät Ihre Trainings-Grenzwerte bestimmt hat und Sie jetzt mit dem Training beginnen können.



Die ermittelten Herzfrequenz-Grenzwerte werden einige Sekunden lang angezeigt. EXERCISE erscheint in der Anzeige.



Sie können diese Grenzwerte auf der Anzeige sichtbar machen, indem Sie den Armbandempfänger nahe an das Polar Logo auf dem Sender bringen.

Indem Sie die \Rightarrow / \leftarrow -Taste vor dem Starten der OwnZone-Bestimmung zwei Sekunden lang gedrückt halten, können Sie die akustischen OwnZone-Zeitgebungssignale ausschalten.

Neueinstellung/Zurücksetzen der Stoppuhr:

Bei Bedarf können Sie die Stoppuhr auf Null zurückstellen und mit der Neubestimmung der OwnZone beginnen:

1. Beenden Sie die OwnZone-Bestimmung durch Drücken der START/STOP/OK-Taste.
Die Herzfrequenz-Grenzwerte Ihrer zuvor definierten OwnZone erscheinen in der Anzeige.
2. Halten Sie die Stoppuhr durch erneutes Drücken der START/STOP/OK-Taste an.
Die Anzeige zeigt QUIT?
3. Zum Zurücksetzen der Stoppuhr halten Sie die \blacktriangledown DOWN-Taste gedrückt.
Die Stoppuhr fängt an zu blinken und der Text RESET? erscheint in der Anzeige.

Wenn Sie die Stoppuhr zurücksetzen möchten, halten Sie die \blacktriangledown DOWN-Taste gedrückt.

4. Zum Neustarten der Stoppuhr drücken Sie die START/STOP/OK-Taste.

4.2 OWNZONE-METHODEN

Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät verfügt über verschiedene Methoden zur Ermittlung Ihrer OwnZone. Die im Vordergrund stehende Methode ist die Messung und Analyse der Herzfrequenz-Variation und dadurch die Ermittlung der aktuellen und individuellen OwnZone (OZ.V).

Wenn Ihre Herzfrequenz den sicheren Grenzwert während der Ermittlung überschreitet, wählt das Polar Herzfrequenz-Messgerät Ihre zuletzt ermittelte OwnZone. Wenn sich im Speicher keine zuvor bestimmte OwnZone (OZ.L) befindet, berechnet das Polar Herzfrequenz-Messgerät alternativ automatisch die Zielzonen-Grenzwerte aufgrund Ihrer altersbedingten maximalen Herzfrequenz (220 - Lebensalter). Diese Methoden gewährleisten die Bestimmung der sichersten möglichen OwnZone für Sie.

Die verwendete Methode zur Festlegung der OwnZone wird nach zwei akustischen Signalen wie folgt angezeigt:

1. OZ.V (OwnZone laut Herzfrequenz-Variation) und die gegenwärtig definierten OwnZone-Grenzwerte erscheinen in der beleuchteten Anzeige.
2. OZ.L (Letzte OwnZone) und Ihre zuletzt ermittelten OwnZone-Grenzwerte erscheinen in der beleuchteten Anzeige.

3. OZ.A (OwnZone laut Alter) und Ihre altersbedingten Herzfrequenz-Grenzwerte erscheinen in der beleuchteten Anzeige.

Sie können außerdem sehen, welches OwnZone-Niveau Sie ausgewählt haben:

BASIC (OwnZone Basic für allgemeines Training)

HIGH (OwnZone High für intensiveres Training)

LOW (OwnZone Low für leichteres Training)

4.3 SO VERWENDEN SIE IHRE ZULETZT BESTIMMTE OWNZONE

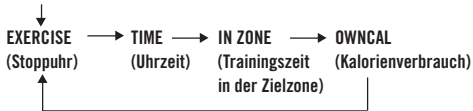
Immer, wenn Sie die Stoppuhr einschalten und die Funktion OwnZone eingeschaltet haben, beginnt das Polar Herzfrequenz-Messgerät mit der Bestimmung Ihrer OwnZone. Es wird empfohlen, dass Sie die OwnZone für jede Trainingseinheit neu bestimmen. Dies sollte zumindest immer dann durchgeführt werden, wenn sich Trainingsumgebung oder Trainingsform ändern oder wenn Ihr physisches Wohlbefinden beim Trainingsbeginn vom Normalzustand abweicht.

Sie können jedoch auch das Training mit den letzten OwnZone-Grenzwerten (OZ.L) wählen, wenn Sie das Training nicht mit der Neubestimmung Ihrer OwnZone beginnen wollen. Falls sich im Speicher keine zuletzt bestimmte OwnZone befindet, benutzt das Polar Herzfrequenz-Messgerät Ihre altersbedingten Trainingsgrenzwerte (OZ.A).

1. Starten Sie die Herzfrequenz-Messung und die Stoppuhr wie beschrieben.
OZ # _ _ _ _ _ erscheint in der Anzeige.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste. Das Polar Herzfrequenz-Messgerät wählt Ihre zuletzt ermittelte OwnZone.
OZ.L bzw. OZ.A und die dazugehörigen OwnZone-Werte erscheinen für einen Augenblick in der beleuchteten Anzeige.

5. FUNKTIONEN WÄHREND DER HERZFREQUENZ-MESSUNG

MEASURE (Mess-Modus)



Ablezen der Herzfrequenz

Sie können Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute ablesen. Ein blinkendes Herz zeigt die aktivierte Herzfrequenz-Messung an. Das innere Herzsymbol blinkt im Takt Ihres Herzschlages. Der Rahmen um das Herzsymbol zeigt an, dass der Herzfrequenzempfang codiert ist.

! Erscheint in der Anzeige --, so wurde in den letzten fünf Minuten keine Herzfrequenz empfangen. Halten Sie den Armbandempfänger an Ihre Brust, nahe dem Polar Logo des Senders. Der Empfänger beginnt nun erneut mit der Suche nach dem Herzfrequenzsignal.

Displaybeleuchtung

Drücken Sie kurz die -Taste.

Die Displaybeleuchtung ist für einige Sekunden aktiviert.

Ein- und Ausschalten des Zielzonenalarms und des Bedientons

Wenn in der Anzeige das Zielzonenalarmsymbol erscheint, hören Sie bei jedem Herzschlag ein akustisches Signal, wenn Sie sich oberhalb des oberen oder unterhalb des unteren Zielzonen-Grenzwertes befinden. Während der Bestimmung der OwnZone ist das akustische Signal immer eingeschaltet, sofern Sie es nicht ausgeschaltet haben. Sie hören das akustische Signal auch am Ende des Fitness-Tests.

Zum Ein- und Ausschalten des akustischen Signals und des Bedientons halten Sie die -Taste zwei Sekunden lang gedrückt.

= Signalton ist eingeschaltet.



Diesen Vorgang können Sie beliebig oft wiederholen. Auch die blinkende Anzeige der Herzfrequenz weist Sie darauf hin, dass Sie sich außerhalb Ihrer Zielzone befinden. Diese Funktion lässt sich nicht ausschalten.

Die Einstellung für den Signalton wird gespeichert. Beim nächsten Start der Herzfrequenz-Messung findet also die zuletzt gewählte Einstellung Anwendung.

Wechsel des Benutzers

Sie können vor Beginn des Trainings (solange die Stoppuhr noch nicht läuft) den Benutzer wechseln.

Damit Sie den Benutzer wechseln können, müssen Sie zuvor die Daten für zwei Benutzer eingestellt haben.

Halten Sie dazu die UP-Taste gedrückt.

Die Anzeige zeigt (Benutzer 1) oder (Benutzer 2) und gibt so an, welche Benutzereinstellungen aktiviert sind.

Die Daten des folgenden Trainings werden in der Datei des jeweiligen Benutzers aufgezeichnet.

Starten und Stoppen der Stoppuhr

Zum Starten und Stoppen der Stoppuhr drücken Sie die START/STOP/OK-Taste.

Die Trainingsinformationen werden nur in einer Datei gespeichert, wenn die Stoppuhr läuft.

Sie können das Training mit der START/STOP/OK-Taste unterbrechen. Erneutes Drücken der Taste lässt die Stoppuhr weiterlaufen und setzt die obigen Berechnungen/Messungen fort.

Zurücksetzen der Stoppuhr auf Null:

1. Halten Sie die Stoppuhr durch Drücken der START/STOP/OK-Taste an.
2. Halten Sie die ▼ DOWN-Taste gedrückt.
3. Durch erneutes Drücken der START/STOP/OK-Taste starten Sie die Stoppuhr. Diese beginnt wieder bei Null.

Abrufen von Trainingsinformationen

Bei laufender Stoppuhr können Sie durch Drücken der ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste die folgenden Informationen während des Trainings abrufen:

Uhrzeit (TIME)



Trainingszeit in der Zielzone (IN ZONE)



Kalorienverbrauch (DWNCAL)

Damit der Kalorienverbrauch angezeigt wird, muss diese Funktion eingeschaltet sein.



Stoppuhr (EXERCISE)



Ihr Trainingsfortschritt

#-----

Für jeweils 10 Minuten Training in der Zielzone erscheint eine Kugel.

Überprüfen Ihrer Herzfrequenz-Grenzwerte

Während des Trainings müssen Sie keine Taste drücken, um die aktuellen Herzfrequenz-Grenzwerte zu überprüfen. Bringen Sie einfach den Armbandempfänger nahe an das Polar Logo des Senders.

Wenn Sie die OwnZone-Funktion eingestellt haben (OWNZONE On), erscheinen OZ.V bzw. OZ.L oder OZ.A und die dazugehörigen Werte auf der für einige Sekunden beleuchteten Anzeige.

Wenn Sie die OwnZone-Funktion nicht nutzen (OWNZONE OFF), erscheinen Ihre manuell eingestellten Zielzonen-Grenzwerte.

Wechsel der Herzfrequenz-Grenzwerte

Sie können während des Trainings bei laufender Stoppuhr und eingeschalteter OwnZone die Herzfrequenz-Grenzwerte wechseln. Sie haben die Auswahl zwischen den Optionen OwnZone Basic, OwnZone High, OwnZone Low und manuell eingestellten Grenzwerten.

Halten Sie die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste gedrückt.



Wenn Sie während des Trainings die Herzfrequenz-Grenzwerte wechseln, so werden die zuletzt verwendeten Grenzwerte gespeichert, und Ihr nächstes Training beginnt mit diesen Grenzwerten.

6. BEENDEN DER HERZFREQUENZ-MESSUNG



1. Zum Stoppen der Stoppuhr drücken Sie die START/STOP/OK-Taste.
Die Stoppuhr hält an.

Die Anzeige zeigt QUIT? 

Die Herzfrequenz-Messung wird ohne Zielzonen- oder Kalorienermittlung fortgesetzt.

2. Drücken Sie kurz die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, um den Mess-Modus zu verlassen. Dies ist wichtig, da ansonsten die Trainingsdaten nicht korrekt im FILE-/Datei-Modus gespeichert werden.

Die Herzfrequenz-Messung stoppt.



Wenn Sie die ▼ DOWN-Taste drücken und für ca. 1,5 Sekunden gedrückt halten, fängt die Stoppuhr an zu blinken und der Text RESET? erscheint in der Anzeige. Sie können die Stoppuhr neu starten, indem Sie die START/STOP/OK-Taste drücken. Wenn Sie die Stoppuhr zurücksetzen möchten, halten Sie die ▼ DOWN-Taste gedrückt. Die Stoppuhr wird dann zurückgesetzt und die aktuellen Trainingsdaten werden gelöscht.



Wenn Sie den Sender ablegen und die Stoppuhr anhalten, ohne die Herzfrequenz-Messung beendet zu haben, so schaltet das Herzfrequenz-Messgerät automatisch nach fünf Minuten auf die Uhrzeitanzeige um.

7. ABRUFEN VON TRAININGSINFORMATIONEN

Ihre letzte Trainingsinformation befindet sich im Speicher des Polar Herzfrequenz-Messgerätes, bis Sie die Stoppuhr das nächste Mal starten. Dann wird Ihre frühere Trainingsinformation durch die neue Trainingsinformation ersetzt. Das Polar Herzfrequenz-Messgerät speichert jeweils nur die Datei einer Trainingseinheit. Die Speicherung der Trainingsinformation erfolgt, sobald die Stoppuhr länger als eine Minute läuft.

1. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie kurz so oft die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, bis Sie in den Datei-Modus (FILE) gelangen. Die Anzeige zeigt FILE.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um mit dem Abrufen der Trainingsinformationen zu beginnen.
3. Drücken Sie die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, um die einzelnen Informationen abzurufen.

Datum (DATE)

Das Datum Ihres letzten Trainings.

Trainingszeit (EXE. TIME)

Die Trainingszeit ist die Zeit, die Sie mit laufender Stoppuhr trainiert haben.

Trainingszeit in der Zielzone (IN ZONE)

Die Trainingszeit, die Sie innerhalb Ihrer OwnZone oder der selbst definierten Zielzone verbracht haben.

Herzfrequenz-Grenzwerte (LIMITS)

Die Herzfrequenz-Grenzwerte Ihres Trainings.

Durchschnittliche Herzfrequenz (AVERAGE Hr)

Die durchschnittliche Herzfrequenz während der Trainingseinheit.



Kalorienverbrauch während des Trainings (KCAL/FAT)

Die während des Trainings verbrauchten Kilokalorien mit prozentualem Fettanteil am gesamten Energieverbrauch. Dieser Anteil kann maximal 60 % betragen.

Gesamter Kalorienverbrauch (Tot. KCAL)

Der gesamte Kalorienverbrauch ist eine Funktion, die Informationen über mehr als eine Trainingseinheit speichert. Es wird der kumulierte Kalorienverbrauch während mehrerer Trainingseinheiten angezeigt. Diese Funktion erlaubt es Ihnen, den gesamten Kalorienverbrauch über eine Reihe von Trainingseinheiten, z. B. im Verlauf einer Woche, abzurufen.

Sie können die Angabe des gesamten Kalorienverbrauchs in Schritten von 10 Kilokalorien verringern:

1. Stellen Sie das Gerät zu Beginn so ein, dass in der Anzeige der gesamte Kalorienverbrauch (Tot. KCAL) angezeigt wird.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um den gesamten Kalorienverbrauchs-Modus aufzurufen.
Die Angabe des gesamten Kalorienverbrauchs beginnt zu blinken.
3. Sie können die Angabe nun durch Drücken der ▼ DOWN-Taste verringern.
4. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um den eingestellten Wert zu bestätigen.



Haben Sie den verringerten Wert für den gesamten Kalorienverbrauch bestätigt, so können Sie ihn nicht wieder zurücksetzen (erhöhen).



Die Funktion ist besonders bei der Gewichtsüberwachung von Nutzen, wenn Sie die kombinierte Wirkung von Training und Ernährung verfolgen möchten.

So setzen Sie die Messung des gesamten Kalorienverbrauchs auf Null zurück:

1. Stellen Sie das Gerät zu Beginn so ein, dass in der Anzeige der gesamte Kalorienverbrauch (Tot. KCAL) angezeigt wird.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um den gesamten Kalorienverbrauchs-Modus aufzurufen.
Die Angabe des gesamten Kalorienverbrauchs beginnt zu blinken.
3. Halten Sie die ▼ DOWN-Taste einige Sekunden lang gedrückt.
In der Anzeige beginnt der Text RESET zu blinken.
Die Anzeige zeigt 0.

Wenn Sie die ▼ DOWN-Taste loslassen, während RESET blinkt, wird der Wert nicht zurückgesetzt.

Gesamte Trainingszeit (Tot. TIME)

Die gesamte Trainingszeit ist ebenfalls eine Funktion, die Informationen über mehr als eine Trainingseinheit speichert. Es wird die kumulierte Trainingszeit mehrerer Trainingseinheiten angezeigt. Diese Funktion erlaubt es Ihnen, die gesamte Trainingszeit über eine Reihe von Trainingseinheiten, z. B. im Verlauf einer Woche, abzurufen.

So setzen Sie den Zähler für die gesamte Trainingszeit auf Null zurück:

1. Stellen Sie das Gerät zu Beginn so ein, dass in der Anzeige die gesamte Trainingszeit (Tot. TIME) angezeigt wird.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um den gesamten Trainingszeit-Modus aufzurufen.
Die Angabe der gesamten Trainingszeit beginnt zu blinken.
3. Halten Sie die DOWN-Taste einige Sekunden lang gedrückt.
In der Anzeige beginnt der Text RESET zu blinken.
Die Anzeige zeigt 00:0000.

Wenn Sie die ▼ DOWN-Taste loslassen, während RESET blinkt, wird der Wert nicht zurückgesetzt.

Letzter OwnIndex

Sie können den auf Ihrem letzten Polar Fitness-Test basierenden OwnIndex und das Datum seiner Bestimmung abrufen.

Detaillierte Angaben zur Durchführung des Polar Fitness-Tests und zur Interpretation des OwnIndex finden Sie im Kapitel 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 (Aktivitätsniveau).

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. Gehen, Laufen, Schwimmen, Rudern, Schliittschuhlauf, Skilanglauf und Rad fahren.

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.

Der Polar Fitness-Test ist für gesunde Erwachsene bestimmt.

8.1 EINSTELLUNGEN FÜR DEN FITNESS-TEST

Zur Durchführung des Polar Fitness-Test ist es erforderlich, dass Sie die folgenden Einstellungen vornehmen:

- Wählen Sie Ihr Aktivitätsniveau, basierend auf Ihrer durchschnittlichen sportlichen Aktivität in den letzten sechs Monaten aus.
- Schalten Sie den Fitness-Test-Modus ein.

Einstellen des Aktivitätsniveaus

Beginnen Sie mit der Anzeige der Uhrzeit.

1. Drücken Sie kurz so oft die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, bis Sie in den Options-Modus gelangen.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um die Einstellung zu ändern. Die Anzeige zeigt USER SET.
3. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um die Benutzerinformationen einzugeben.
4. Drücken Sie kurz so oft die START/STOP/OK-Taste, bis die Anzeige ACTIVITY zeigt.

Die Anzeige zeigt ACTIVITY, und der Text LOW (= niedrig), MIDDLE (= mittel), HIGH (= hoch) oder TOP blinkt.

- Drücken Sie die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, um das passende Aktivitätsniveau auszuwählen.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen. Die Anzeige zeigt USER SET.

Um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, drücken Sie kurz so oft die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, bis wieder die Uhrzeit angezeigt wird, oder halten Sie einfach die START/STOP/OK-Taste gedrückt.

Aktivitätsniveau

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

- Low** Sie gehen spazieren und bemühen sich, anstelle des Aufzugs auch mal die Treppe zu benutzen, Sie treiben jedoch nicht regelmäßig Sport. Sie strengen sich nur selten so an, dass Sie schwitzen. Dieses Niveau entspricht dem Trainingsanfänger in den Polar Trainingstipps.
- Middle** Sie treiben mindestens zwei- bis dreimal in der Woche Sport oder haben einen Beruf, in dem Sie körperlich sehr aktiv sind. Sie trainieren mehr als 60 Minuten pro Woche. Oder Sie trainieren zwei- bis dreimal wöchentlich: z. B. Joggen, Schwimmen, Rad fahren, Aerobic. Sie trainieren bis zu zwei Stunden pro Woche. Dieses Niveau entspricht dem regelmäßig Trainierenden in den Polar Trainingstipps.
- High** Sie trainieren mehr als dreimal wöchentlich für insgesamt mehr als zwei Stunden. Sie laufen z. B. über 16 km pro Woche, schwimmen nahezu jeden Tag 40 Bahnen, fahren täglich Rad oder gehen regelmäßig zum Aerobic. Dieses Niveau

Top entspricht dem aktiven Sportler in den Polar Trainingstipps. Sie trainieren regelmäßig, mindestens 5-mal wöchentlich, intensive körperliche Bewegung. Sie trainieren z. B., um Ihre Leistung für Wettkämpfe zu steigern.

Einschalten des Fitness-Test-Modus

- Drücken Sie in der Uhrzeitanzeige kurz so oft die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, bis Sie in den Options-Modus gelangen. Die Anzeige zeigt OPTIONS.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um zu den Einstellungen zu gelangen. Die Anzeige zeigt USER SET.
- Drücken Sie kurz so oft die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, bis Sie zum Fitness-Test-Einstellungs-Modus gelangen. Die Anzeige zeigt FIT. TEST On/OFF.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste. Der Text On oder OFF blinkt.
- Drücken Sie die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, um den Test einzuschalten (On).
- Drücken Sie kurz so oft die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
- Drücken Sie kurz so oft die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, bis wieder die Uhrzeit angezeigt wird, oder halten Sie einfach die START/STOP/OK-Taste gedrückt.

8.2 DURCHFÜHRUNG DES TESTS

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

- Sie müssen entspannt und ruhig sein.

- Der Test kann an einem beliebigen Ort (Zuhause, 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.
- Achten Sie bei jeder Wiederholung des Tests darauf, dass diese am selben Ort, zur selben Tageszeit und unter denselben Umgebungsbedingungen, also unter gleichen Voraussetzungen stattfindet.
- Zwei bis drei Stunden vor dem Test sollten Sie keine schwere Mahlzeit zu sich nehmen und auch nicht rauchen.
- Vermeiden Sie am Vortag sowie am Tag des Tests schwere körperliche Aktivität, alkoholische Getränke oder pharmakologische Stimulanzien.

Vorbereiten des Armbandempfängers

1. Drücken Sie in der Uhrzeitanzeige die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, bis Sie zum Fitness-Test-Modus gelangen.
Die Anzeige zeigt FIT. TEST.

Entspannen Sie sich eine bis drei Minuten lang

2. Legen Sie sich hin, entspannen Sie Körper und Geist.

Starten Sie den Test

3. Zum Start des Tests drücken Sie die START/STOP/OK-Taste.
Der Armbandempfänger beginnt mit der Suche nach Ihrer Herzfrequenz.
Die Anzeige zeigt TEST On sowie Ihre Herzfrequenz.
Der Test beginnt nun.



Wenn Sie während des Fitness-Tests das akustische Signal hören möchten, so überprüfen Sie vor Beginn des Tests, dass die Anzeige zeigt. Halten Sie die -Taste gedrückt, um das akustische Signal einzuschalten. Dieses Signal informiert Sie über das Ende des Tests.

4. Die Durchführung des Tests dauert ca. drei bis fünf Minuten. Liegen Sie entspannt, und vermeiden Sie jegliche Bewegung während des Tests. Reden Sie nicht mit anderen Personen.

Nun zeigt die Anzeige Ihren aktuellen OwnIndex, dessen Interpretation sowie das Datum des Tests.

Interpretation:

VERY POOR (= Klasse 1 auf Seite 30), POOR (= 2), FAIR (= 3), AVERAGE (= 4), GOOD (= 5), VERY GOOD (= 6), EXCELLENT (= 7).

5. Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu gelangen, drücken Sie kurz so oft die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, bis wieder die Uhrzeit angezeigt wird, oder halten Sie einfach die START/STOP/OK-Taste gedrückt.

Sie können den Test jederzeit abbrechen, indem Sie die START/STOP/OK-Taste drücken. Ihr letzter OwnIndex wird in diesem Fall nicht ersetzt.

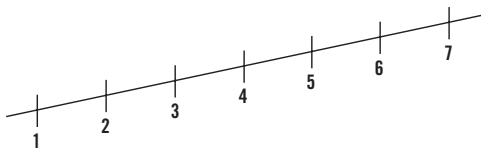
Die Anzeige zeigt für einen Moment FAILED TEST.

Die Anzeige zeigt Ihren letzten OwnIndex, dessen Interpretation sowie das Datum des Tests.

Wenn der Armbandempfänger zu Beginn oder während des Tests nicht imstande ist, Ihre Herzfrequenz zu empfangen, so scheitert der Test. Überprüfen Sie in diesem Fall, dass die Elektroden des Senders sehr gut befeuchtet sind und dass der Gurt gut sitzt. Wiederholen Sie den Test.

8.3 ERGEBNIS DES FITNESS-TESTS

Das Testergebnis, Ihr OwnIndex, erfährt 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 folgenden Tabelle Ihr Alter und Ihren OwnIndex nach und erfahren Sie, wie es im Vergleich zu anderen Personen des gleichen Alters und Geschlechts um Ihre kardiovaskuläre Fitness bestellt ist.



- 1-3** Erhöhen Sie Ihre sportlichen Aktivitäten, um Ihr Wohlbefinden zu erhöhen und Ihre Fitness zu verbessern!
- 4** Behalten Sie Ihre Trainingsgewohnheiten bei, um weiterhin einen gesundheitlichen Nutzen daraus zu ziehen! Erhöhen Sie Ihre sportliche Aktivität, um Ihre Fitness weiter zu steigern!
- 5-7** Trainieren Sie weiter wie bisher – Gesundheit und Fitness sind Ihnen garantiert!

FITNESS-KLASSEN		Alter (Jahre)	1 (sehr schlecht)	2 (schlecht)	3 (naja)	4 (durch- schnittlich)	5 (gut)	6 (sehr gut)	7 (ausge- zeichnet)
MÄNNER	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62	
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59	
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56	
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54	
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51	
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48	
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46	
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43	
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40		
FRAUEN	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 VO_{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.

9. 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.

9.1 PFLEGE IHRES POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄTES

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.
- Geben Sie die Sendeeinheit niemals in eine Waschmaschine oder einen Trockner!

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).

Batterien

Die zu erwartende durchschnittliche Lebensdauer der Batterie des Polar Wearlink 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 einem autorisierten Polar Kundenservice 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 des Polar WearLink Senders jedoch auch selbst wechseln, wenn Sie die folgenden Instruktionen beachten. Zum Wechseln der Batterie benötigen Sie eine Münze, einen Dichtungsring (einige liegen dem Set bereits bei) sowie 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 sie durch eine neue Batterie.
3. Entfernen Sie den Dichtungsring von der Batterieabdeckung und ersetzen Sie diesen durch einen neuen Ring.
4. Setzen Sie die Batterie so ein, dass der Minuspol die Sendeeinheit und der Pluspol die Abdeckung berührt.
5. Setzen Sie die Batterie in die Nische der Sendeeinheit und befestigen Sie die Abdeckung, sodass der Pfeil auf die Markierung OPEN zeigt. Vergewissern Sie sich, dass die Plastikdichtung der Abdeckung richtig eingerastet ist.
6. Drücken Sie die Abdeckung vorsichtig nach unten, bis ihre Oberfläche mit der Oberfläche der Sendeeinheit abschließt.
7. 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!

 Um sicherzustellen, dass die Abdeckung der Sendeeinheit-Batterie ihre maximale Lebensdauer erreicht, öffnen Sie diese nur, wenn ein Batteriewechsel nötig ist. Die Dichtungsringe sind beim autorisierten Polar Kundenservice erhältlich.


Polar Armbandempfänger

Die durchschnittliche Lebensdauer der Batterie des Armbandempfängers beträgt bei normalen Gebrauch (1 Stunde am Tag, 7 Tage die Woche) 20 Monate. Häufiger Gebrauch der Licht- oder Alarm-Funktion verkürzt die Lebenszeit der Batterie.

Die Gummidichtung, die die Wasserdichtigkeit des Empfängers sicherstellt, kann beim Öffnen des Empfängers beschädigt werden. Um die Wasserdichtigkeit zu garantieren, empfehlen wir, Ihren Empfänger zu jeglichem Batteriewechsel an die Polar-Serviceabteilung zu senden (siehe Garantie- und Service-Information). Dies ist vor allem dann wichtig, wenn Sie Ihr Herzfrequenz-Messgerät beim Schwimmen benutzen. Zudem wird gleichzeitig eine komplette Prüfung Ihres Polar Herzfrequenz-Messgerätes vorgenommen.

9.2 POLAR SERVICE

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

 Die Wasserdichtigkeit kann nach Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertem Personal nicht mehr garantiert werden.

10. WICHTIGE HINWEISE

10.1 VERWENDUNG VON POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄTEN BEIM SCHWIMMEN

Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät ist bis zu einer Wassertiefe von 100 Metern wasserdicht. Um die Wasserdichtigkeit 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:

- 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 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.

10.2 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.

Störungen durch andere Herzfrequenz-Messgeräte

Der Polar Armbandempfänger reagiert im nicht codierten Betrieb auf Sendersignale innerhalb einer Reichweite von einem Meter. Achten Sie in diesem Fall darauf, dass sich keine anderen Sender in diesem Bereich befinden. Gleichzeitig empfangene Signale von mehr als einem Sender können zu fehlerhaften Messungen führen.

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 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 befestigen Sie den Empfänger 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.

10.3 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 Abschnitts „Technische Spezifikationen“ die Materialien des Gerätes. Um Hautreaktionen zu vermeiden, die durch den Sender hervorgerufen werden, wird empfohlen, diesen über einem Hemd zu tragen. Befeuchten Sie das Hemd gut an den Stellen, die sich unter den Elektroden befinden, denn nur so ist eine einwandfreie Funktion gewährleistet.



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.



Falls Sie Insektenschutz auf Ihre Haut auftragen, vergewissern Sie sich, dass dieser nicht mit dem Sender in Berührung kommt!

Was soll ich tun, wenn...

...die Ownzone-Bestimmung mir nur selten Herzfrequenz-Grenzwerte auf der Grundlage meiner Herzfrequenz-Variation (OZ.V) ermittelt?

1. Kontrollieren Sie, ob der elastische Gurt fest genug angelegt ist.
2. Kontrollieren Sie, ob die beiden Elektroden des Senders sehr gut angefeuchtet auf Ihrer Haut aufliegen.
3. Beginnen Sie die erste Phase der OwnZone-Bestimmung ausreichend langsam. Erhalten Sie die Herzfrequenz-Grenzwerte auf der Grundlage des Alters (OZ.A) innerhalb der ersten zwei Minuten, so haben Sie Ihre Herzfrequenz zu schnell erhöht. Der Herzfrequenzwert soll nicht mehr als 20 Schläge/Minute über die Ausgangsherzfrequenz ansteigen. Während der ersten Stufe können Sie beispielsweise Ihre Sportsachen anziehen.
4. Erhalten Sie die OwnZone-Grenzwerte auf der Grundlage des Alters (OZ.A) oder die zuvor definierten OwnZone-Grenzwerte auf der Grundlage Ihrer Herzfrequenz-Variation (OZ.L) 5 Minuten nach Bestimmungsbeginn, so haben Sie Ihre Herzfrequenz nicht schnell genug erhöht. Steigern Sie beim nächsten Versuch Ihre Herzfrequenz während der OwnZone-Bestimmung schneller.
5. Haben Sie Ihre OwnZone immer mittels Gehen und Laufen bestimmt, kann Bergaufwärtsgehen, Rad fahren oder die Verwendung eines Ergometers für Sie geeigneter sein.
6. Stress oder schwere psychische Belastungen können Ihre Herzfrequenz-Variation herabsetzen, sodass der OwnZone-Bestimmungspunkt (an dem die Herzfrequenz nicht mehr schwankt) nicht ermittelt werden kann. Entspannen Sie sich vor Trainings-

beginn fünf bis zehn Minuten lang, um Ihre Herzfrequenz abzusenken.

7. Bei einigen wenigen Menschen nimmt die Herzfrequenz-Variation bei zunehmender Belastung nicht vollständig ab. In diesem Falle sind die altersbestimmten Grenzwerte die besten Schätzwerte für die Trainingszone.

...die Ownzone-Herzfrequenz-Grenzwerte auf Grundlage der Herzfrequenz-variation (OZ.V) signifikant schwanken?

Die OwnZone soll zu Beginn jeder Trainingseinheit bestimmt werden, weil die Herzfrequenz-Variation empfindlich auf jede Veränderung des Körpers und der Umgebung reagiert. Die OwnZone-Herzfrequenz-Grenzwerte auf Grundlage der Herzfrequenz-Variation (OZ.V) werden unter anderem durch Ihren Fitness-Zustand, Ihre Tagesform, den Zeitpunkt der Bestimmung der OwnZone, die Art des Trainings und Ihre mentale Verfassung beeinflusst. Der untere Grenzwert der OZ.V-Herzfrequenz-Grenzwerte kann bei ein und derselben Person um bis zu 30 Schläge/Minute schwanken.

Es ist jedoch von großer Bedeutung, dass Sie das Training in der OwnZone als leicht oder moderat empfinden. Wenn Sie beispielsweise Ihre Herzfrequenz nach der ersten Stufe zu schnell erhöhen, so erhalten Sie möglicherweise zu hohe OwnZone Herzfrequenz-Grenzwerte. Erscheinen Ihnen die OwnZone-Grenzwerte zu hoch, so empfehlen wir Ihnen eine Wiederholung der Bestimmung der OwnZone.

...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 und die darunter befindliche Haut gut angefeuchtet sind. Der Sender funktioniert auf trockener Haut nicht korrekt, da der elektrische Kontakt ohne ausreichende Feuchtigkeit nicht sichergestellt ist.
 3. Haben sich Schweiß und Schmutz auf den Elektroden angesammelt, so kann dies die Ursache für den schlechten Kontakt sein. Elektroden, wenn nötig, reinigen.
 4. Kontrollieren Sie, ob sich in Ihrer Umgebung ein elektromagnetisches Feld (etwa durch einen Monitor, ein Fernsehgerät oder ein Mobiltelefon) befindet.
 5. Trat bei Ihnen ein kardiales Ereignis auf, das möglicherweise Ihr EKG beeinflusst hat? Wenden Sie sich in diesem Fall an Ihren Arzt.

...wenn die Störungen von den Trainingsgeräten kommen, die ich benutze?

Diese Störungen können gewöhnlich beseitigt werden, wenn der Armbandempfänger an einer anderen Stelle platziert wird. Beachten Sie hierzu die Hinweise zu Interferenzen.

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

1. Halten Sie Stoppuhr und Herzfrequenz-Messung an.
2. Nehmen Sie den Sender für 20 Sekunden ab.
3. Legen Sie den Sender wieder an, und starten Sie die Herzfrequenz-Messung erneut.

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

...der Armbandempfänger auf keinen Tastendruck reagiert?

Führen Sie ein Reset Ihres Polar Herzfrequenz-Messgerätes durch. Dadurch werden alle Speicherwerte gelöscht, und die werkseitigen Einstellungen werden aktiviert. Die Benutzerinformationen und Einstellungen der Mess-Optionen bleiben erhalten.

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 jetzt 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 dann durch zweimaliges Drücken der START/STOP/OK-Taste wecken.

...die Anzeige leer oder schwach ist?

Lassen Sie sich durch einen autorisierten Fachhändler beraten, oder senden Sie das komplette Gerät an Polar ein. Gewöhnlich ist das erste Zeichen für einen demnächst notwendigen Batterietausch das Verschwinden der Anzeige bei Betätigung der Displaybeleuchtung. Berücksichtigen Sie ebenfalls, dass häufiges Benutzen der Displaybeleuchtung, des Alarms (Weckers) bzw. Zielzonenalarms das Batterieleben verkürzt.

Wenn Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät die firmeneigenen Produktionsstätten verläßt, befindet sich die Batterie im „Schlaf-Modus“. Wecken Sie diese durch zweimaliges Drücken der START/STOP/OK-Taste. Auf der Anzeige erscheint die Uhrzeit.

12. POLAR GLOSSAR

 Im Mess-Modus blinkt das innere Herzsymbol im Takt Ihres Herzschlags und zeigt die aktivierte Herzfrequenz-Messung an. Der Rahmen um das Herz steht für eine codierte Übertragung.

•)) Zeigt in der Uhrzeitanzeige an, dass der Alarm/Wecker eingeschaltet ist. Zeigt im Mess-Modus an, dass das akustische Signal für Training unter oder über der Herzfrequenz-Zielzone eingeschaltet ist.

..... Ihr Trainingsfortschritt. Für jeweils 10 Minuten Training in der Zielzone erscheint eine Kugel.

AGE: Geben Sie Ihr Alter in der Benutzereinstellung ein.

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

AM/PM: 12-Stunden-Modus der Zeitanzeige.

AVERAGE Hr: Durchschnittliche Herzfrequenz während des Trainings.

Codierter Polar Sender: Wählt beim Anlegen automatisch einen Code, um Ihre Herzfrequenz zum Armbandempfänger zu senden. Während der codierten Übertragung nimmt der Empfänger 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.

DATE: Zeigt das Datum im Datums-Einstell-Modus an.

DAY: Zeigt den Tag im Datums-Einstell-Modus an.

Elektroden: Empfangen die elektrischen Herzimpulse und sind im Sender (die zwei silber/grauen Zonen auf der Rückseite) eingelassen.

EXERCISE: Zeigt die Stoppuhr-Funktion im Mess-Modus an.

FILE: Datei-Modus zum Abrufen von Trainingsinformationen.

Herzfrequenz: Die Anzahl der Herzschläge pro Minute.

Herzfrequenz-Variation: Variation der Intervalle zwischen den Herzschlägen. Diese wird in Millisekunden gemessen. Die Herzfrequenz-Variation des Gesunden ist in Ruhe und bei leichtem Training gewöhnlich groß. Mit zunehmend schwererem Training und erhöhter Herzfrequenz bildet sich die Herzfrequenz-Variation graduell zurück.

MHF: Maximale Herzfrequenz.

IN ZONE: In Ihrer Zielzone verbrachte Trainingszeit.

KCAL: Zeigt den Kalorienverbrauch während der Trainingseinheit an.

KG/LBS: Geben Sie Ihr Gewicht in kg oder lbs in der Benutzereinstellung ein.

LIMITS: Zeigt die manuell einzugebenden Zielzonen-Grenzwerte an.

MEASURE: Herzfrequenz-Mess-Modus.

OwnCal: Bezeichnet die derzeit genaueste Kalorienverbrauchs-Mess-Funktion.

OwnIndex: Der OwnIndex ist eine neuartige Ermittlung der aeroben Fitness und ist mit dem VO_{2max} -Wert (maximale Sauerstoffaufnahmekapazität) vergleichbar.

OwnZone (Eigenzone): Zielzone, die Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät für Sie ermittelt. Die OwnZone ist ein individueller Parameter für eine leichte bis mäßige Trainingsintensität.

OZ # Weist darauf hin, dass gerade die OwnZone ermittelt wird.

OZ.A: Zeigt die OwnZone-Grenzwerte auf der Grundlage Ihres Alters an.

OZ.L: Zeigt die letzten Grenzwerte Ihrer OwnZone an.

OZ.V: Zeigt die OwnZone-Grenzwerte auf der Grundlage Ihrer Herzfrequenz-Variation an.

SET: Einstell-Modus.

SEX: Zeigt das Geschlecht in der Benutzereinstellung an. Wählen Sie Male für männlich und Female für weiblich.

Target Zone (Zielzone), TZ: Der Bereich zwischen oberem und unterem Zielzonen-Grenzwert. Kann manuell von Ihnen oder automatisch vom Polar Herzfrequenz-Messgerät bestimmt werden.

TIME: Zeigt die Uhrzeit bei den Uhreneinstellungen an.

Tot. KCAL: Zeigt den kumulativen Gesamtkalorienverbrauch Ihres Trainings an.

Tot. TIME: Kumulative gesamte Trainingszeit.

Uhrzeit-Modus: Anzeige der Uhrzeit.

USER SET: Modus zur Einstellung der persönlichen Informationen.

Zielzonen-Grenzwerte, manuell eingestellt: Sind als Prozentwert der altersmäßig erwarteten oder maximal gemessenen Herzfrequenz definiert. Die Prozentwerte werden in Herzschläge pro Minute umgerechnet.

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.

SENDEEINHEIT

Batterie:	CR 2025
Dichtungsring der Batterie:	O-Ring 20.0 x 1.0 Material FPM
Lebensdauer der Batterie:	ca. 1.300 Betriebsstunden
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Material:	Polyamid
Wasserdicht:	30 Meter

GURT

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

Armbandempfänger

Batterie:	CR 2032
Lebensdauer der Batterie:	ca. 20 Monate (1 Stunde/Tag, 7 Tage/Woche)
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Wasserdicht:	bis 100 Meter
Genauigkeit der Formel zur Berechnung der altersbedingten OwnZone-Herzfrequenz-Grenzwerte (OZ.A):	1 Schlag/Minute
Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung:	±1 % oder ±1 Schlag/Minute (je nachdem, welcher Wert größer ist). Die Definition gilt für konstante Bedingungen.

Gehäuserückseite,
Abdeckungen und

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

Grundeinstellungen

Uhrzeit	24-Stunden-Modus
Alarm	OFF (Aus)
Benutzer	1
Gewicht	00 (kg)
Körpergröße	00 (cm)
Alter	0
Geschlecht	Male (männlich)
Aktivitätsniveau	Low (niedrig)
OwnZone	OFF (Aus)
Oberer Grenzwert (manuell)	160
Unterer Grenzwert (manuell)	80
OwnCal	OFF (Aus)
Polar Fitness-Test	OFF (Aus)

Grenzwerte

Stoppuhr	23 Std. 59 Min. 59 Sek.
Herzfrequenz-Grenzwerte	30 - 240 Schläge/Minute
Kcal	99999 kcal
Tot. KCAL	999999 kcal
Tot. TIME	9999 Std. 59 Min. 59 Sek.

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 Armbandempfängers, der Sendeeinheit 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 Garantzeit 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.

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 TM 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, US 6477397, 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, FI 107776, US 6327486, US 6277080, US 6361502, US 5719825, US 5848027, EP 1055158. Weitere Patente sind anhängig.



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.

POLAR®

Copyright © 2003-2004
Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finnland

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.

AbleSEN der Herzfrequenz	22	Häufig gestellte Fragen	35
AbleSEN Ihres Trainingsfortschrittes	23	Letzter OwnIndex	26
Abrufen von Trainingsinformationen	23	Manuelle Einstellung der Zielzonen-Grenzwerte	13
Ausschlussklausel für Haftung	41	Modi und ihre Funktionen	9
Beenden der Herzfrequenz-Messung	24	OwnCal-Kalorienverbrauch	14, 25
Bestandteile des Polar Herzfrequenz-Messgerätes	6	OwnIndex	27
Displaybeleuchtung	22	OwnZone	19
Ein- und Ausschalten der OwnZone-Funktion	12	Pflege und Wartung	31
Ein- und Ausschalten des OwnCal-Kalorienverbrauchs	14	Polar Glossar	38
Ein- und Ausschalten des Polar Fitness-Tests	15	Reset/Rückstellen der Gesamttrainingszeit	26
Ein- und Ausschalten des Zielzonalarms und des Bedientons	22	Reset/Rückstellen der Stoppuhr	20, 23
Einstellen der Benutzerinformationen	10	Reset/Rückstellen des Gesamtkalorienverbrauchs	26
Einstellen der Körpergröße	11	Rückkehr zur Uhrzeitanzeige	9
Einstellen der Mess-Optionen	12	Starten der Herzfrequenz-Messung	18
Einstellen der Uhrzeit/Tageszeit	16, 17	Starten/Stoppen der Stoppuhr	22
Einstellen des Aktivitätsniveaus	12	Tasten und ihre Funktionen	8
Einstellen des Alarms (Weckers)	15	Technische Spezifikationen	39
Einstellen des Alters	11	Trainingserinnerung zur vollen Stunde	9
Einstellen des Datums	17	Überprüfen Ihrer Herzfrequenz-Grenzwerte	23
Einstellen des Fitness-Tests	27	Verringern des Gesamtkalorienverbrauchs	25
Einstellen des Geschlechts	11	Wechsel der Herzfrequenz-Grenzwerte	23
Einstellen des Gewichts	11	Wechsel des Benutzers	22
Einstellen von Benutzer 1 oder 2	10	Wichtige Hinweise	33
Funktionen während der Herzfrequenz-Messung	22		
Garantie des Herstellers	40		