

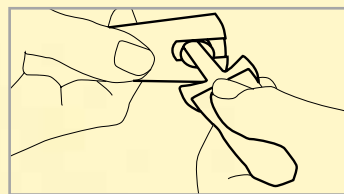
## 1. Bestandteile des Polar Herzfrequenz-Meßgerätes



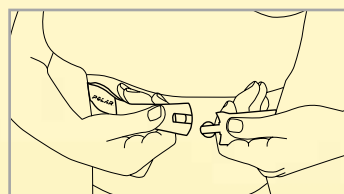
Der Armbandempfänger A3™ zeigt Ihre Herzfrequenz an.

Der Sender T31™ ermittelt Ihre Herzfrequenz und übermittelt diese per Funk EKG-genau an Ihren Armbandempfänger.

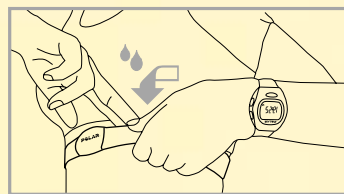
Der elastische Gurt hält den Sender in der richtigen Position.



1. Den Sender mit dem elastischen Gurt verbinden.



2. Die Gurtlänge so einstellen, dass der Gurt gut, jedoch nicht zu locker oder zu eng anliegt. Den Gurt um die Brust legen, sodass das Polar Logo nach außen zeigt und in der richtigen Position unterhalb des Brustmuskels bzw. Brustansatzes sitzt.



3. Den Sender leicht von der Haut abheben und Elektroden (die zwei gerippten, ovalen Zonen auf der Rückseite des Senders) befeuchten.



4. Überprüfen Sie, dass die Elektroden flach auf Ihrer Haut anliegen und sich das Polar Logo in der Mitte befindet und aufrecht ist.

## 2. Die Tasten und ihre Funktionen

Bei Durchführung eines Resets (Rückstellung) werden die Uhreinstellungen gelöscht und die werksseitigen Grundeinstellungen wieder aktiviert.

**Reset**

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

**Signal**

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

**OK**



**Up (Aufsteigend)**

Zum nächsten Modus wechseln oder den angezeigten Wert erhöhen.

**Down (Absteigend)**

Zum vorherigen Modus wechseln oder den angezeigten Wert verringern.

**Heart Touch-Funktion**

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

**Die Tasten und ihre Funktionen**

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

## 3. So stellen Sie Ihren neuen Polar A3-Empfänger ein

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

Nehmen Sie folgende Einstellungen vor. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den angezeigten Wert zu verändern bzw. einzustellen. Drücken Sie OK zur Bestätigung Ihrer Auswahl.

- 12- oder 24-Stunden-Modus (TIME 12h oder 24h (für Deutschland 24-Std.-Modus))
- Uhrzeit (TIME)
- Datum (24-Std.-Modus: Tag (DAY)-Monat (MONTH)-Jahr (YEAR))
- Geburtsdatum (BIRTHDAY, 24-Std.-Modus: Tag (DAY)-Monat (MONTH)-Jahr (YEAR))

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

Nach Abschluss der Einstellungen geht der Empfänger automatisch zur Uhrzeitanzeige über, in der obersten Zeile wird das Datum angezeigt (mit englischer Tagbezeichnung).

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

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

## Gebrauchsanleitung a3

Polar A3 Herzfrequenz-Meßgerät



**POLAR**

## 4. Die Modi und ihre Funktionen

### Uhrzeitmodus

- Dies ist der Ausgangspunkt für alle Funktionen.
- Es werden das Datum und die Uhrzeit angezeigt.
- Sie können jederzeit zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, indem Sie die OK-Taste drücken und halten.

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

### Trainings-Modus

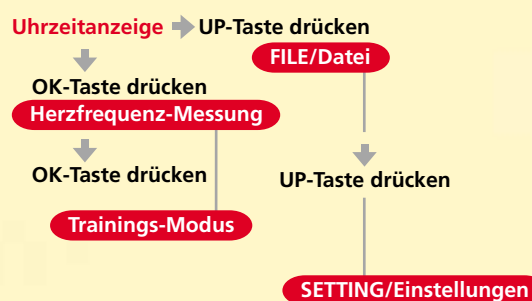
- Im Trainings-Modus messen Sie Ihre Herzfrequenz und speichern Ihre Trainingsinformationen in einer Datei.
- Während der Herzfrequenz-Messung können Sie verschiedene Informationen abrufen.

### FILE-/Datei-Modus

- In diesem Modus können nach dem Training die aufgezeichneten Daten abgerufen werden.

### SETTING-/Einstellungs-Modus

- In diesem Modus können Sie folgende Einstellungen vornehmen:
  - Geburtsdatum
  - Herzfrequenz-Grenzwerte
  - Uhr-Einstellungen: Alarm/Wecker, 12-/24-Stunden-Modus, Uhrzeit, Datum



## 5. Benutzung Ihres Herzfrequenz-Meßgerätes

### Starten der Herzfrequenz-Messung

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



## 6. Funktionen während der Herzfrequenz-Messung (bei laufender Stoppuhr)

### 1. Ein- und Ausschalten des Zielzonenalarms

Halten Sie die SIGNAL-Taste für ca. 2 Sekunden gedrückt, um den Zielzonenalarm ein- oder auszuschalten. Wenn in der Anzeige das Zielzonenalarmsymbol \* erscheint, hören Sie bei jedem Herzschlag ein akustisches Signal, wenn Sie sich außerhalb Ihrer Zielzone bewegen.

### 2. Uhrzeitanzeige

Kontrollieren Sie die Uhrzeit, indem Sie den Armbandempfänger nahe an das Polar Logo auf dem Sender führen. Hierdurch wird die Uhrzeit für einige Sekunden angezeigt.

3. Durch Drücken der DOWN-Taste können Sie die Anzeige der unteren Zeile auswählen bzw. wechseln, die Ihnen während des Trainings angezeigt werden soll.

1. Herzfrequenz in Schlägen/Minute  
**DOWN-Taste drücken**
2. Herzfrequenz in % der maximalen Herzfrequenz  
**DOWN-Taste drücken**
3. Trainingszeit  
**DOWN-Taste drücken**

### 4. Uhrzeit

5. Drücken Sie die UP-Taste, um die Anzeigen-Werte für die obere Zeile zu wählen (bzw. wechseln), die Ihnen während des Trainings angezeigt werden sollen.

1. Die Herzfrequenz (in) der Zielzone wird angezeigt
  - a) als absolute Herzfrequenz
  - b) in % der maximalen Herzfrequenz

entsprechend Ihrer Auswahl für die untere Zeile. Wenn in der unteren Zeile die Herzfrequenz angezeigt wird, erfolgt in der oberen Zeile Variante a). Wird der % wert angezeigt, Variante b).

### UP-Taste drücken

2. Trainingsfortschritt  
Für jeweils 10 Minuten in der Zielzone (TZ = Target Zone) wird eine Kugel \* angezeigt.

6. Durch Drücken der OK-Taste können Sie die Stoppuhr vorübergehend anhalten. Durch erneutes Drücken der OK-Taste läuft die Stoppuhr weiter.

Nach einem Neustart wird die Herzfrequenz in der unteren Zeile angezeigt.

## 8. Einstellungen – Fortsetzung

### 2. LIMITS – Einstellen der Herzfrequenz-Zielzonen Grenzwerte

- BIRTHDAY SET wird angezeigt.
- Drücken Sie die UP-Taste. LIMITS SET wird angezeigt.
- Drücken Sie die OK-Taste.
- Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste, um HR oder HR% auszuwählen. Damit legen Sie fest, ob die Grenzwerte als Schläge/Minute (HR) oder als Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz (HR%) angegeben werden sollen.
- Drücken Sie zur Bestätigung die OK-Taste.
- HI LIMIT wird angezeigt.
- Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Festlegung des oberen Grenzwerts.
- Drücken Sie zur Bestätigung die OK-Taste. LO LIMIT wird angezeigt.
- Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Festlegung des unteren Grenzwerts (der untere Grenzwert kann nicht höher als der obere eingestellt werden).
- Drücken Sie die OK-Taste. LIMITS SET erscheint auf der Anzeige.

### 3. WATCH – Einstellen der Uhrenfunktionen

- **Alarm/Wecker**
  - Verwenden Sie die UP-Taste, um von der Anzeige LIMITS zu WATCH SET zu gelangen, und drücken Sie die OK-TASTE (oder halten Sie in der Uhrzeitanzeige die Taste SIGNAL gedrückt).
  - ALARM OFF (Aus) oder ON (Ein) blinkt.
  - Schalten Sie den Alarm durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste ein oder aus.
  - Drücken Sie die OK-Taste.
  - Bei Alarm ein: Stellen Sie die Alarmzeit ein.
  - Im 12-Stunden-Modus wählen Sie AM (vor 12 Uhr mittags) oder PM (nach 12 Uhr mittags). Drücken Sie anschließend die OK-Taste.
  - Auf dem Display blinkt die Stundenanzeige. Verwenden Sie zur Einstellung die UP- bzw. DOWN-Taste. Drücken Sie anschließend die OK-Taste.
  - Auf dem Display blinkt die Minutenanzeige. Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Einstellung.
  - Drücken Sie die OK-Taste.
  - Sollten Sie die Uhrzeit und das Datum bereits eingestellt haben, können Sie die Einstellungen verlassen, indem Sie die OK-Taste drücken und halten, bis die Uhrzeit angezeigt wird.

### Uhrzeit

- TIME wird angezeigt.
- Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Wahl des 12- oder 24-Stunden-Modus.

- Drücken Sie die OK-Taste.
  - Im 12-Stunden-Modus wählen Sie nun AM (vor 12 Uhr mittags) oder PM (nach 12 Uhr mittags) mit der UP- bzw. DOWN-Taste. Drücken Sie anschließend die OK-Taste.
  - TIME und die blinkende Stundenanzeige werden angezeigt.
  - Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Einstellung. Drücken Sie anschließend die OK-Taste.
  - TIME und die blinkende Minutenanzeige werden angezeigt.
  - Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Einstellung. Drücken Sie anschließend die OK-Taste.
- Datum**
- DAY und die blinkende Tagesanzeige werden angezeigt.
  - Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Auswahl des Tages.
  - Drücken Sie die OK-Taste.
  - MONTH und die blinkende Monatsanzeige werden angezeigt.
  - Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Auswahl des Monats.
  - Drücken Sie die OK-Taste.
  - YEAR und die blinkende Jahreszahl werden angezeigt.
  - Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Auswahl des Jahres.

Drücken Sie die OK-Taste, und halten Sie sie gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

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

### Uhrzeitanzeige

UP-Taste zweimal drücken  
**SETTING (Einstellungen)**

OK-Taste drücken  
**BIRTHDAY SET (Geburtsdatum)**

UP-Taste drücken  
**LIMITS SET (Grenzwerteinstellung)**

- HR oder HR % (Herzfrequenz oder der Herzfrequenz)
- HI LIMIT (oberer Grenzwert)
- LO LIMIT (unterer Grenzwert)

UP-Taste drücken  
**WATCH SET (Einstellung der Uhr)**

- ALARM OFF/ON (Alarm AUS/EIN)
- Alarmzeit
- TIME (Zeit)
- DATE (Datum)

## 9. Die Herzfrequenz-Zielzone

Sie können Ihre Zielgrenzwerte als Schläge/Minute oder Prozent der maximalen Herzfrequenz einstellen. Die Grenzwerte in Prozent können nur bei eingegebenem Geburtsdatum eingestellt werden.

Bei Eingabe Ihres Geburtsdatums berechnet der Empfänger automatisch die Grenzwerte, die dann 65-85 % Ihrer geschätzten maximalen Herzfrequenz entsprechen (220 - Alter). Zur genaueren Messung Ihrer maximalen bzw. Ihrer Trainings-Herzfrequenz lassen Sie bitte von Ihrem Arzt einen Leistungstest vornehmen.

Um Ihren Herzfrequenz-Zielzonenbereich zu bestimmen, müssen Sie Ihre maximale Herzfrequenz (MHF) kennen. Zur Schätzung Ihrer MHF gilt folgende Formel: 220 minus Lebensalter. Eine genauere Bestimmung kann Ihr Arzt mit einem Belastungstest durchführen. Ausgehend von der maximalen Herzfrequenz können Sie anhand der aufgeführten Prozentsätze Ihren Zielzonenbereich errechnen.

Maximale Herzfrequenz (MHF) = 220 - Lebensalter  
Ihre MHF = 220 - \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

Quelle: American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Williams & Wilkins, 1995.

