

Polar Heartwatch™

DEU



**Herzfrequenz-Meßgerät
Gebrauchsanleitung**



Inhalt


Polar Heartwatch Herzfrequenz-Meßgerät	5
<i>Bestandteile der Polar Heartwatch</i>	5
<i>So tragen Sie den Polar Sender</i>	6
Einstellen der Tageszeit	7
Benutzung Ihres Polar Herzfrequenz-Meßgerätes	9
<i>Starten der Herzfrequenz-Messung</i>	9
<i>Beenden der Herzfrequenz-Messung</i>	10
Verwendungsmöglichkeiten während der Herzfrequenz-Messung	10
<i>Ablesen der Herzfrequenz</i>	10
<i>Tageszeitanzeige während des Trainings</i>	10
Trainieren mit dem Polar Herzfrequenz- Meßgerätes	11
Trainingsintensität	12
Trainingsdauer und -häufigkeit	16
Ausgewählte Aktivitäten	17
Pflege und Wartung	18
Wichtige Hinweise	20
Häufig gestellte Fragen	23
Service	25
Weitere Produkte von Polar	27
Technische Spezifikationen	28
Garantie des Herstellers	29

Dieses Polar Herzfrequenz-Meßgerät ist das Ergebnis hochtechnologischer Forschung und Entwicklung der Polar Electro Oy in Zusammenarbeit mit finnischen Gesundheits- und Fitness-Instituten.


Die Polar Technologie wird von Weltklasse-Athleten, Forschern in Universitäten und den größten Herstellern von Trainingsgeräten verwendet. Immer mehr Freizeitsportler und Fitnessbegeisterte nutzen Herzfrequenz-Meßgeräte von Polar als Trainingspartner, um kontrolliert und effizient ihre Fitness aufzubauen und zu verbessern. Wir begrüßen Sie in diesem Kreis und wünschen Ihnen viel Spaß beim Training.


POLAR®

VISUELLE HINWEISE

 Tip zur schnelleren Abwicklung von Funktionen

 Wichtiger Punkt. Bitte beachten!

 Nützlicher Tip

 Siehe auch / Fortsetzen unter

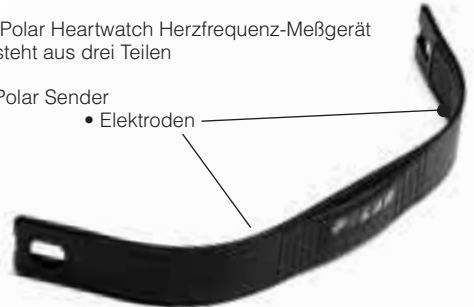
Polar Heartwatch Herzfrequenz- Meßgerät

BESTANDTEILE DER POLAR HEARTWATCH

Ihr Polar Heartwatch Herzfrequenz-Meßgerät besteht aus drei Teilen

1. Polar Sender

- Elektroden



2. Elastischer Gurt

- Feststellmechanismus zum Einstellen der Länge



3. Armbandempfänger



SO TRAGEN SIE DEN POLAR SENDER

1. Den Sender mit dem elastischen Gurt verbinden.
2. Die Gurtlänge so einstellen, daß der Gurt gut, jedoch weder zu locker, noch zu eng anliegt.
3. Den Gurt um die Brust legen, so daß das Polar Logo nach außen zeigt und in der richtigen Position, wie in der Abbildung gezeigt, sitzt.
4. Den Sender so platzieren, daß er bei Herren unter dem Brustmuskel bzw. bei Damen unter dem Brustansatz liegt.
5. Den Gurt leicht von der Haut abheben und die Elektroden (die zwei gerippten, ovalen Zonen auf der Rückseite des Senders) befeuchten.



! 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.

6. Den Polar Heartwatch Empfänger wie eine Armbanduhr tragen, und zwar innerhalb der Reichweite des Senders (1 Meter).

Bemerkung: Der Sender schaltet sich automatisch beim Tragen - wie oben beschrieben - ein und schaltet sich wieder ab, wenn Sie ihn wieder ablegen. Durch Feuchtigkeit können sich die Batterien jedoch über Kriechströme weiter entladen. Daher nach Gebrauch den Sender **sorgfältig trocknen**.

Wenn Sie Ihren Polar Heartwatch beim Fahrradfahren gebrauchen, bringen Sie am besten den Empfänger sorgfältig an der Polar Fahrradhalterung an.

► **Weitere Produkte von Polar/Zubehör**

Einstellen der Tageszeit

Sie haben Ihre Polar Heartwatch mit eingestellter Uhrzeit erhalten. Wenn Sie sie neu einstellen wollen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie kurz beide Tasten gleichzeitig. AM (vor 12 Uhr mittags)/PM (nach 12 Uhr mittags) blinkt.
2. Drücken Sie kurz die rechte Taste, um AM oder PM zu wählen.
3. Drücken Sie kurz die linke Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.

Die ersten beiden Ziffern (Anzeige der Stunden) beginnen zu blinken.

Linke Taste:
BESTÄTIGUNG
IHRER WAHL

Rechte Taste:
IHRE WAHL

4. Drücken Sie die rechte Taste zur Wahl der gewünschten Stunde.



Die Ziffern laufen schneller, wenn Sie die rechte Taste gedrückt halten. Lassen Sie die Taste los, wenn Sie sich dem gewünschten Wert nähern.



Benutzung Ihres Polar Herzfrequenz- Meßgerätes

5. Drücken Sie dann die linke Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.

Die 1. Zahl der Minuten beginnt zu blinken.

6. Drücken Sie die rechte Taste, um die 1. Zahl der Minuten zu wählen.

7. Drücken Sie die linke Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.

Die 2. Zahl der Minuten beginnt zu blinken.

8. Drücken Sie die rechte Taste, um die 2. Zahl der Minuten zu wählen.

9. Drücken Sie die linke Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.

Die Uhrzeit ist jetzt eingestellt.



Sie können Ihr Polar Herzfrequenz-Meßgerät auch ohne Sender wie eine normale Uhr benutzen.

STARTEN DER HERZFREQUENZ- MESSUNG

1. Legen Sie den Sender und den Empfänger wie zuvor beschrieben an. Beginnen Sie im Anzeigemodus der Uhrzeit.
2. Wählen Sie eine der folgenden Alternativen:

Start mit

Tastenbetätigung:

Drücken Sie die rechte Taste des Empfängers für ca. 2 Sekunden.



Schnellstart:

Halten Sie das Polar Logo des Empfängers wie im Bild nahe an das Polar Logo des Senders.

Die Herzfrequenz-Messung beginnt, und das Herzsymbol blinkt. Ihre Herzfrequenz (in Schlägen pro Minute) erscheint nach etwa 5 Sekunden in der Anzeige.

3. Sie können jetzt das Training mit dem Polar Heartwatch Herzfrequenz-Meßgerät beginnen.

Wenn Sie eine Uhr (z. B. Sport- oder Stoppuhr) während des Trainings mit der Polar Heartwatch tragen möchten, wird zur Vermeidung von Interferenzen empfohlen, den Polar Armbandempfänger und die Uhr nicht am gleichen Handgelenk zu tragen.



BEENDEN DER HERZFREQUENZ-MESSUNG

Drücken Sie die rechte Taste für ca. zwei Sekunden zum Anhalten der Herzfrequenz-Messung.

Die Herzfrequenz-Messung endet.

Die Tageszeit erscheint in der Anzeige.

Wenn Sie den Sender ablegen, bevor Sie beim Empfänger die Messung beendet haben, erscheint in der Anzeige "00". Drücken Sie die rechte Taste, um zur Tageszeitanzeige zurückzukehren.

Verwendungsmöglichkeiten während der Herzfrequenz-Messung

ABLESEN DER HERZFREQUENZ

Sie können Ihre Herzfrequenz in der Anzeige ablesen. Ein blinkendes Herzsymbol zeigt die aktivierte Herzfrequenz-Messung an. Das Herzsymbol blinkt im Takt Ihres Herzschlags.

TAGESZEITANZEIGE WÄHREND DES TRAININGS

Während des Trainings brauchen Sie keine Tasten zu bedienen, um kurzzeitig in die Anzeige der Tageszeit zu gelangen. Führen Sie einfach während der Herzfrequenz-Messung den Armbandempfänger für einen Augenblick nahe an das Polar Logo auf dem Sender.

Die Uhrzeit erscheint für 5 Sekunden auf der Anzeige.



Trainieren mit dem Polar Heartwatch

Regelmäßiges Training kann Ihr Wohlbefinden verbessern. Die Verwendung Ihres Polar Herzfrequenz-Meßgerätes hilft Ihnen, durch ein auf Herzfrequenz-Zielzonen und individuelle Zielbereiche ausgerichtetes Training Ihre persönlichen Fitnessziele in kürzerer Zeit und mit größerer Sicherheit zu erreichen. Darüber hinaus gibt Ihnen Ihr Herzfrequenz-Meßgerät die Möglichkeit, Ihren Körper über die konstante Anzeige der persönlichen Herzfrequenz kennenzulernen und besser einzuschätzen.

Ob Sie zur Gewichtskontrolle durch Aktivierung des Fettstoffwechsels trainieren oder um Ihren allgemeinen Gesundheits- und Fitnesszustand zu verbessern (Stärkung Ihres Herz-Kreislauf-Systems), der Polar Heartwatch hilft Ihnen, Ihr Training zu optimieren.

Die Wirksamkeit Ihres Trainingsprogramms hängt von vier Faktoren ab, nämlich der

- Intensität des Trainings
- Dauer des Trainings
- Häufigkeit des Trainings
- Art der Aktivität

Ein Training, das grundsätzlich gesundheitsfördernd sein sollte, kann dann mit Risiken verbunden sein, wenn Sie die sportliche Belastung nicht gewohnt sind. Zur Minimierung möglicher Risiken berücksichtigen Sie bitte die folgenden Hinweise:

Bevor Sie ein regelmäßiges Trainingsprogramm aufnehmen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie

- älter als 35 Jahre sind
- während der letzten fünf Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben haben
- 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
- einen Herzschrittmacher oder ein anderes implantiertes elektronisches Aggregat tragen.

Bitte denken Sie auch daran, daß die Herzfrequenz unter anderem von Medikamenten gegen Erkrankungen des Herzens, des Herzkreislaufs (insbesondere solchen gegen hohen Blutdruck) und gegen Asthma sowie von einigen Arzneimitteln in Form von Sprays für das Atemsystem, bestimmten medizinischen Pflastern und nikotinhaltigem Kaugummi beeinflusst werden kann.

Trainingsintensität

Die Herzfrequenz ist nachweislich der einzige kontinuierlich meßbare Parameter, der ein sehr genaues Abbild der Trainingsbeanspruchung ermöglicht. Die Herzfrequenz gibt Auskunft über den Belastungsgrad Ihres Körpers. Mit dem Polar Herzfrequenz-Meßgerät können Sie die Intensität Ihres Trainings leicht verfolgen, sich innerhalb Ihrer Herzfrequenz-Zielzone bewegen und sich durch das Beobachten der individuellen Herzfrequenz selbst gut motivieren.

Die Messung der Herzfrequenz mit einem Polar Herzfrequenz-Meßgerät erfolgt drahtlos, kontinuierlich und EKG-genau.

Ermitteln Sie Ihre Trainingsintensität entsprechend Ihrer Trainingsziele (z. B. Abnehmen = Aktivierung des Fettstoffwechsels = niedrigere Intensität und längere Dauer). Mit dem Zielzonentraining gewährleisten Sie, daß Sie mit der richtigen Intensität trainieren.

Sind Sie Anfänger, sitzen Sie im beruflichen Alltag überwiegend oder haben Sie Übergewicht, empfiehlt es sich, mit leichter oder leicht bis gemäßigter Intensität im unteren Bereich Ihrer aeroben Zone zu trainieren.

Streben Sie verbesserte Fitness an oder streben Sie sogar ein Training zur Vorbereitung für sportliche Wettbewerbe an, empfiehlt es sich, mit gemäßigter bis hoher Intensität im oberen Bereich der aeroben Zone zu trainieren.

Zielzonen werden im Allgemeinen anhand der maximalen Herzfrequenz eines Menschen ermittelt. Die zuverlässigste Methode zur Bestimmung Ihrer individuellen Zielzone ist die Messung Ihrer maximalen Herzfrequenz mittels eines Belastungstests. Konsultieren Sie bezüglich eines Belastungstests bitte Ihren Haus- oder Sportarzt.

Wenn Sie grundsätzlich sportgesund sind, können Sie Ihre "persönlichen Zielzonen" auch mit der folgenden Formel selbst festlegen. Diese Faustregel basiert auf Durchschnittswerten des American College of Sports Medicine (ACSM) und sollte als Empfehlung benutzt werden:

220 minus Ihr Alter = Ihre maximale Herzfrequenz (MHF)

50 - 85 % der MHF = Aerobe Zone
85-100 % der MHF = Anaerobe Zone

Das Training in der aeroben Zone bewirkt eine Vielzahl von positiven Veränderungen für den menschlichen Organismus. Sie kann grob in drei Trainings-Zielbereiche unterteilt werden:

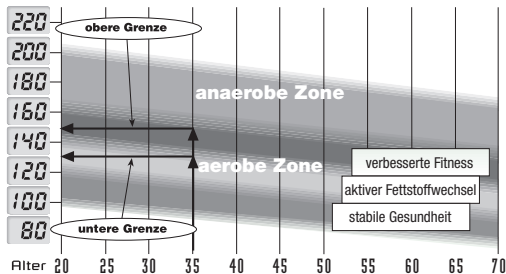
- 50-60 % der MHF = Training zur Stabilisierung der Gesundheit
- 60-70 % der MHF = Training zur Aktivierung des Fettstoffwechsels
- 70-85 % der MHF = Training zur Verbesserung der Fitness

Das nachstehende Zielzonendiagramm hilft Ihnen dabei, die für Ihre Zielsetzung richtige Zielzone mit Ihren Zielbereichen zu ermitteln. Die Prozentsätze für die Zielzonenbereiche werden ausgehend von der maximalen Herzfrequenz ermittelt.

ZIELZONENDIAGRAMM

Finden Sie Ihren persönlichen Herzfrequenz-Zielbereich:

Herzfrequenz / Schläge pro Minute



Wie finden Sie Ihren pers'nlichen Zielbereich?

1. Suchen Sie Ihr Alter im Diagramm.
2. Wählen Sie Ihr Trainingsziel aus; jeder Bereich ist durch eine andere Schattierung gekennzeichnet.
3. Ausgehend von Ihrem Alter ziehen Sie eine senkrechte Linie bis zum gewünschten Trainingsziel.
4. An der oberen Kante dieses Bereiches ziehen Sie eine waagerechte Linie nach links, und Sie finden Ihre Obergrenze.

5. Dann ziehen Sie an der unteren Kante dieses Bereiches eine waagerechte Linie nach links, und Sie finden Ihre Untergrenze.
6. Sie haben nun Ihren persönlichen Herzfrequenz-Zielbereich gefunden. Versichern Sie sich während Ihres Trainings, daß Sie innerhalb dieses Bereiches trainieren, um so einen optimalen Nutzen aus Ihrem Trainingsprogramm zu ziehen.

Versuchen Sie beim Beginn Ihres Trainingsprogramms, an der unteren Grenze des Zielbereichs zu bleiben. Nach einer Verbesserung der Fitness können Sie Ihr Training innerhalb Ihres Zielbereichs variieren.



Wichtig: Aerobes Training bedeutet, daß der eingeatmete Sauerstoff den Bedarf des Körpers für die gewählte Geschwindigkeit und Herzarbeit beim Training abdeckt; es muß keine zusätzliche Energie mobilisiert werden. Daraus erklären sich der gesundheitsfördernde Aspekt des aeroben Trainings sowie die Aussage, daß Belastungen über 85 % der maximalen Herzfrequenz im allgemeinen nur für Leistungssportler sinnvoll sind.

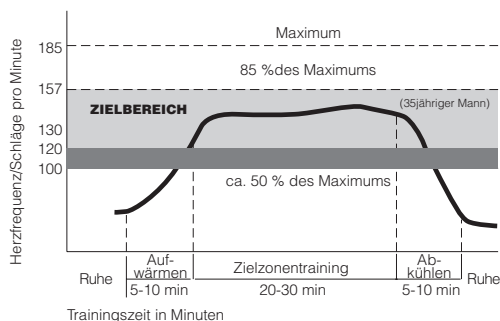
Anaerobes Training bedeutet, daß unter Sauerstoffmangelbedingungen Kohlehydrate zur Energiegewinnung verstoffwechselt werden. Dabei kommt es zur Übersäuerung der Muskulatur (Laktatbildung) und kann Sie zum vorzeitigen Abbruch der Belastung führen.

Trainingsdauer und -häufigkeit

Fitnessexperten empfehlen, mindestens dreimal wöchentlich jeweils etwa 30 bis 40 Minuten zu trainieren. Die Trainingszeiten sollten über die Woche verteilt liegen, und zwischen den Trainingseinheiten sollte Ihr Körper die Gelegenheit erhalten, sich richtig zu erholen.

Ihr Polar Heartwatch Herzfrequenz-Meßgerät leitet Sie durch Ihr Training und teilt Ihnen dabei ständig Ihre Herzfrequenz mit EKG-Genauigkeit mit.

MUSTER FÜR EIN TRAINING IN DER ZIELZONE



1. Beginnen Sie jede Trainingseinheit langsam, und wärmen Sie sich mindestens 5 Minuten unterhalb der Zielzone auf. Erhöhen Sie stufenweise die Intensität Ihres Trainings, bis Sie sich in der Zielzone befinden.
2. Bleiben Sie etwa 20 bis 30 Minuten in Ihrer Zielzone. Reduzieren Sie allmählich die Intensität des Trainings, und lassen Sie Ihre Herzfrequenz mit einer fünfminütigen Abkühlungsperiode unter Ihre Zielzone fallen.

Ausgewählte Aktivitäten

Wählen Sie aerobe Ausdaueraktivitäten, die Ihnen gefallen, und variieren Sie Ihr Training, um Eintönigkeit zu vermeiden. Zu den besonders geeigneten Aktivitäten gehören Wandern, Walken, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Aerobic sowie das Training mit Fitnessgeräten. Welches Training Sie gerade durchführen, weiß Ihr Herz natürlich nicht, es erhöht nur einfach die Versorgung der Muskeln mit Blut. Ihr Herzfrequenz-Meßgerät wird Sie motivieren und Ihnen helfen, Ihre persönlichen Fitnessziele zu erreichen.

Wenn Sie Informationen über das Thema Herzfrequenz und sportliche Aktivitäten haben möchten, informieren Sie sich bitte über die von Polar ausgewählte und empfohlene Literatur.

► **Weitere Produkte von Polar/
Weiterführende Literatur**

Pflege und Wartung

Ihre Polar Heartwatch ist ein präzises Meßgerät und sollte deshalb sorgfältig behandelt werden. Die nachstehenden Empfehlungen werden Ihnen dabei helfen, viele Jahre Freude an diesem Produkt zu haben.

ARMBANDEMPFÄNGER

Die Gummidichtung, die die Wasserdichtigkeit des Empfängers sicherstellt, sollte nach etwa zwei bis drei Jahren von der Polar-Serviceabteilung ersetzt werden. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn Sie Ihre Polar Heartwatch beim Schwimmen benutzen.

POLAR SENDER

Der Sender wird automatisch aktiviert, wenn Sie den Sender mit dem elastischen Gurt um Ihren Brustkorb angelegt und die Elektroden angefeuchtet haben. Er schaltet automatisch ab, wenn der Sender/Gurt abgenommen wird. Jedoch können Schweiß und Feuchtigkeit den Sender aktiviert halten. Deshalb ist es wichtig, die Elektroden nach jedem Gebrauch abzutrocknen.



Wichtig: Reinigen Sie den Gurt regelmäßig mit milder Seife und Wasser, um den Schweiß zu entfernen. Außerdem kann durch regelmäßiges Reinigen die Lebensdauer der Elektroden wesentlich erhöht werden. Verwenden Sie keine Schleifmittel oder Chemikalien wie Stahlwolle oder Alkohol zur Reinigung. Sie können Dauerschäden an den Elektroden verursachen.

Anmerkung: Den Polar Sender niemals biegen, insbesondere nicht während der Lagerung (nicht mehr, als zur Aufbewahrung in der Originalverpackung notwendig), da das die Leitfähigkeit der Elektroden beeinträchtigen könnte.



Der Sender kann von Polar recycelt werden.

BATTERIEN

Damit Ihr Gerät wasserdicht bleibt, dürfen die Batterien des Armbandempfängers nur von einer von Polar autorisierten Person ausgetauscht werden. Weitere Hinweise erhalten Sie von Ihrem Fachhändler.

Anmerkung: Die durchschnittliche Lebensdauer der Batterie beträgt in allen Polar Sendern ca. 2.500 Stunden. Die Senderbatterie kann nicht ersetzt werden. Schicken Sie das komplette Herzfrequenz-Meßgerät bei Bedarf zum Service an Polar.

Wichtige Hinweise

VERWENDUNG VON POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄTEN BEIM SCHWIMMEN

Polar Herzfrequenz-Meßgeräte sind bis 20 Meter 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:

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

POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄTE BEI KÄLTE UND WÄRME

Setzen Sie Ihre Polar Heartwatch nicht extremer Kälte oder Wärme aus, und legen Sie sie nicht in die direkte Sonne. Vermeiden Sie abrupte Wechsel von Kälte in Wärme und umgekehrt (z. B. Sauna).

POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄTE UND INTERFERENZEN

ELEKTROMAGNETISCHE INTERFERENZEN

Störungen können in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Erdkabeln, Oberleitungen der Bahn, der Straßenbahn, des Busses, Fernsehgeräten, Autos, Fahrradcomputern, Trainingsgeräten und Mobiltelefonen sowie in Flugzeugen auftreten.

STÖRUNGEN DURCH ANDERE HERZFREQUENZ-MESSGERÄTE

Der Polar Armbandempfänger reagiert auf Signale innerhalb der Senderreichweite von 1 Meter. Achten Sie bei der Verwendung Ihres Polar Herzfrequenz-Meßgerätes darauf, daß sich keine anderen Sender in diesem Bereich befinden. 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 verwenden Sie Ihr Trainingsgerät ohne Herzfrequenz-Messung.
2. Bewegen Sie den Empfänger, bis Sie einen Bereich nahe des Trainingsgerätes finden, in dem er keine Störsignale anzeigt. Interferenzen sind häufig am stärksten direkt vor dem Anzeigenboard des Trainingsgeräts, während der Bereich links oder rechts davon relativ frei von Störungen ist.
3. Legen Sie den Sender wieder an, und halten Sie den Empfänger während des Trainings in dem interferenzfreien Raum.

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

Wichtige Information für Patienten mit einem Herzschrittmacher

Das fachtechnische Gutachten des Herzschrittmacher-Instituts in Rothenberg stellt folgendes fest: „Die induzierte Spannung von weniger als 1 mV liegt für alle bekannten Herzschrittmacher um mindestens eine Größenordnung unterhalb einer Beeinflussungs-schwelle 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 halten.

Häufig gestellte Fragen

WAS TUN, WENN KEINE HERZFREQUENZ MEHR ANGEZEIGT WIRD ODER DIE ANZEIGE 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 gut angefeuchtet sind. Der Sender funktioniert auf trockenerer 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.

► Pflege und Wartung

WAS TUN, WENN DAS HERZ IN DER ANZEIGE UNREGELMÄSSIG BLINKT ODER DIE HERZFREQUENZ-ANZEIGE EXTREM HOCH IST (ÜBER 200)?

Prüfen Sie, ob die Distanz zwischen Sender und Empfänger größer als 1 Meter ist.

Versichern Sie sich, daß der Elektrogurt sich während des Trainings nicht gelockert hat. Sollten Sie den Sender über einem T-Shirt tragen, achten Sie darauf, daß dieses unter den Elektroden feucht genug ist, um den notwendigen Kontakt herzustellen.

Kontrollieren Sie, ob sich in Ihrer Umgebung ein elektromagnetisches Feld (etwa durch einen Monitor oder ein Fernsehgerät) befindet. Wenn sich ein anderer Athlet mit einem Herzfrequenz-Meßgerät in Ihrer Nähe befindet, halten Sie Abstand.

WAS TUN, WENN DIE STÖRUNGEN VON DEN TRAININGSGERÄTEN KOMMEN, DIE ICH BENUTZE?

Diese Störungen können gewöhnlich beseitigt werden, wenn der Empfänger an einer anderen Stelle plaziert wird.

- ▶ **Wichtige Hinweise/Polar Herzfrequenz-Meßgeräte und Interferenzen.**

WAS TUN, WENN ÜBERHAUPT NICHTS MEHR ANGEZEIGT WIRD?

Lassen Sie sich durch einen autorisierten Fachhändler beraten, oder senden Sie das komplette Gerät an Polar ein. ▶ **Service**

DER EMPFÄNGER REAGIERT NICHT AUF TASTENDRUCK

Führen Sie wie folgt ein Reset Ihres Polar Herzfrequenz-Meßgeräts durch. Dadurch werden die werkseitigen Einstellungen aktiviert.

1. Tragen Sie den Polar Sender wie zuvor in dieser Anleitung beschrieben.
2. Drücken Sie gleichzeitig beide Tasten, und halten Sie das Polar Logo des Armbandempfängers an das entsprechende Logo des Polar Senders.
In der Anzeige werden sehr viele Ziffern sichtbar.
3. Drücken Sie entweder die rechte oder die linke Taste einmal.

Die Polar Heartwatch befindet sich jetzt in der Uhrzeitanzeige.



Der Service wird bei Polar großgeschrieben. Die Polar Service Abteilung bietet Ihnen gerne ihre Leistungen an, damit Sie lange Freude an Ihrem Herzfrequenz-Meßgerät haben.

- ▶ **Servicekarte**

Standardleistungen des Polar-Service:

Polar Standardleistungen, die bei allen eingesandten Herzfrequenz-Meßgeräten durchgeführt werden, sind wie folgt:

POLAR SENDER

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

POLAR ARMBANDEMPFÄNGER

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

PRÜFLISTE

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

1. Ist der Sender richtig getragen worden?

Das Polar Logo muß aufrecht stehen und der Sender flach auf der Haut aufliegen. Der elastische Gurt sollte auf festen und angenehmen Sitz eingestellt sein.

2. Sind die Elektroden des Senders angefeuchtet?

Es ist wichtig, daß die Elektroden während der Herzfrequenz-Messung feucht sind.

3. Ist der Sender sauber?

Regelmäßiges Reinigen mit einer milden Seifenwasserlösung und anschließendes sorgfältiges Trocknen sichern den Erhalt einer guten Leitfähigkeit der Elektroden.

4. Kommen bei Ihnen Störungen durch andere Personen mit Herzfrequenz-Meßgeräten oder Trainingsgeräte vor?

► **Wichtige Hinweise/Polar Herzfrequenz-Meßgeräte und Interferenzen**

VERSANDEMPFEHLUNGEN

1. Empfänger und Sender sorgfältig verpackt versenden, so daß keine Beschädigung eintritt (die Originalverpackung ist hierfür gut geeignet).
2. Fügen Sie alle Teile Ihres Polar Herzfrequenz-Meßgerätes bei. Es wird eine Inspektion des gesamten Produkts durchgeführt.
3. Legen Sie den Kaufbeleg (oder Kopie) bei.
4. Bitte legen Sie eine kurze Beschreibung des Grundes der Einsendung bei. Verwenden Sie dazu die Servicekarte.
5. Vergessen Sie nicht, Ihren Namen, die Rücksendeanschrift und die Telefonnummer, unter der Sie tagsüber zu erreichen sind, einzutragen.
6. Schicken Sie das Gerät ausreichend frankiert an Polar oder Ihren Importeur. Die Anschriften finden Sie auf der Rückseite dieser Gebrauchsanleitung.

Weitere Produkte von Polar

WEITERFÜHRENDE LITERATUR

„Leitfaden zur Trainingskontrolle“ von Sally Edwards
„Ausdauertraining“ von Peter G. Janssen
„Erfolgreiches Radsporttraining“ von Wolfram Lindner
„Handbuch für Radsport“ von Achim Schmidt
„Alles unter Kontrolle“ von Neumann, Pfützner, Hottenrott
„Handbuch für Walking“ von Klaus Bös
„Fit wie ein Turnschuh“ von Karin Albrecht
„Duathlon“ von Kuno Hottenrott
„Tips für Laufanfänger“ von Carl-Jürgen Diem
„Ausdauerprogramme“ von Kuno Hottenrott
„Laufen“ von Thomas Wessinghage

ZUBEHÖR

- Polar Fahrradhalterung
- Zusätzlicher Polar Sendergurt, falls mehrere Personen mit dem Herzfrequenz-Meßgerät trainieren wollen
- Polar Textil-Armbänder
- Polar elastischer Gurt (60, 70 und 80 cm)
- Sport-BH „ALL-RIGHT“

POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄTE

Die Polar Produktlinie umfaßt Modelle für die unterschiedlichen Anforderungen - vom Wellness-Orientierten bis hin zum Profi im herzfrequenzkontrollierten Training - Polar bietet für jeden das richtige Modell.

Fragen Sie bitte Ihren Fachhändler nach weiteren Details.

Technische Spezifikationen

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

POLAR SENDER

Umgebungstemperatur: -10° bis $+50^{\circ}$ C
Batterie: Eingebaute Lithiumzelle mit durchschnittlicher Lebensdauer von 2.500 Stunden

Wasserdicht

POLAR ARMBANDEMPFÄNGER

Wasserdicht: bis 20 Meter
Umgebungstemperatur: -10° bis $+50^{\circ}$ C
Batterie: CR 2032, durchschnittliche Lebensdauer mindestens 1 Jahr bei 2 Std./Tag, 7 Tagen/Woche

Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung: $\pm 1\%$ oder ± 1 Schlag pro Minute, je nachdem welcher Wert höher ist. Diese Definition bezieht sich auf ein gleichmäßiges Herzfrequenz-Niveau.

Da die Batterie bereits werkseitig eingesetzt wird, kann die Lebensdauer der ersten Batterie Ihres Herzfrequenz-Meßgerätes kürzer als die durchschnittliche Lebensdauer der Batterie sein.

Garantie des Herstellers

- Polar gewährt dem Erstkäufer dieses Herzfrequenz-Meßgerätes eine Garantie (siehe Garantiekarte) ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind. Den Garantiekartenabschnitt bitte gut aufbewahren.
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Beschädigungen durch unsachgemäßen und/oder kommerziellen Gebrauch, Verschleiß, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie bei Mißachtung der wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch die Batterien und gesprungenes oder zerbrochenes Gehäuse des Empfängers.
- Die Garantie umfaßt keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertem Personal entstanden sind.
- Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern kostenlos repariert oder ersetzt.
- Der Inhalt dieser Gebrauchsanleitung ist allein für informative Zwecke gedacht. Die beschriebenen Produkte können ohne Ankündigung geändert werden. Polar lehnt jegliche Ansprüche auf Entschädigungen, egal ob direkt oder indirekt, die aufgrund der Benutzung dieser Anleitung oder des Produktes entstehen könnten, ab.

Copyright © 1997

Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finnland

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

Polar logotype ist ein eingetragenes Warenzeichen der Polar Electro Oy. Polar Vantage NV, Polar XTrainer Plus, Polar Accurex Plus, Polar Protrainer XT, Polar Protrainer NV, Polar Advantage Interface, Polar Precision Performance, Polar Interface Plus, Polar Training Advisor, Polar SmartEdge, Polar Pacer, Polar Fitwatch, Polar Heartwatch, Polar Favor und Polar Beat sind eingetragene Warenzeichen der Polar Electro Oy.



0537

Diese CE-Markierung weist darauf hin, daß dieses Gerät mit Richtlinie 93/42/EEC übereinstimmt.

Dieses Produkt steht unter dem Schutz eines oder mehrerer der folgenden Patente: FI 88223, BRD 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, FI 68734, BRD 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733.



Polar Electro GmbH Deutschland
High Tech Equipment
64572 Büttelborn
Polar Herzfrequenz-Meßgeräte

Vfg 123/1997

Vorläufige Allgemeinzuteilung einer Frequenz für die Benutzung durch die Allgemeinheit Nr. 778 unter Verwendung von Sende- und Empfangsfunkanlagen der Vertriebsfirma POLAR ELECTRO GmbH Deutschland, High Tech Equipment, 64572 Büttelborn

1. Hiermit wird auf Grund § 47 Abs. 1 und 5 des Telekommunikationsgesetzes (TKG) vom 25. Juli 1996 (BGBl. Teil I S. 1120) die Frequenz 5 kHz als Allgemeinzuteilung für die Benutzung durch die Allgemeinheit unter Verwendung von Sende- und Empfangsfunkanlagen der Vertriebsfirma **POLAR ELECTRO GmbH Deutschland, High Tech Equipment, 64572 Büttelborn**, mit der Typenbezeichnung **“Polar Herzfrequenz-Meßgeräte”** vorläufig zugeteilt. Diese Frequenzzuteilung erfolgt vorbehaltlich einer endgültigen Regelung nach Inkrafttreten der auf § 47 Abs. 4 TKG beruhenden Rechtsverordnung. Diese Funkanlagen dienen zur Herzfrequenz-Messung und -Anzeige mit einer magnetischen Feldstärke von 68,5 dBµA/m in 3 m Meßentfernung.
2. Im Rahmen dieser Frequenznutzung dürfen andere Telekommunikationsanlagen, die öffentlichen Zwecken dienen, sowie andere Funkanlagen nicht gestört werden.
3. Es bedarf keiner weiteren Frequenzzuteilung und keiner Konformitätsbewertung im Sinne des § 61 TKG im einzelnen, wenn die für diese Frequenznutzung und für diesen Verwendungszweck in den Verkehr gebrachten Funkanlagen mit dem beim Bundesamt für Post und Telekommunikation (BAPT) technisch geprüften Baumuster elektrisch und mechanisch übereinstimmen und wie folgt gekennzeichnet sind: Bundesadler, Zulassungszeichen **“BZT G750778J”** sowie Name der Vertriebsfirma POLAR ELECTRO GmbH Deutschland, High Tech Equipment, 64572 Büttelborn, und der Typenbezeichnung **“Polar Herzfrequenz-Meßgeräte”**. Diese Kennzeichnung ist am Gehäuse der Funkanlagen entweder auf einem Typenschild oder an örtlich zusammenhängender Stelle, wenn die Form einer Prägung oder Gravur gewählt wird, an gut sichtbarer Stelle anzubringen. Die Kennzeichnung muß dauerhaft und abnutzungssicher ausgeführt und so mit dem Gehäuse verbunden sein, daß sie beim Entfernen zerstört wird. Sie muß von außen jederzeit sichtbar sein.
4. Im Rahmen dieser Allgemeinzuteilung besteht für die Benutzer solcher Funkanlagen keinerlei Schutz vor frequenzmäßigen Beeinträchtigungen durch andere Frequenznutzer im gleichen Frequenzbereich.

Zusatzhinweise für die Vertriebsfirma und die Benutzer einer unter dieser Allgemeinzuteilung in den Verkehr gebrachten Funkanlage

1. Die Vertriebsfirma dieser Funkanlagen ist verpflichtet, jedem unter dem obengenannten Zulassungszeichen in den Verkehr zu bringenden Funkgerät einen vollständigen Nachdruck dieser Allgemeinzuteilung beizufügen.
2. Diese Allgemeinzuteilung schließt weitere Zuteilungen der gleichen Frequenz für ähnliche oder gleiche Zwecke unter Verwendung anderer Geräte nicht aus.
3. Auf Grund dieser allgemeinen Frequenzzuteilung dürfen diese Funkanlagen mit anderen Telekommunikationsanlagen verbunden werden, soweit dafür ein Bedarf besteht, die jeweiligen technischen und telekommunikationsrechtlichen Anforderungen erfüllt werden und die sonstigen technischen Voraussetzungen gegeben sind.
4. Auskünfte über die erforderlichen Anforderungen im Falle einer gewünschten Verbindung dieser Funkanlagen mit anderen Telekommunikationsanlagen erteilen die zuständigen Außenstellen des Bundesamts für Post und Telekommunikation (BAPT).
5. Die obengenannten Sende- und Empfangsfunkanlagen müssen die Vorschriften des EMVG erfüllen, also auch eine CE-Kennzeichnung tragen.
6. Diese allgemeine Frequenzzuteilung hat weder die Strahlungssicherheit noch die elektrische und mechanische Sicherheit der Funkanlagen einschließlich der Antennenanlagen zum Gegenstand. Hierfür gelten die einschlägigen Bestimmungen und Vorschriften.
7. Diese allgemeine Frequenzzuteilung betrifft nur telekommunikationsrechtliche Sachverhalte der Frequenznutzung. Sonstige Vorschriften, auch telekommunikationsrechtlicher Art, und Rechte Dritter, insbesondere ggf. zusätzliche erforderliche Zulassungen und Genehmigungen, z.B. baurechtlicher oder privatrechtlicher Art, bleiben unberührt.
8. Es ist verboten, die vorstehenden Funkanlagen zum Abhören zu benutzen. Das Abhören und die Aufnahme von Nachrichten, die für andere bestimmt sind, ist unzulässig. Der Inhalt der Nachrichten sowie die Tatsache des Empfangs dürfen, auch wenn der Empfang unbeabsichtigt geschieht, anderen nicht mitgeteilt werden.