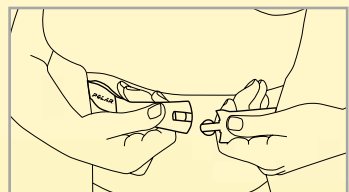


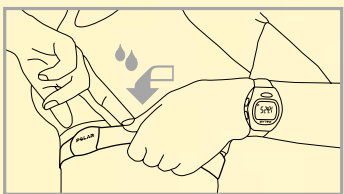
## 1. Bestandteile des Polar Herzfrequenz-Meßgerätes



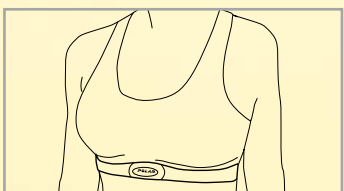
1. Den Sender mit dem elastischen Gurt verbinden.



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.

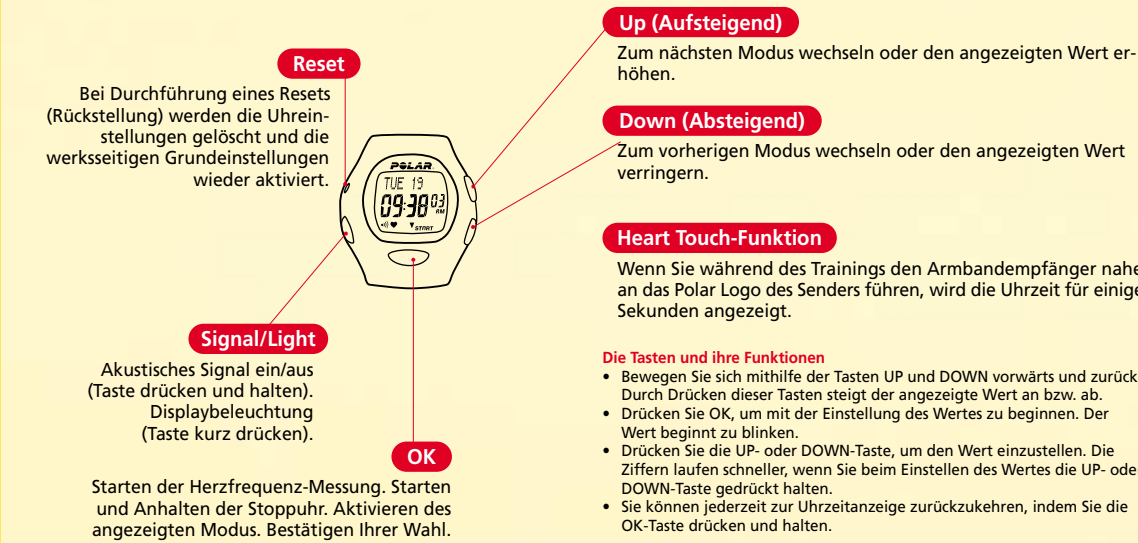


3. Den Sender leicht von der Haut abheben und Elektroden (die zwei gerippten, ovalen Zonen auf der Rückseite des Senders) befeuchten.



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

## 2. Die Tasten und ihre Funktionen



### 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.

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

- Displaybeleuchtung  
Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste, um die Displaybeleuchtung zu aktivieren. Diese Funktion können Sie auch während der Uhrzeitanzeige benutzen.
- Ein- und Ausschalten des Zielzonalarms  
Halten Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste für ca. 2 Sekunden gedrückt, um den Zielzonalarms ein- oder auszuschalten. Wenn in der Anzeige das Zielzonalarmsymbol erscheint, hören Sie bei jedem Herzschlag ein akustisches Signal, wenn Sie sich außerhalb Ihrer Zielzone bewegen.
- Uhrzeitanzeige  
Kontrollieren Sie die Uhrzeit, indem Sie den Armbandempfänger nahe an das Polar Logo auf dem Sender führen. Hierdurch wird die Displaybeleuchtung aktiviert und die Uhrzeit für einige Sekunden angezeigt werden soll.
- 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
- 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
    - oder
    - b) in % der maximalen Herzfrequenzentsprechend Ihrer Auswahl für die untere Zeile. Wenn in der unteren Zeile die Herzfrequenz angezeigt wird, erfolgt in der oberen Anzeile 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.
  - UP-Taste drücken**
  - 3. Kalorienverbrauch
  - UP-Taste drücken**
  - 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.

### 4. WATCH – Einstellen der Uhrenfunktionen Alarm/Wecker

- Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Auswahl des Monats (MONTH).
  - Drücken Sie die OK-Taste.
  - Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Auswahl des Jahres (YEAR).
  - Drücken Sie die OK-Taste. Es erscheint die Anzeige USER SET.
- 12-Stunden-Modus: MONAT → TAG → JAHR
- LIMITS – Einstellen der Herzfrequenz-Zielzonengrenzwerte
    - USER SET wird angezeigt.
    - Drücken Sie die UP-Taste. LIMITS SET wird angezeigt.
    - Drücken Sie die OK-Taste.
    - Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste, um HR oder HR% auszuwählen. Damit legen Sie fest, ob die Grenzwerte als Schläge/Minute (HR) oder als Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz (HR%) angegeben werden sollen.
    - Drücken Sie zur Bestätigung die OK-Taste. HI LIMIT wird angezeigt.
    - Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Festlegung des oberen Grenzwerts.
    - 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.

### 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.

## 3. So stellen Sie Ihren neuen Polar A5-Empfänger ein

- 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.
- 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.

- Maßeinheiten (Unit) für Gewicht und Größe (LBS/INCH oder KG/CM)
  - 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))
  - Gewicht (WEIGHT und KG oder LBS)
  - Größe (HEIGHT und CM oder INCH)
  - Geschlecht (SEX MALE für männlich oder FEMALE für weiblich)
  - 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.

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

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

## 7. Beenden der Herzfrequenz-Messung

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

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

## 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.

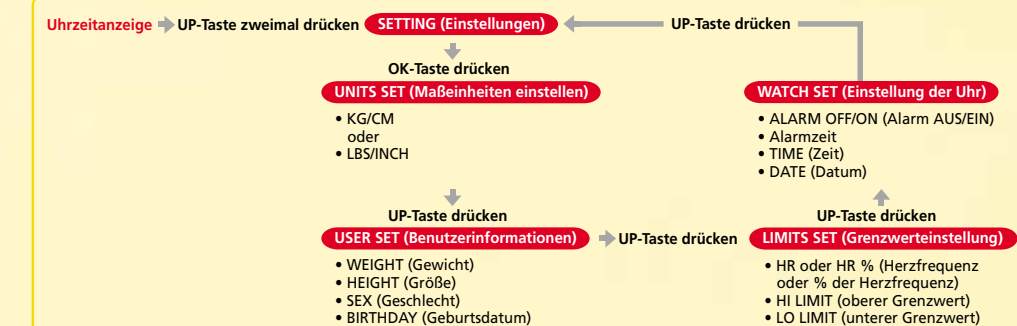
Bei Eingabe Ihres Geburtsdatums berechnet der Empfänger automatisch die Grenzwerte, die dann 65-85 % Ihrer geschätzten maximalen Herzfrequenz entsprechen (220 – Alter). Zur genaueren Messung Ihrer maximalen bzw. Ihrer Trainings-Herzfrequenz lassen Sie bitte von Ihrem Arzt einen Leistungstest vornehmen.

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.

## 8. Einstellungen



### Einstellen der Benutzerinformationen und der Messooptionen

- Einstellen der Maßeinheiten  
Beginnen Sie mit der Uhrzeitanzeige.
  - Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis SETTING in der Anzeige erscheint.
  - Bei Drücken der OK-Taste erscheint die Anzeige UNIT SET.
  - Drücken Sie die OK-Taste erneut, um mit den Einstellungen zu beginnen.
  - Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Auswahl von KG/CM oder LBS/INCH.
  - Drücken Sie zur Bestätigung die OK-Taste.

Polar Electro GmbH Deutschland  
Hessenring 24  
D-64572 BÜTTELBORN  
www.polar-deutschland.de

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

www.polar.fi

**POLAR**

## 8. Einstellungen – Fortsetzung

### 2. Einstellen der Benutzerinformationen

- Drücken Sie die UP-Taste. USER SET wird angezeigt.
- Drücken Sie die OK-Taste. WEIGHT wird angezeigt.

#### 2.1. WEIGHT – Einstellen des Gewichts

- Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste, um den blinkenden Wert Ihres Gewichts zu verändern.
- Drücken Sie zur Bestätigung die OK-Taste.
- HEIGHT wird angezeigt.

#### 2.2. HEIGHT – Einstellen der Größe

- Nach der Bestätigung des Gewichts wechselt die Anzeige zu HEIGHT.
- Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste, um den blinkenden Wert Ihrer Größe zu verändern.
- Drücken Sie zur Bestätigung die OK-Taste.
- SEX wird angezeigt.

#### 2.3. SEX – Einstellen des Geschlechts

- Nach der Bestätigung der Größe wechselt die Anzeige zu SEX; es blinkt MALE (männlich) oder FEMALE (weiblich).
- Treffen Sie Ihre Auswahl mit der UP- bzw. DOWN-Taste. Drücken Sie anschließend die OK-Taste.
- BIRTHDAY/DAY wird angezeigt.

#### 2.4. BIRTHDAY – Einstellen Ihres Geburtsdatums

- Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Auswahl des Tages (DAY).
- Drücken Sie die OK-Taste.

- Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Auswahl des Monats (MONTH).
- Drücken Sie die OK-Taste.
- Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Auswahl des Jahres (YEAR).
- Drücken Sie die OK-Taste. Es erscheint die Anzeige USER SET.

12-Stunden-Modus: MONAT → TAG → JAHR

#### 3. LIMITS – Einstellen der Herzfrequenz-Zielzonengrenzwerte

- USER SET wird angezeigt.
- Drücken Sie die UP-Taste. LIMITS SET wird angezeigt.
- Drücken Sie die OK-Taste.
- Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste, um HR oder HR% auszuwählen. Damit legen Sie fest, ob die Grenzwerte als Schläge/Minute (HR) oder als Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz (HR%) angegeben werden sollen.
- Drücken Sie zur Bestätigung die OK-Taste. HI LIMIT wird angezeigt.
- Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Festlegung des oberen Grenzwerts.
- 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.

