

DEUTSCH

DEUTSCH

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. ERSTE SCHRITTE</b> .....	<b>4</b>	<b>Starten des Trainings</b> .....	<b>16</b>
<b>Machen Sie sich mit Ihrem Polar FT80</b>		<b>Optimieren Ihres Krafttrainings anhand der</b>	
<b>vertraut</b> .....	<b>4</b>	<b>Herzfrequenz</b> .....	<b>16</b>
<b>Tasten des Armbandempfängers und</b>		<b>Starten des Trainings mit OwnZone</b> .....	<b>19</b>
<b>Menüstruktur</b> .....	<b>5</b>	<b>Während des Trainings</b> .....	<b>20</b>
<b>Symbole auf dem Display</b> .....	<b>6</b>	<b>Beenden des Trainings</b> .....	<b>22</b>
<b>Beginnen Sie mit den Basiseingaben</b> .....	<b>7</b>	<b>Verwenden der Stoppuhr</b> .....	<b>22</b>
<b>2. VOR DEM TRAINING</b> .....	<b>8</b>	<b>4. NACH DEM TRAINING</b> .....	<b>23</b>
<b>Aktivieren Ihres Polar STAR</b>		<b>Trainingszusammenfassung</b> .....	<b>23</b>
<b>Trainings-Programms</b> .....	<b>8</b>	<b>Wöchentliche Überprüfung</b> .....	<b>25</b>
Ändern/Beenden des		<b>Abrufen der Trainingsdaten</b> .....	<b>28</b>
Trainings-Programms .....	<b>11</b>	<b>Verfolgen der Fitness-Test-Ergebnisse</b> .....	<b>29</b>
Testen Sie Ihren Fitness-Level .....	<b>12</b>	<b>Entspannung Sie sich</b> .....	<b>30</b>
		Verfolgen der OwnRelax Ergebnisse.....	<b>31</b>
<b>3. TRAINING</b> .....	<b>15</b>	<b>Datenübertragung</b> .....	<b>32</b>
<b>So tragen Sie den WearLink Sender</b> .....	<b>15</b>		

<b>5. EINGABEN</b> .....	<b>33</b>
<b>Uhreingaben</b> .....	<b>33</b>
<b>Trainingseingaben</b> .....	<b>33</b>
<b>Benutzerinformationen</b> .....	<b>34</b>
<b>Allgemeine Eingaben</b> .....	<b>35</b>
<b>Zubehöreingaben</b> .....	<b>36</b>
Laufsensorkalibrierung* .....	36
<b>6. SERVICEINFORMATION</b> .....	<b>37</b>
<b>Pflege Ihres Polar FT80</b> .....	<b>37</b>
Service .....	37
Batteriewechsel .....	38
<b>Wichtige Hinweise</b> .....	<b>40</b>
<b>Fehlerbehebung</b> .....	<b>42</b>
<b>Technische Spezifikationen</b> .....	<b>43</b>
<b>Garantie und Haftungsausschluss</b> .....	<b>44</b>

DEUTSCH

# 1. ERSTE SCHRITTE

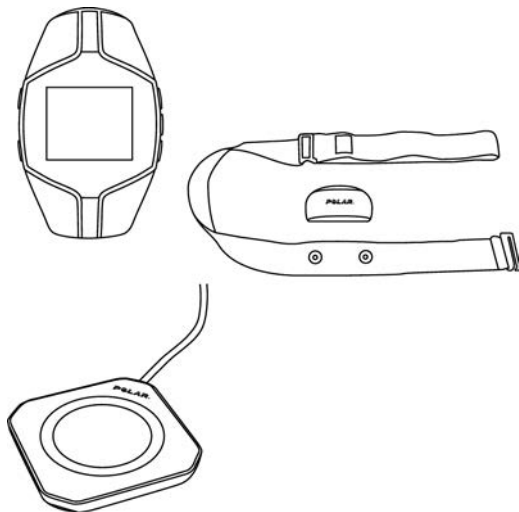
## Machen Sie sich mit Ihrem Polar FT80 vertraut

Der **Armbandempfänger** zeigt und speichert während des Trainings Ihre Herzfrequenz und andere Trainingsdaten.

Der **WearLink Textil-Sender** sendet die Herzfrequenz-Signale EKG-genau an den Armbandempfänger. Der Sender besteht aus der Sendeeinheit und dem elastischen Gurt.

Mit dem Polar FlowLink™ und der WebSync Software können Sie bequem Daten zwischen Ihrem FT80 und dem Internet-Service [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) übertragen.

Registrieren Sie Ihr Polar Produkt unter <http://register.polar.fi/>, damit wir unsere Produkte und unsere Services noch besser auf Sie abstimmen können.



4 Erste Schritte

## Tasten des Armbandempfängers und Menüstruktur

### ▲ UP/AUFSTEIGEND

- Einstellen/Erhöhen von Werten
- Blättern durchs Menü
- Blättern durch die Auswahllisten

### ● OK

- Auswählen von Trainingstyp oder Trainingseinstellungen
- Bestätigen der Auswahl/Eingaben

### ▼ DOWN/ABSTEIGEND

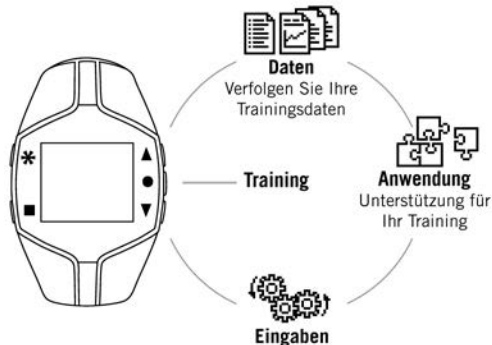
- Einstellen/Verringern von Werten
- Blättern durchs Menü
- Blättern durch die Auswahllisten

### ■ RÜCK










- Verlassen des Menüs
- Rückkehr zur vorherigen Ebene
- Widerrufen der Auswahl und Eingaben unverändert lassen
- Durch Drücken und Halten der Taste Rückkehr zur Uhrzeitanzeige

### \* LICHT

- Aktivieren der Displaybeleuchtung
- Durch Drücken und Halten der Taste rufen Sie das Kurz-Menü in der Uhrzeitanzeige (zum Sperren von Tasten, Einstellen des Weckers oder Auswählen der Zeitzone) oder während des Trainings (zum Einstellen von Trainingssignaltönen oder Sperren von Tasten) auf.



## Symbole auf dem Display

Symbol	Beschreibung
	Die Batterie des Armbandempfängers ist schwach.
	Der Wecker ist aktiviert.
	Die Trainingssignaltöne sind ausgeschaltet.
	Uhrzeit 2 wird verwendet. Eine kleine 2 wird unten rechts im Display angezeigt.
	Sie haben eine oder mehrere neue Nachrichten.
	Die Tastensperre ist aktiviert.
	Der Polar S1 Laufsensorm <sup>TM</sup> ist in Gebrauch. Wenn das Symbol blinkt, versucht der FT80 eine Verbindung mit dem Laufsensorm herzustellen.
	Der Polar G1 GPS-Sensorm ist in Gebrauch. Wenn das Symbol blinkt, versucht der FT80 eine Verbindung mit dem GPS-Sensorm herzustellen, oder der GPS-Sensorm versucht, eine Verbindung mit den Satelliten herzustellen.
	Die Herzfrequenz wird übertragen.

## Beginnen Sie mit den Basiseingaben

Um Ihren FT80 zu aktivieren, drücken Sie eine beliebige Taste für eine Sekunde. Die Aktivierung kann nicht rückgängig gemacht werden.

1. Wählen Sie mit der UP-Taste die Sprache **(Language)** für die Anzeigentexte und bestätigen Sie die Auswahl mit der OK-Taste.
2. **Nehmen Sie bitte die Basiseingaben vor** wird angezeigt. Drücken Sie die OK-Taste.
3. Wählen Sie das **Zeitformat**.
4. Geben Sie die **Uhrzeit** ein.
5. Geben Sie das **Datum** ein.
6. Wählen Sie die **Maßeinheiten**. Wählen Sie **Metrisch** (Kilogramm, Zentimeter, KCAL) oder **Imperisch** (Pfund, Fuß, CAL).
7. Geben Sie Ihr **Gewicht** ein.
8. Geben Sie Ihre **Größe** ein.
9. Geben Sie Ihren **Geburtsdag** ein.
10. Wählen Sie Ihr **Geschlecht**.
11. **Sind die Eingaben OK?** wird angezeigt. Wählen Sie **Ja**, um die Eingaben zu übernehmen und zu speichern. **Die Basiseingaben sind vollständig** wird angezeigt und der FT80 wechselt in die Uhrzeitanzeige. Wählen Sie **Nein**, um die Eingaben zu ändern. **Nehmen Sie bitte die Basiseingaben vor** wird angezeigt. Nehmen Sie die Basiseingaben erneut vor.

Sie können die Benutzerinformationen auch zu einem späteren Zeitpunkt ändern. Weitere Informationen finden Sie unter „Eingaben“.

## 2. VOR DEM TRAINING

### Aktivieren Ihres Polar STAR Trainings-Programms

Das integrierte, adaptive und individuelle Polar STAR Trainings-Programm empfiehlt Ihnen die optimalen Zielwerte für Intensität und Dauer. Der FT80 liefert nach jeder Trainingseinheit und einmal wöchentlich Feedback zu Ihrer Leistung.

Der FT80 erstellt anhand Ihrer persönlichen Daten (Gewicht, Größe, Alter, Geschlecht), Ihres Fitness-Levels, Ihres Aktivitätsniveaus und Ihres Trainingsziels Ihr persönliches Trainings-Programm.

Durch die Analyse Ihrer wöchentlichen Trainingsergebnisse und Ihres Fitness-Levels erstellt Ihnen der FT80 ein Programm für das Training der folgenden Woche. Das Trainings-Programm wird automatisch an Ihre Trainingsgewohnheiten und die Änderungen Ihres Fitness-Levels angepasst.

1. Wählen Sie in der Uhrzeitanzeige **Menü** > **Anwendungen** > **Trainings-Programm** > **Neues Prog. erstellen?** und **Ja**.
2. Wenn Sie keinen Polar Fitness-Test durchgeführt haben oder wenn ein neues Testergebnis erforderlich ist, werden Sie vom FT80 zum Durchführen des Tests aufgefordert. Weitere Informationen finden Sie unter „Testen Sie Ihren Fitness-Level“.
3. Wählen Sie dann Ihr Trainingsziel:
  - **Fitness steigern**, wenn Sie Ihre aktuelle kardiovaskuläre Fitness steigern möchten und regelmäßig trainieren können.
  - **Fitness maximieren**, wenn Sie Ihre aktuelle kardiovaskuläre Fitness auf ein Höchstmaß steigern möchten, seit mindestens 10-12 Wochen regelmäßig trainieren und nahezu täglich trainieren können.
4. **Trainings-Programm erstellt!** wird angezeigt.



5. Anschließend wird **Wochenziele anzeigen?** angezeigt. Wählen Sie **Ja**, um die Zielwerte für Zeit und Kalorien der ersten Trainingswoche anzusehen. Wenn Sie **Nein** wählen, wird **Trainings-Programm aktiv!** angezeigt, und der FT80 kehrt zur Uhrzeitanzeige zurück.

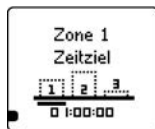
**Zeitziel**

Die Ziel-Trainingsdauer für diese Woche.

**Kalorienziel**

Der Ziel-Kalorienverbrauch für diese Woche.

6. Drücken Sie DOWN und dann OK, um die jeweilige Ziel-Trainingszeit in den drei verschiedenen Ziel-Intensitätszonen anzusehen. Drücken Sie die UP-Taste, um die Anzeige zu wechseln. Weitere Informationen über die Zonen finden Sie auf der folgenden Seite.

**Zeitziel für Zone 1**

Die Balken geben die Zielzeiten der verschiedenen Intensitäten an. Während des Trainierens werden die Balken aufgefüllt. Die Zielzeit für die Intensitätszone 1 der Woche wird in der untersten Zeile angezeigt.

7. Sie haben jetzt Ihr Trainings-Programm aktiviert. Drücken und halten Sie die RÜCK-Taste, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

## DEUTSCH

Um Ihre Wochenziele zu einem späteren Zeitpunkt anzuzeigen, wählen Sie **Menü** > **Anwendungen** > **Trainings-Programm** > **Wochenziele anzeigen** .

Zone	Intensität in % der HF <sub>max</sub>	Trainingsnutzen
Zone 3	HART: 80-90 %	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vorteile: Erhöhung der maximalen Leistungsfähigkeit</li><li>• Symptome: muskuläre Ermüdung und hohe Atemfrequenz</li><li>• Empfohlen für: sehr fitte Personen, für kurze Trainingseinheiten</li></ul>
Zone 2	MEDIUM: 70-80 %	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vorteile: Verbesserung der aeroben Fitness</li><li>• Symptome: gleichmäßige, ruhige Atmung, moderates Schwitzen</li><li>• Empfohlen für: alle Personen für typische Trainingseinheiten moderater Länge</li></ul>
Zone 1	LEICHT: 60-70 %	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vorteile: Steigerung der Grundlagenausdauer und zur Regeneration</li><li>• Symptome: angenehme, ruhige Atmung, geringe muskuläre Belastung, leichtes Schwitzen</li><li>• Empfohlen für: Jedermann</li></ul>

### Fehlerbehebung

- **Benutzerinformationen fehlen** wird angezeigt > Geben Sie die fehlenden Benutzerinformationen ein.
- **Fitness-Test Ergebnis erforderlich** wird angezeigt > Sie müssen den Fitness-Test durchführen.



Weitere Informationen über das Training finden Sie in den Trainingsartikeln unter <http://articles.polar.fi>.

10 Vor dem Training

## Ändern/Beenden des Trainings-Programms

- So ändern Sie Ihr Fitness-Ziel (von **Fitness steigern** zu **Fitness maximieren**):  
Wählen Sie **Menü** > **Anwendungen** > **Trainings-Programm** > **Programm ändern** , um ein neues Programm zu erstellen.
- So beenden Sie das aktive Trainings-Programm:  
Wählen Sie **Menü** > **Anwendungen** > **Trainings-Programm** > **Programm beenden** > **Programm beenden?** und **Ja**.  
Die Ergebnisse Ihres Programms werden angezeigt:
  - **Startdatum/Dauer** : Das Startdatum und die Dauer des Trainings-Programms.
  - **Exzell. Woche/Kalorien** : Die Anzahl der exzellenten Trainingswochen (100 % der Zielwerte erreicht) im Vergleich zur Gesamtzahl der Trainingswochen, sowie die Anzahl der während des Programms verbrannten Kalorien.
  - **Vorher/Nachher** : Ihr Fitness-Test Ergebnis (OwnIndex) vor und nach dem Programm.

Um die Ergebnisse Ihres vorherigen Programms zu einem späteren Zeitpunkt anzuzeigen, wählen Sie **Menü** > **Anwendungen** > **Trainings-Programm** > **Ergebnisse d. letzten Progr.**

## DEUTSCH

### Testen Sie Ihren Fitness-Level

Für ein effizientes Training und die Überwachung Ihres Fortschritts müssen Sie Ihren aktuellen Fitness-Level kennen. Der Polar Fitness-Test™ bestimmt Ihre kardiovaskuläre und aerobe Fitness bequem und schnell. Der Test wird im Ruhezustand ausgeführt.

Das Testergebnis ist ein Wert mit der Bezeichnung OwnIndex. Der OwnIndex ist mit der maximalen Sauerstoffaufnahme ( $VO_{2max}$ ) vergleichbar, einem allgemeinen Maß der aeroben Kapazität. Der OwnIndex steigt, wenn Sie fitter werden. Wenn Sie sich selbst alle acht Wochen testen, erhalten Sie ein gutes Bild von diesen Veränderungen, was den OwnIndex zu einem hervorragenden Maßstab bei der Beobachtung der Verbesserungen in Ihrer aeroben Fitness macht. Weitere Informationen finden Sie unter „Interpretieren Ihrer Ergebnisse des Fitness-Tests“.

Der OwnIndex Wert wirkt sich auf die Genauigkeit des Trainings-Programms und der Kalorienermittlung während des Trainings aus.

Der Test ist für gesunde Erwachsene bestimmt. Um zuverlässige Testergebnisse zu erhalten, beachten Sie folgende Hinweise:

- Vermeiden Sie Ablenkungen. Je entspannter Sie sind und je ruhiger die Testumgebung ist, desto genauer das Testergebnis (beispielsweise kein Fernsehen, kein Telefonieren, keine Gespräche).
- Vermeiden Sie am Vortag und am Tag des Tests schwere körperliche Aktivitäten, alkoholische Getränke oder pharmakologische Stimulanzien.
- 2-3 Stunden vor dem Test sollten Sie keine Mahlzeiten zu sich nehmen, nichts trinken und nicht rauchen.
- Wiederholen Sie den Test unter ähnlichen Bedingungen zur selben Tageszeit.
- Geben Sie Ihre Benutzerinformationen korrekt ein.

### Durchführung des Polar Fitness-Tests

1. Tragen Sie den Sender, legen Sie sich hin und entspannen Sie sich 1-3 Minuten lang vor dem Test.
2. Wählen Sie in der Uhrzeitanzeige **Menü** > **Anwendungen** > **Fitness-Test** > **Test starten**. Der Fitness-Test beginnt, sobald der FT80 Ihre Herzfrequenz erkannt hat.
3. Ca. 5 Minuten später gibt ein Signalton an, dass der Test beendet wurde, und das Testergebnis wird angezeigt.
4. Drücken Sie die OK-Taste.  
**VO<sub>2max</sub> aktualisieren?** wird angezeigt.
5. Wählen Sie **Ja**, um das Testergebnis in den Benutzereingaben und OwnIndex Ergebnissen zu speichern. Wählen Sie **Nein** nur aus, wenn Sie Ihren VO<sub>2max</sub>-Wert kennen und wenn dieser um mehr als einen Fitness-Level (siehe die Tabelle auf der nächsten Seite) vom OwnIndex Ergebnis abweicht. Ihr OwnIndex Wert wird dann nur in den OwnIndex Ergebnissen gespeichert.

### Fehlerbehebung

- **Aktivitätsniv. d. letzten 3 Mon. eingeben** wird angezeigt > Geben Sie Ihr Aktivitätsniveau ein (weitere Informationen finden Sie unter „Eingaben - Benutzerinformationen“). **Aktivität gewählt!** wird angezeigt und der Test beginnt.
- **Fitness-Test ist fehlgeschlagen!** wird angezeigt oder es wird keine Herzfrequenz angezeigt > Der Test schlägt fehl. Vergewissern Sie sich, dass die Elektroden des Senders feucht sind und der Gurt richtig sitzt. Wenn der Fitness-Test fehlschlägt, wird der vorherige OwnIndex Wert nicht ersetzt.

## DEUTSCH

### Interpretieren Ihrer Ergebnisse des Fitness-Tests

Interpretieren Sie die OwnIndex Werte, indem Sie Ihre individuellen Werte und deren Änderungen im Lauf der Zeit vergleichen. Der OwnIndex kann auch im Kontext Ihres Geschlechts und Alters interpretiert werden. Suchen Sie Ihren OwnIndex in der Tabelle auf der rechten Seite, und vergleichen Sie ihn mit den Werten anderer Personen desselben Geschlechts und Alters.

Diese Klassifizierung basiert auf einer Auswertung von 62 Studien, bei denen eine Direktmessung des  $VO_{2max}$ -Wertes an gesunden erwachsenen Probanden aus den USA, Kanada und sieben europäischen Ländern durchgeführt wurde. Originalarbeit: Shvartz E., Reibold R.C.: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Alter						SEHR	
	SCHWACH	NIEDRIG	NA JA	MITTEL	GUT	GUT	EXZELLENT
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-15	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

### 3. TRAINING

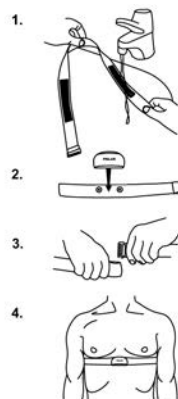
#### So tragen Sie den WearLink Sender

Bevor Sie eine Trainingseinheit aufzeichnen, tragen Sie den Sender, um die Herzfrequenz zu messen.

1. Befeuchten Sie die Elektroden des Gurtes unter fließendem Wasser.
2. Befestigen Sie die Sendeeinheit am elastischen Gurt. Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Gurt fest, jedoch nicht zu eng anliegt.
3. Legen Sie den Gurt so um die Brust, dass er bei Herren unter dem Brustmuskel, bei Damen unter dem Brustansatz sitzt, und haken Sie den Haken in die Schlaufe am anderen Ende des Gurtes ein.
4. Stellen Sie sicher, dass die befeuchteten Elektroden direkt auf Ihrer Haut aufliegen und das Polar Logo der Sendeeinheit nach außen zeigt sowie mittig und aufrecht sitzt.

**Entfernen Sie die Sendeeinheit vom Gurt, wenn Sie sie nicht verwenden, um die Lebensdauer des Senders zu verlängern.**

Ausführlichere Wartungshinweise finden Sie in den Serviceinformationen.



### Starten des Trainings

1. Tragen Sie den Sender und den Armbandempfänger.
2. Drücken Sie in der Uhrzeitanzeige die OK-Taste und wählen Sie **Start**, oder drücken Sie einmal lange die OK-Taste, wenn Sie mit der Aufzeichnung der Trainingseinheit beginnen möchten.

Um vor Beginn des Trainings die Trainingssignaltöne, die Herzfrequenz-Ansicht oder andere Trainingseingaben zu ändern, wählen Sie mit UP oder DOWN **Trainingseingaben**. Weitere Informationen finden Sie unter „Eingaben“.

#### Fehlerbehebung

- Die Trainingsinformationen werden nur gespeichert, wenn die Stoppuhr länger als 1 Minute gelaufen ist.

### Optimieren Ihres Krafttrainings anhand der Herzfrequenz

Das Krafttraining mit dem Polar FT80 unterstützt Sie dabei, Ihre Muskelkraft und -energie effektiv zu verbessern, indem über Ihre Erholungsherzfrequenz zwischen den Übungssätzen Ihr Training bzw. die optimale Pausenlänge gesteuert wird.

1. Erstellen Sie in **polarpersonaltrainer.com** bis zu drei Krafttrainingseinheiten und laden Sie diese auf Ihren FT80 herunter. Weitere Informationen finden Sie unter „Datenübertragung“.
2. Wenn Sie die Trainingseinheiten auf den FT80 heruntergeladen haben, drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die OK-Taste und dann die DOWN-Taste, um **Krafttraining starten** zu wählen. Drücken Sie die OK-Taste, und **Training starten?** wird angezeigt. Wählen Sie **Ja**, und wählen Sie in der Übungsliste die Übung aus, die Sie ausführen möchten. Drücken Sie die OK-Taste, um die Übung mit dem ersten Übungssatz zu beginnen.





### Herzfrequenz-Diagramm

Name der Übung

Herzfrequenz als Zahl und Diagramm

Anzahl der Übungssätze sowie Wiederholungen  
und das Gewicht.

3. Wenn Sie einen Übungssatz durchgeführt haben, informiert Sie der FT80 über die optimale Erholungszeit. Setzen Sie sich und warten Sie, bis das Herzfrequenz-Diagramm die gestrichelte Linie auf dem Display berührt und ein Signalton ertönt. Jetzt haben Sie sich ausreichend erholt. **Nächsten Satz starten!** wird angezeigt.
4. Wenn Sie alle Sätze einer Übung durchgeführt haben, drücken Sie die **OK**-Taste, und **Übung beendet?** wird angezeigt. Wählen Sie **Ja**, um die Übungsdaten zu speichern. Der Übungssatz wird jetzt aus der Übungsliste in dieser Trainingseinheit entfernt, da sie ihn bereits absolviert haben.
5. Wählen Sie die nächste Übung aus und führen Sie diese durch.
6. Übertragen Sie nach dem Training Ihre Daten in **polarpersonaltrainer.com**, um die Entwicklung Ihres Fitness-Levels einfach verfolgen zu können. Weitere Informationen finden Sie unter „Datenübertragung“.

## DEUTSCH

Wenn Sie noch keine Krafttrainingseinheiten von [polarpersonaltraining.com](http://polarpersonaltraining.com) heruntergeladen haben, informiert Sie der FT80 dennoch bei Ihrem Krafttraining über die erforderliche Länge von Pausen zwischen den einzelnen Übungssätzen.

1. Drücken Sie die OK-Taste und wählen Sie **Krafttraining starten**.



### Herzfrequenz-Diagramm

Herzfrequenz als Zahl und Diagramm

2. Wenn Sie einen Übungssatz durchgeführt haben, informiert Sie der FT80 über die optimale Erholungszeit. Setzen Sie sich und warten Sie, bis das Herzfrequenz-Diagramm die gestrichelte Linie auf dem Display berührt und ein Signalton ertönt. Jetzt haben Sie sich ausreichend erholt. **Nächsten Satz starten!** wird angezeigt. Führen Sie die Übungen durch und beenden Sie danach Ihr Training.
3. Übertragen Sie nach dem Training Ihre Daten in [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), um die Entwicklung Ihres Fitness-Levels einfach verfolgen zu können. Weitere Informationen finden Sie unter „Datenübertragung“.

Wenn Sie das STAR Trainings-Programm aktiviert haben, werden die durchgeführten Krafttrainingsübungen automatisch in den wöchentlichen Trainingsergebnissen berücksichtigt.

## Starten des Trainings mit OwnZone

Jeder Tag ist anders, jedes Herz schlägt anders. Dem trägt die OwnZone Rechnung und ermittelt tagtäglich aufgrund Ihrer Herzfrequenz-Variabilität Ihren optimalen Trainingsbereich.

Ermitteln Sie Ihre OwnZone vor jedem Training oder aber,

- wenn Sie Trainingsumgebung oder Sportart ändern,
- wenn Sie das Training nach einer Unterbrechung von mehr als einer Woche wiederaufnehmen,
- wenn Sie sich von der vorherigen Trainingseinheit noch nicht erholt haben, wenn Sie sich unwohl fühlen oder gestresst sind,
- wenn Sie die Benutzerinformationen geändert haben.

Das Bestimmen der OwnZone dauert maximal fünf Minuten (max. 5 Phasen à 1 Minute) und kann in jeder Sportart als Aufwärmphase genutzt werden.

Wenn das Trainings-Programm aktiviert ist und Sie die OwnZone bestimmen, berücksichtigt der FT80 beim Aktualisieren der Programmziele Ihre langfristigen Ergebnisse.

1. Tragen Sie den Sender und den Armbandempfänger.
2. Drücken Sie die OK-Taste und wählen Sie **mit OwnZone starten**. Befolgen Sie die Anweisungen

auf dem Display. Beginnen Sie langsam und halten Sie Ihre Herzfrequenz in dieser ersten Phase unter 100 Schlägen/Minute bzw. unter 50 % Ihrer HF<sub>max</sub>. Erhöhen Sie Ihre Geschwindigkeit nach jeder Minute/Phase um ca. 10 Schläge/Minute bzw. um 5 % HF<sub>max</sub>.

- **Langsam gehen** für 1 Minute.
- **Gehen** für 1 Minute.
- **Schnell gehen** für 1 Minute.
- **Joggen** für 1 Minute.
- **Laufen** für 1 Minute.
- **Schneller** .

3. Wenn während des Vorgangs die individuellen OwnZone Grenzwerte bestimmt wurden, wird **Neue Grenzw. in Gebrauch** angezeigt. Sie können jetzt mit dem Training wie gewohnt fortfahren.

### Fehlerbehebung

- Wenn die OwnZone Bestimmung fehlschlägt und Sie früher bereits die OwnZone Grenzwerte bestimmt haben, werden diese verwendet und **Vorh. Grenzw. in Gebrauch** wird angezeigt. Wenn Sie Ihre OwnZone Grenzwerte bisher noch nicht bestimmt haben, werden die altersabhängigen Grenzwerte verwendet und **Altersabh. Grenzw. i. Gebr.** angezeigt. Die OwnZone Bestimmung schlägt fehl, wenn die Herzfrequenz während der OwnZone Bestimmung zu schnell ansteigt oder wenn die Herzfrequenz zu Beginn der Ermittlung zu hoch ist.

## Während des Trainings

Während der Trainingsaufzeichnung werden die folgenden Informationen angezeigt. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um zwischen den Ansichten zu wechseln. In jeder Ansicht wird die Trainingsdauer in der oberen Zeile angezeigt.

---



### In Zone 1, 2 oder 3 (wird während des herzfrequenz-orientierten Trainings angezeigt)

Die in der jeweiligen Zone bisher verbrachte Trainingszeit.

Herzfrequenz:

Das Herzsymbol gibt die gegenwärtige Zone an.

---



### Herzfrequenz:

Ihre aktuelle, EKG-genaue Herzfrequenz während des Trainings.

---



### Die aktuelle Uhrzeit.

Die aktuelle Uhrzeit.

### Kalorien

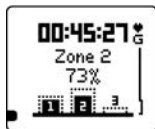
Ihre bisher während des Trainings verbrannten Kalorien.

**Distanz**

Ihre bisher zurückgelegte Distanz des Trainings (zum Anzeigen der Distanzdaten ist der optionale GPS-Sensor oder Laufsensoren erforderlich).

**Geschwindigkeit**

Ihre aktuelle Geschwindigkeit (zum Anzeigen der Geschwindigkeitsdaten ist der optionale GPS-Sensor oder Laufsensoren erforderlich).



**Wochenziel** (wird während des herzfrequenz-orientierten Trainings angezeigt, wenn das Trainings-Programm aktiviert ist)

Wöchentliche Ziel-Intensitätszonen und die aktuelle Trainingsdauer in jeder Zone.



*Um während des Trainings das Kurz-Menü aufzurufen, halten Sie LICHT-Taste gedrückt. Das Kurz-Menü bietet schnelleren Zugriff zum Sperren von Tasten, Einstellen von Trainingssignalönen und Kalibrieren des Laufsensors, sofern dieser verwendet wird.*

**Sperren einer Zone:** Wenn Sie in einer gewünschten Zone trainieren, können Sie diese sperren, indem Sie für eine Sekunde die OK-Taste drücken. Wenn Sie beispielsweise Ihr Wochenziel für Zone 1 und 3 erreicht haben, können Sie Zone 2 sperren (blocken/auswählen). Der Zielzonenalarm hilft Ihnen, in der gesperrten Zone zu bleiben. **HeartTouch:** Überprüfen Sie während des Trainings die Uhrzeit, indem Sie den Armbandempfänger in die Nähe des Senders bringen. In **Menü** > **Eingaben** > **Trainingseingaben** > **HeartTouch** schalten Sie die HeartTouch-Funktion **Ein** oder **Aus**

### Beenden des Trainings

1. Drücken Sie die RÜCK-Taste, um die Trainingsaufzeichnung zu unterbrechen.
2. Drücken Sie die RÜCK-Taste erneut, um die Aufzeichnung zu beenden.
3. Sie erhalten sofort Feedback zu Ihrer Trainingseinheit. Weitere Informationen finden Sie unter „Nach dem Training - Trainingszusammenfassung“.

**Entfernen/trennen Sie die Sendeeinheit nach dem Training vom Gurt und waschen Sie den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser ab. Waschen Sie den Gurt nach jedem fünften Gebrauch in einem Wäschebeutel in der Waschmaschine bei 40 °C.**

### Verwenden der Stoppuhr

Sie können für die Zeiterfassung ohne Herzfrequenz-Messung die Stoppuhr verwenden (beispielsweise zum Aufzeichnen von Rundenzeiten).

1. Wählen Sie **Menü > Anwendungen > Stoppuhr**.
2. Starten Sie die Stoppuhr, indem Sie die OK-Taste drücken.
3. Drücken Sie während des Laufens der Stoppuhr die OK-Taste, um die Aufzeichnung einer neuen Runde zu beginnen/eine Zwischenzeit zu nehmen (maximal 99).
4. Drücken Sie die RÜCK-Taste, um die Stoppuhr anzuhalten.

Die Stoppuhrergebnisse bleiben im FT80 gespeichert, bis Sie die Stoppuhr zurücksetzen. Mit der UP-/DOWN-Taste können Sie in den Stoppuhrergebnissen blättern. Durch Drücken und Halten der LICHT-Taste setzen Sie die Stoppuhr zurück.

## 4. NACH DEM TRAINING

### Trainingszusammenfassung

Die folgende Trainingszusammenfassung wird nach dem Beenden einer Trainingseinheit angezeigt:

<b>Effekt</b>	Feedback zum Trainingseffekt. Weitere Informationen finden Sie auf der folgenden Seite.
<b>Intensität</b>	Die jeweils in Zone 1, 2 und 3 verbrachte Trainingszeit.
<b>Zonengrenzw.</b>	Die verwendeten OwnZone Grenzwerte (werden nur angezeigt, wenn die OwnZone verwendet wurde).
<b>Kalorien/Fettverbr.ant.</b>	Der Kalorienverbrauch des Trainings und der prozentuale Fettanteil am gesamten Energieverbrauch.
<b>Durchschnitt/Maximum</b>	Die durchschnittliche und maximale Herzfrequenz der Trainingseinheit.
<b>Dauer</b>	Die Dauer der Trainingseinheit.
<b>Durchschnitt/Maximum</b>	Die durchschnittliche und maximale Geschwindigkeit der Trainingseinheit (wird nur angezeigt, wenn der optionale GPS-/Laufsensor verwendet wurde).
<b>Distanz/Dauer</b>	Die Distanz und Dauer der Trainingseinheit (wird nur angezeigt, wenn der optionale GPS-/Laufsensor verwendet wurde).
<b>Aktuelle Woche</b>	Ihre Ziele für die aktuelle Trainingswoche und die bisher erreichten Ziele (wird nur angezeigt, wenn das Trainings-Programm aktiviert ist).

## DEUTSCH

Eines der folgenden Feedbacks zum Trainingseffekt wird angezeigt:

---

**Steigerung der Fettverbrennung**

Durch langes Training in dieser Intensität erhöht sich die Stoffwechselaktivität Ihres Körpers, um Fette zu verbrennen.

---

**Steigerung der Fitness**

Durch moderates Training in dieser Intensität lernt der Körper, sich besser zu versorgen und seine Fitness steigt.

---

**Steigerung der maximalen Leistung**

Durch kurzes Training in dieser Intensität führen Sie Ihren Körper an seine Leistungsgrenzen heran.

---

**Krafttraining**

Krafttraining erhöht Kraft und Tonus und verbessert Ihren Gesundheitszustand.

Wenn Sie in genügendem Ausmaß mit mehreren Intensitätsniveaus trainieren, hat Ihr Training mehrere Effekte.

---

**Steigerung von Fettverbr. und Fitness**

Durch dieses Training in beiden Bereichen lernt Ihr Körper, seinen Stoffwechsel zur Fettverbrennung auszubauen, zu nutzen und sich effektiv zu versorgen.

---

**Steigerung von Fitness und Fettverbr.**

Durch dieses Training in beiden Bereichen nutzt Ihr Körper effektiv die gewonnene Energie aus dem Fettstoffwechsel, aber bekommt auch die Anforderung gestellt, seinen Stoffwechsel zur Fettverbrennung noch mehr auszubauen.

---

**Steigerung max. Leistung und Fitness**

Durch dieses Training in beiden Bereichen verbessern Sie die Versorgungsfähigkeit Ihres Körpers, um auch an der Leistungsgrenze längerfristig verbleiben zu können.

24 Nach dem Training



## Wöchentliche Überprüfung

Der FT80 überprüft automatisch Ihre Fortschritte. Ein Briefumschlag-Symbol dient als Erinnerung, die Trainingsergebnisse der vorherigen Woche zu überprüfen. Drücken Sie die UP-Taste, um den Briefumschlag zu öffnen und eine Zusammenfassung Ihrer Trainingswoche anzuzeigen.

### Sie haben Ihre Wochenziele erreicht!

---

Sie haben Ihre Wochenziele erreicht.

### Ergebnisse

---

Exzellent! / Weiter so! / Gut! / Sie haben Ihre Fitness beibehalten / Gute Trainingswoche / Die Trainingswoche war unvollständig / Gute Erholungswoche / Sehr gute Erholungswoche



*Wenn Ihr Ergebnis „Exzellent!“ lautet, Sie also 100 % der Zielwerte erreicht haben, werden Sie mit einem Pokal belohnt, der in der Uhrzeitanzeige erscheint.*

### Erreicht/Wochenziel

---

Die erreichte Trainingsdauer im Vergleich zur Wochenzieldauer.

### Erreicht/Wochenziel

---

Die verbrannten Kalorien im Vergleich zum Wochenziel.

### Einheiten

---

Die Anzahl der Trainingseinheiten in dieser Woche (wird auch ohne Trainings-Programm angezeigt).

### Erreichte Zeit pro Zone

---

Die jeweils in Zone 3, 2 und 1 verbrachte Trainingszeit.

### Aktuelle Woche

---

Die Trainingsanleitung für die aktuelle Woche wird nur über das Briefumschlag-Symbol angezeigt. Weitere Informationen finden Sie auf der folgenden Seite.

## DEUTSCH

**Sie sollten viel mehr trainieren**

---

Sie müssen viel mehr trainieren, um Ergebnisse zu erzielen.

---

**Sie sollten mehr trainieren**

---

Ihr Training ist für eine Verbesserung zu gering.

---

**Mehr in Zone x trainieren**

---

Sie müssen in dieser Woche mehr in dieser Zone trainieren.

---

**Sie sollten wie letzte Woche trainieren**

---

Sie haben in der letzten Woche gut trainiert. Weiter so!

---

**Weniger in Zone x trainieren**

---

Sie sollten in dieser Woche weniger in dieser Zone trainieren.

---

**Viel weniger in Zone 3 trainieren**

---

Sie trainieren zu intensiv! Reduzieren Sie Ihr Training in dieser Zone.

---

**Sie brauchen eine Erholungswoche**

---

Sie haben sich noch nicht vom zu intensiven Training der letzten Woche erholt.

---

**Erholungswoche ist nötig**

---

Eine Erholungswoche ist dringend notwendig. Sie sollten diese Woche pausieren und danach weniger intensiv weiter trainieren.

---



*Wenn Sie Ihr Trainings-Programm zwischen Mittwoch und Sonntag aktiviert haben, erfolgt das erste vollständige Feedback erst nach der ersten vollständigen Trainingswoche.*

### Fitness-Test

Ein Briefumschlag-Symbol erinnert Sie daran, den Fitness-Test durchzuführen. Das Ergebnis wird bei der nächsten Programmaktualisierung berücksichtigt.

1. Ein Briefumschlag-Symbol wird angezeigt. Drücken Sie die UP-Taste, um den Briefumschlag zu öffnen. **Fitness-Test Aktualisierung empfohlen** wird angezeigt.
2. **Wollen Sie Ihre Fitness testen?** Wählen Sie **Ja** oder **Nein**.
3. Wenn Sie **Ja** wählen, um einen neuen Fitness-Test durchzuführen, finden Sie entsprechende Informationen unter „Testen Sie Ihren Fitness-Level“.

### Aktualisierung des Polar STAR Trainings-Programms

Der Polar FT80 analysiert ständig Ihren Fortschritt und passt die Werte durch Erhöhen oder Verringern der Trainings-Wochenziele an. Ein Briefumschlag-Symbol auf dem Display gibt an, dass das Programm aktualisiert wurde. Drücken Sie die UP-Taste, um den Briefumschlag zu öffnen.

- **Das Programm wurde aktualisiert** wird angezeigt. Der FT80 hat Ihre Fortschritte analysiert und Ihre Trainingsziele im Programm entsprechend aktualisiert.
- **Eine Erholungswoche ist nötig!** wird angezeigt. Um Ihr Training zu optimieren, ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Training und Erholung erforderlich. In einer Erholungswoche kann sich Ihr Körper erholen und sich an den vom Training gelieferten Impuls anpassen.

Nachdem das Programm aktualisiert wurde, wird **Wochenziele anzeigen?** angezeigt. Wählen Sie **Ja**, um die aktualisierten Trainingsziele anzusehen.

## Abrufen der Trainingsdaten

- Wählen Sie **MENÜ** > **Daten** > **Trainingsdateien**, um ausführliche Informationen zu Ihren letzten 100 Trainingseinheiten ansehen. Wählen Sie mit der UP-/DOWN-Taste das Training aus, das Sie ansehen möchten.

Um eine Trainingsdatei zu löschen, wählen Sie **MENÜ** > **Daten** > **Dateien löschen** > **Trainingsdatei**. Wählen Sie die Trainingsdatei aus, die Sie löschen möchten. **Datei wirklich löschen?** wird angezeigt. Wählen Sie **Ja. Aus Gesamtwerte löschen?** wird angezeigt. Um die Datei aus den Gesamtwerten zu löschen, wählen Sie **JA**.

Um alle Trainingsdateien zu löschen, wählen Sie **MENÜ** > **Daten** > **Dateien löschen** > **Alle Dateien**. **Alle Dateien löschen?** wird angezeigt. Wählen Sie **Ja**.

- Wählen Sie **Menü** > **Daten** > **Wochenzusammenfassung**, um Informationen über Ihre letzten 16 Trainingswochen ansehen. Wählen Sie mit der UP-/DOWN-Taste die Woche aus, die Sie ansehen möchten.

Um die Wochenzusammenfassung zurückzusetzen, wählen Sie **Menü** > **Daten** > **Wochenzus.f. zurücksetzen**.

- Über **Menü** > **Daten** > **Gesamtwerte seit dem xx.xx.xxxx** können Sie die Gesamtzahl der Trainingseinheiten, der verbrannten Kalorien sowie die gesamte Dauer und (sofern der GPS-/Laufsensor verwendet wurde) Distanz des Trainings seit dem letzten Zurücksetzen ansehen.

Um die Gesamtwerte zurückzusetzen, wählen Sie **Menü** > **Daten** > **Gesamtwerte zurücksetzen**.

## Verfolgen der Fitness-Test-Ergebnisse

Mit den OwnIndex Ergebnissen, die Ihre letzten 47 OwnIndex Werte und Datumsangaben zu den Tests enthalten, können Sie Ihre Testergebnisse langfristig verfolgen. Im Durchschnitt sind sechs Wochen regelmäßigen Trainings erforderlich, bis sich die aerobe Fitness merklich verbessert. Um Ihre aerobe Fitness möglichst effizient zu verbessern, sollten Sie große Muskelgruppen trainieren.

1. Wählen Sie **Menü > Anwendungen > Fitness-Test > OwnIndex Ergebnisse**.
2. Ihr OwnIndex Ergebnisdiagramm, Ihr OwnIndex Ergebnis und das Datum des letzten Tests werden angezeigt. Drücken Sie die UP-/DOWN-Taste, um die vorherigen OwnIndex Ergebnisse anzusehen.



### OwnIndex Diagramm

Datum des Tests

Ergebnis des Tests (OwnIndex)

Ihr OwnIndex Ergebnisdiagramm

Um einen OwnIndex Wert zu löschen, wählen Sie mit der UP-/DOWN-Taste den zu löschenden Wert aus. Wenn der Wert angezeigt wird, halten Sie die LICHT-Taste gedrückt, bis **Diesen Wert löschen?** angezeigt wird. Wählen Sie **Ja**.

## DEUTSCH

### Entspannung Sie sich

Mit dem Polar OwnRelax® Test werden während eines Ruhezeitraums von fünf Minuten Ihre Herzfrequenz und Ihre Herzfrequenz-Variation gemessen. Das Ergebnis umfasst Ihre Ruheherzfrequenz (S/min) und Ihren OwnRelax Wert (in Millisekunden) entsprechend dem Entspannungszustand Ihres Körpers.

Sie können den Test an einem beliebigen Ort durchführen, solange der Test in einer ruhigen Umgebung erfolgt. Es sollten keine störenden Geräusche vorhanden sein. Sie sollten weder lesen noch sprechen. Sie sollten entspannt und ruhig liegen. Führen Sie den Test immer unter ähnlichen Bedingungen durch. Zeitpunkte zum Entspannen:

- Morgens, für eine allgemeine Überprüfung des Entspannungszustandes
- Vor dem Training, um die Eignung für ein geplantes Training zu überprüfen
- Nach dem Training, um das Ausmaß der Erholung zu ermitteln

### 30 Nach dem Training

- Immer wenn Sie Ihren Entspannungszustand überprüfen möchten
  1. Tragen Sie den Sender.
  2. Wählen Sie **Menü > Anwendungen > Entspannungstest**.
  3. Wählen Sie **Test starten**. Der Armbandempfänger sucht Ihre Herzfrequenz.
  4. Wenn die Herzfrequenz erkannt wurde, wird **Test läuft... Hinlegen und entspannen** angezeigt.
  5. Nach Abschluss des Vorgangs ertönt ein Signal, und **Test abgeschlossen** wird angezeigt.
  6. Der Status Ihrer Entspannung, Ihre Ruheherzfrequenz (S/min) und Ihr OwnRelax Wert (ms) werden angezeigt.

## Verfolgen der OwnRelax Ergebnisse

Sie interpretieren Ihre OwnRelax Ergebnisse, indem Sie Ihre im Lauf der Zeit erzielten Ergebnisse vergleichen oder indem Sie Ihre Ergebnisse mit Durchschnittswerten für Ihr Geschlecht und Ihre Altersgruppe vergleichen.

1. Suchen Sie in der Kopfzeile der Tabelle Ihre Ruheherzfrequenz und wählen Sie die entsprechende Spalte aus.
2. Suchen Sie in der linken Spalte Ihr Geschlecht und Ihr Alter.
3. Vergleichen Sie Ihre Werte mit den Durchschnittswerten für Ihr Alter und Ihr Geschlecht in der Tabelle.

HF (S/min)	45-55	56-65	66-75	76-85	86-95
Alter	OwnRelax (ms)				
25-34	39-60	32-42	23-32	15-32	11-15
35-44	34-49	23-32	16-23	12-16	8-11
45-54	23-34	16-24	13-18	10-14	6-8
55-64	20-30	15-21	10-15	7-12	4-7
65-74	18-30	13-20	10-12	5-9	4-5
25-34	45-69	37-52	24-34	18-24	14-18
35-44	42-52	28-39	20-28	14-20	11-14
45-54	30-37	21-30	15-21	10-15	7-12
55-64	23-36	15-21	11-16	7-10	5-9
65-74	21-35	14-20	9-13	7-9	6-7

Um Ihre OwnRelax Ergebnisse über einen längeren Zeitraum zu verfolgen, wählen Sie **Menü** > **Anwendungen** > **Entspannungstest** > **OwnRelax Ergebnisse**. Das OwnRelax Ergebnisdiagramm, das OwnRelax Ergebnis, das Datum des letzten Tests und Feedback werden angezeigt. Drücken Sie die UP-/DOWN-Taste, um die vorherigen Ergebnisse anzusehen.

Um einen OwnRelax Wert zu löschen, wählen Sie mit der UP-/DOWN-Taste den Wert aus. Halten Sie die LICHT-Taste gedrückt, bis **Diesen Wert löschen?** angezeigt wird. Wählen Sie **Ja**.

### Datenübertragung

Unter **polarpersonaltrainer.com** finden Sie komplette Krafttrainingseinheiten, denen Sie auch eigene Krafttrainingsübungen hinzufügen können. Übertragen Sie diese auf Ihren FT80 als Anleitung für Ihr Krafttraining. Nach dem Training können Sie Ihre Daten und die Entwicklung Ihres Fitness-Levels bequem verfolgen, indem Sie Ihre Trainingsdaten vom FT80 in **polarpersonaltrainer.com** übertragen. Mit dem Polar FlowLink können die Dateien einfach in den Internet-Service übertragen werden.

#### 1. Übertragen von Krafttrainingseinheiten auf Ihren FT80:

1. Registrieren Sie sich bei polarpersonaltrainer.com.
2. Befolgen Sie die Anleitung auf Ihrem Computerbildschirm zum Herunterladen und Installieren der Polar WebSync Datenübertragungssoftware auf Ihren Computer.  
Wenn Sie sich bereits registriert, WebSync jedoch noch nicht heruntergeladen haben, laden Sie die Software von

**polarpersonaltrainer.com -> Downloads** herunter und führen Sie die Schritte des Installations-Assistenten aus.

3. Schließen Sie das FlowLink Kabel am USB-Anschluss Ihres Computers an.
4. Legen Sie den FT80 mit der Anzeige nach unten auf den FlowLink.
5. Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Computerbildschirm für die Datenübertragung mit der WebSync Software. Weitere Anleitungen zur Datenübertragung finden Sie auf polarpersonaltrainer.com unter **Hilfe**.

#### 2. Übertragen von Daten vom FT80 in Ihr Tagebuch unter polarpersonaltrainer.com

1. Öffnen Sie auf Ihrem Computer die WebSync Datenübertragungssoftware.
2. Schließen Sie das FlowLink Kabel am USB-Anschluss Ihres Computers an.
3. Legen Sie den FT80 mit der Anzeige nach unten auf den FlowLink.
4. Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Computerbildschirm für die Datenübertragung vom FT80 in polarpersonaltrainer.com. Weitere Anleitungen finden Sie auf polarpersonaltrainer.com unter **Hilfe**.



## 5. EINGABEN

### Uhreingaben

Wählen Sie **Menü** > **Eingaben** > **Uhr, Zeit und Datum**.

- **Wecker**: Stellen Sie die Weckeraktivierung auf **Einmal**, **Montag bis Freitag**, **Täglich** oder **Aus**. Wenn der Weckalarm ertönt, drücken Sie die RÜCK-Taste, um ihn zu beenden, oder die OK-Taste, um ihn für 10 Minuten auszuschalten (Schlummer-Funktion). Während des Trainings kann der Wecker nicht verwendet werden.
- **Uhrzeit**: Sie können zwei unterschiedliche Uhrzeiteinstellungen festlegen: die lokale Uhrzeit und die Zeitdifferenz zur lokalen Uhrzeit. Sie können auch festlegen, welche Uhrzeit Zeitzone 1 und Zeitzone 2 angibt. Sie können in der Uhrzeitanzeige schnell zwischen Uhrzeit 1 und Uhrzeit 2 wechseln, indem Sie die RÜCK-Taste gedrückt halten (eine kleine 2 wird unten rechts im Display angezeigt).
- **Datum**: Stellen Sie das Datum ein.
- **Uhrzeitanzeige**: Wählen Sie **Nur Zeit** oder **Zeit und Logo** für die Darstellung in der

Uhrzeitanzeige aus.

### Trainingseingaben

Wählen Sie **Menü** > **Eingaben** > **Trainingseingaben**.

- **Trainingssignaltöne**: Wählen Sie **Leise**, **Laut**, **Sehr Laut** oder **Aus**.
- **Geschwindigkeitssensor**: Wenn Sie einen GPS-Sensor/Laufsensor verwenden, aktivieren Sie diesen, indem Sie **GPS-Sensor**, **Laufsensor** oder **Aus** wählen.
- **Herzfrequenz-Ansicht**: Wählen Sie **Schläge pro Minute** oder **Prozent vom Maximum**.
- **Geschwindigk.-Ansicht**: Wenn Sie metrische Einheiten verwenden, wählen Sie **Minuten pro Kilometer (min/km)** oder **Kilometer pro Stunde (km/h)**. Wenn Sie imperische Einheiten verwenden, wählen Sie **Meilen pro Stunde (mph)** oder **Minuten pro Meile (min/mi)**.
- **HeartTouch**: Wählen Sie **Ein** oder **Aus**. Wenn die HeartTouch-Funktion aktiviert ist, können Sie während des Trainings die Uhrzeit überprüfen,

## DEUTSCH

indem Sie den Armbandempfänger in die Nähe des Senders bringen.

- **Zonensperre**: Wählen Sie **Zone 1 / 2 / 3**, um in einer bestimmten Herzfrequenz-Zone zu trainieren, oder stellen Sie die Zonensperre **Aus**. Sie können auch während des Trainings eine Zone sperren.
- **Grenzwerte Zone 1**: Stellen Sie die Grenzwerte von Zone 1 manuell ein. Beim Einstellen des oberen Grenzwerts wird der untere Grenzwert von Zone 2 automatisch eingestellt.
- **Grenzwerte Zone 2**: Stellen Sie die Grenzwerte von Zone 2 manuell ein. Beim Einstellen des unteren Grenzwerts wird der obere Grenzwert von Zone 1 automatisch eingestellt. Beim Einstellen des oberen Grenzwerts wird der untere Grenzwert von Zone 3 automatisch eingestellt.
- **Grenzwerte Zone 3**: Stellen Sie die Grenzwerte von Zone 3 manuell ein. Beim Einstellen des unteren Grenzwerts wird der obere Grenzwert von Zone 2 automatisch eingestellt.



*Um vor dem Training Trainingseingaben aufzurufen, drücken Sie in der Uhrzeitanzeige die OK-Taste und wählen Sie **Trainingseingaben**.*

## Benutzerinformationen

Wählen Sie **Menü > Eingaben > Benutzerinformationen**.

- **Gewicht**: Geben Sie Ihr Gewicht ein.
- **Größe**: Geben Sie Ihre Größe ein.
- **Geburtsstag**: Geben Sie Ihr Geburtsdatum ein.
- **Geschlecht**: Wählen Sie **Männlich** oder **Weiblich**.
- **Maximale Herzfrequenz**: Ändern Sie den Standardwert nur, wenn Sie Ihren Labormesswert kennen.
- **Aktivitätsniveau**: Wählen Sie die Option aus, die in Bezug auf Häufigkeit und Intensität am besten zu Ihren gesamten körperlichen Aktivitäten der letzten drei Monate passt.
  1. **Niedrig (0-1 Stunde pro Woche)**: Sie treiben nicht regelmäßig Freizeitsport und sind körperlich nicht sehr aktiv. Sie gehen z. B. nur zum Vergnügen spazieren oder trainieren nur gelegentlich intensiv genug, um ins Schwitzen zu kommen.
  2. **Mittel (1-3 Stunden pro Woche)**: Sie treiben regelmäßig Freizeitsport. Sie laufen z. B. 5-20 km pro Woche oder verbringen 1-3 Stunden wöchentlich mit einer

- vergleichbaren körperlichen Aktivität, oder Ihre Arbeit erfordert eine mäßige körperliche Bewegung.
3. **Hoch (3-5 Stunden pro Woche):** Sie trainieren mindestens dreimal wöchentlich bei intensiver körperlicher Belastung. Sie laufen z. B. 20-50 km pro Woche oder verbringen 3-5 Stunden wöchentlich mit einer vergleichbaren körperlichen Aktivität.
  4. **Top (über 5 Stunden pro Woche):** Sie trainieren regelmäßig, mindestens 5-mal wöchentlich bei intensiver körperlicher Bewegung. Sie trainieren z. B., um Ihre Leistung für Wettkämpfe zu steigern.
- **OwnIndex ( $VO_{2max}$ ):** Standardmäßig wird der Ihrem Alter entsprechende Wert angezeigt. Wenn Sie den Polar Fitness-Test™ durchführen, wird dieser Wert durch den OwnIndex Wert ersetzt. Wenn Sie Ihren  $VO_{2max}$ -Laborwert kennen, können Sie Ihren  $VO_{2max}$  Wert durch ihn ersetzen.
  - **Tastensignaltöne:** Wählen Sie **Aus, Laut, Sehr Laut** oder **Leise**.
  - **Tastensperre:** Wählen Sie **Manuelle Sperre** (LICHT-Taste drücken und halten und **Tastensperren** wählen) oder **Automatische Sperre**. **Automat. Sperre:** Am Armbandempfänger sind während des Trainings alle Tasten außer LICHT gesperrt. Sie schalten die Tastensperre aus, indem Sie LICHT gedrückt halten, bis **Tasten freigegeben** angezeigt wird. **Manuelle Sperre** Halten Sie die LICHT-Taste gedrückt, und bestätigen Sie den Vorgang mit OK. Zum Entsperren halten Sie die LICHT-Taste gedrückt, bis **Tasten freigegeben** angezeigt wird.
  - **Maßeinheiten:** Wählen Sie **Metrische Einh. (Kilogramm/Zentimeter)** oder **Imper. Einh. (Pfund, Fuß)**.
  - **Starttag der Woche:** Wählen Sie **Montag, Samstag** oder **Sonntag**.
  - **Sprache:** Wählen Sie **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português** oder **Suomi**.

## Allgemeine Eingaben

Wählen Sie **Menü** > **Eingaben** > **Allgemeine Eingaben**.

## Zubehöreingaben

### Laufsensorkalibrierung\*

Kalibrieren des Laufsenors während des Trainings  
(On-the-Fly-Kalibrierung)

1. Um sicherzustellen, dass der Laufsensor eingeschaltet ist, wählen Sie **Menü > Eingaben > Trainingseingaben > Geschwindigkeitssensor > Laufsensor** und drücken Sie die OK-Taste.
2. Es gibt zwei Möglichkeiten zum Kalibrieren des Laufsenors: Am besten laufen Sie auf einer genau vermessenen Strecke, z. B. einer Leichtathletikrundbahn 1.000 Meter, also 2,5 Runden.
  - Bleiben Sie bei laufender Stoppuhr stehen, halten Sie die LICHT-Taste gedrückt und rufen Sie das **Kurz-Menü** auf.
  - ODER:
  - Bleiben Sie stehen und drücken Sie einmal die RÜCK-Taste.
3. Wählen Sie **Laufsensor kalibrieren**. Ändern Sie die angezeigte Distanz in die gerade zurückgelegte Distanz und drücken Sie die OK-Taste. **Kalibrierungs-Faktor eingegeben!**

wird angezeigt. Der Laufsensor ist jetzt kalibriert und betriebsbereit.

### Manuelles Einstellen des Kalibrierungsfaktors

Wählen Sie eine der folgenden Methoden:

- Vor dem Training: Wählen Sie **MENÜ > Eingaben > Trainingseingaben > Laufsensor Kalibr.-Faktor**. Stellen Sie den Kalibrierungsfaktor ein und drücken Sie die OK-Taste. Der Laufsensor ist jetzt kalibriert. ODER
- Nach dem Starten der Herzfrequenz-Messung und vor der Trainingsaufzeichnung: Drücken Sie in der Uhrzeitanzeige die DOWN--Taste und wählen Sie **Trainingseingaben > Laufsensor Kalibr.-Faktor**. Stellen Sie den Kalibrierungsfaktor ein und drücken Sie die OK-Taste. Der Laufsensor ist jetzt kalibriert. Um die Trainingsaufzeichnung zu starten, drücken Sie einmal die RÜCK-Taste, blättern Sie mit der UP-Taste nach oben, um Start auszuwählen, und drücken Sie die **OK**-Taste.

\*Optionaler S1 Laufsensor erforderlich.

## 6. SERVICEINFORMATION

### Pflege Ihres Polar FT80

**Armbandempfänger:** Reinigen Sie den Armbandempfänger mit milder Seife und Wasser. Trocknen Sie ihn danach mit einem weichen Handtuch ab. Verwenden Sie niemals Alkohol oder Scheuermaterialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel. Bewahren Sie das Gerät stets an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagern Sie die Geräte nicht in einer feuchten Umgebung oder einer nicht atmungsaktiven Tasche (z. B. einer Plastiktüte oder eine Sporttasche) oder gemeinsam mit leitfähigem Material wie einem nassen Handtuch. Setzen Sie das Gerät nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus. **Sender: Entfernen/trennen Sie die Sendeeinheit nach dem Training vom Gurt und waschen Sie den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser ab.** Trocknen Sie die Sendeeinheit mit einem weichen Handtuch ab. Verwenden Sie niemals Alkohol und keine Scheuermaterialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel. **Waschen Sie den Gurt spätestens nach jedem fünften Gebrauch in der Waschmaschine bei 40 °C.** Dies sichert die zuverlässige Messung und erhöht die Lebensdauer des Senders. Verwenden Sie einen Wäschebeutel. Der Gurt darf nicht in den Trockner gegeben oder gebügelt und nicht chemisch

gereinigt werden. Imprägnieren Sie den Gurt nicht, und verwenden Sie keine Bleichmittel oder Weichspüler. Die Sendeeinheit darf nicht in die Waschmaschine oder den Trockner geraten. **Trocknen und lagern Sie den Gurt und die Sendeeinheit getrennt voneinander.** Waschen Sie den Gurt in der Waschmaschine, bevor Sie ihn längere Zeit lagern und nach jedem Gebrauch in Chlorwasser.

### Service

Ihr Polar FT80 hilft Ihnen, Ihre persönlichen Fitness-Ziele zu erreichen, und er zeigt die physische Belastung und Intensität während Trainingseinheiten an. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen. Wir empfehlen Ihnen, während der zweijährigen Garantiezeit alle Serviceleistungen nur durch den autorisierten Polar Kundenservice durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertem Personal verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Weitere Angaben hierzu finden Sie auf dem Garantieabschnitt der Service-Karte. **Registrieren Sie Ihr Polar Produkt unter <http://register.polar.fi/>, damit wir unsere Produkte und unsere Services noch besser auf Sie abstimmen können.**

## DEUTSCH

### Batteriewechsel

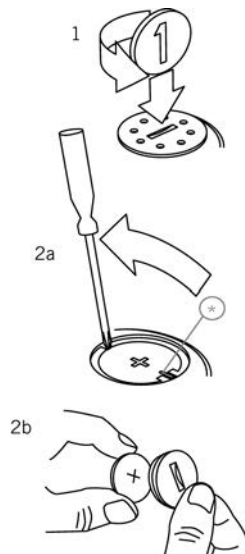
Öffnen Sie die versiegelte Batterieabdeckung nicht während der Garantiezeit. Wir empfehlen, die Batterie von der Polar Serviceabteilung austauschen zu lassen. Hier wird der Trainingscomputer nach einem Austausch der Batterie auf Wasserbeständigkeit getestet und eine vollständige Wartung durchgeführt. Wenn Sie trotzdem den Batteriewechsel selbst durchführen möchten, beachten Sie Folgendes:

- Das Batteriesymbol wird angezeigt, wenn die restliche Batteriekapazität ca. 10 - 15 % beträgt.
- Häufiger Gebrauch der Displaybeleuchtung verkürzt die Lebensdauer der Batterie.
- In kalter Umgebung kann das Batteriezeichen angezeigt werden, verschwindet aber bei steigenden Temperaturen wieder.
- Die Displaybeleuchtung und die Trainingssignaltöne werden bei Anzeige des Batteriesymbols automatisch ausgeschaltet. Alle vor Anzeige des Batteriezeichens eingestellten Alarmer bleiben aktiv.
- Das eigenständige Austauschen der Batterie kann sich auf die Wasserbeständigkeit auswirken.

Wechseln Sie den Dichtungsring der Batterieabdeckung nach jedem Batteriewechsel aus. Ein Batterie-Set inkl. Batterie, Batteriedeckel und Dichtungsring erhalten Sie im Service-Shop auf unserer Homepage, die Sie über [www.polar.fi](http://www.polar.fi) erreichen. In den USA und Kanada sind Dichtungsringe nur über autorisierte Polar Service-Center erhältlich. Halten Sie die Batterien von Kindern fern. Bei Verschlucken wenden Sie sich sofort an einen Arzt. Die Batterien müssen entsprechend den örtlichen Bestimmungen ordnungsgemäß entsorgt werden.

Achten Sie bei einer neuen, voll geladenen Batterie darauf, diese nicht mit metallischem oder einem elektrisch leitfähigen Werkzeug (z. B. einer Pinzette oder Zange) zu greifen. Dies kann zu einem Kurzschluss der Batterie führen, sodass sie schneller entladen wird. Die Batterie wird durch einen Kurzschluss in der Regel nicht beschädigt, doch kann ihre Kapazität und somit Lebensdauer durch einen Kurzschluss verringert werden.

1. Öffnen Sie die Batterieabdeckung mit einer Münze, indem Sie sie von CLOSE auf OPEN drehen.
2.
  - Um die Batterie des Armbandempfängers (2a) auszutauschen, entfernen Sie die Batterieabdeckung und heben die Batterie mit einem passenden kleinen festen Stift geeigneter Größe vorsichtig heraus, z. B. einem Zahnstocher oder Schraubendreher. Verwenden Sie möglichst ein Werkzeug, das nicht aus Metall besteht. Beschädigen Sie dabei nicht das Metallelement (\*) oder die Rillen. Legen Sie die neue Batterie mit dem Pluspol (+) nach außen ein.
  - Wenn Sie die Batterie des Senders (2b) wechseln, legen Sie die Batterie so in die Abdeckung, dass der Pluspol (+) der Abdeckung zugewandt ist.
3. Ersetzen Sie den alten Dichtungsring durch einen neuen, den Sie genau in die Abdeckungsrinne einsetzen, um die Wasserbeständigkeit zu gewährleisten.
4. Bringen Sie die Abdeckung wieder an, und drehen Sie sie im Uhrzeigersinn auf CLOSE.
5. Geben Sie nach einem Wechsel der Armbandempfängerbatterien die Basiseingaben erneut ein.



### Wichtige Hinweise

**Gehen Sie auf Nummer sicher:** Training kann Risiken in sich bergen. Wir empfehlen Ihnen, vor Beginn eines regelmäßigen Trainings-Programms die folgenden Fragen hinsichtlich Ihres Gesundheitszustandes zu beantworten. Falls Sie mindestens eine dieser Fragen mit Ja beantworten, empfehlen wir Ihnen, mit Ihrem Arzt zu sprechen, bevor Sie ein Trainings-Programm beginnen.

Haben Sie während der letzten 5 Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben und/oder hatten Sie eine vorwiegend sitzende Lebensweise?/Haben Sie einen hohen Blutdruck oder einen hohen Cholesterinspiegel?/Haben Sie irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Krankheit?/Nehmen Sie blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel ein?/Haben Sie in der Vergangenheit unter Atembeschwerden gelitten?/Sind Sie nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz?/Tragen Sie einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes Gerät?/Rauchen Sie?Sind Sie schwanger?

Bitte denken Sie auch daran, dass die Herzfrequenz nicht nur durch die Trainingsintensität, sondern zusätzlich auch durch Medikamente gegen Erkrankungen des Herzens, Asthma, Atembeschwerden etc. sowie durch Energie-

Drinks, Alkohol und Nikotin beeinflusst werden kann.

**Achten Sie während des Trainings unbedingt auf die Reaktionen Ihres Körpers.** Wenn Sie während des Trainings unerwartete Schmerzen oder starke Ermüdung verspüren, sollten Sie das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.

**Wenn Sie einen Herzschrittmacher, Defibrillator oder ein sonstiges implantiertes Gerät tragen,** verwenden Sie das Polar Herzfrequenz-Messgerät auf eigene Gefahr. Wir empfehlen allen Patienten, vor dem Gebrauch einen Belastungstest unter ärztlicher Aufsicht durchführen zu lassen. Dieser Test soll die Sicherheit und Zuverlässigkeit des Herzschrittmachers bei gleichzeitiger Anwendung des Polar FT80 garantieren.

**Wenn Sie allergisch auf Substanzen reagieren, die mit der Haut in Berührung kommen, oder wenn Sie eine allergische Reaktion vermuten, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist,** überprüfen Sie die aufgelisteten Materialien des Produktes im Kapitel „Technische Spezifikationen“. Um Hautreaktionen, die durch den Sender hervorgerufen werden, zu vermeiden, tragen Sie diesen über dem Hemd. Befeuchten Sie das Hemd unter den Elektroden sorgfältig, damit eine einwandfreie Funktion des Senders gewährleistet ist. Falls Sie Insektenschutzmittel auf Ihre Haut auftragen, stellen Sie sicher, dass dieses nicht mit dem Sender in Berührung kommt.



**Trainingsgeräte mit elektronischen Komponenten können Störsignale verursachen.** Um derartige Probleme zu lösen, gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Nehmen Sie den Sender von der Brust ab, und trainieren Sie auf Ihrem Trainingsgerät ohne Herzfrequenz-Messung.
2. Bewegen Sie den Armbandempfänger, bis Sie einen Bereich finden, in dem keine Störsignale angezeigt werden oder das Herzsymbol nicht blinkt. Interferenzen sind häufig direkt vor dem Anzeigefeld des Trainingsgerätes am stärksten, während der Bereich links oder rechts davon frei von Störungen ist.
3. Legen Sie den Sender wieder an und befestigen Sie den Empfänger während des Trainings am Trainingsgerät im interferenzfreien Raum.

Wenn der FT80 immer noch nicht richtig funktioniert, verursacht das Trainingsgerät möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die drahtlose Herzfrequenz-Messung.

**Der Polar FT80 Armbandempfänger kann beim Schwimmen getragen werden.** Um die Wasserbeständigkeit zu bewahren, **drücken Sie jedoch unter Wasser keine Tasten.** Weitere Informationen finden Sie unter <http://support.polar.fi>. Die Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß der internationalen Norm ISO 2281 geprüft. Je nach Wasserbeständigkeit werden die Produkte in drei unterschiedliche Kategorien eingeteilt. Sehen Sie auf der Rückseite Ihres Polar Produktes nach, zu welcher Kategorie es gehört, und vergleichen Sie es mit folgender Tabelle. Bitte beachten Sie, dass Produkte anderer Hersteller nicht notwendigerweise unter diese Definitionen fallen.

Beschriftung auf der Gehäuserückseite	Merkmale der Wasserbeständigkeit
Water resistant	Schutz vor Wasserspritzern, Schweiß, Regentropfen usw. Nicht zum Schwimmen geeignet.
Water resistant 30 m/50 m	Minimum für das Baden und Schwimmen.
Water resistant 100 m	Zum Schwimmen und Schnorcheln (ohne Sauerstoffflaschen) geeignet.

## DEUTSCH

### Fehlerbehebung

**Wenn Sie nicht wissen, wo Sie sich im Menü befinden,** halten Sie die RÜCK-Taste gedrückt, bis die Uhrzeit angezeigt wird.

**Wenn der Armbandempfänger nicht auf Tastendruck reagiert oder ungewöhnliche Messwerte anzeigt, setzen Sie ihn zurück,** indem Sie vier Tasten (UP, DOWN, RÜCK und LICHT) für vier Sekunden gleichzeitig drücken. Alle Eingaben mit Ausnahme von Zeit und Datum bleiben gespeichert.

**Wenn die Herzfrequenz-Anzeige unregelmäßig blinkt, extrem hoch ist oder keine Herzfrequenz angezeigt wird (00),** stellen Sie sicher, dass sich im Empfangsbereich (1 Meter) kein anderer Herzfrequenz-Sender befindet, dass der Sendergurt fest anliegt und die Elektroden des Senders feucht, sauber und unbeschädigt sind.

Wenn die Herzfrequenz-Messung mit der Sportbekleidung nicht funktioniert, führen Sie die Messung mit dem Gurt durch. Sollte die Herzfrequenz dann angezeigt werden, wird das Problem wahrscheinlich durch die Bekleidung verursacht. Bitte wenden Sie sich an Ihren Fachhändler bzw. den Hersteller der Bekleidung.

Starke elektromagnetische Signale können fehlerhafte Anzeigen verursachen. Störungen können in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Ampeln, Oberleitungen von

Eisenbahnen, Oberleitungsbussen oder Straßenbahnen, Fernsehgeräten, Automotoren, Radcomputern, motorisierten Trainingsgeräten, Mobiltelefonen und elektronischen Sicherheitseinrichtungen auftreten. Um fehlerhafte Anzeigen zu vermeiden, meiden Sie mögliche Störquellen.

Sind die Werte weiterhin fehlerhaft, obwohl Sie sich von der Störungsquelle entfernt haben, verlangsamen Sie Ihr Tempo und überprüfen Sie Ihren Puls manuell. Sollte die manuelle Pulsabnahme den hohen Werten im Display entsprechen, haben Sie möglicherweise eine Herzarrhythmie. Die meisten Herzrhythmusstörungen sind nicht schwerwiegend, befragen Sie jedoch auf jeden Fall Ihren Arzt.

Trat bei Ihnen ein kardiales Ereignis auf, das möglicherweise Ihr EKG beeinflusst hat? Wenden Sie sich in diesem Fall bitte an Ihren Arzt.

Wenn Sie alle aufgeführten Hinweise beachtet haben und die Herzfrequenz-Messung trotzdem nicht funktioniert, könnte die Senderbatterie leer sein.

## Technische Spezifikationen

### Armbandempfänger

Batterie:	CR 2025
Batterielebensdauer:	Durchschnittlich ca. 1 Jahr (1 Std./Tag, 7 Tage/Woche)
Dichtungsring der Batterieabdeckung:	O-Ring 23,0 x 0,6, Material EPDM
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Material des Armbandes:	Polyurethan
Material der Gehäusevorderseite, der Gehäuserückseite, der Batterieabdeckung und der Schnalle des Armbandes:	Nichtrostender Stahl gemäß EU-Richtlinie 94/27/EU und der zugehörigen Änderung 1999/C 205/05 über die Freisetzung von Nickel aus Erzeugnissen, die dazu vorgesehen sind, in direkten und lange andauernden Kontakt mit der Haut zu kommen.
Ganggenauigkeit der Uhr:	Höher als $\pm 0,5$ Sekunden/Tag bei einer Umgebungstemperatur von 25 °C.
Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung:	$\pm 1$ % oder $\pm 1$ Schlag pro Minute, je nachdem welcher Wert größer ist. Die Definition gilt für konstante Bedingungen.

### Sender

Batterie:	CR 2025
Batterielebensdauer:	Durchschnittlich ca. 2 Jahre (1 Std./Tag, 7 Tage/Woche)
Dichtungsring der Batterieabdeckung:	O-Ring 20,0 x 1,0, Material FPM

Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Material der Sendeeinheit:	Polyamid
Elastischer Gurt:	35 % Polyester, 35 % Polyamid, 30 % Polyurethan

### Grenzwerte

Stoppuhr:	23 Std. 59 Min. 59 Sek.
Herzfrequenz:	15 - 240 S/min
Gesamtzeit:	0 - 9999 Std. 59 Min. 59 Sek.
Gesamter Kalorienverbrauch:	0 - 999999 kcal/Cal
Gesamtzahl der Trainingseinheiten:	65.535
Geburtsjahr:	1921 - 2020
Höchstgeschwindigkeit mit einem GPS-Sensor:	199,9 km/h
Höchstgeschwindigkeit mit einem Laufsensoren:	29,5 km/h

### Systemanforderungen für Datenübertragung:

Polar WebSync Software	PC mit MS Windows (2000/XP/Vista)
und Polar FlowLink:	64/32 bit

## Garantie und Haftungsausschluss

### Weltweite Garantie des Herstellers

Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in den USA oder Kanada gekauft haben. Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in anderen Ländern gekauft haben.

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy gewährt dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Produktes eine Garantie von zwei Jahren ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind.

### **Bewahren Sie den Kaufbeleg bzw. den ausgefüllten, abgestempelten Garantieabschnitt der Polar Service-Karte auf!**

Von der Garantie ausgeschlossen sind: Batterien, Beschädigungen durch unsachgemäßen und/oder kommerziellen Gebrauch, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch gesprungene oder zerbrochene Gehäuse und der elastische Gurt.

Die Garantie umfasst keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertes Personal entstanden sind. Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen. Während der Garantiezeit wird das Produkt von einem durch Polar autorisierten Service-Center kostenlos repariert oder ersetzt.

Diese Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Verbrauchers nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Verbrauchers gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.

© 2008 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finnland.

Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2000 zertifiziertes Unternehmen. Alle Rechte vorbehalten. Diese Anleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Polar Electro Oy weder anderweitig verwendet noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise. Die Namen und Logos mit einem <sup>TM</sup> Symbol in der Gebrauchsanleitung sowie auf der Packung sind Marken der Polar Electro Oy. Die Namen und Logos mit einem ® Symbol in der Gebrauchsanleitung sowie auf der Packung sind eingetragene Marken der Polar Electro Oy. Windows ist eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation.

**Haftungsausschluss**

Der Inhalt der Gebrauchsanleitung ist allein für informative Zwecke gedacht. Die beschriebenen Produkte können im Zuge der kontinuierlichen Weiterentwicklung ohne Ankündigung geändert werden.

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keinerlei Verantwortung oder Gewährleistung bezüglich dieser Gebrauchsanleitung oder der darin beschriebenen Produkte.

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy lehnt jegliche Haftung für Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandene Kosten oder Ausgaben, die mittelbar oder unmittelbar mit der Benutzung dieser Gebrauchsanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

Das Produkt ist durch eines oder mehrere der folgenden Patente geschützt: FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139.8, FR 92,09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803,4-08, FI 100452, EP 0804120, DE 69532249,4-08, US 5840039, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 6277080, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK1040065, EP 1245184, US 7076291, HK1048426. Weitere Patente sind anhängig.

Hersteller: Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE. Tel. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, [www.polar.fi](http://www.polar.fi).

**CE 0537**

Dieses Produkt entspricht der Richtlinie 93/42/EEC. Die zugehörige Konformitätserklärung ist verfügbar unter [www.support.polar.fi/declaration\\_of\\_conformity](http://www.support.polar.fi/declaration_of_conformity).



Polar Produkte sind Elektrogeräte, die der Richtlinie 2002/96/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Elektro- und Elektronik-Altgeräte unterliegen. In EU-Ländern sind diese Produkte folglich getrennt zu entsorgen. Polar möchte Sie darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit auch außerhalb der Europäischen Union zu minimieren. Bitte folgen Sie den örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und, wenn möglich, machen Sie Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten.