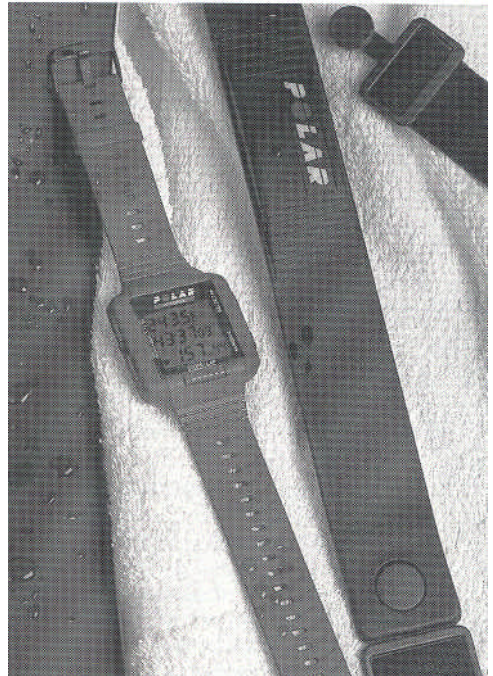


POLAR

ACCUREX® II

Herzfrequenzmessgerät

Bedienungsanleitung



DEU 179010.A

POLAR ACCUREX® II

Sie haben mit Ihrem Kauf ein wichtiges Trainingswerkzeug erworben, welches zu einem modernen Trainingskonzept unerlässlich ist - **den POLAR ACCUREX II** Herzfrequenzmesser. Mit diesem äusserst genauen, mit vielen Möglichkeiten ausgerüsteten Gerät können Sie jetzt Ihr Training kontrollieren, um gezielt Ihr maximales Leistungspotential zu erreichen.

Um die Zeit für Ihr Training zu optimieren und Zufallsaktivitäten zu vermeiden, erfordert ein gezieltes Training eine genaue Messung der Herzfrequenz. Der **POLAR ACCUREX II** verfügt über die gleiche Messtechnologie, die von erfolgreichen Weltklasseathleten wie auch von Mannschaften, sei es beim Skilanglauf, Radfahren, Triathlon, Schwimmen etc., seit Jahren eingesetzt wird.

Für heutige Spitzenathleten beinhaltet eine sorgfältige Trainingsplanung die Messung von Zeit, Intervall, Zwischenzeit etc. Zu diesen Werten kommen weitere Messparameter, um die physiologischen Grundfunktionen zu bestimmen wie

- Pulsfrequenz
- optimale Sauerstoffaufnahme (max. aerobe Kapazität -VO₂max)
- Bildung von Laktat (anaerobe Schwelle - AT)

Ein geplanter Trainingsaufbau zur Vermeidung von Schwächen wird durch die Kontrolle von Intensität, Dauer und Häufigkeit gewährleistet. Trainingsintensität und Erholungsfähigkeit kann im voraus bestimmt werden, was Ihnen erlaubt, Ihr Formhoch auf den Zeitpunkt der Wettkämpfe zu planen und/oder Verletzungen durch Übertraining zu vermeiden.

INHALTSVERZEICHNIS

Ihr POLAR ACCUREX II Herzfrequenzmessgerät ermöglicht Ihnen, Ihre Trainingsintensität zu kontrollieren und den Fortschritt Ihres Trainingsprogramms zu überwachen.

Einige Möglichkeiten Ihres POLAR ACCUREX II

- Misst Ihre Herzfrequenz mit EKG Genauigkeit
- Zeitanzeige, Datum, Weckerfunktion
- Anzeige von Monat und Jahr
- Zwei Timer erlauben ein Intervalltraining
- Ihre persönlichen Herzfrequenzlimiten können programmiert werden
- Speichert 44 Zwischenzeiten mit den dazugehörigen Herzfrequenzen zur späteren Analyse
 - Ist eine vollwertige Stoppuhr
 - Kalkuliert und speichert die durchschnittliche Herzfrequenz eines Trainings
- Speichert während der Erholungsphase die Herzfrequenz-Differenz

Die Bedienungsanleitung zeigt Ihnen genau, was der POLAR ACCUREX II kann und wie Sie ihn optimal einsetzen können, um Ihre persönlichen Fitness- und Leistungsziele zu erreichen.

Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen. Verwenden Sie einen Herzschrittmacher so ist unbedingt Ihr Arzt und/oder der Hersteller des Herzschrittmachers zu konsultieren, bevor Sie den POLAR ACCUREX II benutzen.

POLAR ACCUREX II	3
POLAR ACCUREX II -Bestandteile	6
Wie befestigen Sie Ihren Sendergurt	7
Grundsatz des Programmierens	8
TIME (Zeit)	11
SET	15
MEASURE (Messen)	20
Unterhalt und Wartung	24
Vorsichtsmassnahmen	25
Störungssuche	26
Service	28
Zubehör	28
Weitere POLAR Produkte	29
Technische Spezifikation	29
Garantieeinschränkung	30

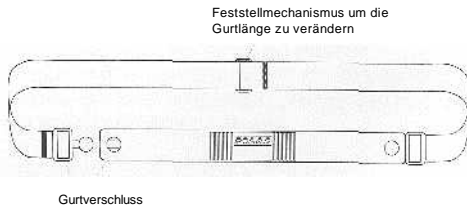
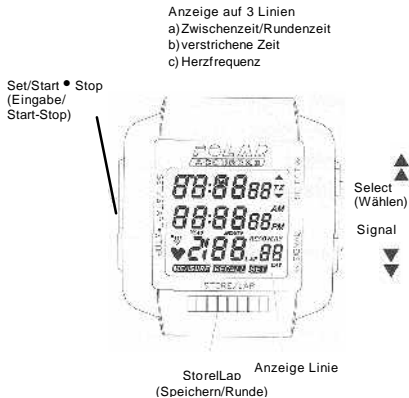
POLAR ACCUREX II - BESTANDTEILE

Der POLAR ACCUREX II besteht aus 2 Teilen:

1. Empfänger-Uhr
2. Sendergurt

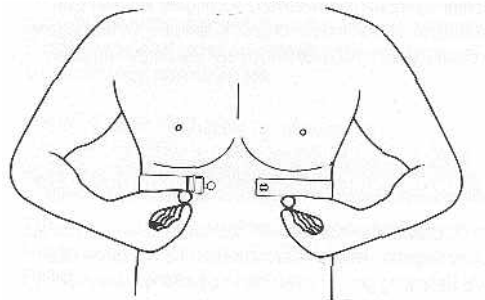
Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, die 2 Teile gemäss nachfolgenden Zeichnungen zu betrachten.

Empfänger-Uhr

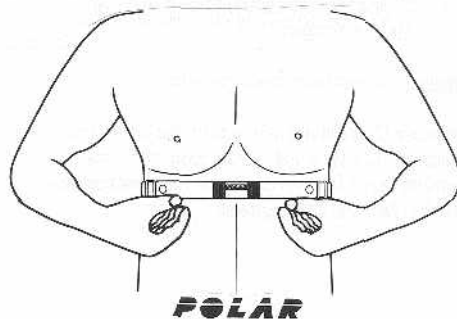


WIE BEFESTIGEN SIE IHREN SENDERGURT

1. Den Sender in den elastischen Gurt einhängen.
2. Die Gurtlänge so einstellen, dass der Gurt satt anliegt, aber doch nicht so stark, dass er einengt.
3. Den Gurtverschluss schließen, wobei der Sender so eingehängt sein soll, das Polar Logo nach außen lesbar ist.



4. Den Sender so platzieren, dass er, wie gezeigt, unter dem Pektoralmuskel (Brustmuskel) liegt.



5. Den Gurt leicht von der Brust abheben und die beiden Elektroden auf der Unterseite des Gurtes ansetzen. Wollen Sie den Gurt über Ihrem T-Shirt tragen, so ist dieses unter den Elektroden nass zu machen. Durch das Schwitzen wird der Kontakt an den Elektroden optimiert.

6. Den Empfänger wie eine Uhr am Arm anlegen.

Bemerkung: Der Sender wird aktiv, wenn der Gurt auf der Brust Kontakt macht und schaltet ab, wenn Sie ihn vom Körper lösen. Da immer etwas Feuchtigkeit auf dem Gurt vorhanden ist, können Kriechströme fließen, die die Batterie entladen. Darum nach Gebrauch den Sendergurt trocken.

GRUNDSATZ DES PROGRAMMIERENS

Ihr POLAR ACCUREX II ist ein hochentwickelter Kleincomputer, welcher Ihnen ausführliche Auskünfte über Ihre Belastung gibt. Er ist einfach zu bedienen, wenn Sie sich folgende Prinzipien vor Augen halten:

Prinzip 1: Es gibt zwei Bedienungsebenen, wenn Sie Ihren **POLAR ACCUREX II** programmieren.

1. Vier Grundstellungen
2. verschiedene Unterfunktionen in diesen Grundstellungen

Prinzip 2: Die vier Grundstellungen sind

Time/Date (Zeit/Datum). Hier wählen Sie die richtige Tageszeit, das Datum und - sofern gewünscht - die Alarmzeit. Durch Drücken der Signal Taste wechseln Sie zwischen Zeit- und Datumsanzeige.

Measure (Messen) - Diese Funktion erlaubt, den Messspeicher sowie die Stopuhr zu aktivieren (in dieser Funktion ist keine Programmierung möglich).

Recall (Abruf) - Mit dieser Funktion können Sie die gespeicherten Daten abrufen. (Keine Programmierung möglich.)

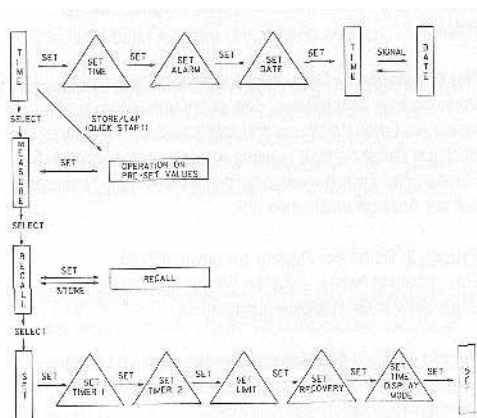
Set (Einstellen) - Diese Funktion erlaubt Ihnen, zwei verschiedene Zeitperioden, eine obere und untere Limite sowie die Erholungsphase zu programmieren. Hier kann auch die Zeitanzeigeart gewählt werden, ob gleichzeitig die Runden- und Zwischenzeit oder die Runden- und Tageszeit auf der Anzeige erscheinen soll.

Prinzip 3: Damit Sie Zugang zur gewünschten Grundstellung haben, schalten Sie mit der SELECT-Taste durch die vier Grundstellungen durch.

Prinzip 4: Um in den Grundstellungen weiterzuarbeiten, können Sie mit der SET/START-STOP-Taste von einer Funktion zu anderen weiterspringen.

Prinzip 5: Sind Sie mit der SET-Taste in einer Grundstellung, so hat die SELECT-Taste eine neue Funktion - auch können Sie nicht direkt in die Grundstellung zurück, sondern müssen mit der SET-Taste alle Punkte durchgehen, bis Sie wieder in der Grundstellung sind. Dann können Sie mit SELECT wieder die anderen Grundstellungen auswählen.

Das nachfolgende Schema zeigt eine Anleitung der verschiedenen Programme.



PROGRAMMIERUNG IHRES POLAR ACCUREX II

T I M E (Zeit)

Was ermöglicht Ihnen diese Funktion? Sie stellen die korrekte Tageszeit und das Datum ein und können die Alarmzeit eingeben.

Wann brauchen Sie diese Funktion: Wenn Sie nach dem Kauf des **POLAR ACCUREX II** die richtige Tageszeit eingeben oder wenn z.B. im Sommer die Zeit um 1 Stunde verschoben wird. Die Alarm-Funktion können Sie zum Fixieren ihrer Trainingszeit gebrauchen, als Wecker oder um sich an einen Termin zu erinnern. Der **POLAR ACCUREX II** mit der Datumsfunktion kann als normale Armbanduhr verwendet werden.

Schrittweise Anleitung zum Einstellen der Zeit

1. Ist die Uhrzeit auf der Anzeige, so drücken Sie SET/START-STOP. Das Wort TIME sollte jetzt auf der Anzeige erscheinen und AM oder PM blinken.



Bemerkung: Es kann jederzeit mit der SET/START-STOP-Taste in die Alarmzeit-Einstellung gewechselt werden.

2. Drücken Sie die SELECT-Taste um AM oder PM zu wählen.

3. Wenn die richtige Anzeige blinkt, dann drücken Sie STORE/LAP um sie zu fixieren.

4. Nach diesem Vorgang wird die Stundenanzeige blinken.

5. Stellen Sie die korrekte Stunde entweder mit der SELECT-Taste (aufsteigend) oder der SIGNAL-Taste (absteigend) ein.
6. Erscheint die richtige Stunde auf der Anzeige, so drücken Sie die STORE/LAP-Taste um den Wert festzuhalten.
7. Die erste Zahl der Minuten-Anzeige sollte nun blinken. Mit der SELECT- oder SIGNAL-Taste den Wert festlegen.
8. Wenn die richtige Zahl angezeigt wird, diese mit STORE/ LAP fixieren.
9. Wenn die zweite Zahl der Minuten-Anzeige blinkt, diese mit der SELECT- oder SIGNAL-Taste einstellen.
10. Die Sekunden-Anzeige steht auf Null (00). Für die genaue Zeiteinstellung drücken Sie die STORE/LAP-Taste zur vollen Minute, und die Sekunden-Anzeige beginnt zu laufen. Die AM/PM-Anzeige blinkt wieder. Falls Sie noch Änderungen vornehmen wollen, beginnen Sie erneut mit Punkt 1.

Schrittweise Anleitung zum Einstellen des Alarms



1. Haben Sie die Zeit eingestellt, so drücken Sie die SET-Taste zweimal. Die Buchstaben ALM und die Alarmzeit 1 erscheinen auf der Anzeige.
2. Die AM- oder PM-Anzeige sollte nun
3. Wählen Sie AM oder PM durch Drücken der SELECTTaste.
4. Zum Speichern STORE/LAP drücken.
5. Nun blinkt die Stundenanzeige.
6. Wählen Sie die Stunde durch Drücken der SELECT-Taste (aufsteigend) oder der SIGNAL-Taste (absteigend).
7. Wird die korrekte Stunde angezeigt, diese mit der STORE/ LAP-Taste festhalten.
8. Die erste Zahl der Minuten-Anzeige sollte nun blinken. Mit der SELECT- oder SIGNAL-Taste den Wert festlegen.
9. Wenn die richtige Zahl angezeigt wird, diese mit STORE/ LAP fixieren,
10. Wenn die zweite Zahl der Minuten-Anzeige blinkt, diese mit der SELECT- oder SIGNAL-Taste einstellen.
11. Mit STORE/LAP festhalten.

12. Das Alarm-Symbol sollte nun wieder blinken. Um den Alarm in Betrieb zu setzen, drücken Sie zweimal die SIGNAL-Taste, nun sollte das Alarm-Symbol nicht mehr blinken. Um den Alarm auszuschalten, drücken Sie die SIGNAL-Taste bis das Alarm-Symbol erlischt.

13. An diesem Punkt oder auch während der Alarmzeit-Einstellung kann durch Drücken der SET-Taste in die Datum-Einstellfunktion gewechselt werden. Durch zweimaliges Drücken der SET-Taste kehren Sie in die Zeitanzeige zurück.

Bemerkung: Das Alarm-Signal ertönt eine Minute und kann durch Drücken der STORE/LAP-Taste abgestellt werden.

Schrittweise Anzeige zum Einstellen des Datums

1. Durch dreimaliges Drücken der SET-Taste kommen Sie von der Zeitanzeige direkt in die Datum-Einstellfunktion. Das aktuelle Datum wird wie nebenstehend angezeigt.
2. Die erste Zahl der Jahrzanzeige blinkt
3. Durch Drücken der SELECT und/oder SIGNAL-Taste den gewünschten Wert eingeben.
4. Die korrekte Zahl durch Drücken der STORE/LAP-Taste speichern
5. Die Jahreszahl auf die gleiche Weise einstellen.
6. Nun blinkt die Monatsanzeige. Mit der SELECT und der SIGNAL-Taste die richtige Zahl einstellen und mit der STORE/LAP-Taste speichern.



7. Die erste Zahl der Tagesanzeige blinkt. Einstellen und speichern wie vorher beschrieben.

8. Sobald das Datum korrekt ist, die SET/START-STOP-Taste drücken um in die Zeitanzeige zurückzukehren.

SET

Was ermöglicht Ihnen diese Funktion: Sie erlaubt, zwei verschiedene Trainingszonen (Timer) für den Trainingsaufbau, eine obere und untere Limite sowie die Erholungszeit zu definieren.

Wofür brauchen Sie diese Funktion: Die zwei Zeitperioden erlauben Ihnen, Ihre Trainingsperiode in zwei Sequenzen aufzuteilen.

Beispiel 1 Aufwärmen - Training - Abkühlen Sie können den Timer 1 nach 10 Minuten das Ende Ihrer Aufwärmperiode anzeigen lassen, den Timer 2 nach 20 Minuten das Ende Ihres intensiven Trainings und wiederum Timer 1 nach 10 Minuten die Beendigung Ihrer Abkühlphase.

Beispiel 2 Intervall-Training Timer 1 ertönt nach 1 Minute Volleistung, Timer 2 beendet die 2 Minuten Erholungsphase Ihres Intervalltrainings.

Die Herzfrequenzlimite ermöglicht Ihnen, durch visuelle oder akustische Anzeige ein Training bei genau auf Sie abgestimmter Intensität. Die Erholungszeit -Einstellmöglichkeit erlaubt Ihnen, ein gewünschtes Zeitintervall einzustellen. Ihr ACCUREX 11 wird Ihnen nach dem Training die Herzfrequenzdifferenz während dieser Zeit kalkulieren.

Schrittweise Anleitung zum Programmieren des Timers

1. Erscheint die Tageszeit auf der Anzeige, drücken Sie dreimal SELECT. Das Wort SET erscheint unten rechts im Display, gleichzeitig wechselt die Anzeige zwischen TIME 1, LIM, Recovery und SPLIT oder TIME wie nachfolgend angezeigt.



Bemerkung: Timer 2 kann erscheinen wenn Timer 1 schon festgelegt wurde.

2. TIME 1 kann bei jeder Anzeige festgehalten werden, wenn Sie die SET-Taste gedrückt haben.

3. Die erste Ziffer der Minuten-Anzeige wird nun blinken. Wie in der Zeit-Funktion können Sie durch Drücken der SELECT oder SIGNAL-Taste die gewünschte Zahl einstellen.

4. Durch Drücken der STORE/LAP-Taste wird die Zahl festgehalten.

Bemerkung: Ist die Anzeige korrekt, so kommen Sie durch Drücken der SET-Taste zu Timer 2 und fahren mit Schritt 12 weiter.

5. Die zweite Ziffer der Minutenanzeige sollte nun blinken. SELECT- oder SIGNAL-Taste zum Einstellen der gewünschten Zahl.

6. Festhalten der gewählten Zahl durch Drücken der STORE/ LAP-Taste.

7. Die erste Zahl der Sekunden-Anzeige sollte blinken. Wählen mit SELECT und SIGNAL.

8. Festhalten der Zahl mittels STORE/LAP-Taste.

9. Die letzte Zahl der Sekunden-Anzeige wird nun blinken. Mit SELECT und SIGNAL die gewünschte Nummer wählen.

10. Diese mit STORE/LAP festhalten.

11. Sie haben nun den Timer 1 eingegeben. Die erste Zahl wird nun wieder blinken. Nun können Sie durch Drücken der SET-Taste den Timer 2 anwählen. Der Satz TIME 2 wird auf der Anzeige erscheinen.

12. Möchten Sie den Timer 2 einsetzen, so wiederholen Sie Schritt 3 bis 10 um die Zeit einzustellen.

13. Ist kein zweiter Timer erwünscht, kann er auf 00:00 programmiert werden, das heisst, er ist inaktiv. Durch

Drücken der SET-Taste sind Sie im Programm „Limiten einstellen“.

Bemerkung: Wenn Timer 2 auf 00⁰⁰ programmiert ist, so ist er inaktiv. Sie können nicht die Werte für Timer 1 oder 2 verwenden, die kleiner als 5 sec. sind, da das hörbare Signal die Herzfrequenzmessung stören könnte.

Schrittweise Anleitung zum Eingeben der Limiten

1. LIM e rscheint nun auf der Anzeige, wobei die obere Limite blinkt. Um die gewünschte obere Limite einzustellen, fahren Sie mit der SELECT- oder SIGNAL-Taste in 1 er Schritten nach oben bzw. nach unten.

2. Erscheint die gewünschte Limite in der Anzeige, so drücken Sie die STORE/LAP-Taste um den Wert festzuhalten.

Bemerkung: Ist die untere Limite höher als die obere und drücken Sie SET, so passt sich die obere Limite der unteren an.

3. Nun blinkt die untere Limite. Stellen Sie den gewünschten Wert durch Drücken von SELECT oder SIGNAL ein.

Bemerkung: Beim Einstellen der unteren Limiten wird anstelle des Wertes 0 die Zahl 21 angezeigt.

4. Erscheint die gewünschte untere Limite in der Anzeige, so kann sie mit der STORE/LAP-Taste festgehalten werden.

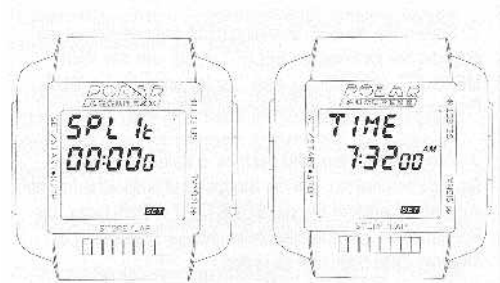
5. Die obere Zahl beginnt wieder zu blinken; mit der SET-Taste können Sie die Limit-Funktion verlassen.

Schrittweise Anleitung zum Eingeben des Erholungs-Timers (Recovery)

1. Die 3 Zahlen beginnen zu blinken. Mit der SELECT- und SIGNAL-Taste können Sie die gewünschte Zeit in 1 Sek. Schritten-Abschnitten eingeben und die gewünschte Erholungszeit mit der STORE/LAP-Taste festhalten. Wählen Sie 000 als Erholungszeit, so wird diese Funktion ausgeschaltet. Weiter mit der SET-Taste.

Schrittweise Anleitung um die Zeitanzeige-Funktion einzustellen

1. Eine der folgenden Anzeigen wird blinken, je nachdem was eingestellt war.



Ist die Zwischenzeit (split) aktiviert, so zeigt in der Mess (measure) -Funktion die obere Anzeigenzeile die Rundenzeit und die mittlere Anzeigenzeile die Zwischenzeit an. Ist die Zeit (time) aktiviert, so zeigt die mittlere Anzeigenzeile die Tageszeit an. Diese Selektion kann durch Drücken der SELECT oder SIGNAL-Taste geändert werden. Mit der SET-Taste speichern.

MEASURE (Messen)

Diese Funktion erlaubt Ihnen, die Anzeige der Herzfrequenz, sowie die Anzeige und Speicherung von Zwischen- und Rundenzeiten. Es kann nicht programmiert werden.

Training mit dem POLAR ACCUREX II Herzfrequenzmessgerät

Haben Sie Ihre Herzfrequenzlimiten, die zwei Timer sowie die Erholungszeit programmiert, so ist Ihr **POLAR ACCUREX II** gebrauchsbereit.

Schrittweise Anleitung

1. Montieren Sie Ihren Brustgurt sowie Ihren Empfänger wie beschrieben.
2. Sollten Sie die SET-Selektion nicht mehr benötigen, so drücken Sie zweimal die SELECT-Taste und das Wort MEASURE erscheint auf dem Display (sind Sie im TIME-Programm, so drücken Sie einmal die SELECT-Taste).
3. Ihre Herzfrequenz wird nach ca. 6 Sekunden in der Anzeige erscheinen. Um die Stoppuhr- und Speicherfunktion zu starten, drücken Sie die SET/START-STOP-Taste. Die Rundenzeit in der obersten Zeile und die Stoppuhr in der mittleren Zeile beginnen zu laufen.
4. Hören Sie einen Piepston, so trainieren Sie über oder unter den eingestellten Limiten. Die Herzfrequenzanzeige zeigt ein blinkendes Herz, Ihre aktuelle Herzfrequenz sowie einen Pfeil, der anzeigt, ob Sie über oder unter den Limiten trainieren. Sie können den Piepston an- oder abschalten durch Drücken der SIGNAL-Taste. Die blinkende Herzfrequenzanzeige macht Sie darauf aufmerksam, dass Sie außerhalb des Limitenbereichs trainieren.

Bemerkung: Um von der Zeitanzeige direkt die Messfunktion (measure) mit Stoppuhr und Limitenzeitkalkulation zu starten, ist die STORE/LAP-Taste zu drücken.

5. Während Ihres Trainings zeigt ein zirpender Ton den Timer 1, ein Doppelton den Timer 2 an.

6. Sie können die Stoppuhr mit SET/START-STOP anhalten und wieder weiterlaufen lassen. Sie können sie definitiv anhalten und den Erholungstimer durch Drücken der SELECT-Taste starten.

Möglichkeiten in der MEASURE-Funktion

1. Um eine Runden- oder Zwischenzeit festzuhalten: Drücken Sie die STORE/LAP-Taste. Wie viele Rundenzeiten (LAP) Sie gedrückt haben, erscheint während 3 Sek. rechts unten in der Anzeige. Die ersten 44 Zwischen- und 44 Rundenzeiten werden zusammen mit den entsprechenden Herzfrequenzwerten gespeichert.
2. Unterbrechen der Speicherung und der Stoppuhr: - Drücken Sie die SET/START-STOP-Taste zum Stoppen - Drücken Sie die SET/START-STOP-Taste um weiter zu speichern
3. Abschalten des Tones durch Drücken der SIGNAL-Taste.
4. Um die Speicherung vollständig zu stoppen, drücken Sie die SELECT-Taste. Dadurch beginnt der Erholungstimer zu laufen. Das Wort RECOVERY beginnt zu blinken. Wenn die vorgegebene Erholungszeit abgelaufen ist, ertönt ein Doppelton und die Herzfrequenz-Differenz während dieser Erholungszeit wird gespeichert. Möchten Sie die Erholungszeit-Speicherung überspringen, drücken Sie die SELECT-Taste während RECOVERY blinkt, dabei wechseln Sie in die RECALL-Funktion, zwei waagrechte Striche erscheinen in der RECOVERY-Limite.
5. Sie verlassen nach der Anzeige der Erholungsfrequenz 21 die Funktion durch drücken der SELECT-Taste. Um in die

Zeit-Funktion zurückzukehren, Drücken Sie dreimal die SELECT-Taste.

RECALL (Abruf)

Was erlaubt diese Funktion:

Sie erlaubt Ihnen, folgende Daten anzuschauen

- Zeit, unter, in und über den Limiten
- Erholungswert: Herzfrequenz-Differenz in der Erholungszeit
- Zwischen- und Rundenzeiten mit dazugehörigen Herzfrequenzwerten
- Durchschnittliche Trainingsherzfrequenz

Wofür verwenden Sie diese Funktion: Um Ihre Trainingsintensität und -dauer zu analysieren, Daten über Veränderung der Erholungsphasen sowie Zwischen- und Rundenzeiten mit dazugehörigen Herzfrequenzwerten zu sammeln.

1. Die SELECT-Taste drücken bis RECALL in der Anzeige erscheint. Nun wird die Zeit angezeigt, die Sie über der eingegebenen Limite verbracht haben. (Pfeil nach oben und Anzeige von TZ Target Zone). Die untere Linie zeigt die durchschnittliche Herzfrequenz während der



2. Nach Drücken der STORE/LAP-Taste wird in der obersten

Zeile die Zeit angezeigt, die Sie zwischen den Limiten verbracht haben. Die untere Zeile bleibt unverändert.

3. Um die Zeit abzurufen, die Sie unter der Limite verbracht haben, drücken Sie nochmals die STORE/LAP-Taste. Die untere Zeile bleibt unverändert.

4. Nach nochmaligem Drücken der STORE/LAP-Taste wird in der mittleren Reihe die gewählte Erholungszeit und darunter die Herzfrequenzdifferenz in dieser Periode angezeigt.



5. Um Zwischen- und Rundenzeiten abzurufen, drücken Sie die SET/START-STOPTaste.

Die oberste Zeile zeigt die Rundenzeit, die mittlere die Zwischenzeit und die untere die dazugehörige Herzfrequenz an. Die Rundenzahl wird rechts unten angezeigt.



6. Durch Drücken der STORE/LAP-Taste können Sie die gespeicherten Runden- und Zwischenzeiten abrufen.

7. Um diese Funktion zu verlassen, drücken Sie die SELECT-Taste (zweimal um in die Uhrzeit Funktion zu gelangen).

UNTERHALT UND WARTUNG

Empfänger

Wasserdichtheit: Infolge der verschiedensten Teilen aus denen ein Gerät besteht, kann Wasserdichtheit nicht als permanente Eigenschaft angesehen werden. Wir empfehlen deshalb, dass eine Empfängeruhr alle 1 bis 2 Jahre (abhängig von der Anwendung) auf Beschädigung von Dichtungen, Glas oder Gehäuse untersucht wird. Dies ist besonders dann wichtig, wenn Sie Ihren POLAR-Empfänger zum Schwimmen verwenden. Wichtig ist ebenfalls, dass Sie Unterwasser keine Bedienungsknöpfe drücken, da der Wasserdruck den Empfänger undicht werden lässt.

Sender

Der Sender aktiviert sich automatisch, wenn er mit der Haut Kontakt bekommt und schaltet sich automatisch aus, wenn er von der Haut entfernt wird. Trotzdem kann Schweiß und Feuchtigkeit den Sender aktivieren, es ist somit wichtig, dass er nach Gebrauch getrocknet und gereinigt wird. Um die Lebensdauer des Senders zu vergrößern, sollte dieser regelmäßig mit Seifenwasser gereinigt werden. Achten Sie darauf, nie Alkohol, chemische Reinigungsmittel oder Schleifmittel wie Stahlwolle zu verwenden. Diese bewirken bleibende Schäden an der Elektroden.

Wichtig: Die Elektroden nie strecken oder biegen, im besonderen wenn sie gelagert werden; die Leitfähigkeit könnte darunter leiden.

Batterien

Sollte Ihr Herzfrequenzmessgerät einen Batteriewechsel benötigen, so empfehlen wir Ihnen, dass dies nur durch eine von POLAR autorisierten Stelle durchgeführt wird um sicherzustellen, dass Ihr Gerät wasserdicht bleibt. Dies ist umso wichtiger, sollte das Gerät durch Schweiß oder Schwimmen speziell beansprucht werden. Sollten Sie das Gerät öffnen, so entfällt die Garantie. Die Gummidichtung verformt sich mit der Zeit und sollte jedes Mal ersetzt werden, wenn das Gerät geöffnet wird. Die Senderbatterie kann nicht ersetzt werden. (Geschätzte Lebensdauer 2 Jahre bei durchschnittlichem Gebrauch von 1 Std/ Tag während 7 Tagen pro Woche, oder 2500 Betriebsstunden.)

VORSICHTSMASSNAHMEN

Um die Lebensdauer Ihres **POLAR ACCUREX II** zu verlängern, beachten Sie bitte folgendes:

Ihr **POLAR ACCUREX II** ist wasserdicht. Sie können ihn zum Schwimmen benützen, bei starkem Regen oder auch sehr stark schwitzen ohne dass er beschädigt wird. Sie sollten ihn jedoch nicht zum Tauchen verwenden, da die Wasserdichte dann nicht mehr garantiert werden kann.

Drücken Sie Unterwasser nie die Bedienungstasten, da durch den Wasserdruck das Gerät undicht wird.

Wird Ihr **POLAR ACCUREX II** nass, so muss er getrocknet werden, bevor er in eine Tasche oder einen Behälter versorgt wird.

Der **POLAR ACCUREX II** muss "atmen" können. Nie an einem luftdichten Platz wie in einem Plastik-Sack verstauen, wo die Feuchtigkeit nicht entweichen kann. Entweder in der Originalverpackung oder in einer warmen, trockenen Umgebung lagern.

Der **POLAR ACCUREX II** empfängt Signale bis zu einer Distanz von 90 bis 110 cm. Sie sollten deshalb darauf achten, dass kein anderer Sender so nahe an Ihre Empfängeruhr kommt, ansonsten die angezeigten Herzfrequenzwerte nicht mehr korrekt wären.

Starke elektronische Felder können eine korrekte Anzeige verhindern und zwar: Fernsehapparate, elektrische Motoren, Fahrzeuge, Radio- und Fernsehantennen sowie Hochspannungs- und Eisenbahnleitungen. Das gleiche gilt in Flugzeugen.

Setzen Sie Ihren **POLAR ACCUREX II** nicht extremer Wärme und Kälte aus und legen Sie ihn nicht direkt in

An- und Ausziehen von Kleidungsstücken über Ihre Empfängeruhr können statische Entladungen bewirken, welche das korrekte Funktionieren beeinflussen (zB. keine Anzeige mehr).

STÖRUNGSSUCHE AN IHREM POLAR ACCUREX II

Was machen, sollte Ihr POLAR ACCUREX II nicht mehr zuverlässig arbeiten?

Als erste Maßnahme drücken Sie gleichzeitig alle vier Knöpfe Ihrer Empfängeruhr. Es erscheinen auf dem Display alle Linien. Damit wird der gesamte Speicher gelöscht. Nun drücken Sie die STORE/LAP-Taste und die Zeit 10.00 erscheint. Nun müssen Sie sämtliche Parameter neu eingeben.



Bemerkung: Das Löschen des gesamten Speichers hat auch den Vorteil, dass Sie Ihre Empfängeruhr von Null komplett neu programmieren können.

Was machen, wenn keine Herzfrequenz mehr angezeigt wird?

Kontrollieren Sie, ob der Brustgurt fest genug angezogen ist. Er soll so angezogen sein, dass die Elektroden satt auf der Haut aufliegen. Sie können den Gurt auch leicht verschieben, bis er optimal anliegt. Achten Sie darauf, dass das POLAR-Logo von vorne lesbar ist.

Kontrollieren Sie, dass die beiden Elektroden gut angefeuchtet sind. Der Sender funktioniert auf trockener Haut nicht; der elektrische Kontakt zwischen Elektroden und Haut wird durch die Feuchtigkeit sichergestellt.

Hat sich Schweiß und Schmutz auf den Elektroden angesammelt, so kann dies für den schlechten Kontakt verantwortlich sein. Elektroden waschen.

Was machen, wenn das Herz auf der Anzeige unregelmäßig blinkt?

Kontrollieren Sie, ob die Distanz zwischen Sender und Empfänger nicht größer als 90 bis 110 cm ist.

Versichern Sie sich, dass der Elektrodengurt sich während des Trainings nicht gelockert hat.

Sollten Sie den Sender über einem T-Shirt tragen, achten Sie darauf, dass dieses unter den Elektroden genug nass ist.

Kontrollieren Sie, ob sich in Ihrer Umgebung ein elektromagnetisches Feld oder eine Person mit einem Herzfrequenzmessgerät befindet.

Was machen, wenn nichts mehr angezeigt wird?

Senden Sie das Gerät Ihrem Händler oder dem Importeur zur Kontrolle.

SERVICE

Wenn Sie Ihr Gerät einsenden, achten Sie

- darauf das Sie das komplette Gerät einschicken
- dass Sie kurz das Problem beschreiben dass der
- Garantieschein oder eine Kopie beiliegt
- dass Ihr **POLAR ACCREX 11** gut verpackt ist

Sollte der Empfänger von nicht autorisierten Personen geöffnet werden, so entfällt jegliche Garantie.

ZUBEHÖR

Folgendes Zubehör zum **POLAR ACCUREX II** ist vorhanden:

- Fahrradhalter
- POLAR-Sendergurt
- Separater Sender für den Gebrauch mit Einwegelektroden
- "Ausdauertraining" (Buch von Dr. Peter J.G.M. Janssen)

WEITERE POLAR PRODUKTE

Für regelmäßig trainierende Athleten:

- POLAR SPORT TESTER™ Herzfrequenzmessgerät
- POLAR CYCLOVANTAGE® Fahrradcomputer
- POLAR Interface mit Software

Für den Fitnessenthusiasten:

- POLAR FAVOR™
- POLAR EDGE™
- POLAR PACER™

TECHNISCHE SPEZIFIKATION

Herzfrequenz-Sender:

Batterie: Geschätzte durchschnittliche
Batterielebensdauer: 2500
Betriebsstunden, sofern gemäss den
Unterhalt und Wartungsvorschriften
behandelt

Umgebungstemperatur:
-10 bis +50 °C

Empfänger Microcomputer:

Anzeige: LCD 16 digits + 21 Symbole

Gehäuse: 47 x 43 x 11 mm

Umgebungstemperatur:
- 10 bis + 50 °C

Batterie: BR 2325
Durchschnittliche Batterielebensdauer 1.5
Jahre bei Gebrauch von 2 Std/Tag während
7 Tagen pro Woche

Speicher: - Erste 44 Zwischen- und Rundenzeiten
sowie dazugehörige Herzfrequenzen
- Zeit unter-, in- und über den Limiten
- Erholungsherzfrequenz
- Durchschnittliche Herzfrequenz

GARANTIEEINSCHRÄNKUNG

POLAR ELECTRO OY gewährt 1 Jahr Garantie ab Kaufdatum für Mängel an Sendergurt und Empfänger, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind. Von der Garantie sind ausgeschlossen: Beschädigungen durch Missbrauch, Abnutzung, Unfall, unsachgemäße Behandlung, kommerziellen Gebrauch. Der Garantieanspruch entfällt, wenn Reparaturen durch nicht autorisierte Personen durchgeführt worden.

Der Inhalt dieser Bedienungsanleitung ist alleinig zu informativem Gebrauch. Die beschriebenen Produkte können ohne Ankündigung geändert werden. POLAR ELECTRO OY lehnt jegliche Ansprüche auf Schädigung, ob direkt oder indirekt, die aufgrund der Benutzung dieser Bedienungsanleitung oder des Produktes entstehen könnten, ab.

Copyright © 1993 POLAR ELECTRO OY, 90440
Kempele, Finnland

Alle Rechte sind vorbehalten. Diese Bedienungsanleitung darf weder anderweitig benutzt oder kopiert werden ohne vorherige schriftliche Zustimmung von POLAR ELECTRO OY.

POLAR ACCUREX II ist eine Handelsmarke von POLAR ELECTRO OY.