

DEU

Polar SmartEdge™ Herzfrequenz-Meßgerät

Gebrauchsanleitung



POLAR®
Herzfrequenz-Meßgeräte

Kurzübersicht

DIE TASTEN UND IHRE FUNKTIONEN



• SET/START/STOP

- Auswahl (zur Nutzung eines Modus/zum Einstellen)
- Bestätigung Ihrer Wahl
- Start der Stoppuhr
- Stoppen der Stoppuhr

• MODE

- Weiter zum folgenden Modus oder zur nächsten Funktion

• SIGNAL/LIGHT

- Neueinstellung vornehmen/Wert verändern
- Signalton ein oder aus
- Displaybeleuchtung



Wenn Sie erst einmal Ihre Herzfrequenz messen wollen, bevor Sie die zahlreichen Einstellungen vornehmen, so gehen Sie bitte zu dem Abschnitt **Benutzung Ihres Polar Herzfrequenz-Meßgerätes**.

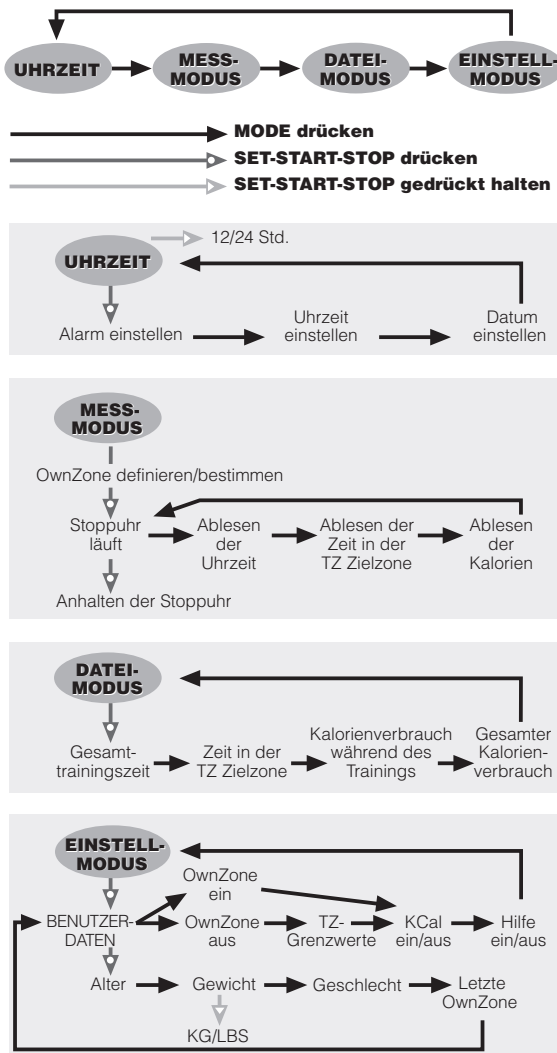
OWNZONE-BESTIMMUNG

OwnZone ist die persönliche Herzfrequenz-Trainingszone, die mit dem Polar SmartEdge bestimmt werden kann.

1. Stellen Sie Ihr Alter ein.
2. Stellen Sie die OwnZonefunktion ein (auf On).
3. Tragen Sie den Sender wie beschrieben.
4. Beginnen Sie mit der Herzfrequenz-Messung.
5. Starten Sie die Stoppuhr.
 # erscheint in der Anzeige. 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. Die Anzeige zeigt Ihnen die jeweilige Phase an in der Sie sich befinden:
 1. Gehen mit langsamer Geschwindigkeit für 2 Min. # - - - -
 2. Gehen mit normaler Geschwindigkeit für 2 Min. # # - - - -
 3. Gehen mit forschem Tempo für 2 Min. # # # - - - -
 4. Gehen mit sehr forschem Tempo für 2 Min. # # # # - - - -
 5. Laufen für 2 Min. # # # # # - - - -
7. An einem gewissen Punkt während der Phasen 2-5 hören Sie zwei akustische Signale. Der Polar SmartEdge hat Ihre OwnZone bestimmt! Sie melden, daß der Polar SmartEdge Ihre Trainingsgrenzwerte bestimmt hat und Sie jetzt mit dem Training fortfahren können. Die bestimmten Herzfrequenz-Grenzwerte werden einige Sekunden lang angezeigt.
 Sollte die OwnZone-Bestimmung nicht erfolgreich verlaufen

▶ **Störungssuche**

Road Map



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 in 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 SmartEdge ist das erste Herzfrequenz-Meßgerät, das Ihre persönliche Herzfrequenz-Trainingszone für Ihre optimale Trainingsbelastung automatisch ermittelt. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training.



VISUELLE HINWEISE

⚡ Tip zur schnelleren Abwicklung von Funktionen

! Wichtiger Punkt. Bitte beachten!

😊 Nützlicher Tip

▶ Siehe auch/Fortsetzen unter



Inhalt

Polar SmartEdge Herzfrequenz-Meßgerät	5
<i>Bestandteile des Polar SmartEdge</i>	6
<i>So tragen Sie den Polar Sender</i>	7
<i>Die Tasten und ihre Funktionen</i>	8
<i>Die Modi und ihre Funktionen</i>	8
<i>Polar SmartEdge Hilfe</i>	10
Einstellen der Uhrenfunktionen	11
<i>Einstellen des Alarms (Weckers)</i>	12
<i>Ausstellen des Alarms (Weckers)</i>	14
<i>Einstellen der Tageszeit</i>	14
<i>Einstellen des Datums</i>	15
Einstellen der Benutzerinformationen und der Meßoptionen	16
<i>Benutzereinstellungen</i>	16
<i>Einstellen des Alters</i>	17
<i>Einstellen des Gewichts</i>	17
<i>Einstellen des Geschlechts</i>	18
<i>Ablesen der letzten OwnZone</i>	18
<i>Ein- und Ausschalten der OwnZone-Funktion</i>	20
<i>Manuelle Einstellung der Zielzonengrenzwerte</i>	21
<i>Ein- und Ausschalten des OwnCal- Kalorienverbrauchs</i>	22
<i>Ein- und Ausschalten der Hilfefunktion</i>	24
Benutzung Ihres Polar Herzfrequenz-Meßgeräts	25
<i>Starten der Herzfrequenz-Messung</i>	25
Definition der OwnZone	26
<i>So bestimmen Sie Ihre OwnZone</i>	27
<i>OwnZone-Methoden</i>	29
<i>So verwenden Sie Ihre zuletzt bestimmte OwnZone</i>	30

Verwendungsmöglichkeiten des Polar SmartEdge während der Herzfrequenz-Messung	31
<i>Ablesen der Herzfrequenz</i>	31
<i>Displaybeleuchtung</i>	31
<i>Ein- und Ausschalten des Zielzonenalarms</i>	31
<i>Start/Stop der Stoppuhr</i>	32
<i>Überprüfen Ihrer Herzfrequenz-Grenzwerte</i>	32
<i>Überprüfen der Trainingsinformationen</i>	32
<i>Beenden der Herzfrequenz-Messung und Speicherfunktionen</i>	33
Abrufen von Trainingsinformationen	34
<i>Gesamte Trainingszeit</i>	34
<i>Trainingszeit in der Zielzone</i>	34
<i>Kalorienverbrauch während des Trainings</i>	34
<i>Gesamter Kalorienverbrauch</i>	35
Trainieren mit dem Polar SmartEdge	36
Trainingsintensität	37
Trainingsdauer und -häufigkeit	41
Ausgewählte Aktivitäten	42
Literaturhinweise	42
Pflege und Wartung	43
Wichtige Hinweise	44
Häufig gestellte Fragen	47
Service	51
Weitere Produkte von Polar	53
Technische Spezifikationen	54
Garantie des Herstellers	55
Polar Glossar	58

Polar SmartEdge Herzfrequenz- Meßgerät

Ihr neues Herzfrequenz-Meßgerät bietet Ihnen die folgenden Funktionen:

Uhrenfunktionen:

- Uhr mit Anzeige von Alarm-/Weckzeit und Datum
- Wahlweise 12- oder 24-Stunden-Anzeige
- Stoppuhr

Herzfrequenz-Meßfunktionen:

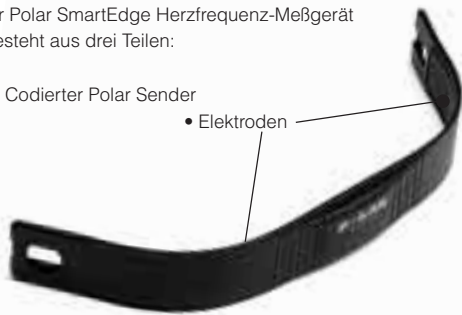
- Drahtlose Übertragung der Herzfrequenz mit konstanter Messung in EKG-Genauigkeit
- Codierte Übertragung der eigenen Herzfrequenz (zur Vermeidung von Störungen durch andere Herzfrequenz-Meßgeräte)
- Optischer und akustischer Alarm für die Zielzonenengrenzwerte
- Zeit innerhalb der Zielzone und gesamte Trainingszeit
- Kalorienverbrauch während des Trainings
- Kumulierter/Gesamter Kalorienverbrauch mehrerer Trainingseinheiten
- Bestimmung der OwnZone

BESTANDTEILE DES POLAR SmartEdge

Ihr Polar SmartEdge Herzfrequenz-Meßgerät besteht aus drei Teilen:

1. Codierter Polar Sender

- Elektroden



2. Elastischer Gurt

- Feststellmechanismus zum Einstellen der Länge



3. Armbandempfänger



SO TRAGEN SIE DEN POLAR SENDER

1. Den Sender mit dem elastischen Gurt verbinden.
2. Die Gurtlänge so einstellen, daß der Gurt gut, jedoch nicht zu eng anliegt.
3. 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.
4. Den Sender so plazieren, daß er bei Herren unter dem Brustmuskel bzw. bei Damen unter dem Brustansatz liegt.
5. Den Gurt leicht von der Haut abheben und die Elektroden (die zwei gerippten, rechteckigen 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.

6. Den Polar SmartEdge Empfänger wie eine Armbanduhr tragen, und zwar innerhalb der Reichweite des Senders (1 Meter).

Bemerkung: Der Sender schaltet sich automatisch beim Tragen - wie oben beschrieben - ein und schaltet sich wieder ab, wenn Sie ihn wieder ablegen. Durch Feuchtigkeit können sich die Batterien jedoch über Kriechströme weiter entladen. Daher nach Gebrauch den Sender **sorgfältig trocknen**.

Wenn Sie Ihren Polar SmartEdge beim Fahrradfahren gebrauchen, bringen Sie am besten den Empfänger sorgfältig an der Polar Fahrradhalterung an.

► **Weitere Produkte von Polar**

DIE TASTEN UND IHRE FUNKTIONEN

Mit den drei Tasten des Polar SmartEdge gelangen Sie in die verschiedenen Modi und können die Funktionen kontrollieren. Die Grundfunktionen sind:



- SET/START/STOP
 - Aktivierung des angezeigten Modus
 - Bestätigung Ihrer Wahl
 - Start der Stoppuhr
 - Anhalten der Stoppuhr
- MODE
 - Weiter zum folgenden Modus oder zur nächsten Funktion
- SIGNAL/LIGHT
 - Neueinstellung vornehmen/ Blinkenden Wert verändern
 - Signalton ein oder aus
 - Displaybeleuchtung



Wenn Sie während der Einstellungen die Tasten für einige Minuten nicht benutzen, kehrt Ihr Polar SmartEdge automatisch zur Uhrzeitanzeige zurück.

DIE MODI UND IHRE FUNKTIONEN

Der Polar SmartEdge bietet vier Hauptmodi:

1. UHRZEIT

Sie können den Polar SmartEdge wie eine normale Uhr mit Alarm-/Weckfunktion benutzen.

Im Uhrzeitmodus können Sie

- den Alarm (Wecker) ein-/ausstellen
- die Alarm-/Weckzeit einstellen
- die Uhrzeit einstellen
- das Datum einstellen



2. HERZFREQUENZ-MESSUNG

Verwenden Sie den Meßmodus während des Trainings zum Messen der Herzfrequenz. In diesem Modus können Sie

- Ihren Herzfrequenzwert ablesen
- die Stoppuhr benutzen
- Ihre OwnZone ermitteln
- Ihre Zielzone ablesen
- die Uhrzeit ablesen
- die bisherige Trainingszeit innerhalb Ihrer Zielzone ablesen
- den kumulativen Kalorienverbrauch während Ihres Trainings ablesen



3. DATEI

Der Polar SmartEdge speichert die Informationen Ihrer letzten Trainingseinheit. Im Dateimodus können Sie die folgenden Informationen ablesen:

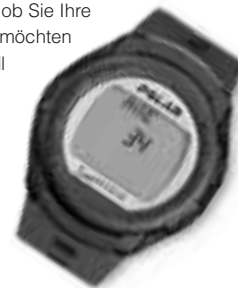
- gesamte Trainingszeit (TOTAL)
- Trainingszeit in Ihrer Zielzone (IN TZ)
- Kalorienverbrauch während der Trainingseinheit (KCAL)
- gesamter kumulativer Kalorienverbrauch (T.KCAL)



4. SET

Im Einstell-Modus können Sie die folgenden Informationen festlegen:

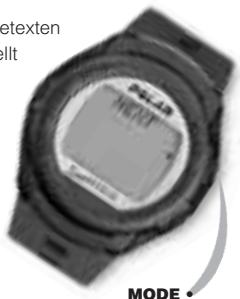
- benutzerspezifische Informationen: Alter, Gewicht und Geschlecht. Sie können auch die Grenzwerte Ihrer zuvor eingestellten OwnZone ablesen (O.Z.V/O.Z.A)
- Zielzonengrenzwerte: Wählen Sie, ob Sie Ihre persönliche OwnZone verwenden möchten oder die Werte der Zielzone manuell festlegen wollen
- OwnCalverbrauch: Wählen Sie, ob Sie den Kalorienverbrauch während Ihres Trainings messen wollen
- Hilfe: Der Polar SmartEdge unterstützt Sie mit englischen Hilfetexten, wenn Sie diese Funktion einstellen



POLAR SmartEdge HILFE

Der Polar SmartEdge führt Sie mit Hilfetexten weiter, wenn Sie die Funktion eingestellt haben (HELP On). Wenn Sie während den Einstellungen die Tasten 5 Sekunden lang nicht berühren, gibt er Ihnen Hinweise, was Sie als nächstes tun können/müssen.

Hierzu zeigt er mit einem Pfeil auf eine Taste und gibt an, was Sie mit der jeweiligen Taste tun können.



Bedeutung der Hilfetexte:

- START:** Start der Stoppuhr oder der Einstellungen
- NEXT:** Weitergehen zum nächsten Modus oder zur nächsten Funktion
- SET:** Wahl der Benutzereinstellungen
- ADJUST:** Einstellen der Werte
- LOCK:** Bestätigen des angezeigten Wertes
- OPEN:** Öffnen der gespeicherten Trainingsdatei
- RESET:** Zurücksetzen des Zählers des Gesamtkalorienverbrauchs.
- USER?:** Zeigt an, daß Sie nicht alle nötigen Benutzerinformationen eingegeben haben.

Einstellen der Uhrenfunktionen



Ausgehend von der Uhrzeitanzeige können die folgenden drei Uhrenfunktionen eingestellt werden:

- Alarm/Wecker
- Zeit
- Datum

Einstellen des 12-/24-Std.-Modus


Sie können wählen zwischen dem 12-Std.-Modus (AM/PM) und dem 24-Std.-Modus.

1. In der Uhrzeitanzeige die SET/START/STOP-Taste drücken und festhalten.
Ist der 12-Std.-Modus mit der AM/PM-Anzeige aktiviert, Taste loslassen (AM vor 12 Uhr mittags, PM nach 12 Uhr mittags).
2. Wollen Sie die Uhrzeitanzeige lieber im 24-Std.-Modus, bitte Taste erneut drücken und festhalten.
Ist der 24-Std.-Modus (keine AM/PM-Anzeige) aktiviert, Taste loslassen.

Der gewählte Modus ist jetzt in allen Uhr- und Alarmfunktionen aktiviert.

Wenn Sie den 24-Std.-Modus gewählt haben, können Sie in der folgenden Beschreibung die Passagen überspringen, in denen die Einstellung von AM oder PM erwähnt wird.

Beginnen Sie hier mit den Einstellungen von Alarm/Wecker, Uhrzeit und/oder Datum:

1. Drücken Sie in der Anzeige der Uhrzeit kurz die SET/START/STOP-Taste.
*ALARM erscheint in der Anzeige.
Das Alarmsymbol beginnt zu blinken
(• = Alarm/Wecker ausgeschaltet,
 = Alarm/Wecker eingeschaltet).*
2. Führen Sie die Einstellung von Alarm, Zeit und/oder Datum nach der folgenden Anleitung Schritt für Schritt durch.
Es ist dabei gleich, ob der Alarm ein- oder ausgeschaltet ist.




Sie können auch direkt zur Einstellung einer bestimmten Funktion übergehen, indem Sie die MODE-Taste drücken. Befolgen Sie dann die Anleitung zur Einstellung der betreffenden Funktion.

Um zu einem beliebigen Zeitpunkt in die Uhrzeitanzeige zurückzugelangen, drücken Sie die MODE-Taste so oft, bis in der Anzeige die Uhrzeit erscheint.

Sie können auch dann zu den folgenden Funktionen gelangen, wenn einzelne Ziffern der Anzeige blinken. Der jeweils letzte Anzeigenwert wird gespeichert.

EINSTELLEN DES ALARMS (WECKERS)

Das Alarmsymbol • oder  blinkt.


1. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste, zum Einschalten oder Ausschalten des Alarms.
 *Der Alarm ist eingeschaltet*
• *Der Alarm ist ausgeschaltet*
2. Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
AM/PM beginnt zu blinken.


3. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste zur Wahl zwischen AM und PM.
4. Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Die ersten beiden Ziffern (Anzeige der Stunde) beginnen zu blinken.
5. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste zur Einstellung der gewünschten Stunde.
6. Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Die Zehnerminuten beginnen zu blinken.
7. Drücken Sie erneut die SIGNAL/LIGHT-Taste zur Einstellung der gewünschten Zehnerminuten.
8. Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Die Minuten beginnen zu blinken.
9. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste zur Einstellung der gewünschten Minuten.
10. Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Das Alarmsymbol beginnt erneut zu blinken.
11. Der Alarm/Wecker ist eingestellt.
Sie können nun bei Schritt 1. nochmals beginnen oder durch Drücken der Mode-Taste zum **Einstellen der Tageszeit** gelangen.



Das Alarmsignal ertönt eine Minute lang im Sekundentakt. Sie können es durch Betätigen einer der drei Tasten des Armbandempfängers abstellen.

AUSSCHALTEN DES ALARMS (WECKERS)

Den eingeschalteten Alarm (Wecker) erkennen Sie am Alarmsymbol  in der Uhrzeitanzeige.

1. Um den Alarm (Wecker) auszustellen, drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die SET/START/STOP-Taste.
ALARM erscheint in der Anzeige.
Das Alarmsymbol  beginnt zu blinken.
2. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste zum Ausschalten (• erscheint) des Alarms.
3. Drücken Sie die MODE-Taste dreimal, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

EINSTELLEN DER TAGESZEIT

TIME erscheint in der Anzeige.

AM (vor 12 Uhr mittags) oder PM (nach 12 Uhr mittags) blinkt.

1. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste zur Wahl von AM oder PM.
2. Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Die ersten beiden Ziffern (Anzeige der Stunden) beginnen zu blinken.
3. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste zum Einstellen der gewünschten Stunde.
4. Drücken Sie SET/START/STOP zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Die Zehnerminuten beginnen zu blinken.
5. Drücken Sie erneut die SIGNAL/LIGHT-Taste zum Einstellen der gewünschten Zehnerminuten.
6. Drücken Sie SET/START/STOP zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Die Sekunden springen auf Null.
Die Minuten beginnen zu blinken.
7. Drücken Sie SIGNAL/LIGHT zum Einstellen der gewünschten Minuten.

8. Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Die Sekunden beginnen zu laufen.
Die Tageszeit ist jetzt eingestellt.
AM/PM bzw. die Stunden beginnen zu blinken.
9. Sie können nun bei Schritt 1. nochmals beginnen oder durch Drücken der Mode-Taste in den **Datumeinstellmodus** gelangen.

EINSTELLEN DES DATUMS

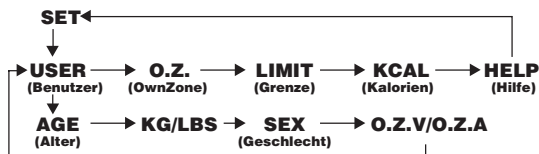
Die Datumsanzeige erfolgt nach dem Muster JJMMTT.

DATE erscheint in der Anzeige.

Die Ziffern der Zehnerjahre blinken.

1. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste zur Einstellung des gewünschten Wertes für die Zehnerjahre.
2. Drücken Sie SET/START/STOP zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Die Ziffern zur Anzeige des Jahres beginnen zu blinken.
3. Drücken Sie SIGNAL/LIGHT zur Einstellung des gewünschten Wertes für das Jahr.
4. Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Die Ziffern zur Anzeige des Monats beginnen zu blinken.
5. Drücken Sie SIGNAL/LIGHT zur Einstellung des gewünschten Wertes für den Monat.
6. Drücken Sie SET/START/STOP zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Die Ziffern zur Anzeige des Tages beginnen zu blinken.
7. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste zur Einstellung des gewünschten Wertes für den Tag.
Das Datum ist nun eingestellt, und die Ziffern der Zehnerjahre beginnen wieder zu blinken.
8. Drücken Sie die MODE-Taste, um in die Anzeige der Uhrzeit zurückzukehren.

Einstellen der Benutzerinformationen und der Meßoptionen



Im Einstellmodus können Sie Ihre persönlichen Benutzerinformationen festlegen und die Optionen für die Herzfrequenzmessung definieren.

Sie können jederzeit durch mehrfaches Drücken der MODE-Taste in den Einstellmodus (SET in der Anzeige) zurückgelangen.

Sie können auch dann fortfahren, wenn einige Ziffern der Anzeige blinken. Der jeweils letzte Anzeigenwert wird gespeichert.

Die Einstellungen der Benutzerinformationen und Meßoptionen sind Voraussetzung für die Nutzung der Leistungsmerkmale OwnZone und OwnCal-Kalorienverbrauch des Polar SmartEdge.

BENUTZEREINSTELLUNGEN

Der Polar SmartEdge benötigt Informationen über Sie zur Berechnung Ihrer OwnZone und Ihres OwnCal-Kalorienverbrauchs.

Beginnen Sie mit der Uhrzeitanzeige.

1. Drücken Sie die MODE-Taste dreimal, um in den SET-Modus zu gelangen.
2. Drücken Sie SET/START/STOP, um in den Einstellmodus zu gelangen.

USER erscheint in der Anzeige.



Sie können auch direkt zur Einstellung einer bestimmten Funktion übergehen, indem Sie die MODE-Taste drücken. Befolgen Sie dann die Anleitung zur Einstellung der betreffenden Funktion.

Einstellen des Alters

1. Drücken Sie die Taste SET/START/STOP, um die Benutzerinformationen einzustellen.
*AGE zur Eingabe des Alters erscheint.
Die Ziffern der Zehnerjahre blinken.*
2. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste zur Einstellung des gewünschten Wertes für die Zehnerjahre.
3. Drücken Sie SET/START/STOP zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Die Ziffern zur Anzeige der Jahre beginnen zu blinken.
4. Drücken Sie SIGNAL/LIGHT zur Einstellung des gewünschten Wertes für die Jahre.
*Sie haben jetzt Ihr Alter eingestellt.
Die Ziffer der Zehnerjahre beginnt wieder zu blinken.*

Um zu jedem beliebigen Zeitpunkt zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, drücken Sie die MODE-Taste so oft, bis die Uhrzeit angezeigt wird.

Einstellen des Gewichts

1. Drücken Sie nun die MODE-Taste zur Einstellung Ihres Gewichts.
*KG erscheint.
Die Ziffer für die Hundertkilogramm blinkt.*



Sie können bei der Einstellung der Gewichtseinheit zwischen KG und LBS (Pfund) wählen. Drücken Sie dazu die Taste SET/START/STOP für zwei Sekunden.

2. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste zur Einstellung des gewünschten Wertes für die Hundertkilogramm/-pfund.
3. Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Die Ziffer für den Zehnerwert der KG/LBS blinkt.

4. Drücken Sie SIGNAL/LIGHT zur Einstellung des gewünschten Wertes für die Zehnerkilogramm/-pfund.
5. Drücken Sie SET/START/STOP zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Die Ziffer zur Einstellung der KG/LBS blinkt.
6. Drücken Sie SIGNAL/LIGHT zur Einstellung des gewünschten Wertes für die KG/LBS.
*Sie haben jetzt Ihr Gewicht eingestellt.
Die Ziffer für die Hunderterkilogramm/-pfund blinkt wieder.*

Sie können nun erneut unter 2. beginnen oder bei **Einstellen des Geschlechts** fortfahren.

Um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, drücken Sie mehrmals die MODE-Taste

Einstellen des Geschlechts

1. Drücken Sie erneut die MODE-Taste zur Einstellung Ihres Geschlechts.

SEX (Geschlecht) erscheint in der Anzeige.

MALE (männlich) blinkt.

2. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste zur Wahl des richtigen Geschlechts. MALE = männlich, FEMALE = weiblich.

Sie haben jetzt alle erforderlichen Benutzerinformationen eingestellt und können durch mehrmaliges Drücken der MODE-Taste zur Uhrzeitanzeige zurückkehren oder durch einmaliges Drücken zum **Ablesen der letzten OwnZone** bzw. zu **O.Z.A** (weiter unter 2.) gelangen.

Ablesen der letzten OwnZone

Im Einstell-Modus der Benutzerinformationen können Sie die letzte OwnZone ablesen, die der Polar SmartEdge für Sie bestimmt hat. Diese Information können Sie ablesen, nicht jedoch selbst verändern.



Wenn Sie bisher noch keine OwnZone bestimmt haben, können Sie auch keine letzte OwnZone ablesen, und es erscheinen in der Anzeige O.Z.A und die dazugehörigen Werte. Es erscheint O.Z.V und --, wenn Sie beim Alter 00 eingegeben haben. In diesen beiden Fällen fahren Sie unter der Kursivschrift bei 2. fort.

Zum Ablesen Ihrer letzten OwnZone-Herzfrequenz-Grenzwerte gehen Sie wie folgt vor:

1. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie die MODE-Taste dreimal; und dann die SET/START/STOP-Taste einmal. Drücken Sie in der Anzeige USER die SET/START/STOP-Taste, um in den Einstell-Modus der Benutzerinformationen zu gelangen.
2. Drücken Sie die MODE-Taste, bis O.Z.V oder O.Z.A und die entsprechenden Herzfrequenzwerte in der Anzeige erscheinen.
O.Z.A: Zeigt die OwnZone-Herzfrequenz-Grenzwerte auf der Grundlage Ihres Alters an. Diese Werte errechnet Ihr SmartEdge automatisch.
O.Z.V: Zeigt die OwnZone-Herzfrequenz-Grenzwerte auf Grundlage Ihrer Herzfrequenzvariation an, sofern Sie bereits eine OwnZone bestimmt haben.
3. Drücken Sie die MODE-Taste, um fortzufahren.
USER erscheint in der Anzeige.

Fahren Sie unter **Ein- und Ausschalten der Ownzone-Funktion** unter 3. fort.

Sie können Ihre letzten OwnZone-Herzfrequenz-Grenzwerte auf der Grundlage Ihrer Herzfrequenzvariation (O.Z.V) löschen; lesen Sie hierzu unter **Störungssuche** unter dem Punkt WAS TUN, WENN EINE ANDERE PERSON MIT MEINEM SmartEdge HERZFREQUENZ-MESSGERÄT TRAINIEREN MÖCHTE? nach.

EIN- UND AUSSCHALTEN DER OWNZONE-FUNKTION

Wählen Sie, ob Sie die OwnZone-Funktion benutzen möchten. Sie können alternativ auch die Zielzonengrenzwerte manuell eingeben.

1. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie die MODE-Taste dreimal.

SET erscheint in der Anzeige.

2. Drücken Sie nun die SET/START/STOP-Taste.

USER wird angezeigt.

3. Drücken Sie MODE, um fortzufahren.

O.Z. wird angezeigt.

On (eingeschaltet) oder OFF (ausgeschaltet) blinkt.

3. Drücken Sie SIGNAL/LIGHT zur Wahl von On oder OFF.

On: Sie können Ihre OwnZone bei jedem Trainingsbeginn neu bestimmen und die OwnZone-Grenzwerte zur Steuerung Ihres Anstrengungsniveaus verwenden.

OFF: Die OwnZone-Funktion ist ausgeschaltet, und Sie können die Zielzonengrenzwerte manuell eingeben.



Um die OwnZone-Funktion nutzen zu können, müssen Sie zuvor Ihr Alter eingegeben haben. Andernfalls erscheint USER? in der Anzeige. Geben Sie in diesem Fall Ihr Alter ein. Hierzu drücken Sie die MODE-Taste, bis SET in der Anzeige erscheint. Dann drücken Sie die SET/START/STOP-Taste.

USER erscheint in der Anzeige. Fahren Sie jetzt bei

Einstellen des Alters fort.

Wenn Sie On gewählt haben, überspringen Sie bitte den Absatz **Manuelle Einstellung der**

Zielzonengrenzwerte. Drücken Sie nun die MODE-

Taste und gehen bei **Ein- und Ausschalten des**

Owncal-Kalorienverbrauchs zur Kursivschrift unter Punkt 2.

*Wenn Sie OFF gewählt haben, gehen Sie bitte bei **Manuelle Einstellung der Zielzonengrenzwerte** zu Punkt 5.*

MANUELLE EINSTELLUNG DER ZIELZONENGRENZWERTE

Wenn Sie die Funktion OwnZone nicht nutzen wollen (O.Z. OFF), können Sie eine Zielzone manuell eingeben.

1. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie die MODE-Taste dreimal.

SET erscheint in der Anzeige.

2. Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste.

USER erscheint in der Anzeige.

3. Drücken Sie nun die MODE-Taste erneut.

O.Z. erscheint in der Anzeige.

On/OFF blinkt.

4. Drücken Sie SIGNAL/LIGHT, um die OwnZone-Funktion auszuschalten.

O.Z. OFF: OwnZone-Funktion ausgeschaltet.

O.Z. On: OwnZone-Funktion eingeschaltet.

5. Drücken Sie MODE, um zu den benutzerdefinierten Zielzonengrenzwerten zu gelangen.

LIMIT erscheint in der Anzeige.

Die oberen und unteren Grenzwerte blinken.

6. Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste, um mit der Eingabe der Zielzonengrenzwerte zu beginnen.

Der obere Grenzwert blinkt und kann eingestellt werden.

Der höchste mögliche obere Grenzwert ist 240. Der

obere Grenzwert kann nicht tiefer als der untere

Grenzwert eingestellt werden. Wenn der untere

Grenzwert den Wert des oberen Grenzwertes erreicht,

kehrt der untere Grenzwert auf 10, die niedrigste

mögliche Einstellung, zurück.

Es kann notwendig sein, zunächst den unteren

Grenzwert zu senken und dann erst den oberen

Grenzwert einzustellen.

7. Drücken Sie SIGNAL/LIGHT zur Einstellung des Wertes.



Die Ziffern laufen schneller, wenn Sie die SIGNAL/

LIGHT-Taste gedrückt halten. Lassen Sie die Taste bei

dem gewünschten Wert los.

8. Drücken Sie SET/START/STOP zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Der untere Grenzwert beginnt zu blinken.
9. Drücken Sie SIGNAL/LIGHT zur Einstellung des gewünschten Wertes.
10. Drücken Sie SET/START/STOP zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Der obere Grenzwert beginnt erneut zu blinken.
11. Sie haben jetzt manuell Ihre Zielzonengrenzwerte eingestellt. Drücken Sie die MODE-Taste, um fortzufahren.
*LIMIT erscheint in der Anzeige.
Beide Grenzwerte blinken.*
12. Sie können nun bei Schritt 5. nochmals beginnen oder durch Drücken der MODE-Taste in den OwnCal-Einstellmodus gelangen.
*KCAL erscheint in der Anzeige.
On bzw. OFF blinkt.*
13. Fahren Sie jetzt bei **Ein- und Ausschalten des Owncal-Kalorienverbrauchs** unter 3. fort.

Um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, drücken Sie die MODE-Taste dreimal.

EIN- UND AUSSCHALTEN DES OWNCAL-KALORIENVERBRAUCHS

Ihr Gewicht und Geschlecht müssen eingestellt sein, bevor die Funktion, OwnCal-Kalorien genutzt werden kann. Der Polar SmartEdge zeigt USER? an, wenn die notwendige Benutzerinformation fehlt.

1. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie die MODE-Taste dreimal.
SET erscheint in der Anzeige.
Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste.
USER wird angezeigt.
2. Drücken Sie die MODE-Taste dreimal, um zu OwnCal-Kalorienverbrauch zu gelangen.
*KCAL erscheint in der Anzeige.
On (eingeschaltet) oder OFF (ausgeschaltet) blinkt.*

3. Drücken Sie SIGNAL/LIGHT, um die Messung des OwnCal-Kalorienverbrauchs ein- (On blinkt) oder auszuschalten (OFF blinkt).

Bei eingeschaltetem OwnCal-Kalorienverbrauch berechnet Ihr Herzfrequenz-Meßgerät Ihren Kalorienverbrauch während des Trainings.

4. Drücken Sie MODE, um fortzufahren.
*HELP erscheint in der Anzeige.
On bzw. OFF blinkt.*

5. Fahren Sie unter **Ein- und Ausschalten der Hilfefunktion** unter 3. fort.

Durch zweimaliges Drücken der MODE-Taste gelangen Sie zur Uhrzeitanzeige zurück.

Der Polar SmartEdge berechnet Ihren Kalorienverbrauch aufgrund des Geschlechts, des Körpergewichts und der Herzfrequenz. Wenn Sie mit der Funktion OwnZone trainieren, wird die Kalorienberechnung eingeschaltet, sobald Sie oberhalb des wie folgt definierten Grenzwertes trainieren. Dieser Grenzwert ist Ihr unterer Grenzwert der OwnZone abzüglich 5 Herzschlägen. Wenn Sie sich für das Training mit Ihren manuell eingegebenen Zielzonengrenzwerten entschieden haben, beginnt die Berechnung des OwnCal-Kalorienverbrauchs bei der Herzfrequenz von 100 Schlägen pro Minute.

Je höher die Herzfrequenz ist, desto schneller steigt auch der Energieverbrauch. Der Energieverbrauch hängt vom Körpergewicht ab:
Je höher das Gewicht, desto höher ist auch der Energieverbrauch.

Am genauesten mißt das Polar SmartEdge Herzfrequenz-Meßgerät den Energieverbrauch bei kontinuierlichen Betätigungen wie Gehen, Radfahren und Jogging.

Der Polar SmartEdge zeigt Ihren Energieverbrauch der letzten Trainingseinheit sowie den kumulativen Wert des Gesamtenergieverbrauchs in Kilokalorien (kcal) an. Eine Kilokalorie = 1000 Kalorien.

► **Abrufen von Trainingsinformationen**

Beim Training zur Gesundheitsförderung beläuft sich die Empfehlung (nach dem Bericht einer amerikanischen Gesundheitsbehörde von 1996) für den angestrebten Energieverbrauch einer Trainingseinheit auf 150 kcal/Tag bzw. 1000 kcal im Laufe einer Woche. Für das Training zur Fitneßsteigerung lauten die entsprechenden Empfehlungen 300 und 1500 - 2000 Kilokalorien.

EIN- UND AUSSCHALTEN DER HILFEFUNKTION

Der Polar SmartEdge verwendet englische Hilfetexte. Wenn Sie mit Ihrem Herzfrequenz-Meßgerät vertraut sind und die Hilfefunktion nicht benötigen, können Sie diese Funktion ausstellen.

1. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie die MODE-Taste dreimal.

SET erscheint in der Anzeige.

Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste, um in den Einstellmodus zu gelangen.

USER wird angezeigt.

2. Drücken Sie die MODE-Taste viermal, um in den Einstellmodus der Hilfefunktion zu gelangen.

HELP erscheint in der Anzeige.

On (eingeschaltet) oder OFF (ausgeschaltet) blinkt.

3. Drücken Sie SIGNAL/LIGHT, um die Hilfsfunktion ein- (On blinkt) oder auszuschalten (OFF blinkt).

Drücken Sie die MODE-Taste zweimal, um in die Anzeige der Uhrzeit zu gelangen.

 Zum besseren Verständnis der Hilfetexte
▶ **Polar Glossar**

Benutzung Ihres Polar Herzfrequenz-Meßgeräts

STARTEN DER HERZFREQUENZ-MESSUNG

1. Legen Sie den codierten Polar Sender und den Empfänger wie im Kapitel **So tragen Sie den Polar Sender** beschrieben an.
2. Beginnen Sie mit der Anzeige der Uhrzeit.
3. Drücken Sie die MODE-Taste, um in den Meßmodus MEASURE zu gelangen.

MEASURE erscheint in der Anzeige.



Ein Rahmen in Herzform erscheint.

Der Armbandempfänger beginnt für max. 15 Sekunden nach der codierten Übertragung zu suchen.



Die Herzfrequenz-Messung startet, und das Herzsymbold 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 SIGNAL/LIGHT-Taste ausschalten.

▶ **Ein- und Ausschalten des Zielzonenalarms**

Wenn die Codesuche nicht erfolgreich war, verschwindet der Rahmen um das Herzsymbold nach 15 Sekunden. Gehen Sie zu Schritt 2 zurück, indem Sie die MODE-Taste viermal drücken und wiederholen Sie die Codesuche.

Wenn die Codesuche nicht gelingt (► **Störungssuche**), 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.

Haben Sie die OwnZone-Funktion eingeschaltet (O.Z. On), so fahren Sie jetzt unter **Definition der OwnZone** fort.

Haben Sie die OwnZonefunktion ausgeschaltet (O.Z. OFF), fahren Sie hier unter Punkt 5. fort.

5. Starten Sie die Stoppuhr mit der Taste SET/START/STOP.
*STOPW erscheint in der Anzeige.
Die Stoppuhr beginnt zu laufen, und Sie hören einen langen Signalton.
Die automatische Aufzeichnung der Meßwerte beginnt.*

Fahren Sie fort bei **Verwendungsmöglichkeiten während der Herzfrequenz-Messung**.



Definition der OwnZone

Der Polar SmartEdge ist in der Lage, Ihre persönliche Herzfrequenz-Trainingszone zu ermitteln. Diese Trainingszone wird OwnZone (O.Z.) genannt.

Bei den meisten Erwachsenen entspricht die OwnZone auf Grundlage der Herzfrequenzvariation etwa 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 kann während der 2-10 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 Messung der Herzfrequenzvariation jeder Herzschlag korrekt empfangen werden muß, vergewissern Sie sich, daß der Sender eng genug anliegt und die Elektroden gut angefeuchtet sind.
3. Überprüfen Sie, ob Sie die OwnZone-Funktion eingeschaltet haben (O.Z. On). Führen Sie hierzu den Empfänger kurz nahe an den Sender. Auf der beleuchteten Anzeige erscheinen O.Z.A sowie die Herzfrequenz-Grenzwerte auf der Grundlage Ihres Alters. Sollten LIMIT auf der Anzeige erscheinen sowie die zugehörigen Grenzwerte, ist die OwnZone-Funktion ausgeschaltet und Sie müssen diese erst einschalten.

► Ein- und Ausschalten der OwnZone-Funktion

4. Starten Sie mit der Herzfrequenz-Messung wie zuvor beschrieben.
5. Starten Sie die Stoppuhr.
*⌚ erscheint in der Anzeige.
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. Die Anzeige zeigt Ihnen die jeweilige Phase, in der Sie sich befinden, an:

1. Gehen mit langsamer Geschwindigkeit für 2 Min. ⌚
2. Gehen mit normaler Geschwindigkeit für 2 Min. ⌚ ⌚
3. Gehen mit forschem Tempo für 2 Min. ⌚ ⌚ ⌚
4. Gehen mit sehr forschem Tempo für 2 Min. ⌚ ⌚ ⌚ ⌚
5. Laufen für 2 Min. ⌚ ⌚ ⌚ ⌚ ⌚

7. An einem gewissen Punkt während der Phasen 2 - 5 hören Sie zwei akustische Signale. Sie melden, daß der Polar SmartEdge Ihre Trainingsgrenzwerte bestimmt hat und Sie jetzt mit dem Training fortfahren können.

Die bestimmten Herzfrequenz-Grenzwerte werden einige Sekunden lang angezeigt. Sollten O.Z.A sowie die dazugehörigen Werte auf der Anzeige erscheinen, so bedeutet dies, daß Sie Ihr Training nun auf der Grundlage dieser Werte beginnen können oder die OwnZone-Bestimmung neu beginnen. Siehe hierzu nächsten Absatz.



Sie können diese Grenzwerte auf der Anzeige sichtbar machen, indem Sie die Uhr nahe an den Sender bringen.

Wenn nötig, können Sie die Stoppuhr auf Null zurückstellen und mit der Neubestimmung der OwnZone beginnen:

1. Beenden Sie die OwnZone-Bestimmung durch Drücken der SET/START/STOP-Taste.

Die Herzfrequenz-Grenzwerte Ihrer zuvor definierten Ownzone bzw. die der O.Z.A erscheinen in der Anzeige.

2. Halten Sie die Stoppuhr durch Drücken von SET/START/STOP an.
3. Zum Zurücksetzen der Stoppuhr drücken Sie die SET/START/STOP-Taste für 2 Sekunden.
4. Zum Neustarten der Stoppuhr drücken Sie SET/START/STOP.

Die Bestimmung der OwnZone beginnt erneut.

Durch 2sekündiges Drücken von SIGNAL/LIGHT vor dem Starten der OwnZone-Bestimmung können die OwnZone-Zeitgebungssignale ausgeschaltet werden. Nicht ausgeschaltet werden die beiden langen akustischen Signale, die im Moment der Bestimmung Ihrer OwnZone-Herzfrequenz-Grenzwerte durch den Polar SmartEdge ertönen.

OWNZONE-METHODEN

Der Polar SmartEdge verfügt über verschiedene Methoden zur Ermittlung Ihrer OwnZone. Die im Vordergrund stehende Methode ist die Messung und Analyse der Herzfrequenzvariation und dadurch die Ermittlung der aktuellen und individuellen OwnZone.

Wenn Ihre Herzfrequenz den sicheren Grenzwert während der Ermittlung überschreitet, wählt der Polar SmartEdge Ihre zuletzt ermittelte OwnZone. Wenn sich im Speicher keine früher bestimmte OwnZone (O.Z.L) befindet, berechnet der Polar SmartEdge alternativ automatisch die Zielzonengrenzwerte aufgrund Ihrer altersbedingten maximalen Herzfrequenz (220 - Lebensalter).

Die Methode zur Festlegung der Zielzone wird nach zwei akustischen Signalen wie folgt angezeigt:

1. *O.Z.V (OwnZone laut Herzfrequenzvariation) und die gegenwärtig definierten OwnZone-Grenzwerte erscheinen in der beleuchteten Anzeige.*
2. *O.Z.L (Letzte OwnZone) und Ihre zuletzt ermittelten OwnZone-Grenzwerte erscheinen in der beleuchteten Anzeige.*
3. *O.Z.A (OwnZone laut Alter) und Ihre altersbedingten Herzfrequenz-Grenzwerte erscheinen in der beleuchteten Anzeige.*



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 eingestellt haben, beginnt der Polar SmartEdge mit der Bestimmung Ihrer OwnZone. Es wird empfohlen, daß Sie die OwnZone für jede Trainingseinheit neu festlegen. Dies sollte zumindest immer dann ausgeführt 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 Grenzwerten der OwnZone (O.Z.L) wählen, wenn Sie das Training nicht mit der Neubestimmung Ihrer OwnZone beginnen wollen. Falls sich im Speicher keine zuletzt bestimmte OwnZone befindet, benutzt der Polar SmartEdge Ihre altersbedingten Trainingsgrenzwerte (O.Z.A).

1. Starten Sie die Herzfrequenz-Messung und die Stoppuhr wie beschrieben.

 erscheint in der Anzeige.

2. Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste; und der Polar SmartEdge wählt Ihre zuletzt ermittelte OwnZone. O.Z.L bzw. O.Z.A und die dazugehörigen OwnZone-Werte erscheinen für einen Augenblick in der beleuchteten Anzeige.

Verwendungsmöglichkeiten während der Herzfrequenz-Messung

MEASURE



STOPW → TIME → IN TZ → KCAL



ABLESEN DER HERZFREQUENZ

Sie können Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute in der Anzeige 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.


DISPLAYBELEUCHTUNG

Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste.

Die Displaybeleuchtung ist für einige Sekunden aktiviert.

Diese Funktion können Sie auch während der Tageszeitanzeige benutzen.

EIN- UND AUSSCHALTEN DES ZIELZONENALARMS

Wenn das Zielzonenalarmsymbol  in der Anzeige erscheint, hören Sie bei jedem Herzschlag ein akustisches Signal, wenn Sie sich oberhalb des oberen oder unterhalb des unteren Zielzonengrenzwertes befinden.

Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste für ca. zwei Sekunden, um den Zielzonenalarm ein- oder auszuschalten.

 Signalton ist eingeschaltet

Diesen Vorgang können Sie beliebig oft wiederholen. Auch der Herzfrequenzwert blinkt, wenn Sie Ihre Grenzwerte über- oder unterschreiten. Diese Funktion können Sie nicht ausschalten.

START/STOP DER STOPPUHR

Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste zum Stoppen/Starten der Stoppuhr.

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

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

Sie können die Stoppuhr mit der Taste SET/START/STOP anhalten. Erneutes Drücken der Taste läßt die Stoppuhr weiterlaufen und setzt die obigen Berechnungen fort.

Zum Rücksetzen der Stoppuhr auf Null:

1. Die Stoppuhr anhalten.
2. Drücken Sie SET/START/STOP für zwei Sekunden.

ÜBERPRÜFEN IHRER HERZFREQUENZ- GRENZWERTE

Während des Trainings brauchen Sie keine Taste zu 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 (O.Z. On), erscheinen O.Z.V, O.Z.L bzw. O.Z.A und die dazugehörigen Werte auf der für einige Sekunden beleuchteten Anzeige.

Wenn Sie die OwnZone-Funktion nicht nutzen (O.Z. OFF), erscheinen LIMIT und Ihre manuell eingestellten Zielzonengrenzwerte.

ÜBERPRÜFEN DER TRAININGSINFORMATIONEN

Die folgenden Informationen können durch Drücken von MODE in der Anzeige STOPW (im Meß-Modus) aufgerufen werden: Die Informationen erscheinen über der Anzeige der Herzfrequenz.

1. Drücken Sie MODE einmal zur Anzeige der **Uhrzeit**.
TIME erscheint, und die aktuelle Uhrzeit wird angezeigt.
2. Drücken Sie MODE ein weiteres Mal zur Anzeige der **Zeit in der Zielzone** während des bisherigen Trainings.
IN TZ erscheint und die während der Trainingseinheit in der Zielzone verbrachte Zeit wird angezeigt.
3. Drücken Sie MODE erneut zur Anzeige des **Kalorienverbrauchs** während des bisherigen Trainings.
KCAL und der Kalorienverbrauch während des bisherigen Trainings werden angezeigt.
4. Drücken Sie MODE ein weiteres Mal, um in die **Stoppuhranzeige** zurückzugelangen.



Die Funktion Kalorienverbrauch muß eingestellt sein, damit der KCAL-Wert in der Anzeige erscheint.

Während der Überprüfung der Informationen laufen die Herzfrequenz-Messung, die Stoppuhr und die Speicherung weiter.

BEENDEN DER HERZFREQUENZ-MESSUNG UND SPEICHERFUNKTIONEN

1. Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste zum Anhalten der Stoppuhr.
*Die Stoppuhr hält an.
Es erklingen zwei lange akustische Signale.
Die Herzfrequenz-Messung ohne Zielzonen- oder Kalorienberechnung wird fortgeführt.*
2. Um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, drücken Sie die MODE-Taste dreimal. Zum Abrufen der Trainingsinformationen drücken Sie die MODE-Taste einmal.
FILE erscheint in der Anzeige.
► Abrufen von Trainingsinformationen

Wenn Sie den Sender ablegen, ohne die Herzfrequenz-Messung beendet zu haben, schaltet der SmartEdge Armbandempfänger innerhalb von 5 Minuten automatisch auf die Uhrzeitanzeige um.

Abrufen von Trainingsinformationen



Ihre letzte Trainingsinformation befindet sich im Speicher des Polar SmartEdge, bis Sie beim nächsten Mal die Herzfrequenz messen und die Stoppuhrfunktion verwenden. Wenn Sie die Herzfrequenz messen und die Stoppuhrfunktion verwenden, wird Ihre frühere Trainingsinformation durch die neue ersetzt. Der Polar SmartEdge speichert jeweils nur die Datei einer Trainingseinheit.

1. Drücken Sie im Dateimodus FILE die SET/START/STOP-Taste, um die Trainingsinformation abzurufen.
2. Drücken Sie jeweils die MODE-Taste, um die einzelnen Informationen abzurufen.

1. GESAMTE TRAININGSZEIT

Die gesamte Trainingszeit ist die Zeit, die Sie mit laufender Stoppuhr trainiert haben.

2. TRAININGSZEIT IN DER ZIELZONE

Anzeige der Trainingszeit, die Sie innerhalb Ihrer OwnZone oder der selbst definierten Zielzone verbracht haben.

3. KALORIENVERBRAUCH WÄHREND DES TRAININGS

Anzeige der verbrauchten Kilokalorien während des Trainings.

4. GESAMTER KALORIENVERBRAUCH

Der gesamte Kalorienverbrauch ist die einzige Funktion des Polar SmartEdge, die über mehr als eine Trainingseinheit gespeichert wird. Es wird der kumulative Kalorienverbrauch während mehrerer Trainingseinheiten angezeigt. Diese Funktion erlaubt es Ihnen, den Kalorienverbrauch über eine Reihe von Trainingseinheiten, z. B. im Verlauf einer Woche, zu beobachten.

So setzen Sie die Messung des gesamten Kalorienverbrauchs auf Null zurück:

1. Beginnen Sie mit der Anzeige T.KCAL.
2. Drücken Sie SET/START/STOP für einige Sekunden.

Unter T.KCAL erscheint die Zahl 0.

Durch dreimaliges Drücken der MODE-Taste kehren Sie zur Uhrzeitanzeige zurück.

Trainieren mit dem Polar SmartEdge

Regelmäßiges Training kann Ihr Wohlbefinden verbessern. Die Verwendung Ihres Polar Herzfrequenz-Meßgerätes hilft Ihnen, durch ein auf Herzfrequenz-Zielzonen und individuelle Zielbereiche ausgerichtetes Training Ihre persönlichen Fitnessziele in kürzerer Zeit und mit größerer Sicherheit zu erreichen. Darüber hinaus gibt Ihnen Ihr Herzfrequenz-Meßgerät die Möglichkeit, Ihren Körper über die konstante Anzeige der persönlichen Herzfrequenz kennenzulernen und besser einzuschätzen.

Ob Sie zur Gewichtskontrolle durch Aktivierung des Fettstoffwechsels trainieren oder um Ihren allgemeinen Gesundheits- und Fitnesszustand zu verbessern (Stärkung Ihres Herz-Kreislauf-Systems), der Polar SmartEdge hilft Ihnen, Ihr Training zu optimieren.

Die Wirksamkeit Ihres Trainingsprogramms hängt von vier Faktoren ab, nämlich der

- Intensität des Trainings
- Dauer des Trainings
- Häufigkeit des Trainings
- Art der Aktivität

Ein Training, das grundsätzlich gesundheitsfördernd sein sollte, kann dann mit Risiken verbunden sein, wenn Sie die sportliche Belastung nicht gewohnt sind. Zur Minimierung möglicher Risiken berücksichtigen Sie bitte die folgenden Hinweise:

Bevor Sie ein regelmäßiges Trainingsprogramm aufnehmen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie

- älter als 35 Jahre sind
- während der letzten fünf Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben haben
- 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
- einen Herzschrittmacher oder ein anderes implantiertes elektronisches Aggregat tragen.

Bitte denken Sie auch daran, daß die Herzfrequenz unter anderem von Medikamenten gegen Erkrankungen des Herzens, des Herzkreislaufs (insbesondere solchen gegen hohen Blutdruck) und gegen Asthma sowie von einigen Arzneimitteln in Form von Sprays für das Atemsystem, bestimmten medizinischen Pflastern und nikotinhaltigem Kaugummi beeinflusst werden kann.



Trainingsintensität

Die Herzfrequenz ist nachweislich der einzige kontinuierlich meßbare Parameter, der ein sehr genaues Abbild der Trainingsbeanspruchung ermöglicht. Die Herzfrequenz gibt Auskunft über den Belastungsgrad Ihres Körpers.

Mit dem Polar Herzfrequenz-Meßgerät können Sie die Intensität Ihres Trainings leicht verfolgen, sich innerhalb Ihrer Herzfrequenz-Zielzone bewegen und sich durch das Beobachten der individuellen Herzfrequenz selbst gut motivieren. Die Messung der Herzfrequenz mit einem Polar Herzfrequenz-Meßgerät erfolgt drahtlos, kontinuierlich und EKG-genau.

Ermitteln Sie Ihre Trainingsintensität entsprechend Ihrer Trainingsziele (z. B. Abnehmen = Aktivierung des Fettstoffwechsels = niedrigere Intensität und längere Dauer). Mit dem Zielzonen-Training gewährleisten Sie, daß Sie mit der richtigen Intensität trainieren.

Die OwnZone hilft Ihnen dabei, Ihre persönliche und effektive Zielzone zu ermitteln. Die Nutzung der OwnZone-Funktion wird besonders dann empfohlen, wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz noch nicht bestimmt haben.

Sind Sie Anfänger, sitzen Sie im beruflichen Alltag überwiegend oder haben Sie Übergewicht, empfiehlt es sich, mit leichter oder leicht bis gemäßigter Intensität zu trainieren. Das entspricht dem unteren Grenzwert der OwnZone. Bei dieser Zielsetzung verläuft das Training leicht und langsam.

Streben Sie verbesserte Fitness an oder streben Sie sogar ein Training zur Vorbereitung für sportliche Wettbewerbe an, empfiehlt es sich, mit gemäßigter bis hoher Intensität zu trainieren. Trainieren Sie am oberen Grenzwert Ihrer OwnZone.

Zielzonen werden im allgemeinen anhand der maximalen Herzfrequenz eines Menschen ermittelt. Die zuverlässigste Methode zur Bestimmung Ihrer individuellen Zielzone ist die Messung Ihrer maximalen Herzfrequenz mittels eines Belastungstests. Konsultieren Sie bezüglich eines Belastungstests bitte Ihren Haus- oder Sportarzt.

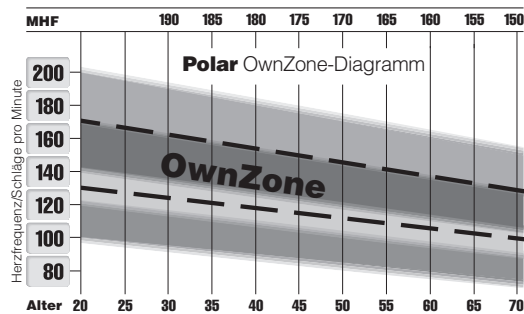
Wenn Sie grundsätzlich sportgesund sind, können Sie Ihre „persönlichen Zielzonen“ auch mit der folgenden Formel selbst festlegen. Diese Faustregel basiert auf Durchschnittswerten des American College of Sports Medicine (ACSM) und sollte als Empfehlung benutzt werden:

$$220 \text{ minus Ihr Alter} = \text{Ihre maximale Herzfrequenz (MHF)}$$

Demnach wäre zum Beispiel die maximale Herzfrequenz eines 35jährigen Menschen:

$$220 - 35 = 185 \text{ Schläge pro Minute.}$$

Der Polar SmartEdge ermittelt Ihre OwnZone-Herzfrequenz-Grenzwerte laut Alter (O.Z.A) automatisch, wenn sie Ihr Alter in die Benutzereinstellungen (USER) eingeben.



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.

ANWENDUNG MANUELL EINGESTELLTER ZIELZONENGRENZWERTE

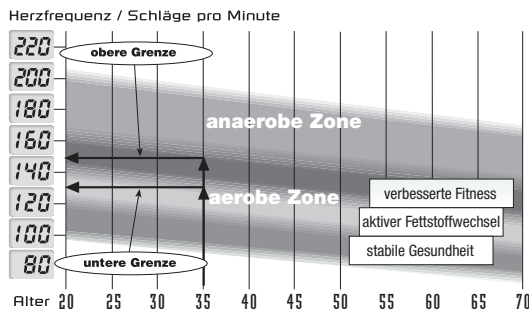
Das nachstehende Zielzonendiagramm hilft Ihnen dabei, die für Ihre Zielsetzung richtige Zielzone mit Ihren Zielbereichen zu ermitteln. Die Prozentsätze für die Zielzonenbereiche werden ausgehend von der maximalen Herzfrequenz ermittelt.

$$220 \text{ minus Ihr Alter} = \text{Ihre maximale Herzfrequenz (MHF)}$$

- 50-60 % der MHF = Training zur Stabilisierung der Gesundheit
- 60-70 % der MHF = Training zur Aktivierung des Fettstoffwechsels
- 70-85 % der MHF = Training zur Verbesserung der Fitness

ZIELZONENDIAGRAMM

Finden Sie Ihren persönlichen Herzfrequenz-Zielbereich:



Wie finden Sie Ihren persönlichen Zielbereich?

1. Suchen Sie Ihr Alter im Diagramm.
2. Wählen Sie Ihr Trainingsziel aus; jeder Bereich ist durch eine andere Schattierung gekennzeichnet.
3. Ausgehend von Ihrem Alter ziehen Sie eine senkrechte Linie bis zum gewünschten Trainingsziel.
4. An der oberen Kante dieses Bereiches ziehen Sie eine waagerechte Linie nach links, und Sie finden Ihre Obergrenze.
5. Dann ziehen Sie an der unteren Kante dieses Bereiches eine waagerechte Linie nach links, und Sie finden Ihre Untergrenze.
6. Sie haben nun Ihren persönlichen Herzfrequenz-Zielbereich gefunden. Versichern Sie sich während Ihres Trainings, daß Sie innerhalb dieses Bereiches trainieren, um so einen optimalen Nutzen aus Ihrem Trainingsprogramm zu ziehen.

Versuchen Sie beim Beginn Ihres Trainingsprogramms, an der unteren Grenze des Zielbereiches zu bleiben. Nach einer Verbesserung der Fitness können Sie Ihr Training innerhalb Ihres Zielbereiches variieren.

! Wichtig: **Aerobes** Training bedeutet, daß der eingeatmete Sauerstoff den Bedarf des Körpers für die gewählte Geschwindigkeit und Herzarbeit beim Training abdeckt; es muß keine zusätzliche Energie mobilisiert werden. Daraus erklären sich der gesundheitsfördernde Aspekt des aeroben Trainings sowie die Aussage, daß Belastungen über 85 % der maximalen Herzfrequenz im allgemeinen nur für Leistungssportler sinnvoll sind.

Anaerobes Training bedeutet, daß unter Sauerstoffmangelbedingungen Kohlehydrate zur Energiegewinnung verstoffwechselt werden. Das führt zur Übersäuerung der Muskulatur (Laktatbildung) und kann Sie zum vorzeitigen Abbruch der Belastung zwingen.

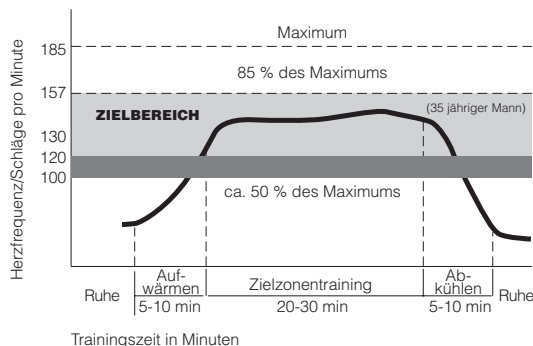
Trainingsdauer und -häufigkeit

Fitnessexperten empfehlen, mindestens dreimal wöchentlich jeweils etwa 30 bis 40 Minuten zu trainieren. Die Trainingszeiten sollten über die Woche verteilt liegen, und zwischen den Trainingseinheiten sollte Ihr Körper die Gelegenheit erhalten, sich richtig zu erholen.

Ihr Polar SmartEdge Herzfrequenz-Meßgerät leitet Sie durch Ihr Training und teilt Ihnen dabei ständig Ihre Herzfrequenz mit EKG-Genauigkeit mit.

MUSTER FÜR EIN TRAINING IN DER ZIELZONE

1. Beginnen Sie jede Trainingseinheit langsam, und wärmen Sie sich mindestens 5 Minuten unterhalb der Zielzone auf. Erhöhen Sie stufenweise die Intensität Ihres Trainings, bis Sie sich in der Zielzone befinden.
2. Bleiben Sie etwa 20 bis 30 Minuten in Ihrer Zielzone. Reduzieren Sie allmählich die Intensität des Trainings, und lassen Sie Ihre Herzfrequenz mit einer fünfminütigen Abkühlungsperiode unter Ihre Zielzone fallen.



Ausgewählte Aktivitäten

Wählen Sie aerobe Ausdaueraktivitäten, die Ihnen gefallen, und variieren Sie Ihr Training, um Eintönigkeit zu vermeiden. Zu den besonders geeigneten Aktivitäten gehören Wandern, Walken, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Aerobic sowie das Training mit Fitnessgeräten. Welches Training Sie gerade durchführen, weiß Ihr Herz natürlich nicht, es erhöht nur einfach die Versorgung der Muskeln mit Blut.

Ihr Herzfrequenz-Meßgerät wird Sie motivieren und Ihnen helfen, Ihre persönlichen Fitnessziele zu erreichen.

Wenn Sie Informationen über das Thema Herzfrequenz und sportliche Aktivitäten haben möchten, informieren Sie sich bitte durch die von Polar ausgewählte und empfohlene Literatur.

► **Weitere Produkte von Polar/Weiterführende Literatur**

Literaturhinweise

American College of Sports Medicine. Position Stand. The Recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory and Muscular Fitness in Healthy Adults. Med Sci Sports Exerc 22: 265-274, 1990.

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

Jackson, A.S., Blair, S.N., Mahar, M.T., Wier, L.T., Ross, R.M. und Stuteville, J.E. Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing. Med Sci Sports Exerc 22: 863-870, 1990.

Tulppo, M., Mäkikallio, T., Takala, T., Seppänen, T. and Huikuri, H. Quantitative Beat-to-beat Analysis of Heart Rate Dynamics During Exercise. Am J Physiol 271: H244-252, 1996.

U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centres for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996, 147.

Pflege und Wartung

Ihr Polar SmartEdge 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, sollte nach etwa zwei bis drei Jahren von der Polar-Serviceabteilung ersetzt werden. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn Sie Ihren Polar SmartEdge beim Schwimmen benutzen.

POLAR SENDER

Der Sender wird automatisch aktiviert, wenn Sie den Sender 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.



Der Sender kann von Polar recycelt werden.

BATTERIEN

Damit Ihr Gerät wasserdicht bleibt, dürfen die Batterien des Armbandempfängers nur von einer von Polar autorisierten Person ausgetauscht werden. Weitere Hinweise erhalten Sie von Ihrem Fachhändler.

Anmerkung: Die durchschnittliche Lebensdauer der Batterie beträgt in allen Polar Sendern ca. 2.500 Stunden. Die Senderbatterie kann nicht ersetzt werden. Schicken Sie das komplette Herzfrequenz-Meßgerät bei Bedarf zum Service an Polar.



Wichtige Hinweise

VERWENDUNG VON POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄTEN BEIM SCHWIMMEN

Polar Herzfrequenz-Meßgeräte sind bis zu einer Wassertiefe von 20 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 des EKG-Signals führen, so daß es 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 Gewebezusammensetzung der Benutzer. 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 Ihren Polar SmartEdge nicht extremer Wärme oder Kälte aus, und legen Sie ihn nicht in die direkte Sonne.

POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄTE UND INTERFERENZEN

ELEKTROMAGNETISCHE INTERFERENZEN

Störungen können in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Fernsehgeräten, Autos, Fahrradcomputern, Trainingsgeräten und Mobiltelefonen sowie in Flugzeugen auftreten.

STÖRUNGEN DURCH ANDERE HERZFREQUENZ-MESSGERÄTE

Der Polar Armbandempfänger reagiert im nicht codierten Betrieb bzw. bei Nutzung eines nicht codierten Senders auf Sendersignale innerhalb einer Reichweite von 1 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. Der codierte Betrieb verhindert derartige Störungen.

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 verwenden Sie Ihr 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 am stärksten direkt vor dem Anzeigenboard des Trainingsgeräts, während der Bereich links oder rechts davon relativ frei von Störungen ist.
3. Legen Sie den Sender wieder an, und halten Sie den Empfänger während des Trainings in dem interferenzfreien Raum.
4. Wenn Ihr Polar Herzfrequenz-Meßgerät bei der Benutzung des Trainingsgeräts nun immer noch nicht richtig funktioniert, so hat das Trainingsgerät möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die Verwendung in Verbindung mit der drahtlosen Herzfrequenz-Messung.

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.



Häufig gestellte Fragen

WAS TUN, WENN ICH NICHT WEISS, WO ICH MICH IM PROGRAMMIERZYKLUS BEFINDE?

Drücken Sie mehrmals die MODE-Taste, bis Sie zurück in den Anzeigemodus der Uhrzeit gelangen.

WAS TUN, WENN KEINE HERZFREQUENZ MEHR 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.

► Pflege und Wartung

WAS TUN, WENN DAS HERZ IN DER ANZEIGE UNREGELMÄSSIG BLINKT ODER DIE HERZFREQUENZ-ANZEIGE EXTREM HOCH IST (ÜBER 200)?

Prüfen Sie, ob die Distanz zwischen Sender und Empfänger größer als 1 m ist.

Versichern Sie sich, daß der Elektrodengurt sich während des Trainings nicht gelockert hat. Sollten Sie den Sender über einem T-Shirt tragen, achten Sie darauf, daß dieses unter den Elektroden feucht genug ist, um den notwendigen Kontakt herzustellen.

Kontrollieren Sie, ob sich in Ihrer Umgebung ein elektromagnetisches Feld (etwa durch einen Monitor oder ein Fernsehgerät) befindet. Wenn sich ein anderer Athlet mit einem Herzfrequenz-Meßgerät in Ihrer Nähe befindet, halten Sie Abstand.

Eine Herzrhythmie kann unregelmäßige Werte verursachen. In diesem Fall sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

WAS TUN, WENN DIE STÖRUNGEN VON DEN TRAININGSGERÄTEN KOMMEN, DIE ICH BENUTZE?

Diese Störungen können gewöhnlich beseitigt werden, wenn der Empfänger an einer anderen Stelle plaziert wird.

► **Wichtige Hinweise/Polar Herzfrequenz-Meßgeräte und Interferenzen**

WAS TUN, WENN ÜBERHAUPT NICHTS MEHR ANGEZEIGT WIRD?

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.

► **Service**

DER EMPFÄNGER REAGIERT NICHT AUF TASTENDRUCK

Führen Sie wie folgt ein Reset Ihres Polar Herzfrequenz-Meßgeräts durch. Dadurch werden alle Speicherwerte gelöscht, und die werkseitigen Einstellungen werden aktiviert.

1. Drücken Sie für ca. zwei Sekunden alle drei Tasten gleichzeitig.

Danach werden in der Anzeige sehr viele Ziffern sichtbar.

2. Drücken Sie eine beliebige Taste.

Der Polar SmartEdge befindet sich jetzt in der Uhrzeitanzeige.

WAS TUN, WENN DIE OWNZONE-BESTIMMUNG MIR NUR SELTEN HERZFREQUENZ-GRENZWERTE AUF DER GRUNDLAGE MEINER HERZFREQUENZVARIATION (O.Z.V) BERECHNET?

1. Kontrollieren Sie, ob der Brustgurt fest genug angelegt ist.
2. Kontrollieren Sie, ob die beiden Elektroden des Senders gut angefeuchtet sind.
3. Beginnen Sie die erste Phase der OwnZone-Bestimmung ausreichend langsam. Erhalten Sie die Herzfrequenz-Grenzwerte auf der Grundlage des Alters (O.Z.A) innerhalb der ersten 2 Minuten, haben Sie Ihre Herzfrequenz zu schnell erhöht. Der Herzfrequenzwert soll nicht mehr als 20 Schläge/Minute über die Ausgangsherzfrequenz ansteigen.
4. Erhalten Sie die OwnZone-Grenzwerte auf der Grundlage des Alters (O.Z.A) oder die zuvor definierten OwnZone-Grenzwerte auf der Grundlage Ihrer Herzfrequenzvariation (O.Z.L) 10 Minuten nach Bestimmungsbeginn, 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 Bergaufwärtsgehen, Radfahren oder die Verwendung eines Ergometers für Sie geeigneter sein.
6. Stress oder schwere psychische Anstrengung kann Ihre Herzfrequenzvariation herabsetzen, so daß der OwnZone-Bestimmungspunkt (an dem die Herzfrequenz nicht mehr schwankt) nicht ermittelt werden kann. Entspannen Sie sich 5-10 Minuten lang vor dem Trainingsbeginn, um Ihre Herzfrequenz abzusenken.
7. Bei einigen Menschen nimmt die Herzfrequenzvariation bei zunehmender Belastung nicht vollständig ab. In diesem Falle sind die altersbestimmten Grenzwerte die besten Schätzwerte für die Trainingszone.

WAS TUN, WENN DIE OWNZONE-HERZFREQUENZ-GRENZWERTE AUF GRUNDLAGE DER HERZFREQUENZVARIATION (O.Z.V) SIGNIFIKANT SCHWANKEN?

Die OwnZone soll zu Beginn jeder Trainingseinheit bestimmt werden, weil die Herzfrequenzvariation empfindlich auf jede Veränderung des Körpers und der Umgebung reagiert.

Die O.Z.V-Herzfrequenz-Grenzwerte werden unter anderem beeinflusst durch Ihren Fitnesszustand, die psychische Verfassung, die Biorhythmik sowie die Art des Trainings. Der untere Grenzwert der O.Z.V-Herzfrequenz-Grenzwerte kann sich auf Grund der Einflußfaktoren um bis zu 30 Schläge verändern.

Erscheinen Ihnen Ihre OwnZone-Herzfrequenz-Grenzwerte zu hoch, empfiehlt sich eine erneute Bestimmung der OwnZone.

WAS TUN, WENN EINE ANDERE PERSON MIT MEINEM POLAR SmartEdge HERZFREQUENZ-MESSGERÄT TRAINIEREN MÖCHTE?

Benutzt eine andere Person Ihr Polar SmartEdge Herzfrequenz-Meßgerät, müssen die im Speicher befindlichen O.Z.V-Herzfrequenz-Grenzwerte auf Null gestellt werden. Die Nullstellung erfolgt durch Neueinstellung des Alters im Modus USER mittels der Taste SIGNAL/LIGHT.

Selbst wenn der Benutzer genau so alt wie Sie ist, muß das Alter neu eingestellt werden, um die O.Z.V-Herzfrequenz-Grenzwerte auf Null zu stellen. Lassen Sie hierzu in der Einstellung des Alters die Zehnerzahlen einmal durchlaufen. Haben Sie z. B. 45 eingestellt, so gehen Sie die Zahlen einmal durch, also 4, 5, 6,... bis die 4 wieder auf der Anzeige erscheint. Geschieht diese Neueinstellung nicht, verwendet Ihr Polar SmartEdge die falschen Ausgangswerte.

Der Polar SmartEdge berechnet den OwnCal-Kalorienverbrauch auf der Grundlage von Geschlecht, Gewicht, Trainingszeit und Herzfrequenz. Deshalb müssen Gewicht und Geschlecht ebenfalls neu eingestellt werden.

Ein Benutzerwechsel hat auch Folgen für die Berechnung des Gesamtkalorienverbrauchs (T.KCAL). Wird der T.KCAL-Wert beim Benutzerwechsel nicht auf Null gestellt, addiert der Polar SmartEdge den Kalorienverbrauch der neuen Trainingseinheiten in seinen Speicher, selbst bei veränderter Benutzerinformation. Möchten Sie, daß nur Ihr eigener Kalorienverbrauch im Speicher des Polar SmartEdge gespeichert wird, müssen Sie den Kalorienzähler im Modus USER ausschalten, wenn das Gerät von jemand anderem benutzt wird.

Wie man den T.KCAL-Wert auf Null stellt, lesen Sie bitte unter **► Abrufen von Trainingsinformationen** nach.

WAS TUN, WENN EINE ANDERE PERSON MIT EINEM HERZFREQUENZ-MESSGERÄT STÖRUNGEN VERURSACHT?

Ihr SmartEdge hat die Möglichkeit, aus mehreren Codes 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: Halten Sie Stoppuhr und Herzfrequenz-Messung an. Nehmen Sie den Sender für 10 Sekunden ab. Legen Sie den Sender wieder an, und starten Sie die Herzfrequenz-Messung erneut.



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

► Servicekarte

Standardleistungen des Polar-Service:

Polar Standardleistungen, die bei allen eingesandten Herzfrequenz-Meßgeräten durchgeführt werden, sind wie folgt:

POLAR SENDER

1. Überprüfen der Sendeleistung
2. Gegebenenfalls Reinigen verschmutzter Elektroden
3. 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?

► Wichtige Hinweise/Polar Herzfrequenz-Meßgeräte und Interferenzen

VERSANDEMPFEHLUNGEN

1. Empfänger und Sender sorgfältig verpackt versenden, so daß 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 Grundes der Einsendung bei. Verwenden Sie dazu die Servicekarte.
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.



Weitere Produkte von Polar

WEITERFÜHRENDE LITERATUR

- „Leitfaden zur Trainingskontrolle“ von Sally Edwards
- „Ausdauertraining“ von Peter G. Janssen
- „Erfolgreiches Radsporttraining“ von Wolfram Lindner
- „Handbuch für Radsport“ von Achim Schmidt
- „Alles unter Kontrolle“ von Neumann, Pfützner, Hottenrott
- „Handbuch für Walking“ von Klaus Bös
- „Fit wie ein Turnschuh“ von Karin Albrecht
- „Duathlon“ von Kuno Hottenrott
- „Tips für Laufanfänger“ von Carl-Jürgen Diem
- „Ausdauerprogramme“ von Kuno Hottenrott
- „Laufen“ von Thomas Wessinghage

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
- Sport-BH „ALL-RIGHT“
- Laufhemd

Fragen Sie bitte Ihren Fachhändler nach weiteren Details.

Technische Spezifikationen

Das Polar Herzfrequenz-Meßgerät wurde entwickelt, um die Belastungsintensität während körperlicher Aktivität anzuzeigen. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen. Die Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute (bpm) angezeigt.

CODIERTER POLAR SENDER

Umgebungstemperatur:	-10° bis +50° C
Batterie:	Eingebaute Lithiumzelle mit durchschnittlicher Lebensdauer von 2.500 Stunden

POLAR ARMBANDEMPFÄNGER

Wasserdicht:	bis 20 Meter
Umgebungstemperatur:	-10° bis +50° C
OwnZone-Herzfrequenz-Grenzwerte (O.Z.A.):	± 1 Schlag pro Minute
Batterie:	CR 2025, durchschnittliche Lebensdauer mindestens 1 Jahr bei 2 Std./Tag, 7 Tagen/Woche
Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung:	± 1 % oder ± 1 Schlag pro Minute, je nachdem welcher Wert höher ist. Diese Definition bezieht sich auf ein gleichmäßiges Herzfrequenz-Niveau.

Da die Batterie bereits werkseitig eingesetzt wird, kann die Lebensdauer der ersten Batterie Ihres Herzfrequenz-Meßgerätes kürzer als die durchschnittliche Lebensdauer der Batterie sein.

GRUNDEINSTELLUNGEN

OwnZone	aus/OFF
Oberer Grenzwert (manuell)	160
Unterer Grenzwert (manuell)	80
Alter	00
Gewicht	00 (KG)
Geschlecht	männlich/male
Hilfe	ein/On
Kcal	aus/OFF
Uhrzeit	24 Std.
Alarm	aus/OFF

Garantie des Herstellers

Polar gewährt dem Erstkäufer dieses Herzfrequenz-Meßgerätes eine Garantie (siehe Garantiekarte) ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind. Den Garantiekartenabschnitt bitte gut aufbewahren.

Von der Garantie ausgeschlossen sind: Beschädigungen durch unsachgemäßen und/oder kommerziellen Gebrauch, Verschleiß, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie bei Mißachtung der wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch die Batterien und gesprungenes oder zerbrochenes Gehäuse des Empfängers.

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 ohne Ankündigung geändert werden. Polar lehnt jegliche Ansprüche auf Entschädigungen, egal ob direkt oder indirekt, die aufgrund der Benutzung dieser Anleitung oder des Produktes entstehen könnten, ab.

Alle Rechte sind vorbehalten. Diese Anleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Polar Electro Oy weder anderweitig benutzt noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise.

Polar logotype ist ein eingetragenes Warenzeichen der Polar Electro Oy. Polar Vantage NV, Polar XTrainer Plus, Polar Accurex Plus, Polar Protrainer XT, Polar Protrainer NV, Polar Advantage Interface, Polar Interface Plus, Polar Training Advisor, Polar SmartEdge, Polar Pacer, Polar Fitwatch, Polar Heartwatch, Polar Favor und Polar Beat sind eingetragene Warenzeichen der Polar Electro Oy.

Dieses Produkt steht unter dem Schutz eines oder mehrerer der folgenden Patente: FI 88223, BRD 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, FI 68734, BRD 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733.



0537

Diese CE-Markierung weist darauf hin, daß dieses Gerät mit Richtlinie 93/42/EEC übereinstimmt.



*Polar Electro GmbH Deutschland
High Tech Equipment
64572 Büttelborn
Polar Herzfrequenz-Meßgeräte*

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 dBµA/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 erforderlichen 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

♥ Im Meßmodus blinkt das innere Herzsymbol im Takt Ihres Herzschlags und zeigt die aktivierte Herzfrequenz-Messung an. Der Rahmen um das Herz steht für codierte Übertragung.

📶 Zeigt in der Uhrzeitanzeige an, daß der Alarm/Wecker eingeschaltet ist. Zeigt im Meßmodus an, daß das akustische Signal für Training unter oder über der Herzfrequenz-Zielzone eingeschaltet ist.

..... Zeigt den Definitionsvorgang der OwnZone an.

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

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-Meßgeräte-Sender entstehen können. Eine Reduzierung aller umgebungsbedingten Störungen (z. B. durch Hochspannungsleitungen) erfolgt jedoch nicht zwangsläufig.

DATE: Zeigt das Datum im Datums-Einstellmodus an.

DAY: Zeigt das Datum in der Uhrzeitanzeige.

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

FILE: Dateimodus zum Abrufen von Trainingsinformationen

Herzfrequenz: Die Anzahl der Herzschläge pro Minute

Herzfrequenzvariation: Variation der Intervalle zwischen den Herzschlägen. Die Herzfrequenzvariation des Gesunden ist in Ruhe und bei leichtem Training gewöhnlich groß. Mit zunehmend schwererem Training und erhöhter Herzfrequenz bildet sich die Herzfrequenzvariation graduell zurück.

Hilfetexte

START: Start der Stoppuhr oder der Einstellungen

NEXT: Weitergehen zum nächsten Modus oder zur nächsten Funktion

SET: Wahl der Benutzereinstellungen

ADJUST: Einstellen der Werte

LOCK: Bestätigen des angezeigten Wertes

OPEN: Öffnen der gespeicherten Trainingsdatei

RESET: Zurücksetzen des Zählers des Gesamtkalorienverbrauchs.

USER?: Zeigt an, daß Sie nicht alle nötigen Benutzerinformationen eingegeben haben.

IN TZ: Trainingszeit in Ihrer Zielzone

KCAL: Zeigt den Kalorienverbrauch während der Trainingseinheit an.

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

LIMIT: Zeigt die manuell einzugebenden Zielzonengrenzwerte an.

MEASURE: Meßmodus

MHF: Maximale Herzfrequenz

OwnCal Kalorienverbrauch: Zeigt den kumulativen gesamten Kalorienverbrauch mehrerer Trainingseinheiten/ Ihres Trainings an.

OwnZone (Eigenzone), O.Z.: Zielzone, die der Polar SmartEdge für Sie festlegt. Die OwnZone ist ein individueller Parameter für eine leichte bis mäßige Trainingsintensität.

O.Z.A: Zeigt die OwnZone-Grenzwerte auf der Grundlage Ihres Alters an.

O.Z.L: Zeigt die letzten Grenzwerte Ihrer OwnZone an.

O.Z.V: Zeigt die OwnZone-Grenzwerte auf der Grundlage Ihrer Herzfrequenzvariation an.

SET: Einstellmodus

SEX: Zeigt das Geschlecht in der Benutzereinstellung an. Wählen Sie Male für einen Herrn und Female für eine Dame.

STOPW: Zeigt die Stoppuhrfunktion im Meßmodus an.

Target Zone (Zielzone), TZ: Der Bereich zwischen oberem und unterem Zielzonengrenzwert. Kann manuell von Ihnen oder automatisch vom Polar SmartEdge bestimmt werden.

Zielzonengrenzwerte, manuell eingestellt: Sind als Prozentwert der altersmäßig erwarteten oder maximal gemessenen Herzfrequenz definiert. Die Prozentwerte werden in Herzschläge pro Minute umgerechnet.

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

TIME: Zeigt die Uhrzeit bei den Uhreneinstellungen an.

Uhrzeitmodus: Anzeige der Uhrzeit

TOTAL: Gesamte Trainingszeit

USER: Zeigt den Modus zur Einstellung der persönlichen Informationen an.