

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

Leuenberger Medizintechnik AG
Industriestrasse 19
CH-8304 WALLISELLEN

Comesa GmbH
Baldassgasse 5
AT-1211 WIEN
www.polar.at

Hersteller:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Finnland

Tel. +358-8-520 2100
Fax +358-8-520 2300
www.polar.fi

POLAR®

179377 DEU A

Recycelbares Material. Gedruckt in den Niederlanden. Graphische Gestaltung: CIS, Kajaani, Finnland.

DEU



POLAR M91 ti™ HERZFREQUENZ-MESSGERÄT GEBRAUCHSANLEITUNG

POLAR®

QUICK GUIDE

☞/☞ Signal/Light

- Akustisches Signal ein/aus
- Displaybeleuchtung



▲ Up (aufsteigend)

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

▼ Down (absteigend)

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

■ OK

- Starten der Herzfrequenz-Messung
- Bestätigen Ihrer Wahl
- Rückkehr zum vorherigen Modus
- Rückkehr zur Uhrzeitanzeige

So starten Sie die Herzfrequenz-Messung

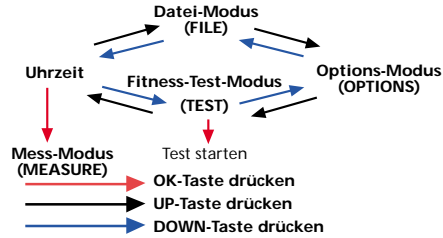
1. Legen Sie den codierten Polar Sender direkt unter dem Brustmuskel um die Brust an. Den Armbandempfänger tragen Sie wie eine normale Armbanduhr.
2. Drücken Sie die OK-Taste und halten Sie sie gedrückt, um die Herzfrequenz-Messung zu starten. Nach maximal 15 Sekunden erscheint Ihre Herzfrequenz auf der Anzeige.

So beenden Sie die Herzfrequenz-Messung

1. Drücken Sie die OK-Taste. Die Stoppuhr sowie die sonstigen Messungen und Berechnungen werden angehalten. Die Herzfrequenz-Messung wird fortgesetzt, die Trainingsdaten werden jedoch nicht mehr aufgezeichnet.
2. Drücken Sie die ▲Up-Taste. Auf dem Armbandempfänger erscheint wieder die Uhrzeitanzeige.

MENÜFÜHRUNG

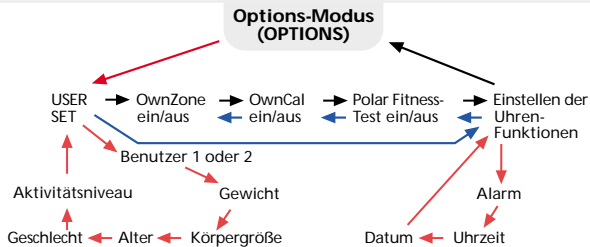
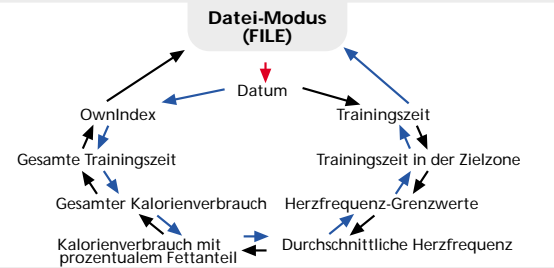
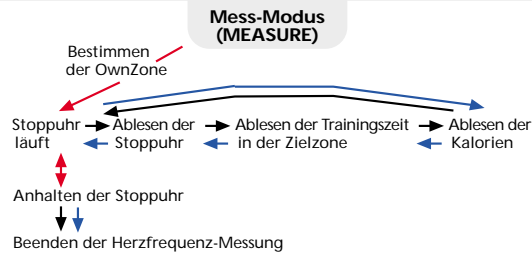
SEHR GEEHRTER KUNDE,



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 der besten 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.

Der Polar M91 ti im exklusiven Titan-Design ermittelt Ihnen automatisch Ihre persönliche Herzfrequenz-Trainingszone für Ihre optimale Trainingsbelastung. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training.



Folgende Funktionen machen den M91 ti™ so einzigartig:

- OwnIndex™ zur Bestimmung der aktuellen Fitness
- OwnCal® zur Bestimmung des Kalorienverbrauchs
- OwnCode™, die codierte Übertragung der Herzfrequenz zur Vermeidung von Störungen durch Trainingspartner

Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, um sich mit dem Polar M91 ti vertraut zu machen. Sie finden hier die Informationen, die Sie für den Gebrauch und die Wartung Ihres Geräts benötigen. Die Menüführung auf der Innenseite der Titelseite bietet Ihnen eine schnelle Übersicht und ist bestens für unterwegs geeignet.

Spezielle Begriffe, Anzeigesymbole und Texterläuterungen schlagen Sie bitte im Glossar nach.



POLAR®

INHALT

Erste Schritte	4
Bestandteile und Funktionen des Polar Herzfrequenz-Messgerätes	4
Die Tasten und ihre Funktionen	5
Basisinformation	6
So stellen Sie den Armbandempfänger ein	6
So tragen Sie den Sender	7
So starten Sie die Herzfrequenz-Messung	7
So beenden Sie die Herzfrequenz-Messung	8
Nach dem Training	8
Die Modi und ihre Funktionen	9
Einstellungen	11
Einstellen der Benutzerinformationen	11
Einstellen von Benutzer 1 oder 2	11
Einstellen des Gewichts	12
Einstellen der Körpergröße	12
Einstellen des Alters	12
Einstellen des Geschlechts	12
Einstellen des Aktivitätsniveaus	13
Einstellen der Messoptionen	14
Ein- und Ausschalten der OwnZone-Funktion	14
Manuelle Einstellung der Zielzonen-Grenzwerte	15
Ein- und Ausschalten des OwnCal Kalorienverbrauchs	16
Ein- und Ausschalten des Polar Fitness-Tests	18
Einstellen der Uhrenfunktionen	19
Einstellen des Alarms	19
Einstellen der Uhrzeit/Tageszeit	20
Einstellen des Datums	21
Starten der Herzfrequenz-Messung	23
OwnZone	25
So bestimmen Sie Ihre OwnZone	25
OwnZone-Methoden	27
So verwenden Sie Ihre zuletzt bestimmte OwnZone	28
Funktionen während der Herzfrequenz-Messung	29
Ablesen der Herzfrequenz	29
Displaybeleuchtung	29
Ein- und Ausschalten des Zielzonenalarms und des Bedientons	29
Wechsel des Benutzers	30
Starten und Stoppen der Stoppuhr	30
Abrufen von Trainingsinformationen	31
Ihr Trainingsfortschritt	32

Überprüfen Ihrer Herzfrequenz-Grenzwerte	32
Wechsel der Herzfrequenz-Grenzwerte	32
Beenden der Herzfrequenz-Messung und Speicherfunktionen	33
Abrufen von Trainingsinformationen	34
Datum	34
Trainingszeit	34
Trainingszeit in der Zielzone	34
Herzfrequenz-Grenzwerte	35
Durchschnittliche Herzfrequenz	35
Kalorienverbrauch während des Trainings	35
Gesamter Kalorienverbrauch	35
Gesamte Trainingszeit	36
Letzter OwnIndex	36
OwnIndex	37
Einstellungen für den Fitness-Test	38
Durchführung des Tests	39
Ergebnis des Fitness-Tests	41
Pflege und Wartung	43
Wichtige Hinweise	44
Häufig gestellte Fragen	47
Service	50
Weitere Produkte von Polar	51
Technische Spezifikationen	52
Garantie des Herstellers	54
Polar Glossar	57

ERSTE SCHRITTE

BESTANDTEILE UND FUNKTIONEN DES POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄTES

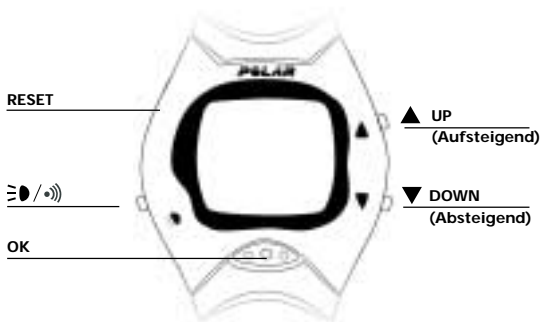
Der elastische Gurt sorgt für eine zuverlässige und angenehme Befestigung des Senders in der erforderlichen Position.

Der codierte Polar Sender misst Ihre Herzfrequenz und sendet sie an den Armbandempfänger.

Der Polar M91 ti™ Armbandempfänger zeigt während des Trainings Ihre Herzfrequenz und Trainingsdaten an. Stellen Sie Ihre persönlichen Benutzerinformationen am Empfänger ein und analysieren Sie die Trainings-Dateien nach dem Training.



DIE TASTEN UND IHRE FUNKTIONEN



OK

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

Durch das Drücken der OK-Taste geschieht immer das, was in der untersten Zeile des Displays angezeigt wird; z. B. START: D. h., dass Sie den Modus oder die Einstellung in der Sie sich befinden starten, indem Sie die OK-Taste drücken.

▲ 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
- Akustisches Signal ein oder aus (kurz drücken).

Reset

- Zum Durchführen eines Reset Ihres Polar Herzfrequenz-Messgeräts. Dadurch werden alle Speicherwerte gelöscht und die werkseitigen Einstellungen aktiviert. Die Benutzerinformationen und Einstellungen der Messooptionen 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. Wenn Sie die Taste längere Zeit drücken, können Sie Shortcuts (d. h., Sie können eine Einstellung abkürzen) verwenden.
- Die Tasten sind etwas steifer als die einer normalen Armbanduhr, um zu verhindern, dass sie versehentlich gedrückt werden.
- Sie können jederzeit zur Uhrzeitanzeige zurückkehren, indem Sie die OK-Taste gedrückt halten.
- Erläuterungen zu den Anzeigesymbolen und Anzeigetexten finden Sie im Glossar.

BASISINFORMATIONEN

SO STELLEN SIE DEN ARMBANDEMPFÄNGER EIN

1. Wenn Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät die firmeneigenen Produktionsstätten verlässt, befindet sich die Batterie im „Schlaf-Modus“. Wecken Sie diese durch zweimaliges Drücken der OK-Taste. Auf der Anzeige erscheint die Uhrzeit. Dies ist ein einmaliger Vorgang; nach der Aktivierung des Empfängers können Sie ihn nicht wieder ausschalten.
2. Sie können sofort mit dem Messen Ihrer Herzfrequenz beginnen, indem Sie die Grundeinstellungen verwenden. Es ist jedoch zweckmäßig, die folgenden Einstellungen so bald wie möglich zu ändern: Uhrzeit (siehe Abschnitt „Einstellen der Uhrenfunktionen“) und individuelle Einstellungen des Benutzers (siehe Abschnitt „Einstellen der Benutzerinformationen“).
3. Tragen Sie den Armbandempfänger wie eine normale Armbanduhr. Zum Verkürzen des Armbands gehen Sie am besten zu einem Uhrmacher. Wenn Sie das Armband dennoch lieber selbst verkürzen wollen, müssen Sie darauf achten, dass beide Bandteile gleich lang sind, damit der Verschluss in der Mitte bleibt. Entfernen Sie durch Drücken der Feder die Schnalle von der Bandseite mit dem OK-Taste. Schneiden Sie das Band auf die gewünschte Länge und bringen Sie die Schnalle wieder an. Entfernen Sie die Schnalle nun ggf. auch von der Bandseite, auf der sich das Logo befindet und schneiden Sie diese auf dieselbe Länge wie die andere Bandseite zu. Bringen Sie abschließend den Verschluss wieder an.

SO TRAGEN SIE DEN SENDER



1. Den Sender am elastischen Gurt befestigen.
2. Die Gurtlänge so einstellen, dass der Gurt gut, jedoch nicht zu eng anliegt. Den Gurt um die Brust legen, sodass das Polar Logo nach außen zeigt und in der richtigen Position, wie in der Abbildung gezeigt, sitzt. Bei Herren unter dem Brustmuskel bzw. bei Damen unter dem Brustansatz.
3. Den Sender leicht von der Haut abheben und 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.

4. Den Polar Armbandempfänger wie eine Armbanduhr tragen, und zwar innerhalb der Reichweite des Senders (1 Meter).

Die Elektroden im Sender messen über die Aktionsspannung Ihrer Haut EKG-genau Ihre Herzfrequenz. Der Sender übermittelt diese per Funk an Ihren Armbandempfänger.

SO STARTEN SIE DIE HERZFREQUENZ-MESSUNG

1. Beginnen Sie mit der Anzeige der Uhrzeit.
2. Achten Sie darauf, dass der Abstand zwischen Sender und Empfänger maximal einen Meter beträgt.
3. Vergewissern Sie sich, dass Sie sich nicht in der Nähe anderer Personen mit Herzfrequenz-Messgeräten oder von Hochspannungsleitungen, Fernsehgeräten, Handys oder anderen Quellen elektromagnetischer Störungen befinden.
4. Drücken Sie die OK-Taste, um mit der Herzfrequenz-Messung zu beginnen. Das Herzsymbol beginnt zu blinken, und nach maximal 15 Sekunden erscheint Ihre Herzfrequenz auf der Anzeige (in Herzschlägen pro Minute).
5. Drücken Sie nochmals die OK-Taste. Die Stoppuhr beginnt zu laufen, und Sie können mit dem Training beginnen.
Hinweis: Die Trainingsdaten werden nur dann in einer Datei gespeichert, wenn Sie die Stoppuhr eingeschaltet haben.

SO BEENDEN SIE DIE HERZFREQUENZ-MESSUNG

1. Drücken Sie die OK-Taste. Die Stoppuhr hält an. Die Anzeige zeigt QUIT? Die Herzfrequenz-Messung wird ohne Zielzonen- oder Kalorienermittlung fortgesetzt.
2. Drücken Sie die ▲ UP-Taste. Die Herzfrequenz-Messung wird beendet. Auf dem Armbandempfänger erscheint wieder die Uhrzeitanzeige.

NACH DEM TRAINING

1. Waschen Sie den Sender von Zeit zu Zeit sorgfältig mit einer milden Seifenwasserlösung.
2. Spülen Sie ihn mit klarem Wasser ab.
3. Trocknen Sie den Sender sorgfältig mit einem weichen Handtuch ab.
4. Bewahren Sie den Sender an einem sauberen und trockenen Ort auf. Schmutz beeinträchtigt die Elastizität und die Funktion des Senders. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass die Elektroden feucht gehalten werden und der Sender aktiviert bleibt, wodurch sich die Lebensdauer der Batterie verkürzt.

DIE MODI UND IHRE FUNKTIONEN

Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät bietet fünf Hauptmodi: Uhrzeit, Training, Datei, Optionen und Fitness-Test.

1. UHRZEIT (TIME)

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

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



Sind seit Ihrem letzten aufgezeichneten Training mehr als drei Tage verstrichen, so beginnt das Polar Herzfrequenz-Messgerät, Sie zu jeder vollen Stunde an Ihr Training zu erinnern. Hierbei erscheint in der Anzeige 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 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: Benutzer 1 und 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 einstellen, 12- oder 24-Std.-Modus



5. FITNESS-TEST (Fitness-Test muss eingeschaltet sein)

In diesem Modus können Sie:

- Den Polar Fitness-Test durchführen

EINSTELLUNGEN

Sie können jederzeit zur Anzeige der Uhrzeit zurückkehren, indem Sie die 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.

EINSTELLEN DER BENUTZERINFORMATIONEN

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie OK, um in den Options-Modus zu gelangen.
Die Anzeige zeigt USER SET.
3. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen der Benutzerinformationen zu beginnen.

EINSTELLEN VON BENUTZER 1 ODER 2 (USER 1/ USER 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.

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

Während des Trainings (d. h. im Mess-Modus) zeigt in der rechten unteren Ecke des Displays eine Figur mit einer Zahl den gewählten Benutzer (1 oder 2) an. Sie können vor dem Start der Stoppuhr den Benutzer wechseln, indem Sie die ▲ UP-Taste gedrückt halten. Auch in den Hauptmodi Datei (FILE), 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 OK-Taste gedrückt halten.

! Die Maßeinheiten hängen von Ihrer Wahl in Options/Watch Set/12h oder 24h ab. Im Folgenden gehen wir von den Einheiten des 24-Std.-Modus aus.

	24h	12h
Gewicht	kg	lbs
Körpergröße	cm	ft/inch

EINSTELLEN DES GEWICHTS (KG)

6. Stellen Sie durch Drücken der ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste Ihr Gewicht ein. Drücken Sie OK-Taste, um Ihre Einstellung zu bestätigen.

EINSTELLEN DER KÖRPERGRÖSSE (CM)

7. Stellen Sie durch Drücken der ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste Ihre Körpergröße ein. Drücken Sie OK-Taste, um Ihre Einstellung zu bestätigen.

EINSTELLEN DES ALTERS (AGE)

8. Stellen Sie durch Drücken der ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste Ihr Alter ein. Drücken Sie OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

EINSTELLEN DES GESCHLECHTS (SEX)

9. Stellen Sie durch Drücken der ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste Ihr Geschlecht ein. Wählen Sie MALE für männlich und FEMALE für weiblich. Drücken Sie OK.

EINSTELLEN DES AKTIVITÄTSNIVEAUS (ACTIVITY)

10. Stellen Sie durch Drücken der ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste Ihr Aktivitätsniveau für den Polar Fitness-Test ein. Drücken Sie OK.

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 betreiben nicht regelmäßigen Freizeitsport. Sie gehen z. B. nur zum Vergnügen spazieren oder trainieren nur gelegentlich intensiv genug, um zu 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 20 km pro Woche, schwimmen nahezu jeden Tag, fahren täglich Rad oder gehen regelmäßig zum Aerobic. Dieses Niveau entspricht dem aktiven Sportler in den Polar Trainingstipps.

Top Sie trainieren regelmäßig, mindestens 5-mal wöchentlich, intensive körperliche Bewegung. Sie trainieren z. B., um Ihre Leistung für Wettkämpfe zu steigern.

Nun haben Sie alle benötigten Benutzerinformationen eingestellt.

Die Anzeige zeigt USER SET.

Sie haben nun zwei Möglichkeiten für die weitere

Vorgehensweise:

1. Zum Ein- oder Ausschalten der OwnZone-Funktion drücken Sie die ▲ UP-Taste und fahren dort bei der Kursivschrift unter 4. fort.
2. Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu kehren, halten Sie die OK-Taste gedrückt.

EINSTELLEN DER MESSOPTIONEN

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; diese werden anstelle des On angezeigt:

- OwnZone BASIC (normal) für allgemeines Training, dies entspricht ca. 65-85 % der maximalen Herzfrequenz (MHF)
- OwnZone LOW (niedrig) für leichtes Training (gut geeignet für Anfänger und zur Fettverbrennung), dies entspricht ca. 65-75 % der MHF
- OwnZone HIGH (hoch) für intensiveres Training zur Verbesserung des Fitnesszustands, dies entspricht 75-85 % der MHF
- OwnZone OFF- Die OwnZone-Funktion ist ausgeschaltet, und Sie können die Zielzonen-Grenzwerte manuell einstellen.

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 OK-Taste, um in den Einstell-Modus zu gelangen.
Die Anzeige zeigt USER SET.

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

Sofern Sie die OwnZone-Funktion eingeschaltet haben, können Sie den Absatz **Manuelle Einstellung der Zielzonen-Grenzwerte** überspringen.

Sie haben nun folgende Möglichkeiten für die weitere Vorgehensweise:

1. Wenn Sie die OwnZone-Funktion ausgeschaltet haben (OFF), können Sie direkt unter **Manuelle Einstellung der Zielzonen-Grenzwerte** fortfahren.
2. Wenn Sie die OwnZone-Funktion eingeschaltet haben (On), können Sie unter **Ein- und Ausschalten des OwnCal-Kalorienverbrauchs** fortfahren, indem Sie die ▲ UP-Taste einmal drücken.
3. Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu kehren, halten Sie die 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:

1. Drücken Sie kurz so oft die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie die OK-Taste, um in den Einstell-Modus zu gelangen.
Die Anzeige zeigt USER SET.
3. Drücken Sie einmal die ▲ UP-Taste.
Die Anzeige zeigt OWNZONE OFF.
4. Drücken Sie die OK-Taste, um die Einstellung zu ändern.
*Die Anzeige zeigt OWNZONE.
Der Text OFF blinkt.*
5. Drücken Sie die OK-Taste um OwnZone OFF zu bestätigen.

*Die Anzeige zeigt LIMITS.
Der obere Grenzwert blinkt.*

6. Drücken Sie die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, um den Wert einzustellen.

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

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

9. Drücken Sie die OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Die Anzeige zeigt 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 und der untere Grenzwert nicht höher als der obere.

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 bei der Kursivschrift unter 4. fort.
2. Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu gelangen, halten Sie die 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 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 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 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 unter 4. fort.
2. Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu kehren, halten Sie die 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 Kohlehydrate als Energiequellen. Der Anteil des Fetts am gesamten Kalorienverbrauch variiert zwischen 10 und 60 Prozent. Der Rest (40 bis 90 Prozent) stammt hauptsächlich aus Kohlehydraten.

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 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 Taste OK, 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 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 5. fort.
2. Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu kehren, halten Sie die OK-Taste gedrückt.

EINSTELLEN DER UHRENFUNKTIONEN



Sie gelangen direkt zur Einstellung der Uhrenfunktionen, indem Sie in der Uhrzeitanzeige die $\Rightarrow \bullet / \bullet \Rightarrow$ -Taste gedrückt halten.

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

Um zu einem beliebigen Zeitpunkt der Einstellung der Uhrenfunktionen zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, halten Sie die OK-Taste gedrückt.

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

EINSTELLEN DES ALARMS

1. Von der Uhrzeitanzeige drücken Sie die \blacktriangle UP- oder \blacktriangledown DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
 2. Drücken Sie die OK-Taste, um in den Einstell-Modus zu gelangen.
Die Anzeige zeigt USER SET.
 3. Drücken Sie die \blacktriangle UP- oder \blacktriangledown DOWN-Taste, bis WATCH SET angezeigt wird.
 4. Drücken Sie die OK-Taste, um mit der Einstellung der Uhrenfunktionen zu beginnen.
*Die Anzeige zeigt ALARM.
Der Text On oder OFF blinkt.*
5. Drücken Sie die \blacktriangle UP- oder \blacktriangledown DOWN-Taste, um den Alarm ein- (On) oder auszuschalten (OFF).
 6. Drücken Sie die OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Im 12-Stunden-Modus beginnt nun der Text AM oder PM zu blinken. Wenn Sie den 24-Stunden-Modus gewählt haben, können Sie in der folgenden Beschreibung die Passagen überspringen, in denen AM oder PM erwähnt werden.
 7. Drücken Sie die \blacktriangle UP - oder \blacktriangledown DOWN-Taste, um AM (vor 12 Uhr mittags) oder PM (nach 12 Uhr mittags) auszuwählen.
 8. Drücken Sie die OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Nun beginnt die Stundenangabe zu blinken.
 9. Stellen Sie durch Drücken der \blacktriangle UP- oder \blacktriangledown DOWN-Taste die gewünschte Stunde ein.
 10. Drücken Sie die OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Nun beginnt die Minutenangabe zu blinken.
 11. Stellen Sie durch Drücken der \blacktriangle UP - oder \blacktriangledown DOWN-Taste die gewünschte Minute ein.
 12. Drücken Sie die 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** bei der Kursivschrift unter 6. fort.
2. Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu kehren, halten Sie die OK-Taste gedrückt.

Beim Erreichen der eingestellten Alarmzeit 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

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1-4.

5. Drücken Sie OK-Taste, bis
*die Anzeige TIME und die Uhrzeit zeigt.
der Text 12 oder 24 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 OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen. Wenn Sie den 12-Stunden-Modus ausgewählt haben:
Die Anzeige zeigt 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 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 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 springen auf Null.
13. Drücken Sie die OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Die Sekunden beginnen zu laufen.

Sie haben nun zwei Möglichkeiten für die weitere Vorgehensweise:

1. Zum **Einstellen des Datums** fahren Sie dort bei der Kursivschrift unter 5. fort.
2. Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu gelangen, halten Sie die OK-Taste gedrückt.

EINSTELLEN DES DATUMS

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1-4.

5. Drücken Sie OK-Taste, bis

die Anzeige DAY (= Tag) im 24-Stunden-Modus oder MONTH (= Monat) im 12-Stunden-Modus zeigt. Die ersten Ziffern beginnen zu blinken.

Je nach ausgewähltem Zeitmodus (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 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 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 OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Die Anzeige zeigt WATCH SET.

In der Uhrzeitanzeige wird das Datum gemeinsam mit dem englischen 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 OK-Taste, um erneut mit der Einstellung des Alarms fortzufahren.
2. Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu gelangen, halten Sie die OK-Taste gedrückt.

STARTEN DER HERZFREQUENZ-MESSUNG

1. Legen Sie den codierten Polar Sender und den Empfänger wie im Kapitel **So tragen Sie den Sender** beschrieben an.
2. Beachten Sie folgende Punkte, um eine erfolgreiche Code-Suche zu gewährleisten:
 - Achten Sie darauf, dass der Abstand zwischen Sender und Empfänger 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 Code-Suche nicht in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Fernsehgeräten, Handys, Autos, motorisierten Trainingsgeräten, Oberleitungen usw. aufhalten.
3. Beginnen Sie mit der Anzeige der Uhrzeit.
4. Drücken Sie die 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 Sie jetzt ein akustisches Signal hören, können Sie dies durch einsekündiges Drücken der -Taste ausschalten.

Wenn die Code-Suche 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 Code-Suche. Legen Sie jedoch zuvor den Sender für 15-20 Sekunden ab.

Wenn die Code-Suche nicht gelingt, 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 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.

Haben Sie die OwnZone-Funktion eingeschaltet (OWNZONE On), so fahren Sie jetzt unter OwnZone fort. Haben Sie die OwnZone-Funktion ausgeschaltet (OWNZONE OFF), fahren Sie hier unter Punkt 5. fort.

5. Starten Sie die Stoppuhr mit der 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. **Fahren Sie fort bei Funktionen während der Herzfrequenz-Messung.***



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

Fahren Sie nun fort bei **Funktionen während der Herzfrequenz-Messung.**

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

OWNZONE

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

Die Modelle der M-Serie bestimmen Ihren individuellen aeroben Trainingsbereich. 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 4-10 Minuten dauernden Aufwärmphase einer Trainingseinheit ermittelt werden.

























































































































SO BESTIMMEN SIE IHRE OWNZONE

Am leichtesten lässt sich die OwnZone durch Gehen und Laufen wie unten 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 10 Schläge/min.).

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 sowie die darunter befindliche Haut 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 .....................................................................
 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 5 bis 6 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 zwei Minuten
-  .....................................................................
 Gehen mit normaler Geschwindigkeit für zwei Minuten
-   ..................................................................
 Gehen mit forsem Tempo für zwei Minuten
-    ...............................................................
 Langsames Laufen für zwei Minuten
-     ............................................................
 Laufen für zwei Minuten

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 die Uhr nahe an den Sender bringen.

Indem Sie die   /  -Taste vor dem Starten der OwnZone-Bestimmung zwei Sekunden lang gedrückt halten, können Sie die OwnZone-Zeitbegungssignale 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 OK-Taste.
Die Herzfrequenz-Grenzwerte Ihrer zuvor definierten OwnZone erscheinen in der Anzeige.
2. Halten Sie die Stoppuhr durch erneutes Drücken der OK-Taste an.
Die Anzeige zeigt QUIT?
3. Zum Zurücksetzen der Stoppuhr halten Sie die ▼ DOWN-Taste gedrückt.
Fängt die Stoppuhr an zu blinken und der Text RESET? erscheint in der Anzeige.
Wenn Sie die Stoppuhr zurücksetzen möchten, halten Sie die ▼ DOWN-Taste gedrückt.
4. Zum Neustarten der Stoppuhr drücken Sie die OK-Taste.

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 Zielzonengrenzwerte 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)

Wenn Sie die Trainingsintensität trotz der Zielzonenfestlegung der OwnZone-Methoden nicht als leicht bis mäßig empfinden, so nehmen Sie die Intensität zurück, indem Sie den oberen Grenzwert für sich selbst definieren.

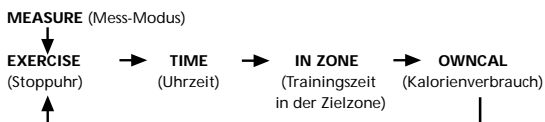
SO VERWENDEN SIE IHRE ZULETZT BESTIMMTE OWNZONE

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 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.

FUNKTIONEN WÄHREND DER HERZFREQUENZ-MESSUNG



ABLESEN 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

Diese Funktion können Sie auch während der Uhrzeitanzeige benutzen.

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 \Rightarrow / \bullet -Taste zwei Sekunden lang gedrückt.

\bullet) = *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.

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

Halten Sie dazu die \blacktriangle UP-Taste gedrückt.

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

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

Sofern Sie alleiniger Benutzer sind, und somit nur Benutzer 1 eingestellt haben, entfällt die Wechselnotwendigkeit. Es ist dann immer Benutzer 1 aktiviert.

STARTEN UND STOPPEN DER STOPPUHR

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

Die folgenden Berechnungen werden erst durch das Einschalten der Stoppuhr aktiviert:

- abgelaufene Trainingszeit
- die Zeit innerhalb der Zielzone
- die durchschnittliche Herzfrequenz
- der Kalorienverbrauch während des Trainings
- die Zunahme des kumulativen Kalorienverbrauchs

Sie können die Stoppuhr mit der OK-Taste anhalten. Erneutes Drücken der Taste lässt die Stoppuhr weiterlaufen und setzt die obigen Berechnungen fort.

Zurücksetzen der Stoppuhr auf Null:

1. Halten Sie die Stoppuhr durch Drücken der OK-Taste an.
2. Halten Sie die ▼ Down-Taste gedrückt.
3. Durch erneutes Drücken der 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 (OWNCAL)

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.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 Zielzonengrenzwerte.

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.

BEENDEN DER HERZFREQUENZ-MESSUNG

1. Zum Stoppen der Stoppuhr drücken Sie die OK-Taste.

Die Stoppuhr hält an.

Die Anzeige zeigt QUIT?



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

2. Drücken Sie kurz die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, um den Mess-Modus zu verlassen.

Die Herzfrequenz-Messung stoppt.



Wenn Sie ▼ DOWN-Taste drücken und für 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, in dem Sie OK 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.

ABRUFEN VON TRAININGSINFORMATIONEN

Ihre letzte Trainingsinformation befindet sich im Speicher des Polar Herzfrequenz-Messgeräts, 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 die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, bis Sie in den Datei-Modus (FILE) gelangen.
Die Anzeige zeigt FILE.
2. Drücken Sie die 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 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 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 OK-Taste, um die gesamte Kalorienverbrauchs-Angabe 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 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 OK-Taste, um die gesamte Trainingszeit-Angabe 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.

OWNINDEX

Der OwnIndex ist eine neuartige Ermittlung der aeroben Fitness. Der ermittelte Wert ist vergleichbar mit dem sonst nur mittels einer aufwendigen Untersuchung der maximalen Sauerstoffaufnahmekapazität gemessenen VO_{2max} -Wert. Ermittelt wird der OwnIndex mit Hilfe 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.

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, Schlittschuhlauf, 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.

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

Sollten Sie Ihr Aktivitätsniveau bereits eingestellt haben, so überspringen Sie diesen Absatz.

Beginnen Sie mit der Anzeige der Uhrzeit.

1. Drücken Sie die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, bis Sie in den Options-Modus gelangen.
2. Drücken Sie die OK-Taste, um die Einstellung zu ändern.
Die Anzeige zeigt USER SET.
3. Drücken Sie die OK-Taste, um die Benutzerinformationen einzugeben.
4. Drücken Sie die OK-Taste, bis die Anzeige ACTIVITY zeigt.
Die Anzeige zeigt ACTIVITY, und der Text LOW (= niedrig), MIDDLE (= mittel), HIGH (= hoch) oder TOP blinkt.
5. Drücken Sie die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, um das passende Aktivitätsniveau auszuwählen.
6. Drücken Sie die OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Die Anzeige zeigt USER SET.

Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu kehren, drücken Sie die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, bis wieder die Uhrzeit angezeigt wird, oder halten Sie einfach die 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.

EINSCHALTEN DES FITNESS-TEST-MODUS

1. Drücken Sie in der Uhrzeitanzeige die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, bis Sie in den Options-Modus gelangen.
Die Anzeige zeigt OPTIONS.
2. Drücken Sie die OK-Taste, um die Einstellung zu ändern.
Die Anzeige zeigt USER SET.
3. Drücken Sie die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, bis Sie zum Fitness-Test-Einstellungs-Modus gelangen.
Die Anzeige zeigt FIT. TEST On/OFF.
4. Drücken Sie die OK-Taste, um den Fitness-Test ein- (On) oder auszuschalten (OFF).
*Die Anzeige zeigt FIT. TEST.
Der Text On oder OFF blinkt.*
5. Drücken Sie die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, um den Test einzuschalten (On).
6. Drücken Sie die OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
7. Drücken Sie die ▲ UP- oder ▼ DOWN-Taste, bis wieder die Uhrzeit angezeigt wird, oder halten Sie einfach die OK-Taste gedrückt.

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 (zu Hause, 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 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 Geist und Körper.

STARTEN SIE DEN TEST

3. Zum Start des Tests drücken Sie die 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 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 41), POOR (= 2), FAIR (= 3), AVERAGE (= 4), GOOD (= 5), VERY GOOD (= 6), EXCELLENT (= 7).

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

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

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 scheidet der Test. Überprüfen Sie in diesem Fall, dass die Elektroden befeuchtet sind und dass der Gurt gut sitzt. Wiederholen Sie den Test.

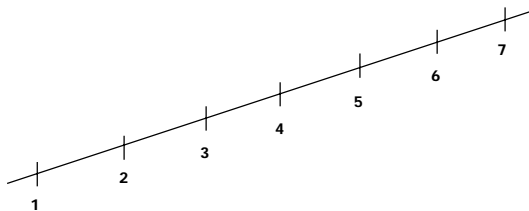
ERGEBNIS DES FITNESS-TESTS

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.

FITNESS-KLASSEN							
Age (Alter)	1 (sehr schlecht)	2 (schlecht)	3 (na ja)	4 (durch- schnittlich)	5 (gut)	6 (sehr gut)	7 (ausgezeichnet)
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: Swartz 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.

Für die verschiedenen Fitness-Klassen geben wir Ihnen die folgenden Empfehlungen:



- 1-3** Im Interesse Ihrer Gesundheit und zur Verbesserung der Fitness sollten Sie das Training steigern.
- 4** Behalten Sie Ihre derzeitigen Trainingsgewohnheiten bei, um Ihren guten Gesundheitszustand zu erhalten. Möchten Sie Ihre Fitness verbessern, so sollten Sie das Training steigern.
- 5-7** Behalten Sie Ihre derzeitigen Trainingsgewohnheiten bei, um eine gute Gesundheit und Fitness zu erhalten.

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.

ARMBANDEMPFÄNGER

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.

POLAR SENDER

Der Sender wird automatisch aktiviert, wenn Sie ihn 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 Sender 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 dies die Leitfähigkeit der Elektroden beeinträchtigen könnte.

BATTERIEN

Anmerkung: Die durchschnittliche Lebensdauer der Batterie beträgt in allen Polar Sendern ca. 2.500 Betriebsstunden. Die Senderbatterie kann nicht ersetzt werden. Schicken Sie das komplette Herzfrequenz-Messgerät bei Bedarf zum Service an Polar. Der Sender kann von Polar recycelt werden.

WICHTIGE HINWEISE

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:

- Schwimmbeckenwasser mit hohem Chlorgehalt und Salzwasser können elektrisch leitfähig sein und dadurch zu einem Kurzschluss der Elektroden führen, sodass das EKG-Signal 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 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.

POLAR HERZFREQUENZ- MESSGERÄTE BEI KÄLTE UND WÄRME

Setzen Sie Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät nicht extremer Kälte oder Wärme aus, und legen Sie es 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, 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 bei der Verwendung Ihres Polar Herzfrequenz-Messgerätes 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 Empfänger, bis Sie einen Bereich nahe des Trainingsgerätes finden, in dem er keine Störsignale anzeigt. Interferenzen sind häufig direkt vor dem Anzeigenboard des Trainingsgeräts 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 Trainingsgeräts 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.

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.

Falls Sie allergisch gegen irgendeine Substanz sind, die mit der Haut in Berührung kommt, überprüfen Sie anhand des Kapitels „Technische Spezifikationen“ die Materialien, aus denen das Polar Herzfrequenz-Messgerät hergestellt ist. Es wird empfohlen, den Sender auf der bloßen Haut zu tragen, um seine einwandfreie Funktion zu gewährleisten. Falls Sie den Sender jedoch über einem Hemd tragen möchten, befeuchten Sie das Hemd gut an den Stellen, die sich unter den Elektroden befinden.

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 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.



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.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

WAS SOLL ICH TUN, WENN...

... ICH NICHT WEISS, WO ICH MICH IM EINSTELLUNGSZYKLUS BEFINDE?

Halten Sie die OK-Taste gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurück zu gelangen.

... 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 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) zehn 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 Bergaufwärtsgen, 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 Trainingsbeginn 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 Fitnesszustand, 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 Empfänger 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, ob sich der Polar Armbandempfänger innerhalb des Empfangsbereichs von maximal einem Meter um den codierten Polar 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.
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 Empfänger 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 Herzfrequenzübertragung; fehlt die Umrandung haben Sie eine uncodierte Herzfrequenzübertragung (in diesem Fall starten Sie die HF-Messung erneut).

...DER EMPFÄNGER AUF KEINEN TASTENDRUCK REAGIERT?

Führen Sie ein Reset (Rückstellung) des Polar Herzfrequenz-Messgeräts durch. Durch das Rückstellen werden die Uhreinstellungen gelöscht und die werksseitigen Grundeinstellungen wieder aktiviert.

Die Benutzerinformationen und die Einstellungen der Messoptionen bleiben erhalten.

1. Drücken Sie mit der Spitze eines Stifts die RESET-Taste. In der Anzeige erscheinen viele Ziffern.
2. Drücken Sie einmal eine der vier Tasten. Die Uhrzeit wird angezeigt.

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 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 OK-Taste. Auf der Anzeige erscheint die Uhrzeit.

SERVICE

Der Service wird bei Polar groß geschrieben. Die Polar-Serviceabteilung bietet Ihnen gerne ihre Leistungen an, damit Sie lange Freude an Ihrem Herzfrequenz-Messgerät haben.

STANDARDLEISTUNGEN DES POLAR-SERVICES:

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?

Lesen Sie bitte das Kapitel Wichtige Hinweise.

VERSANDEMPFEHLUNGEN

1. Empfänger und Sender sorgfältig verpackt versenden, sodass 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 Einsendungsgrundes bei. Verwenden Sie dazu die Garantie- und Service-Information.
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 Adressen finden Sie auf der Rückseite dieser Gebrauchsanleitung.

WEITERE PRODUKTE VON POLAR

WEITERFÜHRENDE LITERATUR

- „Leitfaden zur Trainingskontrolle“ von Sally Edwards
- „Tips für Walking“ von Klaus Bös
- „Personal Fitness Training“ von Jennifer Wade
- „Laufen“ von Thomas Wessinghage
- „Ausdauerprogramme“ von Kuno Hottenrott
- „Handbuch für Radsport“ von Achim Schmidt
- „Optimiertes Ausdauertraining“ von Neumann, Pfützner und Berbalk

ZUBEHÖR

- Polar Fahrradhalterung
- Zusätzlicher Polar Sendergurt, falls mehrere Personen mit dem Herzfrequenz-Messgerät trainieren wollen
- Polar elastischer Gurt (60, 70 und 80 cm)
- Polar Textil-Armbänder
- Triumph Sport-BH „Pulsebeat“ mit Einschubmöglichkeit für den Sender

POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄTE

Die Polar Produktlinie umfasst Modelle für unterschiedlichste Anforderungen. Vom Wellness-Orientierten bis hin zum Profi im herzfrequenz-kontrollierten 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 Herzfrequenz während körperlicher Aktivität anzuzeigen. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen. Die Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute (bpm) angezeigt.

Sender

Batterie:	Eingebaute Lithiumzelle
Lebensdauer der Batterie:	ca. 2.500 Betriebsstunden
Umgebungstemperatur:	-10°C bis +50°C
Material:	Polyurethan
Wasserdicht	

Elastischer Gurt

Material der Schnalle:	Polyurethan
Material des Gewebes:	Nylon, Polyester und Naturkautschuk mit einem geringen Anteil Latex

Armbandempfänger

Batterie:	CR 2032
Lebensdauer der Batterie:	ca. 1 Jahr (2 Stunden/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
Gehäuse	Titan

Material der rückseitigen Abdeckung und der Schnalle des Armbandes: Nichtrostender Stahl gemäß EU-Richtlinie 94/27/EU und der zugehörigen Änderung 1999/C 205/05 über die Freisetzung von Nickel aus Erzeugnissen, die dazu vorgesehen sind, in direkten und lange andauernden Kontakt mit der Haut zu kommen.

Ganggenauigkeit der Uhr höher als $\pm 0,5$ Sekunden/Tag bei einer Temperatur von 25°C.

Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung: $\pm 1\%$ oder ± 1 Schlag/Minute (je nachdem, welcher Wert größer ist). Die Definition gilt für konstante Bedingungen.

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.

GARANTIE DES HERSTELLERS

- Polar gewährt dem Verbraucher (Erstkäufer) dieses Herzfrequenz-Messgerätes eine Garantie (weitere Informationen siehe Garantie- und Service-Information) ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind. Die Garantie gilt nur in Verbindung mit dem Kaufbeleg.
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Beschädigungen durch unsachgemäßen und/oder kommerziellen Gebrauch, Verschleiß, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch die Batterien sowie das gesprungene oder zerbrochene Gehäuse des Empfängers und der elastische Gurt.
- 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 im Zuge der kontinuierlichen Weiterentwicklung ohne Ankündigung geändert werden.
- Polar Electro Oy übernimmt keinerlei Verantwortung oder Gewährleistung bezüglich dieser Gebrauchsanleitung oder der in dieser beschriebenen Produkte. Polar lehnt jegliche Ansprüche auf Entschädigungen, egal ob direkt oder indirekt, die aufgrund der Benutzung dieser Anleitung oder des Produktes entstehen könnten, ab.
- 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.
- Informationen über mögliche zusätzliche landesspezifische Garantie-Informationen entnehmen Sie bitte den zusätzlichen Informationen des Produkt-Sets (Garantie- und Service-Information).



Dieses CE-Symbol weist darauf hin, dass dieses Produkt dem Medizinproduktegesetz und somit der Richtlinie 93/42/EWG entspricht.

Copyright © 2000, 2002 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finnland. 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, 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. Weitere Patente sind anhängig.

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 dBmA/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 Frequenz-zuteilung und keiner Konformitäts-bewertung 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 Telekommu-nikation (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. Polar Electro GmbH Deutschland High Tech Equipment 64572 Büttelborn Polar Herzfrequenz-Messgeräte

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 notwendigen 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.

POLAR GLOSSAR

Elektroden: Empfangen die elektrischen Herzimpulse und sind im Sender (geriffelter Bereich, an der Haut anliegend) eingelassen.

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-Messgerät-Sender entstehen können. Eine Reduzierung aller umgebungsbedingten Störungen erfolgt jedoch nicht zwangsläufig.

Herzfrequenz: Die Anzahl der Herzschläge pro Minute

Herzfrequenz-Variation: Variation der Intervalle zwischen den Herzschlägen. 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.

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

ANZEIGESYMBOLLE



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.



Weist darauf hin, dass gerade die OwnZone ermittelt wird.



Mess-Modus: Die Herzfrequenz-Messung ist aktiviert.



Trainings-Modus: Die Stoppuhr läuft.



Benutzer 1



Benutzer 2

ANZEIGETEXTE

AGE: Setzen Sie Ihr Alter in der Benutzereinstellung ein.

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

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

AVERAGE Hr: Durchschnittliche Herzfrequenz während des Trainings.

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

DAY: Zeigt das Datum in der Uhrzeitanzeige.

EXE. TIME: Trainingsdauer.

EXERCISE: Zeigt die Stoppuhrfunktion im Mess-Modus an.

FAT: Zeigt den prozentualen Fettanteil des Energieverbrauchs während der Trainingseinheit an.

FILE: Datei-Modus zum Abrufen von Trainingsinformationen.

FRI: Friday = Freitag

IN ZONE: Trainingszeit in Ihrer Zielzone.

KCAL: Zeigt den Kalorienverbrauch während der Trainingseinheit an.

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

LIMITS: Zeigt die manuell eingegebenen Zielzonen-Grenzwerte an.

MEASURE: Herzfrequenz-Mess-Modus.

MON: Monday = Montag

OPTIONS: Einstell-Modus der Benutzerinformationen, Herzfrequenz-Messoptionen und Uhrenfunktionen.

OWNCAL: Zeigt den Kalorienverbrauch während des Trainings an.

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

OWNZONE (Eigenzone): Zielzone, die Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät für Sie festlegt. 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.

SAT: Saturday = Samstag

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

SUN: Sunday = Sonntag

THU: Thursday = Donnerstag

TIME: Zeigt die Uhrzeit bei den Uhreneinstellungen an.

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

Tot. TIME: Kumulative gesamte Trainingszeit

TUE: Tuesday = Dienstag

USER SET: Modus zur Einstellung der persönlichen Informationen (Benutzinformationen).

WED: Wednesday = Mittwoch

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

