

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

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

POLAR®

179362 DEU A

Recyclable Material. Gedruckt in den Niederlanden. Graphische Gestaltung: CIS, Kaajaani, Finnland.

DEU

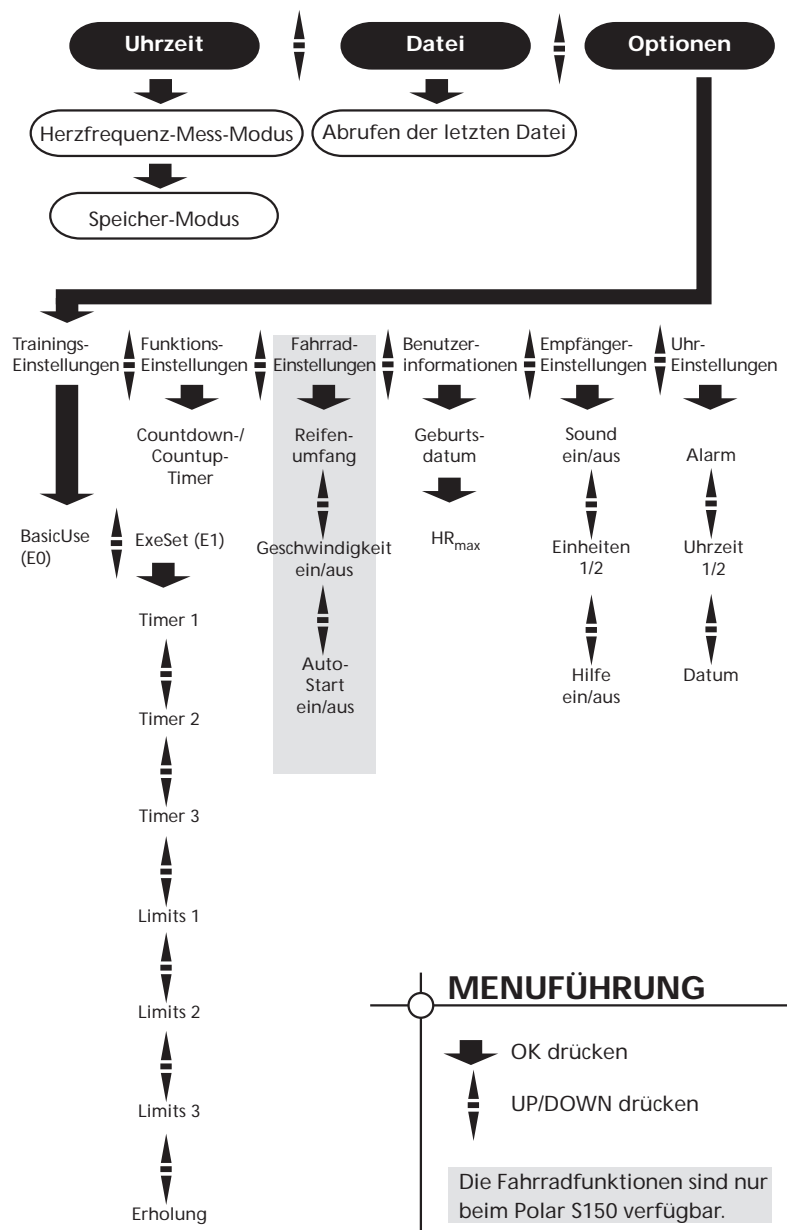


GEBRAUCHSANLEITUNG

S120™ **S150**™


HERZFREQUENZ-MESSGERÄT

POLAR®



Hinweise zum Lesen der Gebrauchsanleitung

Diese Gebrauchsanleitung enthält Benutzerinformationen für Besitzer des Polar S120™ sowie des Polar S150™ Herzfrequenz-Messgerätes.

 Informationen, die grau hinterlegt und mit einem Fahrradsymbol gekennzeichnet sind, beziehen sich nur auf den S150.

A. ERSTE SCHRITTE	4
BESTANDTEILE UND FUNKTIONEN DES POLAR S120/S150	
HERZFREQUENZ-MESSGERÄTES	4
DIE TASTEN UND IHRE FUNKTIONEN	5
SO TRAGEN SIE DEN SENDEr	6
SO STARTEN SIE DIE HERZFREQUENZ-MESSUNG	6
STÖRUNGSQUELLEN	6
S150: MONTAGE DER POLAR FAHRRADHALTERUNG UND DES	
GESCHWINDIGKEITSMESSER-ADAPTERS	7
S150: MONTAGE DES POLAR GESCHWINDIGKEITSMESSERS	
NACH DEM TRAINING: PFLEGE IHRES HERZFREQUENZ-MESSGERÄTES	8
DIE MODI UND IHRE FUNKTIONEN	9
Uhrzeit	9
Herzfrequenz-Mess-Modus	9
Speicher-Modus	9
Datei-Modus	10
Options-Modus	10
B. EINSTELLUNGEN (OPTIONS-MODUS)	11
TRAININGS-EINSTELLUNGEN	11
1. BasicUse	12
2. Exercise Set (Trainings-Datensatz)	12
Bestimmung Ihrer Herzfrequenz-Zielzone	15
EINSTELLEN DER FUNKTIONEN	16
Einstellen von unabhängigen Countdown-/Countup-Timern	16
EINSTELLEN DER BENUTZERINFORMATIONEN	17
Einstellen des Geburtsdatums	17
Einstellen der maximalen Herzfrequenz (HR _{max})	18
EMPFÄNGER-EINSTELLUNGEN	18
Ein-/Ausschalten des Aktivitäts-/Tasten-Signaltons	19
Wahl der Maßeinheiten	19
Ein-/Ausschalten der Hilfefunktion	20
EINSTELLEN DER UHRENFUNKTIONEN	20
Einstellen des Alarms (Weckers)	20
Einstellen der Tageszeit	21
Einstellen des Datums	21
Hinweise zum Einstellen des Uhrenfunktionen	22

FAHRRAD-EINSTELLUNGEN (S150)	23
Einstellen des Reifenumfangs	23
Ein- und Ausschalten der Geschwindigkeitsmessung	24
Ein- und Ausschalten des AutoStart	24

C. TRAINING	25
1. HERZFREQUENZ-MESS-MODUS	25
Wahl zwischen BasicUse oder Trainings-Datensatz	26
S150: Ein- und Ausschalten der Fahrradfunktionen	26
2. SPEICHER-MODUS	27
FUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS	27
Wechsel der angezeigten Trainingsinformationen	27
Countdown-/Countup-Timer	28
Speichern von Runden- und Zwischenzeiten	28
Trainingspause	29
Beenden des Trainings	29
Die Tageskilometer auf Null stellen (S150)	29
FUNKTIONEN, DIE NUR IM EXERCISE SET (EXESET) MÖGLICH SIND	30
Ein- und Ausschalten des akustischen Herzfrequenz-Zielzonenalarms	30
Wechseln der Herzfrequenz-Grenzwerte	30
Überprüfen der aktuellen Herzfrequenz-Grenzwerte mit der Heart	
Touch-Funktion	31
Erholungsberechnung	31

D. ABRUFEN VON TRAININGS-INFORMATIONEN (DATEI-MODUS)	32
Trainingsdauer/Trainingsstrecke	33
Erholungs-Information	33
Geschwindigkeits-Informationen (S150)	33
Gesamte Trainingsdauer	33
Herzfrequenz-Grenzwerte	34
Trainingszeit innerhalb, oberhalb und unterhalb der	
Herzfrequenz-Zielzonen	34
Gesamte Fahrzeit (S150)	34
Gesamtstrecke (S150)	34
Runden-Informationen	34

E. ANSCHLUSS AN EINEN COMPUTER	35
F. PFLEGE UND WARTUNG	36
G. WICHTIGE HINWEISE	37
H. HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN	39
I. SERVICE	41
J. WEITERE PRODUKTE VON POLAR	42
K. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN	43
L. GARANTIE DES HERSTELLERS	45
M. ANZEIGESYMBOLS	46

ERSTE SCHRITTE

a

In diesem Abschnitt werden die wichtigsten Punkte beschrieben, die es bei der Messung Ihrer Herzfrequenz mit dem Polar S120/S150 zu beachten gibt. Damit Sie Ihr Herzfrequenz-Messgerät bestmöglich nutzen können, lesen Sie bitte nach diesem Abschnitt die Kapitel Einstellungen, Training und Abrufen von Trainingsinformationen.

BESTANDTEILE UND FUNKTIONEN DES POLAR S120/S150 HERZFREQUENZ-MESSGERÄTES

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

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

Der Polar S120™/S150™ Armbandempfänger zeigt während des Trainings Ihre Herzfrequenz und andere Trainingsdaten an. Stellen Sie Ihre persönlichen Benutzerinformationen am Empfänger ein und analysieren Sie die Trainingsdateien nach dem Training.



Das S150-Set enthält zusätzlich noch:

eine Fahrradhalterung, mit der Sie den Armbandempfänger am Lenker Ihres Fahrrades anbringen können,

einen Geschwindigkeitsmesser, der die Geschwindigkeit und die zurückgelegte Strecke beim Radfahren misst,

einen Adapter, der die Daten vom Geschwindigkeitsmesser auf den Armbandempfänger überträgt.

4

DIE TASTEN UND IHRE FUNKTIONEN

Signal

Akustisches Signal Ein/Aus bei Über- oder Unterschreitung der Herzfrequenz-Grenzwerte während des Trainings.

Reset/Rückstellen

Zum Durchführen eines Reset Ihres Polar Herzfrequenz-Messgerätes. Dadurch werden alle Speicherwerte gelöscht und die werksseitigen Einstellungen aktiviert. Die Benutzerinformationen und Einstellungen der Messoptionen bleiben erhalten.

Stop

Beenden der Herzfrequenz-Messung. Verlassen des angezeigten Modus und Rückkehr zum vorherigen Modus.

Rückkehr zur Uhrzeitanzeige (drücken und halten der Taste), unabhängig davon, wo Sie sich in der Datei oder dem Options-Modus befinden.

OK

Starten der Herzfrequenz-Messung. Rundenaufzeichnung/ Zwischenzeitanahme (LAP). Ihre Auswahl wird in der Datei und dem Options-Modus gesperrt. Durch das Drücken der OK-Taste geschieht immer das, was in der untersten Zeile des Displays angezeigt wird (START, OK oder LAP).

Up (Aufsteigend)

Zum nächsten Modus wechseln. In den Menüs vorwärtsgehen. Durch Drücken dieser Taste steigt der angezeigte Wert an. Durch Drücken und Halten dieser Taste wechseln die Herzfrequenz-Grenzwerte im Speicher-Modus.

Down (Absteigend)

Zum vorherigen Modus wechseln. In den Menüs rückwärtsgehen. Durch Drücken dieser Taste steigt der angezeigte Wert ab.



5

SO TRAGEN SIE DEN SENDER



1. Den Sender am elastischen Gurt befestigen.
2. Die Gurtlänge so einstellen, dass der Gurt gut, jedoch nicht zu locker oder zu eng anliegt. Den Gurt um die Brust legen, so dass das Polar Logo nach außen zeigt und in der richtigen Position, wie in der Abbildung gezeigt, sitzt. Bei Herren unter dem Brustmuskel bzw. bei Damen unter dem Brustansatz.
3. Den Sender leicht von der Haut abheben und die Elektroden (die zwei gerippten, ovalen Zonen auf der Rückseite des Senders) und die darunter befindliche Haut sehr gut befeuchten. Die Elektroden müssen flach auf der Haut aufliegen.
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 Armbandempfänger wie eine Armbanduhr tragen, und zwar innerhalb der Reichweite des Senders (1 Meter). Die Elektroden des Senders 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

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.

1. Beginnen Sie mit der Anzeige der Uhrzeit und drücken Sie die OK-Taste. Nach wenigen Sekunden erscheint Ihre Herzfrequenz in der Anzeige.
2. Drücken Sie nochmals die OK-Taste. Die Stoppuhr beginnt zu laufen, und Ihre Trainingsdaten werden nun aufgezeichnet.
3. Durch zweimaliges Drücken der STOP-Taste beenden Sie die Herzfrequenz-Messung und kehren wieder zur Anzeige der Uhrzeit zurück.

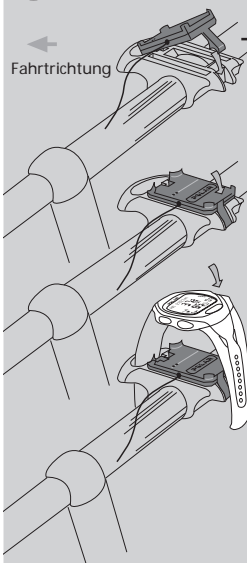
STÖRUNGSQUELLEN

Wird die Herzfrequenz unregelmäßig angezeigt oder weicht die Anzeige von der normalen Anzeige ab oder erscheint überhaupt keine Herzfrequenz im Display, dann prüfen Sie, ob:

- die Elektroden (die zwei gerippten, ovalen Zonen auf der Rückseite des Senders) feucht sind,
- kein anderes Herzfrequenz-Messgerät innerhalb der Reichweite von einem Meter benutzt wird,
- Sie sich nicht in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Fernsehgeräten, Handys oder anderen Quellen elektromagnetischer Störungen befinden.



S150: MONTAGE DER POLAR FAHRRAHDHALTERUNG UND DES GESCHWINDIGKEITSMESSER-ADAPTERS



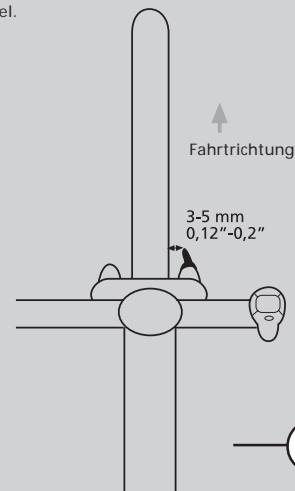
Überprüfen Sie, dass die Fahrradhalterung fest am Lenker sitzt. Wenn nötig, bringen Sie das Gummi-Pad auf der Innenseite der Fahrradhalterung an. Benutzen Sie die Kabelbinder, um die Fahrradhalterung fest auf der rechten Seite des Lenkers zu befestigen. Befestigen Sie den Adapter so an der Fahrradhalterung, dass das Kabel nach links zeigt. Drücken Sie den Adapter fest, so dass er sicher in seiner Position bleibt.

Schließen Sie das Armband des Empfängers fest um die Fahrradhalterung und den Lenker.

S150: MONTAGE DES POLAR GESCHWINDIGKEITSMESSERS

Der Polar Geschwindigkeitsmesser wurde entwickelt, um die Geschwindigkeit und die zurückgelegte Strecke beim Radfahren zu messen.

1. Suchen Sie an der Vorderseite der vorderen rechten Gabel eine geeignete Stelle für den Geschwindigkeitssensor.
2. Reinigen und trocknen Sie die unter dem Gummi-Pad befindliche Fläche, bevor Sie das Gummi-Pad an der vorderen Gabel befestigen.
3. Ziehen Sie das Adapterkabel so von der Fahrradhalterung zu der gewählten Stelle, dass das Kabel nicht lose herunterhängt. Falls notwendig, wickeln Sie das Kabel um die vordere Gabel und die Bremszug-Kabel.



4. Stellen Sie sicher, dass der Sensor in dem wie in der Abbildung dargestelltem Winkel zum Vorderrad angebracht ist.
5. Führen Sie die Kabelbinder durch die Öffnungen des Sensors und ziehen Sie die Kabelbinder noch nicht ganz fest.
6. Stimmen Sie die Positionen des Magneten und Sensors so ab, dass sich der Sensor nahe am Magnet vorbeibewegt, ihn jedoch nicht berührt. Der maximale Abstand zwischen Geschwindigkeitssensor und Speichenmagnet sollte 5 mm nicht überschreiten. Befestigen Sie den Magneten durch Drehen um die Speiche, bevor Sie die Metallhülle anbringen.
7. Nach exakter Positionierung ziehen Sie die Kabelbinder fest an und schneiden die überstehenden Enden ab.
8. Sichern Sie das Adapterkabel mit Kabelbindern.

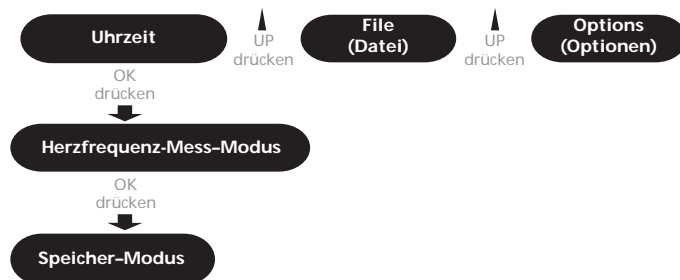
! Prüfen Sie, ob sich der Lenker normal drehen lässt und vergewissern Sie sich, dass der Bremszug oder Schaltzug nicht am Sensor hängenbleiben können und der Sensor weder das Treten noch den Einsatz von Bremse oder Gangschaltung behindert!

NACH DEM TRAINING: PFLEGE IHRES HERZFREQUENZ-MESSGERÄTES

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. Stellen Sie sicher, dass der Armbandempfänger sauber ist.
5. Bewahren Sie das Herzfrequenz-Messgerät 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

Dieser Abschnitt gibt Ihnen einen Überblick über die Funktionen Ihres Polar S120/S150 Herzfrequenz-Messgerätes.



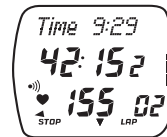
Uhrzeit

Sie können Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät wie eine normale Uhr mit zwei Zeitzonen verwenden, die das Datum und den Wochentag anzeigt sowie eine Alarm-/Weckfunktion aufweist.



Herzfrequenz-Mess-Modus

In diesem Modus wird Ihre Herzfrequenz angezeigt. In diesem Modus können Sie wählen, ob Sie ohne Einstellungen im BasicUse oder mit Trainingseinstellungen (Exercise Set) trainieren möchten. Die Wahl wird durch Starten des Speicher-Modus aktiviert.



Speicher-Modus

In diesem Modus messen Sie Ihre Herzfrequenz und zeichnen Ihre Trainings-Informationen im Datei-Modus auf. Sie können einen Trainings-Datensatz für Ihre individuellen Bedürfnisse voreinstellen. Sie können aber auch BasicUse wählen (Herzfrequenz-Messung ohne Herzfrequenz-Grenzwerte und Timer).

1. BasicUse: Sie messen und speichern Trainingsinformationen, ohne Einstellungen vorzunehmen.
2. Exercise Set: führt Sie mit Hilfe von drei frei einstellbaren Timern durch Ihre Trainingseinheit, wobei Sie auch die Erholungsberechnung einstellen können.



Datei-Modus

In diesem Modus können Sie Ihre letzten Trainingsinformationen abrufen:

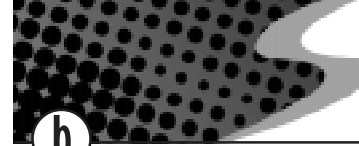
- Gesamte Trainingszeit
- durchschnittliche und maximale Herzfrequenz der Trainingseinheit
- Erholungs-Information
- Ihre während des Trainings verwendeten Herzfrequenz-Grenzwerte
- die Zeiten, in denen Sie sich während des Trainings innerhalb, oberhalb bzw. unterhalb Ihrer Zielzonen befunden haben
- Ihre Rundeninformationen
- Ihre kumulative Trainingszeit
- die während des Trainings zurückgelegte Strecke/ Tageskilometer (**S150**)
- durchschnittliche und maximale Geschwindigkeit (**S150**)
- kumulative Fahrzeit (**S150**)
- Gesamtstrecke (**S150**)



Options-Modus

In diesem Modus können Sie die folgenden Einstellungen vornehmen:

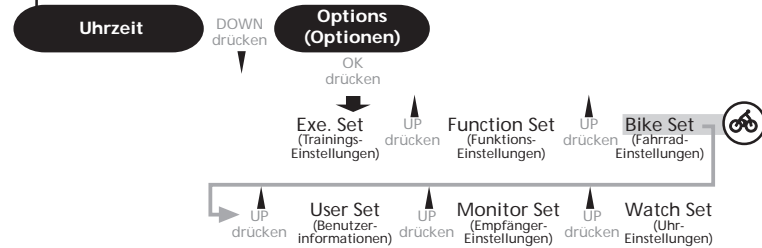
- **Trainings-Einstellungen:**
Wählen Sie BasicUse ohne Einstellungen oder programmieren Sie Ihren eigenen Trainings-Datensatz mit Timern und Herzfrequenz-Zielzonenengrenzwerten.
- **Funktions-Einstellungen:**
Stellen Sie unabhängige Countdown- oder Countup-Timer ein.
- **Benutzerinformationen:**
Geben Sie Ihr Alter und Ihre maximale Herzfrequenz ein.
- **Empfänger-Einstellungen:**
Signalton Ein/Aus, Wahl der Maßeinheiten, Hilfefunktion Ein/Aus
- **Uhr-Einstellungen:**
Einstellen des Alarms, der Uhrzeit und des Datums
- **Fahrrad-Einstellungen (S150):**
Einstellen des Reifenumfangs, Geschwindigkeitsmessung Ein/Aus, AutoStart Ein/Aus



EINSTELLUNGEN

(Options-Modus)

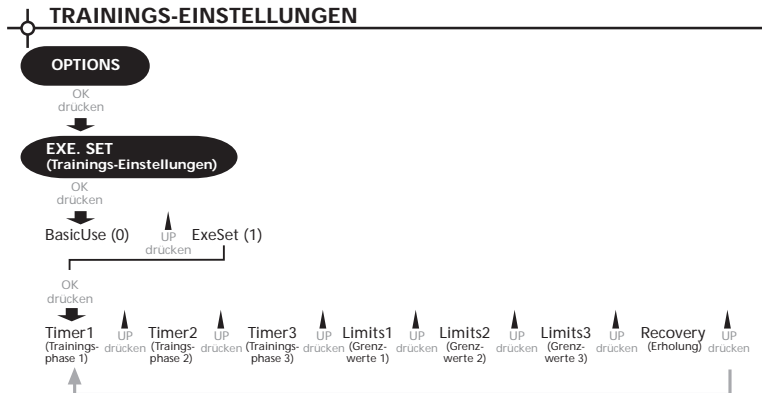
b



Damit Sie Ihren Polar S120/S150 individuell einstellen und so optimal nutzen können, lesen Sie diesen Abschnitt bitte, bevor Sie mit Ihrem Herzfrequenz-Messgerät zu trainieren beginnen.

! Durch kurzes Drücken der STOP-Taste können Sie jederzeit in den vorherigen - Modus zurückkehren. Halten Sie die STOP-Taste gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

TRAININGS-EINSTELLUNGEN



In diesem Modus wählen Sie, ob Sie mit dem BasicUse oder mit Ihren eigenen Trainings-Einstellungen trainieren möchten.

Wenn Sie das Exercise Set wählen, können Sie drei Trainingsphasen einstellen, drei Herzfrequenz-Zielzonenengrenzwerte und eine Erholungs-Funktion.

Sie können den Trainingstyp auch im Herzfrequenz-Mess-Modus wählen, bevor Sie in den Speicher-Modus wechseln.

1. BasicUse

BasicUse ist der Basis-Modus für das Training. Sie müssen keinerlei Einstellungen vornehmen, bevor Sie mit BasicUse trainieren. Herzfrequenz-Grenzwerte werden in diesem Modus nicht angezeigt. Während des Trainings können Sie auf dem Display die folgenden optionalen Werte sehen:

- aktuelle Herzfrequenz und durchschnittliche Herzfrequenz des Trainings
- Herzfrequenz als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz
- Stoppuhr
- Uhrzeit
- Runden- und Zwischenzeiten
- Countdown- oder Countup-Timer
- aktuelle, maximale und durchschnittliche Geschwindigkeit (**S150**)
- Tageskilometer (**S150**)



Einstellen des BasicUse

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie OK. Die Anzeige zeigt EXE. SET (Trainings-Einstellungen).
3. Drücken Sie OK. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste bis „BasicUse“ angezeigt wird.
4. Drücken Sie OK. Der Empfänger kehrt zur Anzeige EXE. SET zurück.

Halten Sie die STOP-Taste gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren oder drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um mit Ihren Einstellungen fortzufahren.

Sie haben die Option BasicUse gewählt und können nun mit dem Training beginnen. Bitte denken Sie in jedem Fall daran, Ihr Alter und Ihre HR_{max} (siehe Einstellen der Benutzerinformationen) einzugeben, so dass Ihre Herzfrequenz als Prozentsatz Ihrer HR_{max} korrekt angezeigt wird.

2. Exercise Set (Trainings-Datensatz)

Geben Sie Ihren persönlichen Trainings-Datensatz ein, um die Funktionen Ihres Herzfrequenz-Messgerätes voll auszunutzen. Während des Trainings mit einem Datensatz, können Sie dieselben optionalen Werte ablesen wie im Modus BasicUse. Zusätzlich können Sie Timer, Herzfrequenz-Zielzonen Grenzwerte und die Erholungsberechnung nutzen.

Trainings-Datensatz

- | | |
|--------------------------------------|---------|
| • Timer 1, 2 und 3 | Ein/Aus |
| • Herzfrequenz-Grenzwerte 1, 2 und 3 | Ein/Aus |
| • Erholungsberechnung | Ein/Aus |

Die Trainingsphasen folgen einander in einer bestimmten Reihenfolge. Am Ende jeder Trainingsphase sagt Ihnen ein Signal, dass die Herzfrequenz-Grenzwerte gewechselt werden müssen, was Sie durch Drücken und Halten der oberen rechten Taste (UP-Taste) bewirken können.

Die Herzfrequenz-Grenzwerte sind unabhängig von den Trainingsphasen. Sie können auch nur die Herzfrequenz-Grenzwerte eingeben und diese während des Trainings wechseln, ohne die Timer zu benutzen.

Einstellen eines Trainings-Datensatzes

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie OK. Die Anzeige zeigt EXE. SET.
3. Drücken Sie OK. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste bis „ExeSet“ angezeigt wird.
4. Drücken Sie OK. Timer 1 wird angezeigt.
5. Drücken Sie OK. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den Timer 1 ein- (On) oder auszustellen (OFF). Drücken Sie OK.
Falls Sie den Timer 1 ausschalten, drücken Sie die UP-Taste und fahren Sie mit Schritt 9 fort.
Falls Sie den Timer 1 einschalten, machen Sie bei Schritt 6 weiter.
6. Die Minutenanzeige beginnt zu blinken. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die Trainingsminuten für Timer 1 einzugeben. Bestätigen Sie mit OK.
7. Die Sekundenanzeige beginnt zu blinken. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die Trainingssekunden für Timer 1 einzugeben. Drücken Sie OK und danach die UP-Taste.
8. Wiederholen Sie die Schritte 5 bis 7, um die Timer 2 und 3 einzustellen.



Wenn der Timer 1 ausgeschaltet ist, werden die Timer 2 und 3 nicht angezeigt.
Wenn der Timer 2 ausgeschaltet ist, wird der Timer 3 nicht angezeigt.

9. Limits 1 erscheint im Display. Drücken Sie OK.
10. Lim1High (= oberer Grenzwert 1) wird angezeigt. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den oberen Herzfrequenz-Grenzwert einzugeben.
11. Drücken Sie OK. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den unteren Herzfrequenz-Grenzwert einzugeben. Wenn Sie Limits 1 ausschalten möchten, halten Sie die SIGNAL-Taste gedrückt.
12. Drücken Sie OK und danach die UP-Taste.
13. Wiederholen Sie die Schritte 10 bis 12, um die Grenzwerte 2 und 3 einzugeben.



Wenn die Grenzwerte ausgeschaltet sind und Sie diese aktivieren möchten, drücken Sie OK in der jeweiligen Grenzwertanzeige. OFF beginnt zu blinken. Drücken Sie die UP-Taste. Die Grenzwerte erscheinen wieder.

14. Nachdem Sie die Grenzwerte eingegeben haben, drücken Sie die UP-Taste. Recovery (= Erholung) wird angezeigt.
15. Drücken Sie OK. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die Erholungsberechnung ein- oder auszuschalten. Bestätigen Sie mit OK.
Wenn Sie die Erholungsberechnung ausschalten, dann überspringen Sie den restlichen Teil der Trainings-Einstellungen. Halten Sie die STOP-Taste gedrückt, um die Trainings-Einstellungen zu beenden.
Wenn Sie die Erholungsberechnung einschalten, dann fahren Sie mit Schritt 16 fort.
16. TIMER oder Hr beginnt zu blinken. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um zu wählen zwischen:
- A.** Erholungszeit (TIMER): die Erholung endet mit Ablauf der voreingestellten Zeit.
oder
- B.** Erholungs-Herzfrequenz (Hr): die Erholung endet, wenn Ihre Herzfrequenz auf die voreingestellte Herzfrequenz abgefallen ist.
Bestätigen Sie mit OK.
- 17.
- A.** Wenn Sie die Erholungszeit gewählt haben, stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste den Recovery Timer ein (Minuten und Sekunden). Bestätigen Sie Ihre Eingaben mit OK.
- B.** Wenn Sie die Erholungs-Herzfrequenz gewählt haben, stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste den Herzfrequenzwert ein, bei dem die Erholung enden soll. Drücken Sie OK.

Halten Sie die STOP-Taste gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

Ihr Trainings-Datensatz ist nun eingestellt, und Sie können mit dem Training beginnen. Bitte denken Sie in jedem Fall daran, Ihr Alter und Ihre HR_{max} (siehe Einstellen der Benutzerinformationen) einzugeben, so dass Ihre Herzfrequenz als Prozentsatz Ihrer HR_{max} korrekt angezeigt wird.

BESTIMMUNG IHRER HERZFREQUENZ-ZIELZONE

Ihre Herzfrequenz-Zielzone liegt zwischen dem unteren und dem oberen Herzfrequenz-Grenzwert, der als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (HR_{max}) ausgedrückt wird.
(Zur Bestimmung Ihrer HR_{max} , siehe Einstellen der Benutzerinformationen.)

- Ein Training bei einer Herzfrequenz von 50-60 % Ihrer HR_{max} fördert die Stabilisierung Ihrer Gesundheit. Dabei handelt es sich um ein Training mit leichter Intensität (z. B. ruhiges Wandern oder Gehen), das schon einen gesundheitlichen Nutzen bringen kann. Diese Zone ist auch als Aufwärm- und Erholungsphase geeignet.
- Wenn Sie Ihre Herzfrequenz auf 60-70 % Ihrer HR_{max} steigern, betreiben Sie ein Training bei leichter bis mäßiger Intensität zur Aktivierung des Fettstoffwechsels. Dieser Herzfrequenz-Zielbereich ist vorteilhaft zur Verbesserung Ihrer Fitness und fördert die Gewichtsreduktion. Der Körper gewöhnt sich in dieser Zielzone an die Trainingsbelastung. Sollten Sie auf Wettkämpfe trainieren, schaffen Sie in dieser Zone die Basis für Ihre Ausdauer.
- Ein Training bei 70-85 % Ihrer HR_{max} eignet sich zur Verbesserung der Fitness. Hier ist das Training bei mäßiger bis hoher Intensität mit höherer Belastung verbunden, stärkt jedoch Ihre aerobe Fitness. Es lohnt sich - vorausgesetzt, Sie haben Spaß daran.

OPTIONS (Optionen)

OK
drücken

EXE. SET
(Trainings-
Datensatz)

UP
drücken

FUNCTION SET
(Funktions-
Einstellungen)

OK
drücken

CD/CU Timer

In diesem Modus können Sie einen unabhängigen Timer als Countdown-Timer (zur Null absteigend) oder einen Countup-Timer (von Null aufsteigend) einstellen. Sie können diesen Timer beispielsweise für das Intervalltraining verwenden oder um Sie vor Dehydrierung zu schützen, d.h. der Timer erinnert Sie dann regelmäßig an die Getränkeaufnahme.

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige, drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie OK. EXE. SET wird angezeigt.
3. Drücken Sie die UP-Taste bis FUNCTION SET angezeigt wird.

Einstellen von unabhängigen Countdown-/Countup-Timern

(Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1 bis 3).

4. FUNCTION SET wird angezeigt.
5. Drücken Sie OK. CD-Timer (Countdown-Timer) oder CU-Timer (Countup-Timer) wird angezeigt und der Text beginnt zu blinken. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den Countdown- oder Countup-Timer auszuwählen.
6. Drücken Sie OK. Die Minutenanzeige beginnt zu blinken. Stellen Sie die Minutenanzeige durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste ein.
7. Drücken Sie OK. Die Sekundenanzeige beginnt zu blinken. Stellen Sie die Sekundenanzeige durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste ein. Drücken Sie OK.

Halten Sie die STOP-Taste gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren oder drücken Sie kurz die STOP-Taste und die UP-Taste. USER SET wird angezeigt.

S150: BIKE SET wird angezeigt. Drücken Sie die UP-Taste erneut. USER SET wird angezeigt.

Fahren Sie im nächsten Abschnitt unter 4. fort.

Options (Optionen)

OK
drücken

EXE. SET
(Trainings-
Einstellungen)

UP oder
DOWN kurz
mehrmals
drücken

USER SET
(Benutzer-
informationen)

OK
drücken

Birthday
(Geburtsdatum)

OK
drücken

HR Max
(maximale
Herzfrequenz)

In diesem Modus geben Sie Ihr Geburtsdatum und Ihre persönliche maximale Herzfrequenz (HR_{max}) ein, auf die zurückgegriffen wird, wenn Ihre Herzfrequenz als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz angezeigt wird.

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige, drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste bis OPTIONS im Display erscheint.
2. Drücken Sie OK. EXE. SET wird angezeigt.
3. Drücken Sie kurz so oft die UP-Taste, bis USER SET angezeigt wird.

Einstellen des Geburtsdatums

(Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1 bis 3).

4. USER SET wird angezeigt.
5. Drücken Sie OK. Birthday (Geburtstag) und Day (Tag) erscheinen abwechselnd auf dem Display.
6. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste den Tag Ihres Geburtstages ein.
7. Drücken Sie OK. Birthday und Month (Monat) blinken im Display.
8. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste den Monat Ihres Geburtstages ein.
9. Drücken Sie OK. Birthday und Year (Jahr) blinken im Display. Wählen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste Ihr Geburtsjahr. Bestätigen Sie mit OK.

! Unit 2 (siehe Abschnitt „Einstellen der Messgerät-Optionen“/„Wahl der Maßeinheiten“): Einstell-Reihenfolge Monat - Tag - Jahr.

! Die Eingabemöglichkeit für das Geburtsjahr reicht von 1921 bis 2020.

Einstellen der maximalen Herzfrequenz (HR_{max})

(Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1 bis 9).

10. Nachdem Sie Ihr Geburtsdatum eingegeben haben, erscheinen HR Max und eine blinkende Ziffer im Display. Dies ist Ihre altersbedingte maximale Herzfrequenz (HR_{max}), die nach dem Geburtsdatum (HR_{max} = 220 minus Lebensalter) berechnet wurde.

11.

A. Akzeptieren Sie die altersbedingte HR_{max} durch Drücken der OK-Taste.

oder

B. Falls Sie Ihren exakten in einem Leistungstest festgestellten Wert der maximalen Herzfrequenz kennen, geben Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste den exakten Wert ein und bestätigen Sie mit OK.

Der Empfänger kehrt zur USER SET-Anzeige zurück.

Der Empfänger berechnet Ihre altersbedingte HR_{max} aufgrund Ihrer Eingaben zu Geburtstag und Datum. Überprüfen Sie die Datumseingaben, so dass die altersbedingte HR_{max} korrekt angezeigt wird (siehe Abschnitt Einstellen der Uhrenfunktionen).

Im Falle eines Batteriewechsels beim Empfänger geht Ihr gespeicherter HR_{max}-Wert verloren! Notieren Sie sich Ihren exakten HR_{max}-Wert, so dass Sie ihn jederzeit neu eingeben können: _____

Halten Sie die STOP-Taste gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie OK. EXE. SET erscheint im Display.
3. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis MONITOR SET (= Empfänger-Einstellungen) angezeigt wird.

Ein-/Ausschalten des Aktivitäts-/Tasten-Signaltons

(Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1 - 3).

4. Die Anzeige zeigt MONITOR SET.
5. Drücken Sie OK. Sound wird angezeigt.
6. Drücken Sie OK. On oder OFF beginnt zu blinken.
7. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den Signalton ein- oder auszuschalten. Bestätigen Sie mit OK.

Um weiter in den Einstellungen fortzufahren, drücken Sie die UP-Taste. Units wird angezeigt. Fahren Sie unter 6. fort. Oder: Drücken Sie kurz die STOP-Taste, um zu MONITOR SET zurückzukehren. Halten Sie die STOP-Taste gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

Der Aktivitäts-/Tasten-Signalton beinhaltet den Tasten-Signalton sowie im Mess- und Trainings-Modus die folgenden Aktivitäts-Signaltöne: *Start, Stop, Runden-Aufzeichnung, Phasenbeginn, Intervallphasenende und Ende der Erholungsberechnung*. Dazu gehören nicht die Herzfrequenz-Zielzonenalarme, die Timer-Signaltöne (1, 2 und 3) und die Alarm/Weckfunktion.

Wahl der Maßeinheiten

(Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1 - 3).

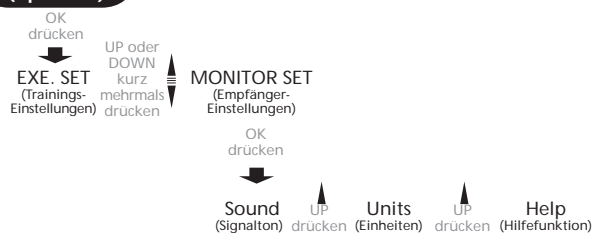
4. Die Anzeige zeigt MONITOR SET.
5. Drücken Sie OK und dann kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis Units (= Einheiten) im Display erscheint.
6. Drücken Sie OK und dann die UP- oder DOWN-Taste, um die Einheiten 1 oder 2 zu wählen. Drücken Sie OK.

Um weiter in den Einstellungen fortzufahren, drücken Sie die UP-Taste. Help wird angezeigt. Fahren Sie unter 6. fort. Oder:

Drücken Sie kurz die STOP-Taste, um zu MONITOR SET zurückzukehren. Halten Sie die STOP-Taste gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

EMPFÄNGER-EINSTELLUNGEN

Options (Optionen)



In diesem Modus können Sie:

- den Aktivitäts-/Tasten-Signalton ein- oder ausschalten
- Maßeinheiten wählen
- wählen, ob Sie die Hilfefunktion benutzen möchten oder nicht.



	Units 1	Units 2
Geburtsdatum:	Tag - Monat - Jahr	Monat - Tag - Jahr
Geschwindigkeit:	km/h	Mph
Entfernung:	km	Miles
Tageskilometer	km	Miles

Ein-/Ausschalten der Hilffunktion

(Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1 bis 3).

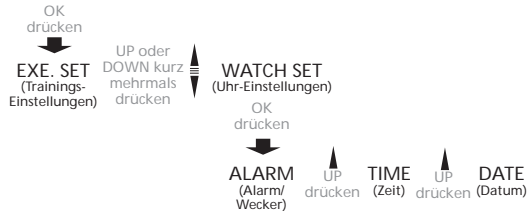
- Die Anzeige zeigt MONITOR SET.
- Drücken Sie OK und dann kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis Help angezeigt wird.
- Drücken Sie OK. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die Hilffunktion ein- oder auszuschalten. Bestätigen Sie mit OK.

Drücken Sie kurz die STOP-Taste, um zu MONITOR SET zurückzukehren. Halten Sie die STOP-Taste gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

Im Herzfrequenz-Mess-Modus und Speicher-Modus zeigt Ihnen die Hilffunktion einige Sekunden lang den Namen der Funktion an, wenn Sie die in der mittleren Zeile angezeigten Informationen ändern. In den Modi Optionen und Datei werden Sie von blinkenden Pfeilen geführt, dass Sie die richtigen Tasten verwenden.

EINSTELLEN DER UHRENFUNKTIONEN

Options (Optionen)



In diesem Modus können Sie die Uhrzeit, das Datum und den Alarm (Wecker) einstellen. Sie können Zeitzonen zwei verschiedener Länder eingeben (TIME 1 und TIME 2).

- Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste bis OPTIONS im Display erscheint.
- Drücken Sie OK. EXE. SET wird angezeigt.
- Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis WATCH SET angezeigt wird.

Einstellen des Alarms (Weckers)

(Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1 - 3).

- Die Anzeige zeigt WATCH SET.
- Drücken Sie OK. ALARM erscheint im Display.
- Drücken Sie OK. On oder OFF beginnt zu blinken.
- Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den Alarm (Wecker) ein- oder auszuschalten. Bestätigen Sie mit OK.

Wenn Sie den Alarm ausschalten, dann überspringen Sie den restlichen Teil der Alarmeinstellungen.

- 12-Std.-Modus: Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um AM (vor 12 Uhr mittags) bzw. PM (nach 12 Uhr mittags) zu wählen und bestätigen Sie mit OK.

! Zur Aktivierung des 12-Std.-Modus, siehe „Einstellen der Tageszeit“, unten.

- Die Stundenanzeige beginnt zu blinken. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die aktuelle Stunde ein. Drücken Sie OK.
- Die Minutenanzeige beginnt zu blinken. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die aktuellen Minuten ein. Drücken Sie OK.

Um weiter in den Einstellungen fortzufahren, drücken Sie die UP-Taste. TIME1 oder 2 wird angezeigt. Fahren Sie unter 6. fort. Oder: Drücken Sie kurz die STOP-Taste, um zu WATCH SET zurückzukehren. Halten Sie die STOP-Taste gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

Einstellen der Tageszeit

(Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1 - 3).

- Die Anzeige zeigt WATCH SET.
- Drücken Sie OK. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste bis TIME 1/TIME 2 im Display erscheint.
- Drücken Sie OK. TIME1 oder TIME2 beginnt zu blinken. Wählen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste Zeit 1 oder 2.
- Drücken Sie OK. 12h/24h beginnt zu blinken. Wählen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste den 12- oder 24-Std.-Modus. Drücken Sie OK.
- 12-Std.-Modus: Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um AM (vor 12 Uhr mittags) oder PM (nach 12 Uhr mittags) zu wählen. Drücken Sie OK.
- 24-Std.-Modus: Überspringen Sie diesen Schritt.
- Die Stunden beginnen zu blinken. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die aktuelle Stunde ein. Drücken Sie OK.
- Die Minuten beginnen zu blinken. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die aktuellen Minuten ein. Drücken Sie OK.

! Die Zahl 2 in der unteren rechten Ecke der Uhrzeitanzeige zeigt an, dass die Zeit 2 eingestellt ist.

Um weiter in den Einstellungen fortzufahren, drücken Sie die UP-Taste. DATE wird angezeigt. Fahren Sie unter 6. fort. Oder: Drücken Sie kurz die STOP-Taste, um zum WATCH SET zurückzukehren. Halten Sie die STOP-Taste gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

Einstellen des Datums

(Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1 - 3).

- Die Anzeige zeigt WATCH SET.
- Drücken Sie OK. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste bis DATE (= Datum) angezeigt wird.
- Drücken Sie OK. Day (= Tag) erscheint im Display, und die Ziffern beginnt zu blinken.
- Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste den aktuellen Tag des Monats ein.
- Drücken Sie OK. Month (= Monat) erscheint im Display, und die Ziffern beginnen zu blinken.

9. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste den aktuellen Monat ein.
10. Drücken Sie OK. Year (= Jahr) erscheint im Display, und die Ziffern beginnen zu blinken.
11. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste das aktuelle Jahr ein. Drücken Sie OK.



12-Std.-Modus: Die Einstell-Reihenfolge ist Monat - Tag - Jahr.

Drücken Sie kurz die STOP-Taste, um zu WATCH SET zurückzukehren. Halten Sie die STOP-Taste gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

Hinweise zum Einstellen der Uhrenfunktionen

Mit diesen Shortcuts lassen sich Alarm (Wecker) und Zeit und Datum schneller einstellen:

Shortcut zu den Uhr-Einstellungen

Uhrzeitanzeige SIGNAL-Taste gedrückt halten Alarm, Zeit und Datum können nun eingestellt werden.

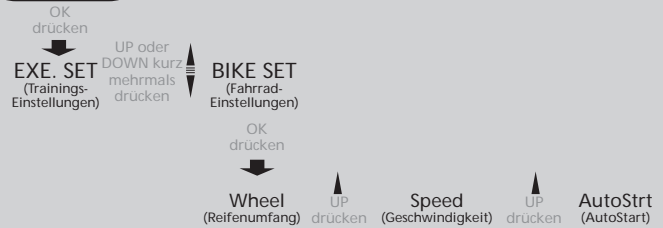
Wechseln von Zeit 1 zu Zeit 2 und umgekehrt

Uhrzeitanzeige DOWN-Taste gedrückt halten Wechsel zwischen Zeit 1 und Zeit 2.



FAHRRAD-EINSTELLUNGEN

Options (Optionen)



In diesem Modus können Sie:

- den Reifenumfang einstellen,
- wählen, ob Ihre Geschwindigkeit gemessen werden soll oder nicht,
- wählen, ob der Speicher-Modus automatisch starten soll, sobald Sie das Fahrrad bewegen.

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie OK. EXE. SET erscheint im Display.
3. Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis BIKE SET angezeigt wird.

Einstellen des Reifenumfangs

(Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1 - 3).

4. Die Anzeige zeigt BIKE SET.
5. Drücken Sie OK. Wheel und eine Ziffer werden angezeigt.
6. Drücken Sie OK. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste den Reifenumfang in Millimetern ein. Drücken Sie OK.

Der Reifenumfang wird immer in mm angegeben, gleichgültig, ob Units 1 oder 2 eingestellt sind.

Drücken Sie kurz die UP-Taste, um mit den Einstellungen fortzufahren. Halten Sie die STOP-Taste gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.



Durch einen Wechsel der Empfängerbatterie verliert der Speicher die Einstellung des Reifenumfangs. Notieren Sie sich den Umfang, so dass Sie ihn jederzeit wieder eingeben können: _____ mm.

Lesen Sie auf dem Reifen Ihres Fahrrades die in Zoll angegebene Reifengröße ab. Der Tabelle unten können Sie den der jeweiligen Reifengröße entsprechenden Reifenumfang in Millimetern entnehmen.

ERTRO	Reifengröße (Zoll)	Reifenumfang (mm)
30-559	26x1.25	1953
35-559	26x1.5	1985
44-559	26x1.75	2030
47-559	26x1.95	2050
	26x1 1/8 Tubular	1970
	650-20C	1952
622-20	700x20C	2086
622-23	700x23C	2096
622-25	700x25C	2105
	700C Tubular	2130
	28 (700 B)	2237

Ein- und Ausschalten der Geschwindigkeitsmessung

(Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1 - 3).

- Die Anzeige zeigt BIKE SET.
- Drücken Sie OK. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste bis Speed (=Geschwindigkeit) im Display erscheint.
- Drücken Sie OK. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die Geschwindigkeitsmessung ein- oder auszuschalten.

Drücken Sie kurz die UP-Taste, um mit den Einstellungen unter 6. fortzufahren. Halten Sie die STOP-Taste gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

Ein- und Ausschalten des AutoStart

(Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1 - 3).

- Die Anzeige zeigt BIKE SET.
- Drücken Sie OK. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste bis AutoStart im Display erscheint.
- Drücken Sie OK. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die Funktion AutoStart ein- oder auszuschalten.

Halten Sie die STOP-Taste gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

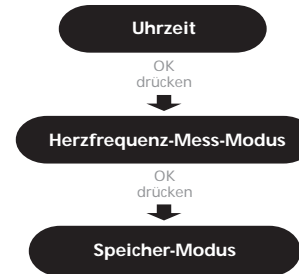
Wenn Sie die Funktion AutoStart einschalten, beginnt die Datenaufzeichnung, sobald Sie Ihr Fahrrad bewegen und endet, sobald das Fahrrad hält.

Die Funktionen AutoStart und STOP liefern exakte Durchschnittswerte für Geschwindigkeit und Entfernung.

C

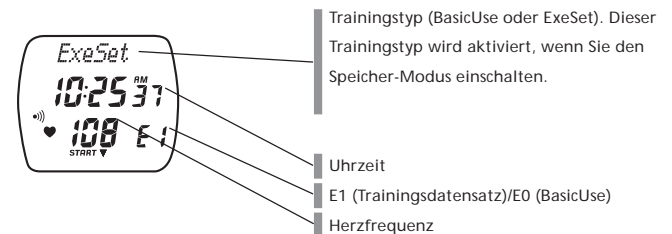
Sie können bei Ihrem Training zwei Modi verwenden: den Herzfrequenz-Mess-Modus oder den Speicher-Modus.


- Im Herzfrequenz-Mess-Modus können Sie Ihre Herzfrequenz sehen, Ihr Training wird jedoch nicht aufgezeichnet.
- Im Speicher-Modus wird Ihr Training aufgezeichnet und die Stoppuhr und andere Berechnungen werden gestartet.

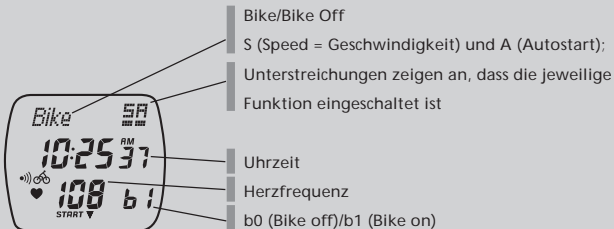


1. HERZFREQUENZ-MESS-MODUS

- Beginnen Sie mit der Uhrzeitanzeige.
- Drücken Sie OK. Ihre Herzfrequenz wird nach einigen Sekunden angezeigt. Folgende Informationen sind im Display zu sehen:



 **S150:** Die folgende Anzeige wechselt sich mit der vorherigen Anzeige ab:




Wahl zwischen BasicUse oder Trainings-Datensatz

Im Herzfrequenz-Mess-Modus können Sie zwischen zwei Trainingstypen wählen. Die Auswahl wird bei Starten des Speicher-Modus aktiviert.

- BasicUse (ohne Einstellungen)
- Trainings-Datensatz (ExeSet) mit Timern, Herzfrequenz-Zielzonen Grenzwerten und Erholungsberechnung. Stellen Sie den Trainingsdatensatz im Options-Modus ein (siehe Abschnitt Trainings-Einstellungen).

Sie können im Herzfrequenz-Mess-Modus und im Options-Modus wählen, ob Sie mit BasicUse oder ExeSet trainieren möchten.

Auswahl des Trainingstyps im Herzfrequenz-Mess-Modus
BasicUse oder ExeSet werden in der obersten Zeile angezeigt. Halten Sie die UP-Taste gedrückt bis die gewünschte Auswahl angezeigt wird. Drücken Sie OK, um den Speicher-Modus zu aktivieren.

 **S150: Ein- und Ausschalten der Fahrradfunktionen**

Im Herzfrequenz-Mess-Modus können Sie die Fahrradfunktionen ein- oder ausschalten, indem Sie die DOWN-Taste gedrückt halten.

Die Auswahl wird in der unteren rechten Ecke im Display angezeigt:

- b0 = Bike off
- b1 = Bike on

2. SPEICHER-MODUS

Ausgehend vom Herzfrequenz-Mess-Modus drücken Sie OK, um in den Speicher-Modus zu gelangen und diesen zu starten.

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige halten Sie die OK-Taste gedrückt, um den Speicher-Modus zu starten.

Die Stoppuhr und die Aufzeichnung der Trainingsdaten beginnen mit Starten des Speicher-Modus. Die aktivierte Aufzeichnung wird durch Graphikbalken angezeigt, die kontinuierlich durch das Display (auf der rechten Seite) laufen. Es kann nur eine Datei gespeichert werden, so dass die neue Trainings-Datei die vorherige überschreibt.

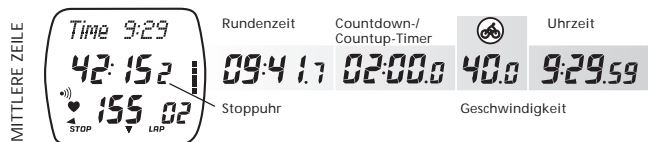
FUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS

Die folgenden Funktionen können sowohl im BasicUse als auch im Exercise Set genutzt werden:

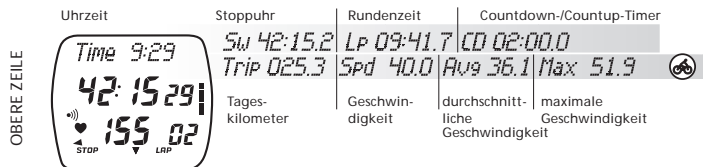
Wechsel der angezeigten Trainingsinformationen:

Drücken Sie die DOWN-Taste nur kurz, um die in der mittleren Zeile angezeigten Informationen zu wählen.

Wenn Sie die in der mittleren Zeile angezeigten Informationen verändern, so verändern sich auch die obere und untere Zeile.



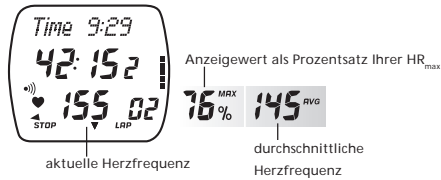
Drücken Sie die UP-Taste, um die in der oberen Zeile angezeigten Informationen auszuwählen.



! Sie können für die mittlere und obere Zeile nicht dieselbe angezeigte Information wählen, die Option in der mittleren Zeile steht für die obere nicht mehr zur Verfügung.

Halten Sie die DOWN-Taste gedrückt, um die untere Herzfrequenz-Informationseile zu wechseln.

UNTERE ZEILE



! Ihre Herzfrequenz wird nur als Prozentsatz Ihrer HR_{max} angezeigt, wenn Sie Ihr Geburtsdatum und Ihre HR_{max} eingegeben haben (siehe Einstellen der Benutzerinformationen).

Countdown-/Countup-Timer

Während des Trainings können Sie einen unabhängigen Timer einstellen, der nicht in der Datei gespeichert wird.

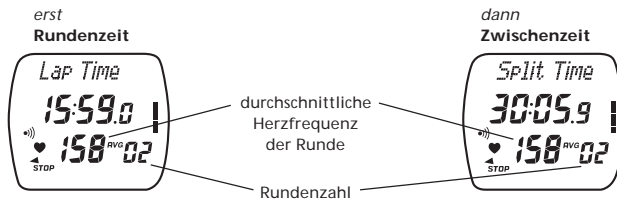
Stellen Sie den Timer wie im Abschnitt Funktions-Einstellungen beschrieben ein.

Drücken Sie die SIGNAL-Taste, um den Countup- oder Countdown-Timer zu aktivieren. Während der Timer läuft, kann er jederzeit erneut durch Drücken der SIGNAL-Taste gestartet werden.

Bevor der Timer anhält, hören sie fünf Signaltöne, wenn die Funktion Aktivitäts-Signalton eingeschaltet ist (siehe Abschnitt Empfänger-Einstellungen).

Speichern der Runden- und Zwischenzeit

Drücken Sie OK, um die Rundenzeit aufzuzeichnen. Die Runden- und Zwischenzeit wird angezeigt.



Sie können maximal 60 Runden (S120) oder 50 Runden (S150) aufzeichnen.

Trainingspause

Drücken Sie die STOP-Taste. Die Stoppuhr und die Aufzeichnung des Trainings werden unterbrochen; die fünf Graphikbalken auf der rechten Seite des Displays bleiben stehen. Die Countdown- und Countup-Timer werden nicht unterbrochen.

Drücken Sie OK, um mit dem Training fortzufahren.

Oder drücken Sie erneut die STOP-Taste, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

! Wenn Sie vergessen, die Herzfrequenz-Messung zu verlassen, nachdem Sie die Stoppuhr angehalten und den Sender von Ihrer Brust abgenommen haben, kehrt der Empfänger nach 5 Minuten automatisch zur Uhrzeitanzeige zurück.



Bei eingeschalteter Geschwindigkeitsmessung kehrt der S150 nach 30 Minuten zur Uhrzeitanzeige zurück.

Beenden des Trainings

1. Drücken Sie die STOP-Taste, um das Training zu unterbrechen.
2. Drücken Sie erneut die STOP-Taste, um zur Uhrzeitanzeige zu gelangen.

Wenn Sie das Training Stoppen, wird automatisch eine Runden- und Zwischenzeit gespeichert.

Die Tageskilometer auf Null stellen



1. Drücken Sie kurz so oft die UP-Taste, bis Trip angezeigt wird.
2. Halten Sie die SIGNAL-Taste gedrückt, bis die Tageskilometeranzeige Null zeigt, lassen Sie die Taste los.
3. Um Ihr Training wiederaufzunehmen drücken Sie OK.

FUNKTIONEN, DIE NUR IM EXERCISE SET (EXESET)

MÖGLICH SIND

Die folgenden Funktionen können nur im Exercise Set genutzt werden. Alle im Abschnitt Funktionen während des Trainings beschriebenen Funktionen können auch in diesem Trainingstyp genutzt werden.

Beim Training mit dem Exercise Set können Sie drei Timer und drei Herzfrequenz-Zielzonen einstellen. Herzfrequenz-Zielzonen sind unabhängig von den Timern: die Herzfrequenz-Zonengrenzwerte werden nicht automatisch, sondern am Ende jeden Timers gewechselt, wenn Sie einen Signalton hören, wechseln Sie die Grenzwerte manuell.

Vergewissern Sie sich, dass die Signalfunktion eingeschaltet ist (🔊) in der Anzeige), damit Sie die Töne auch hören können!

Wenn die Timer eingeschaltet sind, beginnen sie automatisch zu laufen, sobald Sie die Stoppuhr starten. Die Timer wechseln einander in folgender Reihenfolge ab: Timer 1, 2, 3, 1, 2, 3, etc. Am Ende von Timer 1 hören Sie einen Signalton, am Ende von Timer 2 zwei Signaltöne und drei Signaltöne am Ende von Timer 3. Wenn Sie diese Signaltöne hören, wechseln Sie die Grenzwerte.

Die Timer werden angehalten, wenn Sie die Stoppuhr stoppen.

Ein- und Ausschalten des akustischen Herzfrequenz-Zielzonenalarms

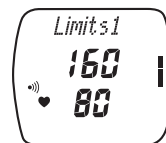
Halten Sie die SIGNAL-Taste gedrückt, um das Signal ein- oder auszuschalten. Wenn in der Anzeige 🔊 erscheint, ist der Zielzonenalarm eingeschaltet. Sie hören dann bei jedem Herzschlag einen Piepton, wenn sich Ihre Herzfrequenz außerhalb der Herzfrequenz-Grenzwerte befindet.

🚲! S150: Die Tageskilometer können durch Drücken und Halten der SIGNAL-Taste auf Null gestellt werden. Deshalb sollte Trip (= Tageskilometer) nicht in der oberen Zeile angezeigt werden, wenn der Zielzonenalarm ein- oder ausgeschaltet wird.

Wechseln der Herzfrequenz-Grenzwerte

Wechseln Sie die Herzfrequenz-Grenzwerte durch Drücken und Halten der UP-Taste. Nach Aktivierung werden die Grenzwerte für ein paar Sekunden angezeigt.

Überprüfen der aktuellen Herzfrequenz-Grenzwerte mit der Heart Touch-Funktion
Bringen Sie den Armbandempfänger in die Nähe des Polar Logos des Senders.



1. Die aktuellen Herzfrequenz-Grenzwerte des Trainings werden angezeigt.



2. Die in der gewählten Zielzone verbrachte Zeit wird angezeigt.

Erholungsberechnung

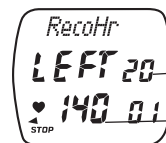
Halten Sie die OK-Taste gedrückt, um die Erholungsberechnung zu starten. Während der Erholung werden folgende Informationen angezeigt:
Fahren Sie gemäß Ihren Einstellungen fort: A. Erholungszeit oder B. Erholungs-Herzfrequenz



A. Erholungszeit

Erholungstimer

aktuelle Herzfrequenz



B. Erholungs-Herzfrequenz

Differenz zwischen voreingestellter und aktueller Herzfrequenz

aktuelle Herzfrequenz



Am Ende der Erholung

Erholungsdauer

Abnahme der Herzfrequenz

Durch Drücken der STOP-Taste können Sie die Erholungsberechnung unterbrechen.

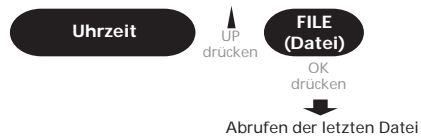
Nach der Erholungsberechnung wird das Training unterbrochen. Durch Drücken der OK-Taste können Sie mit dem Training fortfahren; drücken Sie die STOP-Taste, so wird das Training beendet.

ABRUFEN VON TRAININGS- INFORMATIONEN

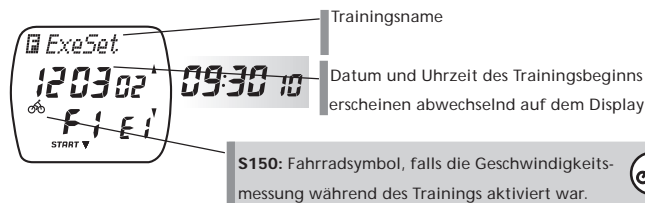
d

(Datei-Modus)

Im Datei-Modus können Sie die Informationen Ihres letztes Trainings abrufen.



1. Beginnen Sie mit der Uhrzeitanzeige.
2. Drücken Sie die UP-Taste. FILE (= Datei) wird angezeigt.
3. Drücken Sie OK. Die Anzeige zeigt die wichtigsten Informationen Ihrer Datei:



4. Drücken Sie OK. Exe. Time wird angezeigt. Drücken Sie die UP-Taste, um die in der Datei gespeicherten Werte in folgender Reihenfolge abzurufen.

S120:

ExeTime → RecoHR/RecoTime → Tot.Time → Limits 1 → InZone/Above/Below 1
→ Limits2 → InZone/Above/Below 2 → Limits3 → InZone/Above/Below 3
→ LAPS

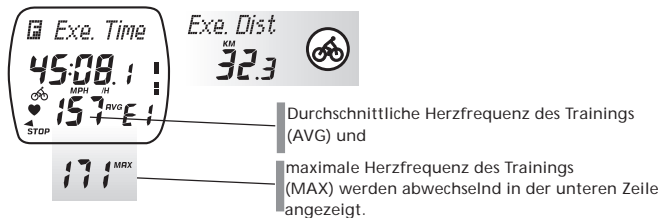
S150:

ExeTime/ExeDist → RecoHR/RecoTime → Spd. Avg/Spd. Max → Tot. Time → Limits1
→ InZone/Above/Below 1 → Limits2 → InZone/Above/Below 2 → Limits3
→ InZone/Above/Below 3 → Rid. Time → Odometer → LAPS

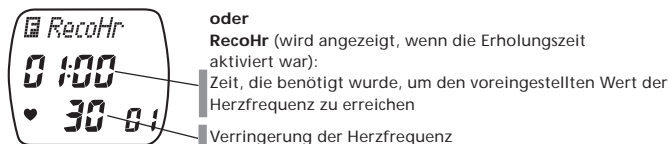
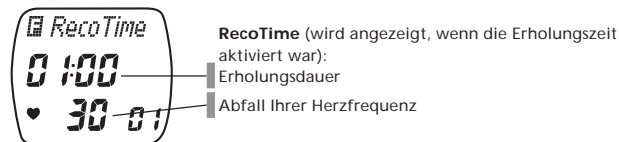
! Durch Drücken und Halten der STOP-Taste können Sie jederzeit zur Uhrzeitanzeige zurückkehren.

- 1 **Exe.Time:** Zeit, die Sie mit laufender Stoppuhr trainiert haben.

- 2 **Exe. Dist. (S150):** Entfernung, die während des Trainings gefahren wurde. Die Anzeige von Exe. Dist. und Exe. Time wechseln sich ab.



- 2 **Erholungs-Information** (wird nur angezeigt, wenn die Erholungsberechnung während des Trainings aktiviert war):



- 3 **Spd.Avg/Spd.Max (nur S150):** Anzeige der durchschnittlichen und maximalen Geschwindigkeit während des Trainings (im Display wechseln die Werte einander ab)

- 4 **Tot.Time:** Diese Funktion ermittelt die kumulierte Trainingsdauer mehrerer Trainingseinheiten seit der letzten Rückstellung. Ihre kumulierte Gesamtzeit wird in Stunden und Minuten angezeigt, bis 99 Stunden und 59 Minuten erreicht sind. Danach wird Ihre gesamte Trainingszeit in Stunden angezeigt, bis 9999 Stunden erreicht sind.

5 Limits1/2/3: Die Zielzonen-Grenzwerte 1, 2 und 3 werden angezeigt, wenn Sie mit einem Exercise Set trainiert haben und die Grenzwerte während des Trainings aktiviert waren.

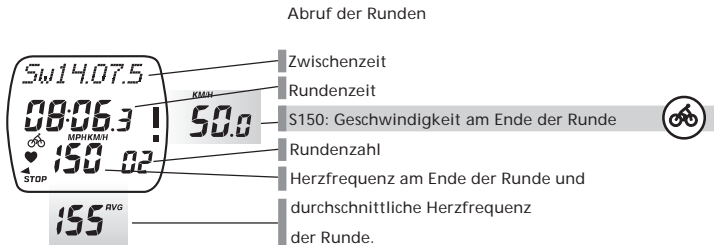
6 InZone 1/Above 1/Below 1, InZone 2/Above 2/Below 2, InZone 3/Above 3/Below 3: Es wird die Zeit angezeigt, die Sie während des Trainings innerhalb (InZone), oberhalb (Above) und unterhalb (Below) der jeweiligen Herzfrequenz-Grenzwerte verbracht haben (die Werte werden im Display abwechselnd angezeigt). Sie wird nur berechnet, wenn die einzelnen Grenzwerte aktiviert waren.

7 Rid.Time (nur S150): Diese Funktion ermittelt die kumulierten Fahrzeiten mehrerer Trainingseinheiten seit der letzten Rückstellung.

8 Odometer (nur S150): Diese Funktion ermittelt die kumulierte zurückgelegte Entfernung mehrerer Trainingseinheiten seit der letzten Rückstellung.

9 LAPS: Runden-Informationen

Beginnen Sie mit dem Display, auf dem LAPS (= Runden) und die Anzahl der aufgezeichneten Runden angezeigt wird. Drücken Sie OK und dann die UP- oder DOWN-Taste, um die aufgezeichneten Runden abzurufen:



Drücken Sie die STOP-Taste, um den Rundenabruf zu verlassen.

Beim Rückstellen des Armbandempfängers und bei einem Batteriewechsel werden die kumulativen Werte (Tot.Time, Rid.Time, Odometer) zurückgesetzt. Wir empfehlen Ihnen daher, über Ihr Training Buch zu führen.

e

Ihr Polar S120/150 bietet Ihnen die Möglichkeit, Trainingseinstellungen und Logen mit Hilfe des Polar UpLink von der www.polar.fi Webseite herunterzuladen.

Um den UpLink nutzen zu können, benötigen Sie einen PC mit einer Soundkarte (kompatibel mit SoundBlaster™) und dynamische Lautsprecher oder Kopfhörer. Für weitere Instruktionen, siehe www.polar.fi

Mit der optionalen Polar Precision Performance Software (ab der Version 3.02) können Sie Ihre Einstellungen und eigenen Logen vorbereiten. Sie können Ihre Trainingsinformationen jedoch nicht auf einen Computer übertragen.

Sie können das Logo durch Drücken und Halten der UP-Taste in der Tageszeitanzeige sehen. Das Standardsymbol ist der Modellname.

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 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.

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.

Benutzung des Herzfrequenz-Messgerätes während des Radfahrens

Während des Radfahrens achten Sie bitte auf den Verkehr, um Unfälle und Verletzungen zu vermeiden.



Wenn sie den Geschwindigkeitssensor benutzen, überprüfen Sie, dass Sie Ihren Lenker normal einschlagen können und Bremszug oder Schaltzug nicht an dem Sensor hängenbleiben. Kontrollieren Sie auch, dass durch den Sensor weder das Treten noch der Einsatz von Bremse oder Gangschaltung behindert werden.

Verwendung von Polar Herzfrequenz-Messgeräten beim Schwimmen

Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät ist bis zu einer Wassertiefe von 50 Metern (S120) bzw. 30 Metern (S150) wasserdicht.

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.

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 Informationen für Patienten mit einem Herzschrittmacher, einem Defibrillator oder anderen implantierten elektronischen Geräten
Patienten, die ein implantiertes elektronisches Gerät haben, benutzen das Polar Herzfrequenz-Messgerät auf eigene Gefahr. Vor Benutzung sollte ein Belastungstest unter ärztlicher Aufsicht gemacht werden, um sicher zu gehen, dass implantiertes Gerät und Herzfrequenz-Messgerät sicher und verlässlich gleichzeitig benutzt werden können.

Hinweis: 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.

h

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Was soll ich tun, wenn...

...ich nicht weiß, wo ich mich im Options- oder Datei-Modus befinde?

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

...ich die Datei des vorhergehenden Trainings nicht finden kann?

Möglicherweise haben Sie während Ihres Trainings den Herzfrequenz-Mess-Modus verwendet, was bedeutet, dass Ihr Training nicht gespeichert wurde. Um das Training aufzuzeichnen, müssen Sie durch Drücken der OK-Taste im Herzfrequenz-Mess-Modus die Stoppuhr einschalten.

...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 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.

... 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 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.

...eine andere Person mit einem Herzfrequenz-Messgerät Störungen verursacht?

Halten Sie Abstand von Ihrem Trainingspartner und fahren Sie mit Ihrer Trainingseinheit normal fort.

... die Anzeige leer oder schwach ist?

Lassen Sie sich durch einen autorisierten Fachhändler beraten, oder senden Sie das komplette Gerät an Polar ein. Lesen Sie dazu das Kapitel „Service“. Berücksichtigen Sie ebenfalls, dass häufiges Benutzen 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.

...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 werkseitigen Grundeinstellungen wieder aktiviert.

1. Drücken Sie mit der Spitze eines Stifts die RESET-Taste. In der Anzeige erscheinen alle Segmente.
Wenn Sie nach dem Reset nicht innerhalb einer Minute eine Taste drücken, geht Ihr Armbandempfänger in die Uhrzeitanzeige über.
2. Drücken Sie einmal eine der fünf Tasten. Die Uhrzeit wird angezeigt.

... der Armbandempfänger S150 Geschwindigkeit und Entfernung anzeigt, wenn ich ihn am Armgelenk trage?

Schalten Sie die Geschwindigkeitsmessung aus. Dies verhindert, dass der Empfänger aufgrund von eventueller Feuchtigkeit auf Ihrer Haut fehlerhafte Geschwindigkeitssignale aufzeichnet.

i

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 Service-Karte.
5. Vergessen Sie nicht, Ihren Namen, die Rücksendeanschrift und die Telefonnummer, unter der Sie tagsüber zu erreichen sind, einzutragen.
6. Schicken Sie das Gerät ausreichend frankiert an Polar oder Ihren Importeur. Die Anschriften finden Sie auf der Rückseite dieser Gebrauchsanleitung.

i

Weiterführende Literatur

- „Laufen“ von Thomas Wessinghage
- „Ausdauerprogramme“ von Kuno Hottenrott
- „Handbuch für Radsport“ von Achim Schmidt
- „Optimiertes Ausdauertraining“ von Neumann, Pfützner und Berbalk

Zubehör

- Polar Fahrradhalterung
- Zusätzliches Polar Sender-Set, falls mehrere Personen mit dem Herzfrequenz-Messgerät trainieren wollen
- Polar elastischer Gurt (XS (27 cm), S (54 cm), M (Standard, 61 cm) und L (74 cm))
- Polar Textil-Armbänder
- Triumph Sport-BH 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.

k

Das Polar Herzfrequenz-Messgerät wurde entwickelt, um die Herzfrequenz während körperlicher Aktivität anzuzeigen. Das Polar S150 misst beim Fahren zudem die Geschwindigkeit. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen. Die Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute (bpm) angezeigt.

Polar T31 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

Batterietyp:	CR 2032
Lebensdauer der Batterie:	ca. 1,5 Jahre (1 Stunde/Tag, 7 Tage/Woche)
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Wasserdicht:	S120: bis 50 Meter S150: bis 30 Meter
Material des Armbandes:	Polyurethan
Material der Gehäuserückseite und der Schnalle des Armbandes:	Nicht rostender 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 $\pm 2,0$ Sekunden/Tag bei einer Temperatur von 25 °C.

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




Geschwindigkeitsmesser und Adapter

Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Genauigkeit:	± 1 % (Reifenumfang 2m)
Spritzwassergeschützt	


Grundeinstellungen

Uhrzeit	24-Stunden-Modus
Alarm	OFF (Aus)
Geburtsdatum	0 (der einstellbare Bereich für das Jahr ist 1921 - 2020)

 Geschwindigkeitsmessung (S150)	On (Ein)
Reifenumfang (S150)	2000
Autostart (S150)	OFF (Aus)
Aktivitäts-/Tasten-Signalton	On (Ein)
Einheiten	1
Hilfe	On (Ein)
Countup/Countdown-Timer	Countdown-Timer/01.00
Timer 1, 2, 3	OFF/ 2 min (Aus/2 Minuten)
Grenzwerte 1, 2, 3	80/ 160
Erholungs-Funktion	OFF/ recovery timer (Aus/Erholungszeit)
Erholungs-Herzfrequenz	80
Erholungs-Timer	1 Minute

Grenzwerte

Trainingszeit	99 h 59 min 59 s
Herzfrequenz-Grenzwerte	15 - 240
Herzfrequenzzonenzeit	99 h 59 min 59 s
Erholungszeit	99 min 59 s
Kumulierte Trainingszeit	9999 h
Runden, die gespeichert werden	
S120: 60	
S150: 50	

 Geschwindigkeitsmessung (S150)	0-100 km/h (Reifenumfang 2m)
Gesamtstrecke (S150)	999 999 miles/km
Kumulierte Fahrzeit (S150)	9999 h

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 © 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. Sound Blaster ist ein eingetragenes Warenzeichen der Creative Technology, Ltd.







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.

ANZEIGESYMBOLLE



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

m

-  Zeigt die aktivierte Herzfrequenz-Messung an, das Herzsymbold blinkt im Takt Ihres Herzschlags.
-  Zeigt an, dass weniger als 5 Minuten lang kein Herzfrequenz-Signal empfangen wurde.
- Zeigt an, dass länger als 5 Minuten lang kein Herzfrequenz-Signal empfangen wurde.
-  Zeigt in der Uhrzeitanzeige an, dass der Alarm/Wecker eingeschaltet ist. Zeigt im Speicher-Modus, dass das akustische Signal für Training unter oder über der Herzfrequenz-Zielzone eingeschaltet ist.
-  Speicher—Modus: Zeigt an, dass Sie oberhalb der Herzfrequenz-Zielzone trainieren.
-  Speicher—Modus: Zeigt an, dass Sie unterhalb der Herzfrequenz-Zielzone trainieren.
-  Der Graphikbalken besteht aus fünf Blöcken. Ein blinkender Block zeigt, auf welcher Stufe bzw. an welcher Stelle in den Options-Einstellungen oder den Dateiabruf-Menüs Sie sich befinden. Kontinuierlich laufende Balken zeigen an, dass das Training aufgezeichnet wird.



Options-Modus: Zeigt an, dass Sie die Fahrradfunktionen einstellen.
Herzfrequenz-Mess- und Speicher-Modi: Zeigt an, dass die Geschwindigkeitsmessung eingeschaltet ist.
Datei-Modus: Zeigt die Fahrradinformationen an.

MAX Zeigt zusammen mit einem Wert die höchste Herzfrequenz des Trainings an.

AVG Zeigt zusammen mit einem Wert die durchschnittliche Herzfrequenz des Trainings an.


MAX % Stellt zusammen mit einem Wert Ihre aktuelle Herzfrequenz als Prozentzahl Ihrer maximalen Herzfrequenz dar.

CU Zeigt an, dass der unabhängige Timer als Countup-Timer eingeschaltet ist.

CD Zeigt an, dass der unabhängige Timer als Countdown-Timer eingeschaltet ist.

Lp In der oberen Zeile: Rundenzeit

Sw In der oberen Zeile: Stoppuhr

 **Avg** In der oberen Zeile: durchschnittliche Trainingsgeschwindigkeit

Max In der oberen Zeile: maximale Trainingsgeschwindigkeit

Spd In der oberen Zeile: aktuelle Geschwindigkeit

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 Frequenzzuteilung und keiner Konformitätsbewertung im Sinne des § 61 TKG im Einzelnen, wenn die für diese Frequenznutzung und für diesen Verwendungszweck in den Verkehr gebrachten Funkanlagen mit dem beim Bundesamt für Post und Telekommunikation (BAPT) technisch geprüften Baumuster elektrisch und mechanisch übereinstimmen und wie folgt gekennzeichnet sind: Bundesadler, Zulassungszeichen "**BZT G750778J**" sowie Name der Vertriebsfirma POLAR ELECTRO GmbH Deutschland, High Tech Equipment, 64572 Büttelborn, und der Typenbezeichnung "Polar Herzfrequenz-Messgeräte". Diese Kennzeichnung ist am Gehäuse der Funkanlagen entweder auf einem Typenschild oder an örtlich zusammenhängender Stelle, wenn die Form einer Prägung oder Gravur gewählt wird, an gut sichtbarer Stelle anzubringen. Die Kennzeichnung muss dauerhaft und abnutzungssicher ausgeführt und so mit dem Gehäuse verbunden sein, dass sie beim Entfernen zerstört wird. Sie muss von außen jederzeit sichtbar sein.
4. Im Rahmen dieser Allgemeinzuteilung besteht für die Benutzer solcher Funkanlagen keinerlei Schutz vor frequenzmäßigen Beeinträchtigungen durch andere Frequenznutzer im gleichen Frequenzbereich.

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

1. Die Vertriebsfirma dieser Funkanlagen ist verpflichtet, jedem unter dem obengenannten Zulassungszeichen in den Verkehr zu bringenden Funkgerät einen vollständigen Nachdruck dieser Allgemeinzuteilung beizufügen.
2. Diese Allgemeinzuteilung schließt weitere Zuteilungen der gleichen Frequenz für ähnliche oder gleiche Zwecke unter Verwendung anderer Geräte nicht aus.
3. Auf Grund dieser allgemeinen Frequenzzuteilung dürfen diese Funkanlagen mit anderen Telekommunikationsanlagen verbunden werden, soweit dafür ein Bedarf besteht, die jeweiligen technischen und telekommunikationsrechtlichen Anforderungen erfüllt werden und die sonstigen technischen Voraussetzungen gegeben sind.
4. Auskünfte über die notwendigen Anforderungen im Falle einer gewünschten Verbindung dieser Funkanlagen mit anderen Telekommunikationsanlagen erteilen die zuständigen Außenstellen des Bundesamts für Post und Telekommu-nikation (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.