

POLAR XTRAINER PLUS™

HERZFREQUENZ-MESSGERÄT • GEBRAUCHSANLEITUNG



DEU

KURZANLEITUNG

HERZFREQUENZ-MODUS

FUNKTION	TASTE
Anzeige beleuchten	SIGNAL/LIGHT
Akustisches Signal aus/an	SIGNAL/LIGHT (drücken und halten)
Stop/Start der Stoppuhr	SET/START/STOP
Überprüfung der sekundären Zeitanzeige mit Display- beleuchtung, Sendecode und Herzfrequenz-Grenzwerten	Führen Sie den Empfänger nahe an das Polar Logo des Senders
Wechsel der Herzfrequenz- Grenzwerte	SELECT
Überprüfung der Zwischen-/ Rundenzeit mit durchschnittlicher Herzfrequenz bei Zwischen-/ Rundenzeit	STORE/LAP/RECOVERY
Start des Timers	automatisch bei Start der Stoppuhr
Beginn Erholungsberechnung	STORE/LAP/RECOVERY drücken und halten bis 3 akust. Signale ertönen
Neueinstellung der Stoppuhr	SET/START/STOP (zum Anhalten der Stoppuhr) + SET/START/STOP (drücken und halten)
Zwischen Herzfrequenz-Messung und Fahrrad-Modus wechseln	SET/START/STOP und SIGNAL/LIGHT- Taste gleichzeitig
Beenden der Herzfrequenz- Messung und Rückkehr in die Uhrzeitanzeige	SET/START/STOP (zum Anhalten der Stoppuhr) -> SELECT -> SELECT -> SELECT

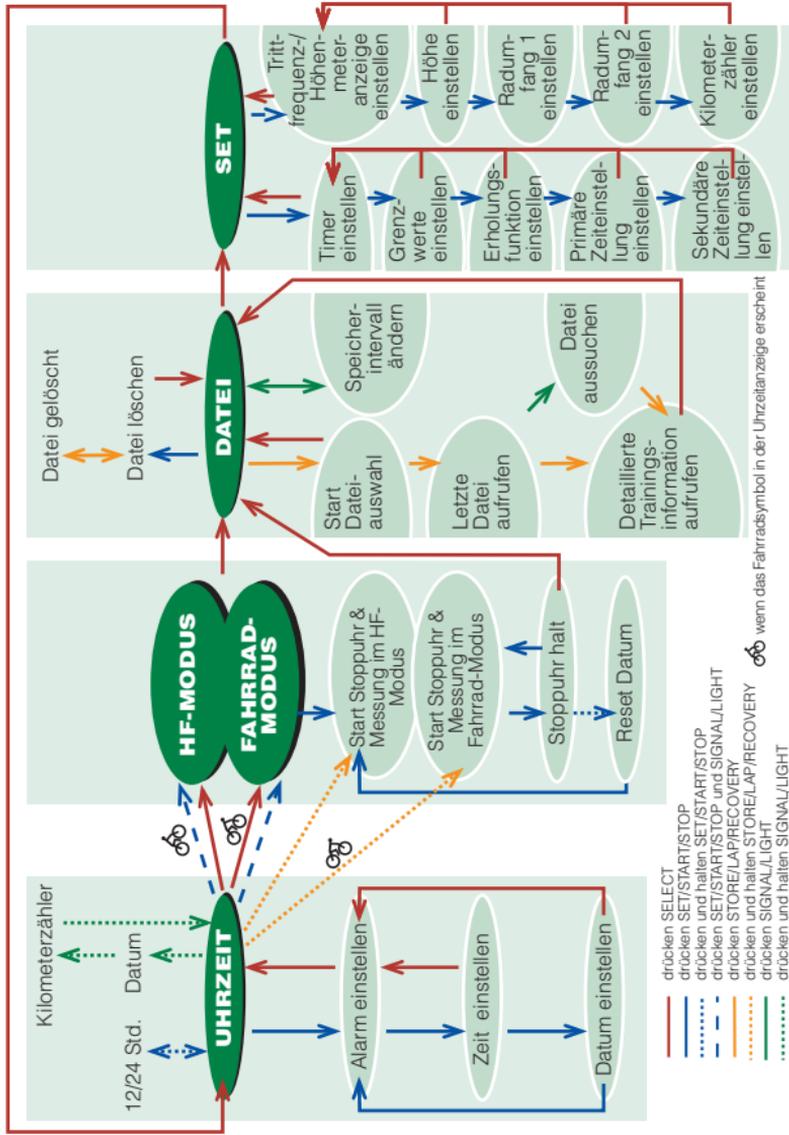
FAHRRAD-MODUS



Wenn Sie Ihren Polar XTrainer Plus beim Fahrradfahren
gebrauchen, bringen Sie den Empfänger sorgfältig an
der Polar Fahrradhalterung an.

FUNKTION	TASTE
Wechsel der Reifengröße	(Stoppuhr steht auf 00:00 0) -> SELECT- Taste (drücken und halten)
Anzeige beleuchten	SIGNAL/LIGHT (drücken und halten)
Fahrradinformation überprüfen	SIGNAL/LIGHT -> SIGNAL/LIGHT -> SIGNAL/LIGHT...
Stop/Start der Stoppuhr	SET/START/STOP
Wechsel der Herzfrequenz- Grenzwerte	SELECT (bei laufender Stoppuhr)
Überprüfung der Zwischen-/ Rundenzeit mit durchschnittlicher Herzfrequenz bei Zwischen-/ Rundenzeit	STORE/LAP/RECOVERY
Beginn Erholungsberechnung	STORE/LAP/RECOVERY drücken und halten bis 3 akus. Signale ertönen
Start des Timers	automatisch bei Start der Stoppuhr
Neueinstellung der Stoppuhr	SET/START/STOP (zum Anhalten der Stoppuhr) + SET/START/STOP (drücken und halten)
Anzeige beleuchten	SIGNAL/LIGHT (drücken und halten)
Zwischen Fahrrad-Modus und Herzfrequenz-Messung wechseln	SET/START/STOP- und SIGNAL/LIGHT- Taste gleichzeitig
Fahrrad-Modus beenden und Rückkehr in die Uhrzeitanzeige	SET/START/STOP (zum Anhalten der Stoppuhr -> SELECT -> SELECT -> SELECT

ROAD MAP



SO LESEN SIE DIESE ANLEITUNG

Visuelle Hinweise



Tip zur schnelleren Abwicklung von Funktionen.



Wichtiger Punkt. Bitte beachten!



Nützlicher Tip. Es lohnt sich, diesen Tip zu beachten.



Siehe auch/Fortsetzen.

Anzeigensymbole



Im Meßmodus zeigt ein blinkendens Herz die aktivierte Herzfrequenz-Messung mit codierter Übertragung an.



Zielzonenalarm/Alarmsymbol



Zeigt an, daß Sie sich im Fahrrad-Modus befinden

TZ

Zielzonenindikator

MEASURE

Zeigt an, daß Sie sich im Meß-Modus befinden

FILE

Zeigt an, daß Sie sich im Datei-/File-Modus befinden

SET

Zeigt an, daß Sie sich im Einstell-/Set-Modus befinden

Tasten

RESET

SET/START/STOP

STORE/LAP/RECOVERY



SELECT

SIGNAL/LIGHT

INHALTSVERZEICHNIS

POLAR XTRAINER PLUS HERZFREQUENZ-MESSGERÄT	4
Bestandteile des Polar XTrainer Plus	7
Montage der Polar Fahrradhalterung	8
Montage des Polar Geschwindigkeitssensors	8
So tragen Sie den Polar XTrainer Plus	9
EINSTELLEN DER UHRENFUNKTIONEN	10
Einstellen des 12-/24-Std.-Modus	10
Einstellen des Alarms	11
Einstellen der Zeit	12
Einstellen des Datums	13
EINSTELLEN DER HFM- UND DER FAHRRADFUNKTIONEN	15
Einstellen der Timer 1, 2 und 3	16
Einstellen der Herzfrequenz-Grenzwerte 1, 2 und 3	18
Einstellen der Erholungs-Herzfrequenz/Erholungszeit	19
Einstellen der Displayanzeige während der Herzfrequenz-Messung	21
Einstellen der Trittfrequenz-/Höhenmeteranzeige	23
Kalibrieren der Höhe	24
Einstellen des Radumfangs	25
Einstellen des Kilometerzählers	28
TRAINIEREN MIT DEM POLAR XTRAINER PLUS	30
Starten der Herzfrequenz-Messung	30
So wählt Ihr Polar XTrainer Plus automatisch den Sendecode	33
Verwendungsmöglichkeiten des XTrainer Plus im Herzfrequenz-Modus	34
Verwendungsmöglichkeiten des XTrainer Plus im Fahrrad-Modus	38
AUSWERTUNG	43
Abrufen der gespeicherten Informationen	43
Veränderung des Speicherintervalls	44
Abrufen der Trainingsinformationen	45
Löschen der letzten Datei	48
So ziehen Sie größeren Nutzen aus Ihrem Polar XTrainer Plus	49
PFLEGE UND WARTUNG	50
VORSICHTSMASSNAHMEN	51
HILFE!	52
Störungssuche	53
Hilfreiche Hinweise	55
Polar Glossar	56
Kompatibilität mit anderen Polar Produkten	59
Technische Spezifikationen	60

WEITERE PRODUKTE VON POLAR ...61 • SERVICE...62 • GARANTIE DES HERSTELLERS...63
• INDEX...65 • NOTIZEN...66 • ANTWORTFORMULAR

POLAR XTRAINER PLUS[™] HERZFREQUENZ-MESSGERÄT

Dieses Polar Herzfrequenz-Meßgerät ist ein Ergebnis von hochtechnologischer Forschung und Entwicklung der Polar Electro Oy zusammen mit finnischen Gesundheits- und Fitneß-Instituten. Polar Technologie wird von Weltklasse-Athleten, von Forschern der besten Universitäten und von den größten Trainingsgeräteherstellern verwendet. Wir begrüßen Sie in diesem Kreis und wünschen Ihnen viel Spaß beim Training.

POLAR[®]

Ihr neues Herzfrequenz-Meßgerät bietet Ihnen die folgenden Funktionen:

Uhrenfunktionen:

- Uhr mit Anzeige von Alarmzeit und Kalender
- Wahlweise 12- oder 24-Stunden-Anzeige
- Stoppuhr mit Zwischenzeit- und Rundenzeit-Messung
- Alternative Displayanzeige während der Herzfrequenz-Messung (Gesamtrainingszeit, Uhrzeit oder Countdown-Timer)

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)
- Drei frei programmierbare Zielzonen
- Optischer und akustischer Alarm für jeden Zielzonengrenzwert
- Zeit oberhalb, innerhalb und unterhalb jeder Zielzone
- Drei programmierbare, wechselnd einsetzbare Timer
- Runden-/Zwischenzeitanzeige mit durchschnittlicher Herzfrequenz der Runde
- Maximale und durchschnittliche Herzfrequenz während der ganzen Trainingseinheit
- Erholungs-Herzfrequenz/Erholungszeit nach jeder Runde

Fahrradfunktionen:

- Tageskilometerzähler
- Gesamtstrecke
- Momentangeschwindigkeit
- Durchschnittsgeschwindigkeit
- Höchstgeschwindigkeit
- Stoppuhr
- Gesamte Fahrzeit

Speicherfunktionen:

- Fähigkeit zur Speicherung von bis zu 67 Stunden (60-Sekunden-Intervall) permanenter Trainingsinformationen mit unbegrenzter Zahl von Dateien
- Umfassendes Datei-Identifikationssystem (Datum, Uhrzeit, Dateinummer)
- Automatische Speicherung der Herzfrequenz, Geschwindigkeit und Trittfrequenz (separater Polar Trittfrequenzmesser erforderlich) oder Höhe über dem Meeresspiegel (separater Polar Höhenmesser erforderlich) alle 5, 15 oder 60 Sekunden

- Anzeige der verfügbaren freien Speicher sowie des gewählten Speicher-Intervalls bei jedem Beginn eines neuen Speichervorgangs

Höhenmesserfunktionen: (separater Polar Höhenmesser erforderlich)

- Höhenmessung
- Messung des Höhenunterschieds in Metern/Fuß

Trittfrequenzfunktionen: (separater Polar Trittfrequenzmesser erforderlich)

- Trittfrequenz

Weitere Funktionen:

- Displaybeleuchtung
- Senden und Empfangen von digitalen Herzfrequenzsignalen
- Möglichkeit zur Darstellung der einzelnen Speicherdaten auf der Empfängeranzeige
- Wasserdicht bis 20 m

Datenübertragung und andere Funktionen mit dem als Zubehör erhältlichen Interface Plus:

- Möglichkeit zur Übertragung von Trainingsdaten in einen Computer zur detaillierten Analyse

Vorsichtsmaßnahmen

- Wenn Sie Ihren Polar XTrainer Plus beim Fahrradfahren gebrauchen, bringen Sie den Empfänger sorgfältig an der Polar Fahrradhalterung an.
- Ihre Sicherheit ist uns wichtig. Wenn Sie mit dem Fahrrad fahren, achten Sie bitte auf den Verkehr, um Unfälle und Verletzungen zu vermeiden.
- Lesen Sie diese Gebrauchsanleitung sorgfältig, und machen Sie sich mit den Funktionen vertraut, bevor Sie den XTrainer Plus zum ersten Mal benutzen.

BESTANDTEILE DES POLAR XTRAINER PLUS

Ihr Herzfrequenz-Meßgerät besteht aus fünf Teilen:

1. Codierter Polar Sender



2. Elastischer Gurt



3. Armbandempfänger



4. Polar Fahrradhalterung



5. Polar Geschwindigkeitssensor



MONTAGE DER POLAR FAHRRAHDHALTERUNG



MONTAGE DES POLAR GESCHWINDIGKEITSSENSORS



Falls aus Sicherheitsgründen erwünscht, schrauben Sie den Geschwindigkeitssensor ab, und nehmen Sie ihn mit, wenn Sie Ihr Fahrrad nach der Tour abstellen.

SO TRAGEN SIE DEN POLAR XTRAINER PLUS

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.



7. Wenn Sie Ihren Polar XTrainer Plus beim Fahrradfahren gebrauchen, bringen Sie den Empfänger sorgfältig an der Polar Fahrradhalterung an, wie zuvor beschrieben (vgl. **Montage der Polar Fahrradhalterung**).

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

EINSTELLEN DER UHRENFUNKTIONEN

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

- Alarm 
- Zeit 
- Datum 

Jede Funktion wird durch einen Block im graphischen Balken in der obigen Reihenfolge angezeigt. Ein blinkender Block bedeutet, daß Sie die entsprechende Funktion einstellen.

Einstellen des 12-/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.
2. Taste erneut drücken und festhalten.
Ist der 24-Std.-Modus aktiviert, Taste loslassen.
3. 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, Uhrzeit und/oder Datum:

1. Drücken Sie in der Anzeige der Uhrzeit die SET/START/STOP-Taste.
 - SET beginnt in der oberen rechten Ecke der Anzeige zu blinken.
 - ALM erscheint in der Anzeige.
 - Das Alarmsymbol  beginnt zu blinken.
 - Der oberste Block im graphischen Balken, der die

Alarめinstellung repräsentiert, beginnt zu blinken.

2. Führen Sie die Einstellung von Alarm, Zeit und/oder Datum nach der folgenden Anleitung Schritt für Schritt durch.



Sie können auch direkt zur Einstellung einer bestimmten Funktion übergehen, indem Sie die SET/START/STOP-Taste kurz so oft drücken, bis das Symbol für die gewünschte Funktion in der Anzeige erscheint und der entsprechende Block blinkt. Befolgen Sie dann die Anleitung zur Einstellung der betreffenden Funktion.

EINSTELLEN DES ALARMS

Das Alarmsymbol  blinkt.

1. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste zum Einschalten ( erscheint) oder Ausschalten ( erlischt) des Alarms.
2. Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
AM/PM beginnt zu blinken.
3. Drücken Sie SIGNAL/LIGHT zur Wahl von AM oder PM.
4. Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Die ersten beiden Ziffern (Anzeige der Stunde) beginnen zu blinken.
5. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste zur Wahl des gewünschten Stundenwertes.



Die Ziffern laufen schneller durch, wenn Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste gedrückt halten. Lassen Sie die Taste los, wenn sich der gewünschte Wert nähert.

6. Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Die letzten beiden Ziffern (Anzeige der Minuten) beginnen zu blinken.
7. Drücken Sie SIGNAL/LIGHT zur Wahl des gewünschten Minutenwertes.

- Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
SET beginnt zu blinken.
Das Alarmsymbol beginnt zu blinken.
- Sie können nun bei Schritt 1. nochmals beginnen oder durch **Drücken der SET/START/STOP-Taste** zum Einstellen der Zeit gelangen.

Um in die Uhrzeitanzeige zurückzugelangen, drücken Sie die SELECT-Taste.



Das Alarmsignal ertönt eine Minute. Sie können es durch Betätigung der STORE/LAP/RECOVERY-Taste ausschalten.

EINSTELLEN DER ZEIT

Time erscheint in der Anzeige.
AM (vor 12 Uhr mittags) oder PM (nach 12 Uhr mittags) (bzw. die ersten beiden Ziffern) blinken.

- Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste zur Wahl von AM oder PM.
- Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Die ersten beiden Ziffern (Anzeige der Stunden) beginnen zu blinken.
- Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste zur Wahl der gewünschten Stunde.
- Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Die nächsten beiden Ziffern (Anzeige der Minuten) beginnen zu blinken.
Die letzten beiden Ziffern (Anzeige der Sekunden) springen auf Null.
- Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste zur Wahl des gewünschten Minutenwerts.



- Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Die Sekunden beginnen zu laufen.
AM/PM bzw. die Stundenanzeige beginnt zu blinken.
- Sie können nun bei Schritt 1. nochmals beginnen oder durch **Drücken der SET/START/STOP-Taste** in den Datumseinstellmodus gelangen.
Date erscheint in der Anzeige.
Die ersten beiden Ziffern des Datums (Anzeige des Tages) beginnen zu blinken.

- Fahren Sie jetzt bei **Einstellen des Datums** fort.

Um sofort in die Uhrzeitanzeige zu gelangen, drücken Sie die SELECT-Taste zweimal.

EINSTELLEN DES DATUMS

Die beiden Ziffern zur Anzeige des Tages blinken.

- Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste zur Wahl des Tages.
- Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Die beiden Ziffern zur Anzeige des Monats beginnen zu blinken.
- Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste zur Wahl des Monats.
- Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Die Ziffern zur Anzeige des Jahres beginnen zu blinken.
- Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste zur Wahl des gewünschten Jahres.



6. Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
7. Drücken Sie die SELECT-Taste zweimal, um in die Anzeige der Uhrzeit zurückzukehren.



Um das Datum in der Uhrzeitanzeige abzulesen, drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste für ca. 1 Sekunde. Um die gesamte mit dem Fahrrad gefahrene Strecke abzulesen, drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste erneut für ca. 1 Sekunde. Um die Anzeige wieder zu entfernen, drücken Sie die Signaltaste erneut für ca. 1 Sekunde.

EINSTELLEN DER HFM- UND FAHRRADFUNKTIONEN

Im SET-Modus lassen sich die folgenden verschiedenen Funktionen Ihres Polar XTrainer Plus Herzfrequenz-Meßgeräts einstellen:

Herzfrequenzfunktionen

- Timer 1, 2 und 3 
- Herzfrequenz-Grenzwerte 1, 2 und 3 
- Erholungs-Herzfrequenz/Erholungszeit 
- Alternative Displayanzeigen 

Fahrradfunktionen

- Anzeige von Runden/Trittfrequenz/Höhe 
- Höhenmeter 
- Radumfang 
- Gesamtstrecke 

Jede dieser Funktionen wird durch einen Block im graphischen Balken in der obigen Reihenfolge repräsentiert. Ein blinkender Block bedeutet, daß Sie die entsprechende Funktion einstellen können.

Beginnen Sie hier mit dem Einstellen der Herzfrequenz- und Fahrradfunktionen:

1. Drücken Sie in der Uhrzeitanzeige die SELECT-Taste dreimal.
 - SET beginnt in der oberen rechten Ecke der Anzeige zu blinken.
 - TIM erscheint in der Anzeige.
 - Der oberste Block rechts auf dem graphischen Balken, der die Einstellung der Timer 1, 2 und 3 repräsentiert, beginnt zu blinken.
2. Führen Sie die Einstellung der Herzfrequenzfunktionen Schritt für Schritt für jede Funktion durch, indem Sie sich genaustens nach der Anweisung richten.



Sie können auch direkt eine bestimmte Funktion einstellen. Wenn Sie dies vorziehen, drücken Sie die SET/START/STOP-Taste kurz so oft, bis das Symbol für die gewünschte Funktion in der Anzeige erscheint und der Block blinkt. Befolgen Sie jetzt die Anleitung zur Einstellung der bestimmten Funktion.

EINSTELLEN DER TIMER 1, 2 UND 3

Die erste Ziffer, die für die Stunden von Timer 1 steht, blinkt.



Wenn Sie die Timer nicht benutzen wollen, stellen Sie die Werte für Timer 1 auf Null. Wenn Sie nur den Timer 1 benutzen wollen, stellen Sie den Wert für Timer 2 auf Null.

1. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste zur Wahl der gewünschten Stunden.



Die Ziffern laufen schneller durch, wenn Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste gedrückt halten. Lassen Sie die Taste los, wenn Sie sich dem gewünschten Wert nähern. Wenn Sie versehentlich den gewünschten Wert überspringen, drücken und halten Sie die SET/START/STOP-Taste, um erneut bei dem voreingestellten Wert zu beginnen.

2. Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Die Ziffern für die Minuten von Timer 1 beginnen zu blinken.
3. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste zur Auswahl des gewünschten Minutenwertes.
4. Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Die Ziffern für die Sekunden von Timer 1 beginnen zu blinken.
5. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste zur Auswahl des gewünschten Sekundenwertes.
6. Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.



7. Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste, um in den Einstellmodus von Timer 2 zu gelangen.

Die Ziffern für die Stunden von Timer 2 beginnen zu blinken.

Sie können Timer 2 und 3 nur dann einstellen, wenn auch Timer 1 eingestellt ist. Wenn Sie nur Timer 1 einstellen wollen, setzen Sie den Wert von Timer 2 auf Null. Falls Sie für Timer 1 0:00 00 eingestellt haben, d.h. ihn nicht nutzen wollen, springt die Anzeige zu Herzfrequenz-Grenzwert 1 (LIM 1).

8. Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 6 zur Einstellung von Timer 2.



Timer 1 beginnt zu laufen, wenn Sie die Stoppuhr einschalten. Timer 2 folgt Timer 1, und Timer 3 folgt Timer 2. Wenn Sie nur Timer 1 einstellen, läuft dieser nach Ablauf der gegebenen Zeit nicht noch einmal ab.

9. Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste, um in den Einstellmodus von Timer 3 zu gelangen.

Sie können Timer 3 nur dann einstellen, wenn auch Timer 2 eingestellt ist.

Die Ziffern für die Stunden von Timer 3 beginnen zu blinken.

10. Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 6 zur Einstellung von Timer 3.

11. Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste, um die Herzfrequenz-Grenzwerte einzustellen.

Der zweite Block rechts auf dem graphischen Balken, der die Einstellung der **Herzfrequenz-Grenzwerte** repräsentiert, sowie der obere Wert, der den oberen Grenzwert 1 repräsentiert, beginnen zu blinken.

Um in die Uhrzeitanzeige zu gelangen, drücken Sie die SELECT-Taste zweimal.

EINSTELLEN DER HERZFREQUENZ- GRENZWERTE 1, 2 UND 3

Der obere Wert blinkt.

1. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste zur Wahl des gewünschten Wertes für den oberen Grenzwert 1.



Die Ziffern laufen schneller durch, wenn Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste gedrückt halten. Lassen Sie die Taste los, wenn Sie sich dem gewünschten Wert nähern. Wenn Sie versehentlich den gewünschten Wert überspringen, drücken Sie die SET/START/STOP-Taste und halten sie gedrückt, um erneut bei dem voreingestellten Wert zu beginnen.



Der obere Wert läßt sich nicht niedriger als der untere einstellen. Der Bereich, in dem die Herzfrequenz-Grenzwerte eingestellt werden können, reicht von 10-240.

2. Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.

Der untere Wert, der den unteren Grenzwert 1 repräsentiert, beginnt zu blinken.

3. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste zur Wahl des gewünschten unteren Grenzwertes 1.

4. Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.

Die obere Anzeige für den oberen Grenzwert 1 beginnt zu blinken.

5. Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste, um in den Einstellmodus der Herzfrequenz-Grenzwerte 2 zu gelangen.

Die obere Anzeige für den oberen Grenzwert 2 beginnt zu blinken.

6. Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 4 zur Einstellung der Herzfrequenz-Grenzwerte 2.

7. Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste, um in den Einstellmodus für die Herzfrequenz-Grenzwerte 3 zu gelangen.

Die obere Anzeige für den oberen Grenzwert 3 beginnt zu blinken.

8. Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 4 zur Einstellung der Herzfrequenz-Grenzwerte 3.

Wenn Sie Ihre Grenzwerte über- oder unterschreiten, hören Sie das akustische Signal (sofern Sie es eingestellt haben). Außerdem blinkt der Herzfrequenzwert (optisches Signal).

9. Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste, um in den Einstellmodus der Erholungs-Herzfrequenz oder alternativ der Erholungszeit zu gelangen.

Der dritte Block des graphischen Balkens, der die Einstellung der **Erholungs-Herzfrequenz/**

Erholungszeit repräsentiert, beginnt zu blinken.

In der Anzeige erscheint RECO, Hr (alternativ TI) beginnt zu blinken.

EINSTELLEN DER ERHOLUNGS- HERZFREQUENZ/ERHOLUNGSZEIT

HR oder TI blinkt.

1. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste zur Auswahl von RECO HR oder RECO TI.

WÄHLEN SIE AUS DIESEN ERHOLUNGSFUNKTIONEN:

Erholungs-Herzfrequenz (RECO HR)

Mißt, wie stark die Herzfrequenz innerhalb einer vorher von Ihnen festgelegten Zeit abnimmt.

Erholungszeit (RECO TI)

Mißt die Zeit, bis eine von Ihnen festgelegte Herzfrequenz erreicht ist.



2. Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.

Wenn Sie RECO HR wählen, erscheint 00:00 in der Anzeige, und die ersten beiden Ziffern für die Minuten beginnen zu blinken.

Wenn Sie RECO TI wählen, erscheint ♥ mit 00 in der Anzeige, und die Ziffern beginnen zu blinken.

3. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste zur Auswahl des gewünschten Wertes.

Im Falle von RECO HR: Wählen Sie die gewünschten Werte für die Minuten durch Drücken der SIGNAL/LIGHT-Taste aus, und drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl. Drücken Sie anschließend die SIGNAL/LIGHT-Taste zur Auswahl des gewünschten Sekundenwertes.

Im Falle von RECO TI: Wählen Sie den Herzfrequenzwert, den Sie erreichen wollen.



Die Ziffern laufen schneller durch, wenn Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste gedrückt halten. Lassen Sie die Taste los, wenn Sie sich dem gewünschten Wert nähern. Wenn Sie versehentlich den gewünschten Wert überspringen, drücken Sie die SET/START/STOP-Taste und halten sie gedrückt, um erneut bei dem voreingestellten Wert zu beginnen.

4. Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
5. Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste, um in den Einstellmodus der Zeitanzeige während der Herzfrequenz-Messung zu gelangen.

*Der vierte Block auf dem graphischen Balken, der die **Einstellung der Displayanzeige während der Herzfrequenz-Messung** repräsentiert, beginnt zu blinken. In der Anzeige erscheint Chrono (alternativ TIME oder TIM1).*

EINSTELLEN DER DISPLAYANZEIGE WÄHREND DER HERZFREQUENZ-MESSUNG

Chrono erscheint auf der Anzeige, und 00:00 00 (alternativ die Uhrzeit oder der vorab eingestellte Wert des Timers) sowie das Symbol 1 für die primäre Zeitanzeige beginnen zu blinken.

1. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste zur Wahl der gewünschten Zeitanzeige.

SIE HABEN DIE FOLGENDEN ALTERNATIVEN:

Chrono 00:00 00

Zeigt zusätzlich zur Runden-/Zwischenzeit in der oberen Zeile der Anzeige auch die Gesamttrainingszeit in der mittleren Zeile an.

TIME Uhrzeit

Zeigt zusätzlich zur Runden-/Zwischenzeit auch die Uhrzeit während der Herzfrequenz-Messung an.

TIM 1 Einstellung von Timer 1 (z.B. 0:10 00)

Zeigt während der Herzfrequenz-Messung das Ablaufen der Timer nacheinander an, Countdown-Funktion, die Timer laufen rückwärts ab. Diese Anzeigealternative ist nur verfügbar, wenn Sie zuvor mindestens Timer 1 eingestellt haben.

Wenn Sie z.B. die Uhrzeit in der Anzeige während des Trainings gewählt haben, können Sie durch Heranführen des Empfängers an den Sender für 5 Sekunden die Gesamttrainingszeit sehen. Das gleiche gilt umgekehrt, wenn Sie bei gewählter Gesamtzeit die Uhrzeit während des Trainings abfragen wollen.

Bei eingestelltem Timer haben Sie alternativ die Möglichkeit, diesen in der mittleren Zeile der Anzeige abzulesen.

Bei der primären Zeitangabe wählen Sie die Anzeige aus, die Sie generell in der mittleren Zeile der Anzeige sehen wollen, in der sekundären Zeitangabe die Funktion, die durch das Heranführen des Empfängers an den Sender für 5 Sekunden erscheint.



- Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
- Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste, um mit dem Einstellen der sekundären Zeitanzeige zu beginnen. Haben Sie Timer 1 auf Null gestellt, so springt die Anzeige direkt auf die Einstellung von Timer 1. In diesem Fall zeigt die sekundäre Anzeige automatisch die nicht für die primäre Zeitanzeige gewählte Alternative.

Das Symbol 2 für die sekundäre Zeitanzeige und 00:00 0 (alternativ die Uhrzeit oder der vorab eingestellte Wert des Timers) beginnen zu blinken.

- Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste zur Auswahl der gewünschten sekundären Zeitanzeige. Die von Ihnen gewählte Alternative kann in der mittleren Zeile während der Herzfrequenz-Messung für 5 Sekunden aktiviert werden, indem Sie die Vorderseite des Armbandempfängers für einen Augenblick nahe an das Polar Logo des Senders bringen.

Wählen Sie unter den gleichen Alternativen wie bei der primären Zeitanzeige aus. Beachten Sie jedoch, daß die Alternativen, die Sie für die primäre Zeitanzeige gewählt haben, beim Einstellen der sekundären Zeitanzeige nicht verfügbar ist.

- Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.

Um mit der Einstellung der Fahrradfunktionen fortzufahren, drücken Sie gleichzeitig die SET/START/STOP- und die SIGNAL/LIGHT-Taste.

Wollen Sie statt dessen zur Uhrzeitanzeige zurückgelangen, drücken Sie die SELECT-Taste zweimal.

EINSTELLEN DER TRITTFREQUENZ-/ HÖHENMETERANZEIGE

- Das Fahrradsymbol erscheint in der Anzeige.
- Der oberste Block rechts auf dem graphischen Balken, der die Einstellung der Trittfrequenz/Höhenmeter repräsentiert, beginnt zu blinken.
- 0 DISP erscheint in der Anzeige.



Führen Sie die Einstellung der Fahrradfunktionen Schritt für Schritt für jede Funktion durch, indem Sie sich genaustens nach der Anweisung richten.

- Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste zur Auswahl der gewünschten Trittfrequenz-/Höhenmeteranzeige.

SIE HABEN DIE FOLGENDEN ALTERNATIVEN:

0 DISP

Dies ist die vorgegebene Einstellung und zeigt im Fahrrad-Modus weder die Trittfrequenz noch die Höhenmeter an, sondern die Runden. Wählen Sie diese Alternative, wenn Sie die separat lieferbaren Trittfrequenz- und Höhenmetermesser nicht nutzen wollen.

1 DISP CAD

Zeigt die Trittfrequenz im Fahrrad-Modus an. Der separat erhältliche Polar Trittfrequenzmesser ist hierfür erforderlich.

2 DISP ALT

Zeigt die Höhenmeter im Fahrrad-Modus an. Der separat erhältliche Polar Höhenmesser ist hierfür erforderlich.

- Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.

Wenn Sie 0 DISP oder 1 DISP wählen, fahren Sie direkt unter **Einstellen des Radumfangs** fort.

Wenn Sie 2 DISP wählen, fahren Sie unter **Kalibrieren der Höhe** fort.



KALIBRIEREN DER HÖHE

ALT blinkt.

Um die Höhe kalibrieren und messen zu können, benötigen Sie den Polar Höhenmesser (separat erhältlich). Wenn Sie dieses Zubehörteil nicht haben, fahren Sie direkt unter **Einstellen des Radumfangs** fort.



1. Zum Beginn des Kalibrierens der Höhe drücken Sie STORE/LAP/RECOVERY.
*M/FT erscheint in der Anzeige.
Die Ziffer für den Tausenderwert (Meter/Fuß) beginnt zu blinken.*
2. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste, um den Tausenderwert (Meter/Fuß) einzustellen.
3. Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Der Hunderterwert (Meter/Fuß) beginnt zu blinken.
4. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste, um den Hunderterwert (Meter/Fuß) einzustellen.
5. Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Der Zehnerwert (Meter/Fuß) beginnt zu blinken.
6. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste, um den Zehnerwert (Meter/Fuß) einzustellen.
7. Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Der Einerwert (Meter/Fuß) beginnt zu blinken.
8. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste, um den Einerwert (Meter/Fuß) einzustellen.
9. Befestigen Sie den Empfänger am Polar Höhenmesser.
10. Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste, um den kalibrierten Höhenwert zu bestätigen.

CAL zur Anzeige der Höhenkalibrierung erscheint für einige Sekunden in der Anzeigenecke rechts unten. Es erscheint der nächste Punkt WHEEL 1 zur Anzeige des Radumfangs mit dem vorgegebenen Wert 2000 in der Anzeige.



Wenn die Kalibrierung nicht erfolgreich durchgeführt wurde, erscheint ERR als Zeichen für eine fehlerhafte Kalibrierung in der Anzeigenecke rechts unten unmittelbar nach CAL. Ein akustisches Signal ertönt. Um diese erneut durchzuführen, drücken Sie die SET/START/STOP-Taste viermal und beginnen erneut mit dem **Einstellen der Höhenmeter**.

Die zurückgelegten Höhenmeter werden nur für die gerade aktuelle Einheit gemessen. Die Höhenmeter werden nicht akkumuliert, weshalb auch ein RESET unnötig ist.

Nach beendeter Kalibrierung haben Sie die beiden folgenden Alternativen zur weiteren Einstellung:

1. Um mit der Einstellung des Radumfangs zu beginnen.
 Fahren Sie unter **Einstellen des Radumfangs** fort.
2. Um zur Uhrzeitanzeige zurückzugelangen, drücken Sie die SELECT-Taste zweimal.

EINSTELLEN DES RADUMFANGS

WHEEL 1 2000 erscheint in der Anzeige, wobei die erste Ziffer blinkt.

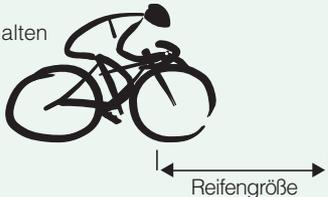
Bevor Sie Ihr Polar XTrainer Herzfrequenz-Meßgerät zur Fahrstrecken- und Geschwindigkeitsmessung an Ihrem Fahrrad verwenden, müssen Sie die Daten für Ihren Radumfang eingeben.

SIE HABEN DIE FOLGENDEN ALTERNATIVEN ZUR ERMITTLUNG DES RADUMFANGS IHRES FAHRRADES:

METHODE 1. Lesen Sie auf dem Reifen Ihres Fahrrades den in Zoll angegebenen Reifendurchmesser ab. Der Tabelle unten können Sie den dem jeweiligen Reifendurchmesser entsprechenden Radumfang in Millimetern entnehmen.

REIFEN DURCHMESSER (Zoll)	REIFENGRÖSSE UMFANG (mm)
26.0	2080
27.0 (700*32C)	2155
28.0 (700B)	2237

METHODE 2. Markieren Sie eine Stelle auf dem Reifenmantel des Vorderrades. Als Markierung ist das Ventil geeignet. Bringen Sie diese Markierung mit einer Markierung auf der Straße zur Deckung. Stützen Sie sich auf den Lenker und schieben Sie das Fahrrad, bis das Vorderrad genau eine Umdrehung vollzogen hat. Markieren Sie jetzt die Stelle auf dem Boden an der die Reifenmarkierung wieder den Boden berührt. Messen Sie den Abstand zwischen den beiden Bodenmarkierungen, und Sie erhalten jetzt den Radumfang. Einen exakteren Wert erhalten Sie, wenn Sie das Vorderrad dreimal abrollen und die gemessene Strecke durch drei dividieren.



_____ mm

Wir empfehlen Methode 2.



Der Radumfang wird wegen der größeren Genauigkeit stets in Millimetern angegeben. Bei der Neueinstellung (Reset) des Gerätes erhalten Sie wieder den eingestellten Wert.

1. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste, um den Tausenderwert der Millimeter einzustellen.
2. Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Der Hunderterwert der Millimeter beginnt zu blinken.
3. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste, um den Hunderterwert der Millimeter einzustellen.
4. Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Der Zehnerwert der Millimeter beginnt zu blinken.
5. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste, um den Zehnerwert der Millimeter einzustellen.
6. Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Der Einerwert der Millimeter beginnt zu blinken.
7. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste, um den Einerwert der Millimeter einzustellen.
8. Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste, um mit dem Einstellen der zweiten Alternative für den Radumfang zu beginnen.
WHEEL2 mit dem vorgegebenen Wert 2100 erscheint in der Anzeige, wobei die erste Ziffer blinkt.
9. Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 7 für die zweite Alternative des Radumfangs.

Sie haben die beiden folgenden Alternativen zur weiteren Einstellung:

1. Um mit dem Einstellen des Kilometerzählers (Gesamtstrecke) zu beginnen, drücken Sie die SET/START/STOP-Taste.
Der untere, vierte Block des graphischen Balkens beginnt zu blinken.
ODO erscheint in der Anzeige.
Die erste Ziffer des Kilometerzählers beginnt zu blinken.
▶ Fahren Sie unter **Einstellen des Kilometerzählers** fort.
2. Um zur Uhrzeitanzeige zurückzugelangen, drücken Sie die SELECT-Taste zweimal.

EINSTELLEN DES KILOMETERZÄHLERS

Die erste Ziffer des ODO-Wertes blinkt.

Der vorgegebene Wert für den Kilometerzähler ist 00 00 00.

Möglicherweise wollen Sie den Kilometerzähler neu einstellen, z.B. wenn Sie den XTrainer Plus an einem neuen Fahrrad anbringen oder wenn Sie eine neue Trainingsaison beginnen und Sie lieber mit dem Wert Null Ihr Training beginnen wollen.



1. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste, um die erste Ziffer des Kilometerzählers (hunderttausend Kilometer) einzustellen.



Um den Wert des Kilometerzählers auf Null zu stellen, drücken Sie anstelle der SIGNAL/LIGHT-Taste die SET/START/STOP-Taste und halten sie gedrückt. Lassen Sie die Taste los, wenn der erste Wert bei Null angelangt ist. Bestätigen Sie Ihre Wahl durch Drücken der STORE/LAP/RECOVERY-Taste. Verfahren Sie für die anderen drei Ziffern ebenso.

2. Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Die zweite Ziffer beginnt zu blinken.
3. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste, um die zweite Ziffer (zehntausend Kilometer) einzustellen.
4. Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Die dritte Ziffer beginnt zu blinken.
5. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste, um die dritte Ziffer (tausend Kilometer) einzustellen.
6. Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Die vierte Ziffer beginnt zu blinken.
7. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste, um die vierte Ziffer (hundert Kilometer) einzustellen.

8. Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Die fünfte Ziffer beginnt zu blinken.
9. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste, um die fünfte Ziffer (zehn Kilometer) einzustellen.
10. Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
Die letzte Ziffer beginnt zu blinken.
11. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste, um die letzte Ziffer (ein Kilometer) einzustellen.
12. Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.

Sie haben die beiden folgenden Alternativen zur weiteren Einstellung:

1. Um mit dem Einstellen der HFM-Funktionen fortzufahren, drücken Sie gleichzeitig die SET/START/STOP- und die SIGNAL/LIGHT-Taste.
2. Um zur Uhrzeitanzeige zurückzugelangen, drücken Sie die SELECT-Taste zweimal.

TRAINIEREN MIT DEM XTRAINER PLUS

Ihre Uhrzeitanzeige sieht so aus, wenn Sie zuletzt im **Fahrrad-Modus** trainiert haben. In diesem Fall beginnt der folgende Startvorgang mit dem **Fahrrad-Modus**. Durch gleichzeitiges Drücken der SET/START/STOP- und der SIGNAL/LIGHT-Taste wechseln Sie in den Herzfrequenz-Modus, die Herzfrequenz-Messung wird gestartet.

Indikator für den Fahrrad-Modus



Ihre Uhrzeitanzeige sieht so aus, wenn Sie zuletzt im **Herzfrequenz-Modus** trainiert haben. In diesem Fall beginnt der folgende Startvorgang mit der **Herzfrequenz-Messung**. Durch gleichzeitiges Drücken der SET/START/STOP- und der SIGNAL/LIGHT-Taste wechseln Sie in den Fahrrad-Modus, woraufhin dieser gestartet wird.



STARTEN DER HERZFREQUENZ-MESSUNG

Das Fahrradsymbol ist nicht auf der Uhrzeitanzeige zu sehen.

1. Tragen Sie den Sender und den Empfänger wie beschrieben.
2. Drücken Sie die SELECT-Taste im Anzeigemodus der Uhrzeit.
Die Herzfrequenz-Messung beginnt. Die Suche nach dem Sendecode beginnt.

Der Herzfrequenzwert erscheint nach einigen Sekunden in der untersten Anzeigzeile.



Sollten Sie sich versehentlich im Fahrrad-Modus befinden, drücken Sie wie oben beschrieben die SET/START/STOP- und SIGNAL-LIGHT-Taste gleichzeitig, um in den Herzfrequenz-Modus zu wechseln.

Sie erkennen sofort, wieviel Speicherkapazität verfügbar ist, sowie welchen Speicherintervall Sie gewählt haben. Wenn z.B. der gesamte Speicher verfügbar ist, erscheint die Anzeige M 5h30 und INT 5, wenn Sie den Speicherintervall 5 Sekunden gewählt haben in der unteren rechten Ecke der Anzeige zu Beginn des Trainings.

3. Starten Sie die Stoppuhr durch Drücken der SET/START/STOP-Taste.
*Die Stoppuhr beginnt zu laufen, und Sie hören einen langen Signalton.
Die automatische Speicherung beginnt.
Die Anzeige ist für einige Sekunden beleuchtet.*
4. Sie können jetzt das Training mit dem Herzfrequenz-Meßgerät beginnen.

Anzeige während der Herzfrequenz-Messung

- Zielzonenanzeige
- Zwischen-/Rundenzeit
- Primäre Zeitanzeige
- Herzfrequenz
- Verfügbarer Speicher/ Speicherintervall/Runde



Anzeige im Fahrrad-Modus

- Zielzonenanzeige
- Fahrrad-Infoschleife*
- Fahrrad-Modus-Anzeige
- Geschwindigkeit
- Herzfrequenz
- Verfügbarer Speicher/Speicherintervall/
Rundenzahl/Trittfrequenz**/Höhe***



* **Fahrrad-Infoschleife:** Tageskilometerstrecke, Stoppuhr, Uhrzeit, Durchschnittsgeschwindigkeit, Kilometer, gesamte Fahrzeit, Höchstgeschwindigkeit, Höhenunterschied in Metern/Fuß (separat lieferbarer Polar Höhenmesser erforderlich).

** Separat lieferbarer Polar Trittfrequenzmesser erforderlich.

*** Separat lieferbarer Polar Höhenmesser erforderlich.



Schneller Start

1. Tragen Sie den Sender und den Empfänger wie beschrieben.
2. Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste, und halten Sie die Taste gedrückt.

Die Stoppuhr beginnt zu laufen, andere Abläufe wie oben.

Der Schnellstart im Anzeigemodus der Uhrzeit mit dem Fahrradsymbol startet den Fahrrad-Modus.

Der Schnellstart im Anzeigemodus der Uhrzeit ohne Fahrradsymbol startet die Herzfrequenz-Messung.

SO WÄHLT IHR POLAR XTRAINER PLUS AUTOMATISCH DEN SENDECODE

Der Sendecode wird automatisch von Ihrem codierten Polar Sender zu Beginn jeder Trainingseinheit nach dem Zufallsprinzip gewählt. Das manuelle Einstellen des Sendecodes ist somit nicht möglich.



So sichern Sie, daß die Codesuche erfolgreich ist: Halten Sie das Fahrrad still, fahren Sie noch nicht. Halten Sie Ihren Empfänger im Abstand von höchstens einem Meter von dem codierten Polar Sender, den Sie tragen.

Vergewissern Sie sich, daß Sie sich während der Codesuche nicht in der Nähe von Störungsquellen befinden (z.B. andere Personen mit Herzfrequenz-Meßgeräten, Hochspannungsleitungen, Erdkabeln, Oberleitungen der Bahn, der Straßenbahn, des Busses, Fernsehgeräte, Autos, Trainingsgeräte usw.).

Nach dem zuvor beschriebenen **Starten der Herzfrequenz-Messung** geschieht folgendes:

1. Der Armbandempfänger beginnt, nach der codierten Übertragung zu suchen.
-- erscheint in der unteren Zeile der Anzeige als Zeichen dafür, daß der Empfänger den Code sucht.
2. Wenn die Codesuche erfolgreich war, erscheint die codierte Herzfrequenzinformation in der untersten Zeile der Anzeige. Die codierte Übertragung wird durch eine Umrahmung des Herzsymbols angezeigt.
3. Wenn die Codesuche erfolglos war, erscheint 00 in der Anzeige. Beginnen Sie die Messung von der Uhrzeitanzeige ausgehend erneut, und befolgen Sie die oben erwähnten Vorsichtsmaßnahmen während der Codesuche.
4. Es kann allerdings vorkommen, daß Ihr Trainingspartner zufälligerweise genau denselben Code aktiviert hat wie Sie. Um Ihre Codenummer zu prüfen, führen Sie den XTrainer Plus Empfänger nahe an das Polar Logo Ihres codierten Polar Senders (nicht möglich in Fahrrad-Modus). Der benutzte Code und TC erscheinen in der rechten unteren Ecke des Anzeigefeldes. Wenn Sie die gleiche Codenummer wie Ihr Trainingspartner haben, halten Sie Abstand von Ihrem Trainingspartner, oder unterbrechen Sie die Herzfrequenz-Messung, nehmen Sie den Sender für 15 Sekunden von der Brust ab und starten Sie die Herzfrequenz-Messung von neuem.

Durch die Neuaktivierung der Herzfrequenz-Messung stoppen Sie die Speicherung und führen die Aufzeichnung in einer neuen Datei fort.

VERWENDUNGSMÖGLICHKEITEN DES POLAR XTRAINER PLUS IM HF-MODUS

1. Ablesen der Herzfrequenz

Sie können Ihre Herzfrequenz in der untersten Zeile der Anzeige ablesen. Die Informationen über die Zielzonen werden wie folgt dargestellt:

tz ■ Sie trainieren innerhalb der vorab eingestellten Zielzone.

tz ■ Sie trainieren oberhalb der vorab eingestellten Zielzone.

tz ■ Sie trainieren unterhalb der vorab eingestellten Zielzone.

Das Training unterhalb, innerhalb und oberhalb der Zielzone wird nur dann mit den genannten Symbolen angezeigt, wenn die Stoppuhr läuft.

2. Displaybeleuchtung

Drücken Sie kurz die SIGNAL/LIGHT-Taste oder bringen Sie den Armbandempfänger für einen Augenblick nahe an den Sender.

3. Ausschalten/Einschalten des akustischen Signals

Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste für 1 Sekunde.

4. 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:

- durchschnittliche Herzfrequenz
- maximale Herzfrequenz
- Zeit unter, in und über den Zielzonen

5. Wechsel der Herzfrequenz-Grenzwerte

Möchten Sie die Herzfrequenz-Grenzwerte ändern, z.B. von LIM 1 auf LIM 2 oder von LIM 2 auf LIM 3, während die Stoppuhr läuft, so drücken Sie die SELECT-Taste. Die damit aktivierten Grenzwerte erscheinen kurz in der Anzeige.

6. Überprüfung des Sendecodes, der Herzfrequenz-Grenzwerte und der Uhrzeit/gesamten Trainingszeit/Countdown-Timer

Führen Sie während der Herzfrequenz-Messung den Armbandempfänger für einen Augenblick nahe an das Polar Logo auf dem Sender. Die folgenden Informationen erscheinen automatisch für 5 Sekunden auf der Anzeige:

- aktuelle Herzfrequenz-Grenzwerte
- Uhrzeit (alternativ Gesamttrainingszeit oder Countdown-Timer)
- Sendecode (TC)



7. Überprüfung der Zwischen-/Rundenzeit und der zugehörigen durchschnittlichen Herzfrequenz

Drücken Sie während der Herzfrequenz-Messung die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Zwischen-/Rundenzeitnahme und Anzeige der

- Zwischen-/Rundenzeit für etwa 5 Sekunden
- durchschnittlichen Herzfrequenz (AVG) der aktuellen Runde für 5 Sekunden. Die Rundenzeitählung beginnt anschließend bei Null.

8. Beginn der Erholungsberechnung

Drücken Sie bei laufender Stoppuhr die STORE/LAP/RECOVERY-Taste, bis Sie drei lange Signaltöne hören. Lassen Sie die Taste los. Diese Messung können Sie beliebig oft während Ihrer Trainingseinheit wiederholen.

Je nach der gewählten Einstellung erscheint RECO HR oder RECO TI in der oberen Zeile der Anzeige.



Im Falle von RECO HR: Sie hören zwei lange akustische Signale, wenn die Zeit der Erholungsberechnung abgelaufen ist. Die Erholungs-Herzfrequenz, das Sinken Ihrer Herzfrequenz in der vorher eingestellten Zeit, erscheint für einige Sekunden in der Anzeige.

Im Falle von RECO TI: Sie hören zwei lange akustische Signale, wenn Sie eine zuvor eingestellte Herzfrequenz erreichen. Die Erholungszeit, d.h. die Zeit, die Sie zum Erreichen einer zuvor festgelegten Herzfrequenz benötigen, erscheint für einige Sekunden in der Anzeige in Minuten und Sekunden.

▶ Um die Erholungsberechnung beginnen zu können, müssen Sie sie zunächst einstellen. Siehe hierzu unter **Einstellen der Erholungs-Herzfrequenz/Erholungszeit**.

9. Starten der Timer

Die Timer haben die Eigenschaft, automatisch beim Einstellen der Stoppuhr mitzulaufen. Die Timer werden in der folgenden Reihenfolge aufgerufen: Timer 1 (ein akustisches Signal), Timer 2 (zwei akustische Signale), Timer 3 (drei akustische Signale), Timer 1 (ein akustisches Signal), Timer 2 (zwei akustische Signale), Timer 3 (drei akustische Signale) usw. Die Timer bleiben stehen, wenn die Stoppuhr angehalten wird. Wenn Sie nur Timer 1 eingestellt haben, läuft er **nicht** noch einmal nach dem Ablauf der eingestellten Zeit ab. Sie hören sechs akustische Signale nach dem Ablauf von Timer 1. Diese Eigenschaft ist wichtig, wenn Sie wissen wollen, wann genau eine zuvor eingestellte Trainingszeit abgelaufen ist und es Zeit zu Dehnungsübungen und zum Abkühlen ist. Möchten Sie z.B. alle 30 Sekunden ein Signal hören, müssen Sie Timer 1 und 2 auf 30 Sekunden einstellen.

▶ Zum Einstellen der Timer siehe unter **Einstellen der Timer 1, 2 und 3**.

10. Speicherung der Herzfrequenzwerte

Die Herzfrequenzwerte werden automatisch in den eingestellten Intervallen gespeichert. Der werkseitig eingestellte Wert beträgt 5 Sekunden.

▶ Zum Einstellen des Speicherintervalls für die automatische Herzfrequenz-Aufzeichnung vgl. den Abschnitt **Veränderung des Speicherintervalls**.

11. Neueinstellung der Stoppuhr

Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste zum Anhalten der Stoppuhr; Sie hören zwei Signaltöne. Drücken Sie anschließend die SET/START/STOP-Taste, bis die Ziffern der Stoppuhranzeige auf Null springen oder alternativ der Countdown-Timer die vorher eingestellte Startzeit erreicht hat. Lassen Sie die Taste los. Die aktuelle Datei ist gelöscht, und Sie können von neuem beginnen.

Sie können durch Drücken der SET/START/STOP-Taste die Stoppuhr anhalten und durch erneutes Drücken weiterlaufen lassen.

12. Umschalten zwischen Herzfrequenz-Modus und Fahrrad-Modus

Drücken Sie die SET/START/STOP- und die SIGNAL/LIGHT-Taste gleichzeitig, um innerhalb der gleichen Datei in den Fahrrad-Modus zu gelangen. Die gesamte Trainingszeit läuft ununterbrochen weiter.

13. Beenden der Speicherfunktionen

Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste zum Anhalten der Stoppuhr.
Drücken Sie anschließend die SELECT-Taste, um in den FILE-Modus zu gelangen, in dem Sie die Ergebnisse abrufen können, die während der Trainingseinheit gespeichert worden sind. Wenn Sie die SELECT-Taste weitere zwei Mal drücken, kehrt die Anzeige zur Uhrzeit zurück.

VERWENDUNGSMÖGLICHKEITEN DES POLAR XTRAINER PLUS IM FAHRRAD-MODUS

Wenn Sie Ihren Polar XTrainer Plus beim Fahrradfahren gebrauchen, bringen Sie den Empfänger sorgfältig an der Polar Fahrradhalterung an, um eine optimale Übertragung von Geschwindigkeit und Trittfrequenz zu gewährleisten.

Wenn Sie den Fahrrad-Modus zum ersten Mal benutzen, beginnen Sie bitte unter **Starten der Herzfrequenz-Messung**.

1. Wechsel des Radumfangs

Möchten Sie im Fahrrad-Modus den Radumfang wechseln, drücken Sie die SELECT-Taste für eine Sekunde. Der aktivierte Radumfang (WHEEL 1 oder 2) erscheint kurz in der Anzeige.

Um den Radumfang wechseln zu können, muß die Stoppuhr auf Null stehen (00:00 0).

2. Ablesen der Herzfrequenz und der Geschwindigkeit

Sie können Ihre Herzfrequenz in der untersten Zeile und die Geschwindigkeit in der mittleren Zeile der Anzeige ablesen. Die Zielzoneninformation wird wie folgt dargestellt:

 Sie trainieren innerhalb der Zielzone.

 Sie trainieren oberhalb der Zielzone.

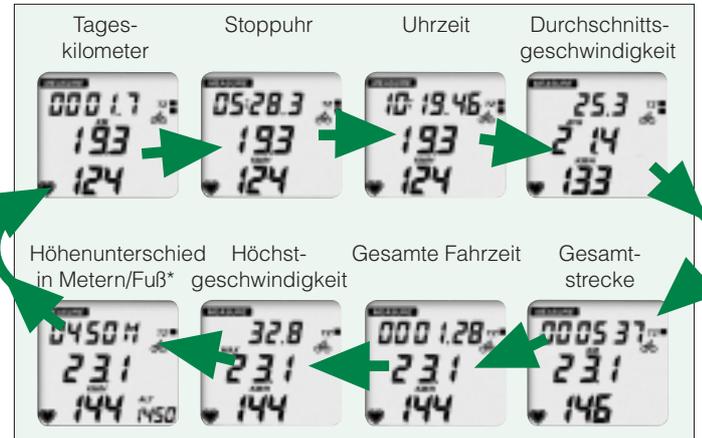
 Sie trainieren unterhalb der Zielzone.

Ein Training unterhalb, innerhalb oder oberhalb der Zielzone wird nur dann durch die obigen Symbole angezeigt, wenn die Stoppuhr läuft.

 Das akustische Signal, das bei Über- oder Unterschreiten der Zielzonen ertönt, steht im Fahrrad-Modus nicht zur Verfügung. Im Falle des Über- bzw. Unterschreitens blinkt der Herzfrequenzwert (optisches Signal).

3. Überprüfen der Fahrradinformationen

Die folgenden Informationen sind durch Drücken der SIGNAL/LIGHT-Taste im Fahrrad-Modus abrufbar:



* Separat lieferbarer Polar Höhenmesser erforderlich.

Bei Ihrem nächsten Start im Fahrrad-Modus werden Sie die obigen Funktionen, so wie Sie sie bei Ihrem letzten Training vor dem Anhalten der Stoppuhr verwendet haben, erkennen.



In der Anzeige des Fahrrad-Modus zeigt das Symbol TZ an, daß die Stoppuhr läuft.



Bei jedem Start der Speicherung (Stoppuhr), erscheint die Stoppuhr für einige Sekunden, egal welche der acht verfügbaren Funktionen zuletzt genutzt wurde.

4. Start/Stop der Stoppuhr

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

5. Displaybeleuchtung

Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste für 1 Sekunde.

6. Wechsel der Herzfrequenz-Grenzwerte

Drücken Sie bei laufender Stoppuhr die SELECT-Taste für einige Sekunden, um die neuen Herzfrequenz-Grenzwerte zu aktivieren. Die neuen Grenzen werden für 5 Sekunden angezeigt.

7. Überprüfung der Zwischen-/Rundenzeit und der zugehörigen durchschnittlichen Herzfrequenz

Drücken Sie während der Herzfrequenz-Messung die STORE/LAP/RECOVERY-Taste zur Zwischen-/Rundenzeitnahme und Anzeige der

- Zwischen-/Rundenzeit für etwa 5 Sekunden
- durchschnittlichen Herzfrequenz (AVG) der aktuellen Runde für 5 Sekunden. Die Rundenzeitählung beginnt anschließend wieder bei Null.

8. Beginn der Erholungsberechnung

Drücken Sie bei laufender Stoppuhr die STORE/LAP/RECOVERY-Taste, bis Sie drei Signaltöne hören. Lassen Sie die Taste los. Nähere Einzelheiten entnehmen Sie dem Abschnitt **Beginn der Erholungsberechnung** im Kapitel **Verwendungsmöglichkeiten im Herzfrequenz-Modus**.

9. Starten der Timer

Die Timer haben die Eigenschaft, automatisch beim Einstellen der Stoppuhr mitzulaufen. Die Timer werden in der folgenden Reihenfolge aufgerufen: Timer 1 (ein akustisches Signal), Timer 2 (zwei akustische Signale), Timer 3 (drei akustische Signale), Timer 1 (ein akustisches Signal), Timer 2 (zwei akustische Signale), Timer 3 (drei akustische Signale) usw. Die Timer bleiben stehen, wenn die Stoppuhr angehalten wird.

10. Speicherung der Herzfrequenzwerte und Geschwindigkeit sowie der Trittfrequenz oder Höhe

Herzfrequenz (Herzschläge pro Minute), Geschwindigkeit (km/h oder mph) und Trittfrequenz* (Umdrehungen pro Minute) oder Höhe** (m/Fuß) werden automatisch in den voreingestellten Intervallen gespeichert.

▶ Zum Einstellen des Speicherintervalls vgl. den Abschnitt **Veränderung des Speicherintervalls**.

- * Für die Messung der Trittfrequenz ist der separat erhältliche Polar Trittfrequenzmesser erforderlich.
- ** Für die Höhenmessung ist der separat erhältliche Polar Höhenmesser erforderlich.

11. Neueinstellung der Stoppuhr

Drücken Sie zuerst die SIGNAL/LIGHT-Taste mehrmals, bis die Stoppuhr in der Anzeige erscheint. Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste zum Anhalten der Stoppuhr; Sie hören zwei Signaltöne. Drücken Sie anschließend die SET/START/STOP-Taste, bis die Ziffern der Stoppuhranzeige auf Null springen oder alternativ der Countdown-Timer die vorher eingestellte Startzeit erreicht hat. Lassen Sie die Taste los. Die aktuelle Datei ist gelöscht, und Sie können von neuem beginnen. Sie können durch Drücken der SET/START/STOP-Taste die Stoppuhr anhalten und durch erneutes Drücken weiterlaufen lassen.

12. Neueinstellung der Fahrradinformationen

Die folgenden Informationen in der Fahrrad-Modus-Anzeigenschleife sind kumulativ:

- Tageskilometer
- gesamte Fahrzeit
- Durchschnittsgeschwindigkeit
- Höchstgeschwindigkeit

Um eine Neueinstellung dieser Werte vorzunehmen, muß die Stoppuhr den Wert 00:00 0 anzeigen. Durch Drücken der SIGNAL/LIGHT-Taste können Sie den gewünschten Wert neu einstellen. Drücken Sie dann die SET/START/STOP-Taste, bis die Ziffern auf Null zurückgesprungen sind. Im Falle der gesamten Fahrzeit muß die Taste für 6 Sekunden gedrückt werden.

13. Umschalten zwischen Herzfrequenz-Modus und Fahrrad-Modus

Drücken Sie die SET/START/STOP- und die SIGNAL/LIGHT-Taste gleichzeitig.

14. Beenden der Speicherfunktionen des Fahrrad-Modus

Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste zum Anhalten der Stoppuhr. Drücken Sie anschließend die SELECT-Taste, um in den FILE-Modus zu gelangen, in dem Sie die Ergebnisse abrufen können, die während der Trainingseinheit gespeichert worden sind. Wenn Sie die SELECT-Taste weitere zwei Mal drücken, kehrt die Anzeige zur Uhrzeit zurück.

ABRUFEN DER GESPEICHERTEN INFORMATIONEN

WÄHLEN SIE EINE DIESER ALTERNATIVEN ZUM START DER ANALYSE:

Aus der Uhrzeitanzeige:

1. Drücken Sie die SELECT-Taste zweimal, um in den FILE-Modus zu gelangen.
*LEFT und FILES erscheinen in der Anzeige.
INT blinkt in der Anzeige.*

Aus dem Herzfrequenz-Modus:

1. Halten Sie die Stoppuhr durch Drücken der SET/START/STOP-Taste an.
2. Drücken Sie die SELECT-Taste einmal, um in den FILE-Modus zu gelangen.
*LEFT und FILES erscheinen in der Anzeige.
INT blinkt in der Anzeige.*

Aus dem Fahrrad-Modus:

1. Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste zum Anhalten der Stoppuhr.
2. Drücken Sie die SELECT-Taste einmal, um in den FILE-Modus zu gelangen.
*LEFT und FILES erscheinen in der Anzeige.
INT blinkt in der Anzeige.*

INT zeigt das gewählte Speicherintervall an.

LEFT zeigt den freien Speicher an, der bei dem gewählten Speicherintervall noch verfügbar ist.

FILES

zeigt die Anzahl der Dateien im Speicher an. Jede Trainingseinheit wird als eine Datei gespeichert. Eine Datei besteht aus Informationen, die im Herzfrequenz-Modus und/oder im Fahrrad-Modus gespeichert sind.



VERÄNDERUNG DES SPEICHERINTERVALLS

Beginnen Sie unter **Abrufen der gespeicherten Informationen**.

LEFT und FILES erscheinen in der Anzeige.
INT blinkt in der Anzeige.

Herzfrequenz (Herzschläge pro Minute), Geschwindigkeit (km/h oder mph) und Trittfrequenz* (Umdrehungen pro Minute) oder Höhe** (m/Fuß) werden automatisch in den voreingestellten Intervallen gespeichert.

- * Für die Messung der Trittfrequenz ist der separat erhältliche Polar Trittfrequenzmesser erforderlich.
 - ** Für die Höhenmessung ist der separat erhältliche Polar Höhenmesser erforderlich.
1. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste zum Ändern des Speicherintervalls

SIE HABEN DIE FOLGENDEN ALTERNATIVEN:

- INT 5 Herzfrequenz- und Fahrradinformationen werden alle 5 Sekunden gespeichert. Voller Speicher 5 Std. 39 Min.
- INT 15 Herzfrequenz- und Fahrradinformationen werden alle 15 Sekunden gespeichert. Voller Speicher 16 Std. 57 Min.
- INT 60 Herzfrequenz- und Fahrradinformationen werden alle 60 Sekunden gespeichert. Voller Speicher 67 Std. 50 Min.
- LAP - - Automatische Herzfrequenzspeicherung ist abgestellt. Durchschnittliche Herzfrequenz der Runde mit dazugehöriger Zwischenzeit wird durch Drücken der STORE/LAP/RECOVERY-Taste gespeichert. Voller Speicher 856 Runden.

Auf dem Display wird über jeder Alternative der nutzbare Speicher angegeben, der bei dem jeweiligen Speicherintervall zur Verfügung steht. Der Speicherintervall gilt bei der nächsten Messperiode als Standardwert, kann jedoch von Datei zu Datei geändert werden.

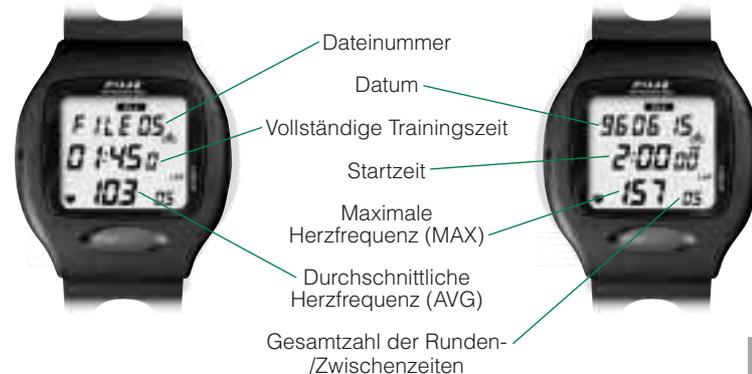
! Der Speicherintervall - - ist z.B. bei Trainingseinheiten praktisch, bei denen die Speicherung der Herzfrequenz- und Fahrradinformationen nur gelegentlich oder gar nicht erforderlich ist. Diese Funktion nutzt den Speicher sparsam aus und ermöglicht daher die Aufzeichnung von mehr Trainingseinheiten.

Durch zweimaliges Drücken der SELECT-Taste kehren Sie zur Uhrzeitanzeige zurück.

ABRUFEN DER TRAININGSINFORMATIONEN

Beginnen Sie bei **Abrufen der gespeicherten Informationen**.

Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste. Das Deckblatt der zuletzt gespeicherten Datei erscheint in der Anzeige. Sie können alternierend folgende Angaben sehen:



1. Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste, um das Deckblatt der gewünschten Datei auszuwählen. Wenn das Deckblatt der gewünschten Datei in der Anzeige erscheint, drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste, woraufhin die folgenden Angaben erscheinen:
LIM 1 Einstellungen der Zielzone 1
2. Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste, worauf die folgenden Angaben erscheinen:
LIM 2 Einstellungen der Zielzone 2
3. Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste, worauf die folgenden Angaben erscheinen:
LIM 3 Einstellungen der Zielzone 3

4. Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste, woraufhin die folgenden Angaben nacheinander erscheinen:
 - LIM 1  Trainingszeit über der Zielzone 1
 - LIM 1  Trainingszeit in der Zielzone 1
 - LIM 1  Trainingszeit unter der Zielzone 1
5. Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste, woraufhin die folgenden Angaben nacheinander erscheinen:
 - LIM 2  Trainingszeit über der Zielzone 2
 - LIM 2  Trainingszeit in der Zielzone 2
 - LIM 2  Trainingszeit unter der Zielzone 2
6. Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste, woraufhin die folgenden Angaben nacheinander erscheinen:
 - LIM 3  Trainingszeit über der Zielzone 3
 - LIM 3  Trainingszeit in der Zielzone 3
 - LIM 3  Trainingszeit unter der Zielzone 3
7. Drücken Sie erneut die STORE/LAP/RECOVERY-Taste, woraufhin die folgenden Informationen nacheinander durch erneutes Drücken der Taste auf der Anzeige erscheinen:
 - Kilometerendstand mit gesamter Teilstrecke*
 - Höchst- und Durchschnittsgeschwindigkeit* sowie höchste und durchschnittliche Höhe*
 - Gespeicherte Herzfrequenzwerte, Geschwindigkeit, Trittfrequenz, Höhe per Intervall
 - Runden-/Zwischenzeiten, Gesamttrainingszeit mit durchschnittlicher Herzfrequenz der Runde
 - Runden-/Zwischenzeiten mit durchschnittlicher Herzfrequenz der Runde, abwechselnd mit den entsprechenden Erholungs-Herzfrequenzen/Erholungszeiten (sofern diese Funktion genutzt wurde) sowie Höhenunterschied und momentane Höhe in Metern/Fuß
 - Übergang von Grenzwert 1 auf 2 und 3 und umgekehrt.
 - Übergang von Herzfrequenz-Modus auf Fahrrad-Modus und umgekehrt.

* Werden nur angezeigt, wenn Sie sich innerhalb der Datei von Anfang an im Fahrrad-Modus befunden haben. Zur Anzeige der Höhe und des Höhenunterschieds in Metern/Fuß ist der separat erhältliche Polar Höhenmesser erforderlich. Zur Anzeige der Trittfrequenz ist der separat erhältliche Polar Trittfrequenzmesser erforderlich.



Die Ziffern laufen schneller durch, wenn Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste gedrückt halten. Lassen Sie die Taste los, wenn Sie einen bestimmten Wert für längere Zeit betrachten wollen. Die Taste wird automatisch freigegeben, wenn eine Zwischen-/Rundenzeit oder ein Wechsel der Herzfrequenz-Grenzwerte auf der Anzeige erscheint.



Um die Datei rückwärts zu betrachten, drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste anstelle der STORE/LAP/RECOVERY-Taste.

8. Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste erneut, um zum Ende der Datei zu gelangen:
 - END
 - Vollständige Trainingszeit mit letzter Runden-/Zwischenzeit und durchschnittlicher Herzfrequenz

Drücken Sie zum nochmaligen Abrufen derselben Datei die STORE/LAP/RECOVERY-Taste.
Das Deckblatt der Datei erscheint in der **Anzeige**.

Um die letzte Datei zu löschen, drücken Sie die SELECT-Taste.
▶ Fahren Sie unter **Löschen der letzten Datei** fort.

Um in die Uhrzeitanzeige zu gelangen, drücken Sie dreimal die SELECT-Taste.

LÖSCHEN DER LETZTEN DATEI

Beginnen Sie unter **Abrufen der gespeicherten Informationen**. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie die SELECT-Taste zweimal.

*LEFT und FILES erscheinen nacheinander in der Anzeige.
INT blinkt in der Anzeige.*

1. Drücken Sie die SET/START/STOP-Taste, um mit dem Löschen der letzten Datei zu beginnen.
DEL FILE und die Nummer der zuletzt gespeicherten Datei erscheinen in der Anzeige.

Es kann immer nur die zuletzt gespeicherte Datei gelöscht werden. Haben Sie z.B. drei Dateien gespeichert, können Sie die zweite erst löschen, nachdem Sie die dritte gelöscht haben.

Sie können das Löschen der letzten Datei durch Drücken der SELECT-Taste abbrechen.

*LEFT und FILES erscheinen nacheinander in der Anzeige.
Drücken Sie zweimal die SELECT-Taste, um in die Uhrzeitanzeige zu gelangen.*

Bestätigen Sie die Löschung der Datei durch Drücken der STORE/LAP/RECOVERY-Taste.

*Die letzte Datei ist gelöscht.
LEFT und FILES erscheinen nacheinander in der Anzeige.*

Drücken Sie zweimal die SELECT-Taste, um in die Uhrzeitanzeige zu gelangen.



SO ZIEHEN SIE GRÖßEREN NUTZEN AUS IHREM POLAR XTRAINER PLUS

Um eine einfachere Auswertung und bessere Datenverwaltung Ihres Polar XTrainer Plus Herzfrequenz-Meßgeräts zu ermöglichen, benötigen Sie das Polar Interface Plus, die dazugehörige Software und einen PC.

Bitte beachten Sie die folgenden Systemvoraussetzungen für Ihren Computer:

SYSTEMVORAUSSETZUNGEN FÜR IHREN PC:

	MINIMUM:	EMPFOHLEN:
PC	386 33 MHz	486
Betriebssystem	Windows 3.1 oder höher	
Festplatte	6 MB verfügbarer Speicherplatz	
RAM	4 MB	8 MB
Diskettenlaufwerk	3.5" (1.44 MB)	
Serielle Schnittstelle	eine freie serielle Schnittstelle RS-232	
Graphik		Windows-Treiber
Sonstiges	Maus	

Sie erhalten das Polar Interface Plus mit der Trainings-Software über Ihren Polar Fachhändler.

PFLEGE UND WARTUNG

ARMBANDEMPFÄNGER

Die Gummidichtung, die die Wasserdichtigkeit des Empfängers sicherstellt, sollte nach etwa zwei bis drei Jahren ersetzt werden. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn Sie Ihren XTrainer Plus beim Schwimmen benutzen.

POLAR SENDER

Der Sender wird automatisch aktiviert, wenn Sie den Gurt um Ihren Brustkorb angelegt und die Elektroden angefeuchtet haben. Er schaltet automatisch ab, wenn der Gurt abgenommen wird. Jedoch können Schweiß und Feuchtigkeit den Gurt aktiviert halten. Deshalb ist es wichtig, ihn nach jedem Gebrauch abzutrocknen.

Wichtig: Reinigen Sie den Gurt 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 das die Leitfähigkeit der Elektroden schädigen könnte.

POLAR GESCHWINDIGKEITSSENSOR

Die zu erwartende Lebensdauer der Batterie des Geschwindigkeitssensors beträgt 2.500 Betriebsstunden. Zum Batteriewechsel empfehlen wir dringend, diesen nur durch unser autorisiertes Servicepersonal durchführen zu lassen, da hier gleichzeitig die Wasserdichtigkeit überprüft wird. Sollten Sie den Batteriewechsel dennoch selbst durchführen wollen, empfehlen wir Ihnen unbedingt, die folgenden Hinweise zu beachten:

1. Entfernen Sie die Spannschraube des Geschwindigkeitssensors.
2. Entfernen Sie die vier Schrauben des Geschwindigkeitssensors.
3. Öffnen Sie das Gehäuse, und versichern Sie sich, daß die Gummidichtung dabei nicht verrutscht.

4. Entfernen Sie die Batteriehalterung vorsichtig von der Platine. Setzen Sie eine neue Batterie ein; der Pluspol (+) muß dabei nach oben zeigen.
(Batterieart CR 2032, erhältlich im Elektrofachhandel).
5. Schließen Sie das Gehäuse.
6. Ziehen Sie die Schrauben an.
7. Der Sensor ist funktionstüchtig, wenn ein rotes Licht blinkt, sobald der Magnet am Sensor vorbeiläuft.
8. Werfen Sie die ausgetauschte Batterie nicht weg, sondern entsorgen Sie sie als Sondermüll.

Bitte bedenken Sie, daß unsachgemäßer Umgang mit dem Geschwindigkeitsmesser Undichtigkeit, Korrosion oder andere technische Probleme zur Folge haben kann, die die Garantie erlöschen lassen.

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 und der Polar Serviceabteilung.

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

VORSICHTSMASSNAHMEN

Ihr Polar XTrainer Plus ist wasserdicht. Sie können ihn daher auch beim Schwimmen benutzen oder bei starkem Regen tragen. Selbst wenn Sie sehr stark schwitzen, wird er nicht beschädigt. Sie sollten ihn jedoch nicht beim Tauchen in großen Tiefen verwenden. Eine Wassertiefe von 20 m sollte nicht überschritten werden.

Drücken Sie unter Wasser sowie im Regen nie die Bedienungstasten des Empfängers, da durch den Wasserdruck bzw. die Nässe das Gerät undicht werden kann. Die Tasten sollen nur im Trockenen bedient werden.

Wird Ihr Polar XTrainer Plus naß, so muß er sorgfältig vor der Lagerung getrocknet werden. (Niemals einen nassen Polar XTrainer Plus in eine Sporttasche oder ein Schließfach legen.) Der Polar XTrainer Plus muß atmen können. Nie an einem luftdichten Platz (etwa in einem Plastikbeutel) verstauen, wo kein Luftaustausch stattfindet. Nur an einem trockenen Ort lagern.

Während des Gebrauchs Ihres Polar Senders und Armbandempfängers können starke elektromagnetische Felder, etwa von Fernsehgeräten, Elektromotoren, Fahrzeugen, Radio- und Fernsehsendern, Hochspannungsleitungen, Erdkabeln sowie von Oberleitungen der Bahn, der Straßenbahn oder des Busses, fehlerhafte Herzfrequenz-Messungen verursachen.

Das gleiche kann auch bei Verwendung in Flugzeugen geschehen. Sobald Sie den Störungsbereich verlassen, zeigt Ihr Polar XTrainer Plus wieder die EKG-genaue Herzfrequenz an.

Setzen Sie Ihren Polar XTrainer Plus keiner extremen Wärme und Kälte aus, und legen Sie ihn nicht direkt in die Sonne.

Wiederholtes An- und Ausziehen von Kleidungsstücken über Ihren Armbandempfänger kann statische Entladungen bewirken, welche die korrekte Funktion beeinflussen, insbesondere bei sehr trockener Luft.

Wichtige Information für Patienten mit Herzschrittmachern!
Gem. fachtechnischem Gutachten vom Herzschrittmacher-Institut in Rothenburg wurde folgendes festgestellt: 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 die Polar Herzfrequenz-Meßgeräte kann ausgeschlossen werden.

HILFE!

STÖRUNGSSUCHE

SIE WISSEN NICHT, WO SIE SICH IM PROGRAMMIERZYKLUS BEFINDEN
Drücken Sie mehrmals die SELECT-Taste, bis Sie zurück in den Ausgangsmodus der Uhrzeit gelangen.

UNREGELMÄSSIGE WERTE
Drücken Sie den Reset-Knopf Ihres Polar XTrainer Plus Herzfrequenz-Meßgeräts mit einer Kugelschreiberspitze.

Durch das Drücken der Reset-Taste werden alle Daten des Speichers gelöscht und die Standardeinstellungen installiert.

KEINE ANZEIGE DER HERZFREQUENZ

1. Kontrollieren Sie, ob der codierte Sender 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 Ursache für den schlechten Kontakt sein. Elektroden, wenn nötig, reinigen.

HERZSYMBOL BLINKT UNREGELMÄSSIG ODER DIE HERZFREQUENZ-ANZEIGE IST EXTREM HOCH (ÜBER 200)

1. Prüfen Sie, ob sich der Armbandempfänger innerhalb der Reichweite des Senders befindet.
2. Vergewissern Sie sich, daß der Elektrodengurt sich während des Trainings nicht gelockert hat.
3. Sollten Sie den Sender über einem T-Shirt tragen, achten Sie darauf, daß dies unter den Elektroden feucht genug ist, um den notwendigen Kontakt herzustellen.
4. Kontrollieren Sie, ob sich in Ihrer Umgebung ein elektromagnetisches Feld (etwa durch einen Monitor oder ein Fernsehgerät) befindet.

DIE STÖRUNGEN KOMMEN VON DEN TRAININGSGERÄTEN, DIE ICH BENUTZE (z.B. Laufband, Ergometer u.a.)
Diese Störungen können gewöhnlich beseitigt werden, wenn der Empfänger an einer anderen Stelle plaziert wird.

1. Nehmen Sie den Sendergurt ab, und benutzen Sie das Trainingsgerät ohne Herzfrequenz-Messung.
2. Suchen Sie mit dem Empfänger einen Bereich, wo keine Anzeige erscheint. Störungen kommen oft direkt von der Vorderseite des

Anzeigeboards des Trainingsgerätes, während seitlich des Boards keine Störungen auftreten.

3. Befestigen Sie den Sendergurt wieder an Ihrem Brustkorb, und lassen Sie den Empfänger im störungsfreien Bereich.

WÄHREND DES FAHRENS ZEIGT DIE GESCHWINDIGKEITSANZEIGE 00 AN ODER ES IST KEINE GESCHWINDIGKEITSANZEIGE ZU SEHEN

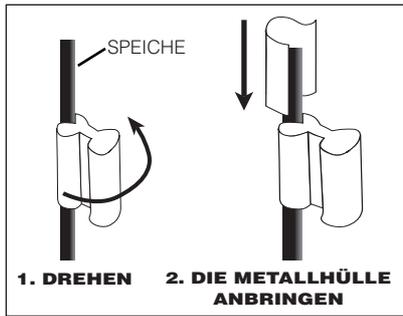
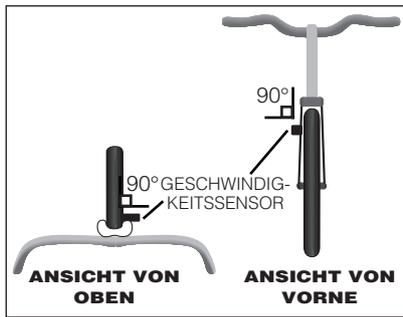
1. Tritt die 00-Anzeige nur kurzzeitig auf, könnte dies durch Hochspannungsleitungen, Erdkabel oder Oberleitungen der Bahn, der Straßenbahn, des Busses in der Umgebung verursacht werden.

2. Tritt die 00-Anzeige häufig auf, wurde vermutlich die Betriebsdauer von 2500 h erreicht und ein Batteriewechsel ist nötig (Hinweise auf S.50)

3. Haben Sie gerade mit der Messung begonnen, sollten Sie einen Moment warten, bis der Code des Senders gefunden ist; danach wird die Geschwindigkeitsinformation korrekt angezeigt.

4. In jedem Fall sollten Sie die Montage des Polar-Geschwindigkeitsensors und den Abstand des Sensors zum Empfänger (möglichst 40 - 50 cm) überprüfen.

5. Kontrollieren Sie bitte, ob der Speichenmagnet richtig befestigt ist. Der Abstand zwischen Magnet und Sensor sollte nicht mehr als 5 mm betragen. Richten Sie den Abstand zwischen Magnet und Sensor durch Drehen des Magnets um die Speiche ein, bevor Sie die Befestigung endgültig fixieren (siehe Abbildung).

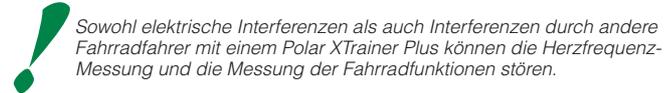


STÖRUNGEN DURCH EINEN ANDEREN FAHRRADFÄHRER MIT EINEM POLAR XTRAINER PLUS TRETEN AUF

Um Störungen durch einen Fahrradfahrer mit einem Polar XTrainer Plus zu vermeiden, sollte ein Mindestabstand von 70 cm zwischen dem Geschwindigkeitssensor des einen und dem Armbandempfänger des anderen Fahrradfahrers eingehalten werden.

STÖRUNGEN DURCH EINEN ANDEREN FAHRRADFÄHRER MIT FAHRRADCOMPUTER ODER HERZFREQUENZMEßGERÄT TRETEN AUF

Um solche Störungen zu vermeiden, sollte ein Mindestabstand von 70 cm zwischen Ihrem Geschwindigkeitssensor und dem Fahrradcomputer des anderen Fahrradfahrers eingehalten werden sowie außerdem ein Mindestabstand von 1 m zwischen Ihrem codierten Polar Sender und anderen Fahrradcomputern.



Sowohl elektrische Interferenzen als auch Interferenzen durch andere Fahrradfahrer mit einem Polar XTrainer Plus können die Herzfrequenzmessung und die Messung der Fahrradfunktionen stören.

DER GESCHWINDIGKEITSSENSOR HÖRT AUF ZU BLINKEN

Das rote Impulslicht dient nur zur Kontrolle der Montageeinstellung und funktioniert nicht während desfahrens. Nach jeweils 50 Lichtimpulsen erlischt das rote Licht und kann erst nach 3 Minuten Stillstand wieder aktiviert werden.

HILFREICHE HINWEISE

DISPLAYBELEUCHTUNG

Im Herzfrequenz-Modus:

Drücken Sie kurz die SIGNAL/LIGHT-Taste zur Beleuchtung der Anzeige für 3 Sekunden.

Im Fahrrad-Modus:

Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste für 1 Sekunde zur Beleuchtung der Anzeige für 3 Sekunden.

UHRZEIT

Halten Sie die SET/START/STOP-Taste gedrückt.

Die 12-/24 Std.-Zeitanzeige ist aktiviert.

RESET DES HERZFREQUENZ-MESSGERÄTS

1. Drücken Sie den Reset-Knopf mit einer Kugelschreiberspitze, um den Speicher zu löschen.

In der Anzeige erscheint eine große Anzahl von Ziffern.

2. Drücken Sie die STORE/LAP/RECOVERY-Taste, um in die Anzeige der Uhrzeit zu gelangen.

3. Beginnen Sie erneut mit allen Einstellungen.

Durch Drücken des Reset-Knopfes wird der Speicher vollständig gelöscht.

POLAR-GLOSSAR

♥ Im Meßmodus zeigt ein blinkendes Herz die aktivierte Herzfrequenz-Messung mit codierter Übertragung an.

•)) Zeigt in der Uhrzeitanzeige an, daß der Alarm eingeschaltet ist. Zeigt im Meßmodus an, daß das Alarmsignal für Training unter oder über der Herzfrequenz-Zielzone eingeschaltet ist.

- - Beim Beginn der Herzfrequenz-Messung zeigen diese Linien die Suche nach codierter Übertragung an. Die Linien erscheinen auch, wenn der Armbandempfänger keine Herzfrequenzinformation erhält.

🚲 Dieses Symbol zeigt an, daß Sie die Funktionen des Fahrrad-Modus einstellen oder daß Sie im Fahrrad-Modus trainieren. In der Uhrzeitanzeige zeigt das Symbol an, daß Ihre letzte Trainingseinheit im Fahrrad-Modus durchgeführt wurde.

ALM Alarm-Modus

AM/PM 12-Std.-Modus der Zeitanzeige

BPM Herzschläge pro Minute (beats per minute)

CHRONO zeigt die Gesamttrainingszeit während der Herzfrequenz-Messung an.

CODIERTER POLAR SENDER Wählt beim Anlegen automatisch einen Code, um Ihre Herzfrequenz zum Armbandempfänger zu senden. Während der Übertragung nimmt der Empfänger nur Signale von Ihrem Sender auf. Die codierte Übertragung vermeidet Störungen, die durch Überschneidung mehrerer Herzfrequenz-Meßgeräte-Sender entstehen könnten. Eine Reduzierung aller umgebungsbedingten Störungen (z.B. durch Hochspannungsleitungen) erfolgt jedoch nicht zwangsläufig.

COUNTDOWN Wenn Sie in der Set-Funktion mindestens einen Timer eingestellt haben, können Sie bei der Wahl der Display-Anzeige 1 (ebenfalls in der Set-Funktion) Tim 1 wählen. Es werden dann die Timer immer wieder nacheinander aufgerufen, und die Zeit läuft rückwärts ab. Haben Sie nur Timer 1 belegt, so geschieht dieser Vorgang nur einmal, danach bleibt die Anzeige auf 0 stehen. Die Runden-/Zwischenzeit-Anzeige läuft in jedem der Fälle selbstverständlich weiter.

COM zeigt die Datenübertragung zum PC an. Das separat erhältliche Polar Interface Plus ist hierzu erforderlich.

DATE zeigt das Datum im Datums-Einstellmodus an.

DEL FILE X Sie können die letzte Datei manuell löschen.

EKG Elektrokardiogramm

ELEKTRODEN empfangen die elektrischen Herzimpulse und sind im Sender (geriffelter Bereich) eingelassen.

END zeigt das Ende der Datei, die Sie betrachten, an.

ERHOLUNGS-HERZFREQUENZ (RECO HR) Abnahme der Herzfrequenz innerhalb eines vorgegebenen Zeitabschnitts.

ERHOLUNGSZEIT (RECO TI) Zeit bis zum Erreichen einer bestimmten vorgegebenen Herzfrequenz.

FILE Dateimodus

FULL Im Meßmodus zeigt FULL an, daß die Speicherkapazität erschöpft ist und daß Sie Dateien löschen sollten, um die Speicherung fortzusetzen.

GRAPHISCHER BALKEN Der graphische Balken besteht aus vier Blöcken. Im Einstellmodus zeigen die Blöcke die verschiedenen einstellbaren Uhrenfunktionen, Herzfrequenz-Meßfunktionen und Fahrradfunktionen an. Ein blinkender Block bedeutet, daß die Einstellung der betreffenden Funktion möglich ist.

HALT auf der Anzeige bedeutet, daß sich die Stoppuhr nach 99:59:59 Stunden ausgeschaltet hat. Durch diese Funktion wird die Batterie geschont. Drücken Sie die SELECT-Taste, um fortzufahren.

HERZFREQUENZ Die Anzahl der Herzschläge pro Minute

HFM Herzfrequenz-Meßgerät; besteht aus Polar Sender, Armbandempfänger und elastischem Gurt, beim XTrainer zusätzliche Radhalterung und Geschwindigkeitssensor

HÖHENMESSER, ALT Der separat erhältliche Polar Höhenmesser mißt die Höhe über dem Meeresspiegel mit Hilfe eines Luftdruckmeßgerätes. Der Luftdruck ändert sich ständig aufgrund der unterschiedlichen Wetterbedingungen, weshalb die Höhe eines bestimmten Ortes auch variieren kann. Daher empfiehlt sich die Neueinstellung des Höhenwertes immer dann, wenn ein verlässliches Hilfsmittel vorhanden ist, z.B. ein Verkehrsschild mit Höhenangabe oder eine Karte. Auch empfiehlt es sich, die Höhe über dem Meeresspiegel z.B. Ihres Hauses oder anderer häufig verwendeter Ausgangspunkte für das Training zu ermitteln.

km/h Kilometer pro Stunde

LAP zeigt zusammen mit einer Zahl an, wie viele Rundenzeiten im Meß- und Dateimodus gespeichert wurden.

LEFT zeigt die verfügbare freie Speicherkapazität an.

LIM 1/LIM 2/LIM 3 Herzfrequenz-Grenzwerte 1, 2 und 3.

M zeigt die verfügbare Speicherkapazität an

Maßeinheiten: Durch Änderung des Uhrzeitmodus von der 12-Stunden-Anzeige in die 24-Stunden-Anzeige werden auch alle anderen Einheiten geändert, die das Meßgerät anzeigt. Die folgende Tabelle zeigt die Einheiten, die in der jeweiligen Meßalternative gebraucht werden.

	24-STD.-MODUS	12 STD.-MODUS
UHRZEIT	24 h	AM/PM
ALARM	24 h	AM/PM
GESCHWINDIGKEIT	km/h	mph
ENTFERNUNG	km	Meilen
HÖHE	m	Fuß
RADUMFANG	mm	mm

MAX zeigt zusammen mit einem Wert entweder die höchste Herzfrequenz oder die Höchstgeschwindigkeit an.

MEASURE Meßmodus

mph Meilen pro Stunde

OBERER GRENZWERT Der obere Herzfrequenzwert der Zielzone

ODO Fahrstrecke, Anzeige der gesamten zurückgelegten Strecke

PC Personal Computer. Sie können Ihre Trainingsinformationen zur weiteren Analyse in einen Computer einlesen. Dazu ist das separat lieferbare Polar Interface Plus erforderlich.

PRIMÄRE ZEITANZEIGE Während der Herzfrequenz-Messung zeigt die mittlere Zeile der Anzeige entweder die ganze Trainingszeit, die Uhrzeit oder die Timerwerte je nach Einstellung an. Siehe auch **sekundäre Zeitanzeige**.

RECO HR Erholungs-Herzfrequenz. Rückgang der Herzfrequenz während eines vorher festgesetzten Zeitraums

RECO TI Erholungszeit. Zeit bis zum Erreichen einer vorher festgelegten Herzfrequenz

RUNDENZEIT Zeit zur Absolvierung einer individuell festgelegten Strecke

RUNDEN-/ZWISCHENZEIT Zeit zur Absolvierung einer geschlossenen Bahnrunde

SEKUNDÄRE ZEITANZEIGE Die sekundäre Zeitanzeige kann während der Herzfrequenz-Messung aktiviert werden, indem Sie die Vorderseite des Armbandempfängers für einen Moment nahe an das Polar Logo des Senders bringen. In der mittleren Zeile der Anzeige erscheint je nach Einstellung entweder die gesamte Trainingszeit, die Uhrzeit oder die Timeranzeige. Die Funktion ist nicht im Fahrrad-Modus verfügbar. Vgl. auch **primäre Zeitanzeige**.

SET Einstellmodus

SPEICHERINTERVALL Speichert die Herzfrequenz und die Geschwindigkeit in Abständen von 5, 15 oder 60 Sekunden oder in Rundenzeiten mit durchschnittlicher Herzfrequenz. Optional kann auch die Tretfrequenz und die Höhe in Intervallen gespeichert werden.

SPEICHERLÖSCHUNG Während der Trainingsperiode können Sie Informationen speichern. Die Anzahl der Trainingseinheiten ist unbegrenzt. Wenn die Speicherkapazität erschöpft ist, sollten Sie Platz schaffen und manuell bereits existierende Dateien löschen, wobei Sie bei der neuesten Datei beginnen müssen. Siehe **Löschen der letzten Datei**.

SPLIT TIME Siehe Rundenzeit

TC Übertragungscode der Herzfrequenz

TIME Uhrzeitanzeige

TIMER 1, 2 UND 3 Die Timer-Funktion erlaubt es Ihnen, Ihre Trainingseinheit in verschiedene Phasen (d.h. Aufwärmung, Trainingsphase, Abkühlung) zu unterteilen. Die Timer können einzeln (nur Timer 1) oder in Serie verwendet werden. Siehe auch Countdown.

TZ ■ Das Symbol zeigt während des Trainings im Meßmodus an, daß Sie innerhalb der Zielzone trainieren. Im Dateimodus zeigt es die Zeit an, die Sie innerhalb der Zielzone verbracht haben.

TZ ■ zeigt während des Trainings im Meßmodus an, daß die Herzfrequenz oberhalb der Zielzone liegt. Im Dateimodus wird die Zeit angezeigt, die Sie oberhalb der Zielzone verbracht haben.

TZ ■ zeigt während des Trainings im Meßmodus an, daß die Herzfrequenz unterhalb der Zielzone liegt. Im Dateimodus wird die Zeit angezeigt, die Sie unterhalb der Zielzone verbracht haben.

UNTERER GRENZWERT Der untere Herzfrequenzwert der Zielzone

ZIELZONE Der Bereich zwischen oberen und unteren Zielzonengrenzwerten. Die Wahl der Zielzonen richtet sich nach den individuellen Fitneßzielen.

ZIELZONENGRENZWERTE Die Zielzonengrenzwerte sind durch Prozentwerte der maximalen Herzfrequenz definiert. Die Prozentzahlen werden in die Herzfrequenz in Schlägen pro Minute übertragen.

KOMPATIBILITÄT MIT ANDEREN POLAR PRODUKTEN

POLAR PRECISION PERFORMANCE SOFTWARE 2.0 MIT HERZFREQUENZ-MESSGERÄTEN UND INTERFACE

	Polar Sport Tester™	Polar Vantage NV™	Polar Accurex Plus™	Polar XTrainer Plus™
Polar Precision Performance SW				
Polar Computer Interface	•	–	•	•
Polar Advantage Interface	•	•	•	•
Polar Interface Plus	•	–	•	•

POLAR TRAINING ADVISOR SOFTWARE MIT HERZFREQUENZ-MESSGERÄTEN UND INTERFACE

	Polar Sport Tester™	Polar Vantage NV™	Polar Accurex Plus™	Polar XTrainer Plus™
Polar Training Advisor SW				
Polar Computer Interface	•	–	•	•
Polar Advantage Interface	•	–	•	•
Polar Interface Plus	•	–	•	•

• = kompatibel
– = nicht kompatibel

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Das Polar Herzfrequenz-Meßgerät XTrainer Plus wurde entwickelt, um die Belastungsintensität während körperlicher Aktivität anzuzeigen. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen.

CODIERTER POLAR SENDER

Batterie:	eingebaute Lithiumzelle
Durchschnittliche Lebensdauer:	2.500 Stunden. Bitte beachten Sie dazu unbedingt S. 51, Absatz "Polar Sender".
Umgebungstemperatur:	-10 bis +50 °C

ARMBANDEMPFÄNGER

Anzeige:	Flüssigkeitskristallanzeige, insgesamt 160 Segmente
Gehäuse:	48 x 42 x 11 mm
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Batterietyp:	CR 2032
Lebensdauer Batterie:	durchschnittlich 1 Jahr (1 Std./Tag, 7 Tage/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.

POLAR GESCHWINDIGKEITSSENSOR

Batterie:	CR 2032
Durchschnittliche Lebensdauer:	2.500 Stunden.

GRUNDEINSTELLUNGEN

Timer 1:	0:00 0 (off)
Timer 2:	0:00 0 (off)
Timer 3:	0:00 0 (off)
Oberer Grenzwert 1:	160
Unterer Grenzwert 1:	80
Oberer Grenzwert 2:	00
Unterer Grenzwert 2:	00
Oberer Grenzwert 3:	00
Unterer Grenzwert 3:	00
Erholungsfunktion:	off
Primäre Zeitanzeige:	Chrono
Sekundäre Zeitanzeige:	Uhrzeit
Speicherintervall:	5 Sekunden
Radumfang 1:	2.000
Radumfang 2:	2.100

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 Bäs
"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

POLAR ZUBEHÖR

- Polar Fahrradhalterung für alle Fahrräder und Polar Herzfrequenz-Meßgeräte
- Polar Geschwindigkeitsmesser
- Polar Trittfrequenzmesser
- Polar Höhenmesser
- Polar Sensorbefestigung mit Magneten
- Zusätzlicher Polar Sendergurt, falls mehrere Personen mit dem Herzfrequenz-Meßgerät trainieren wollen
- Polar elastischer Gurt (60, 70 und 80 cm)
- Polar Textil-Armbänder
- Polar Sport-BH "ALL-RIGHT"
- Laufhemd

Fragen Sie bitte Ihren Fachhändler nach weiteren Details.

SERVICE

Wenn Sie Ihr Gerät einsenden, beachten Sie die folgenden Hinweise:

- Empfänger, Sender und Geschwindigkeitssensor sorgfältig verpackt versenden, so daß keine Beschädigungen eintreten (Die Originalverpackung ist hier gut geeignet.)
- Einen Kaufbeleg (oder Kopie) beilegen.
- Eine kurze Beschreibung des Grundes der Einsendung beilegen.
- Ausreichend frankieren.
- Informieren Sie sich bei Polar über die aktuellen Service-Preise.

Jede Serviceleistung, bei der der Armbandempfänger geöffnet werden muß, sollte ausschließlich vom Kundendienst durchgeführt werden. Sollte der Empfänger von nicht autorisierten Personen geöffnet werden, so erlischt jegliche Garantie

GARANTIE DES HERSTELLERS

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

Von der Garantie ausgeschlossen sind: Beschädigungen durch unsachgemäßen Gebrauch, Verschleiß, Unfall oder Mißachtung der Vorsichtsmaßnahmen, Empfängerbatterie, unsachgemäße Handhabung, kommerzieller Gebrauch, gesprungenes oder zerbrochenes Gehäuse.

Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen durch nicht autorisierte Personen durchgeführt werden.

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. Die Polar Electro Oy lehnt jegliche Ansprüche auf Entschädigungen, egal ob direkt oder indirekt, die aufgrund der Benutzung dieser Anleitung oder des Produktes entstehen können, ab.

Copyright © 1996
Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finnland

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 Precision Performance, 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.
Windows ist ein eingetragenes Warenzeichen der Microsoft Corp.*



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

INDEX

Vfg 123/1997

Vorläufige Allgemeinzeileitung 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

- 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 Allgemeinzeileitung 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 Frequenzzeileitung 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.
- Im Rahmen dieser Frequenznutzung dürfen andere Telekommunikationsanlagen, die öffentlichen Zwecken dienen, sowie andere Funkanlagen nicht gestört werden.
- Es bedarf keiner weiteren Frequenzzeileitung 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.
- Im Rahmen dieser Allgemeinzeileitung 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 Allgemeinzeileitung in den Verkehr gebrachten Funkanlage

- Die Vertriebsfirma dieser Funkanlagen ist verpflichtet, jedem unter dem obengenannten Zulassungszeichen in den Verkehr zu bringenden Funkgerät einen vollständigen Nachdruck dieser Allgemeinzeileitung beizufügen.
- Diese Allgemeinzeileitung schließt weitere Zeileitungen der gleichen Frequenz für ähnliche oder gleiche Zwecke unter Verwendung anderer Geräte nicht aus.
- Auf Grund dieser allgemeinen Frequenzzeileitung 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.
- 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).
- Die obengenannten Sende- und Empfangsfunkanlagen müssen die Vorschriften des EMVG erfüllen, also auch eine CE-Kennzeichnung tragen.
- Diese allgemeine Frequenzzeileitung hat weder die Strahlungssicherheit noch die elektrische und mechanische Sicherheit der Funkanlagen einschließlich der Antennenanlagen zum Gegenstand. Hierfür gelten die einschlägigen Bestimmungen und Vorschriften.
- Diese allgemeine Frequenzzeileitung 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.
- 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.

Abrufen der gespeicherten Informationen	43
Abrufen der Trainingsinformationen	45
Akustisches Zielzonensignal	34
Auswertung	43
Bestandteile des Polar XTrainer Plus	7
Einlesen der Trainingsinformationen in den PC	49
Einstellen der Erholungsfunktion	15,19
Einstellen der Herzfrequenz-Grenzwerte 1, 2 und 3	15,18
Einstellen der Herzfrequenz Meßfunktionen und Fahrradfunktionen	15
Einstellen der primären/sekundären Zeitanzeige	15,21
Einstellen der Timer 1, 2 und 3	15,16
Einstellen der Trittfrequenz-/Höhenanzeige	15,23
Einstellen der Uhrenfunktionen	10
Einstellen der Zeit	10,12
Einstellen des Alarms	10,11
Einstellen des Datums	10,13
Einstellen des Kilometerzählers	15,28
Einstellen des Radumfangs	15,25
Einstellen des Speicherintervalls	44
Garantie	62
Glossar	55
Im Fahrrad-Modus:	38
Ablesen Ihrer Herzfrequenz und der Geschwindigkeit	39
Beenden des Fahrrad-Modus	42
Beginn der Erholungsberechnung	41
Displaybeleuchtung	40
Neueinstellung der Fahrradinformationen	42
Neueinstellung der Stoppuhr	41
Speicherung der Herzfrequenzwerte, Geschwindigkeit und Trittfrequenz/Höhe	41
Start der Timer	41
Start/Stop der Stoppuhr	40
Überprüfung der Fahrradinformationen	39
Überprüfung der Zwischen-/Rundenzeit mit durchschnittlicher Herzfrequenz	40

Wechsel der Herzfrequenz-Grenzwerte	40
Wechsel des Radumfangs	38
Wechsel zwischen Herzfrequenz-Messung und Fahrrad-Modus	42
Kalibrierung der Höhe	15,24
Kompatibilität	59
Löschen der letzten Datei	48
Montage der Polar Fahrradhalterung	8
Montage des Polar Geschwindigkeitssensors	8
Notizen	66
Pflege und Wartung	50
Polar Produkte	61
Service	62
So tragen Sie den Polar XTrainer Plus	9
Starten der Herzfrequenz-Messung	30
Technische Spezifikationen	60
Vorsichtsmaßnahmen	51
Überprüfung des Übertragungscodes	35
Während der Herzfrequenz-Messung:	34
AbleSEN der Herzfrequenz	34
Beenden der Herzfrequenz-Messung	38
Beginn der Erholungsberechnung	36
Displaybeleuchtung	34
Neueinstellung der Stoppuhr	37
Speicherung der Herzfrequenz-Grenzwerte	37
Start/Stop der Stoppuhr	34
Start der Timer	37
Überprüfung der gebrauchten Herzfrequenz-Grenzwerte	35
Überprüfung der sekundären Zeitanzeige	35
Überprüfung der Zwischen-/Rundenzeit mit durchschnittlicher Herzfrequenz	35
Wechsel der Herzfrequenz-Grenzwerte	35
Wechsel zwischen Herzfrequenz-Messung und Fahrrad-Modus	38
Zielzonensignal ein/aus	34