

POLAR CS500+™

Kurzanleitung

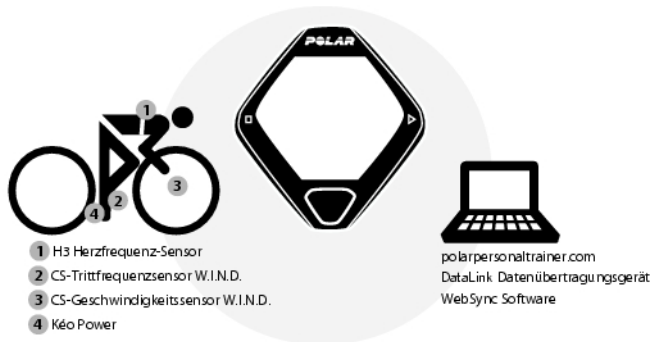
POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

Inhaltsverzeichnis

1. MACHEN SIE SICH MIT IHREM POLAR			
CS500+ RADCOMPUTER VERTRAUT	3		
Polar Accessoires	7		
Tastenfunktionen und Menüstruktur	8		
2. RADCOMPUTER EINRICHTEN	11		
Beginnen Sie mit den Basiseingaben	11		
Messen des Reifenumfangs	12		
Verwendung von Zubehör mit dem Polar CS500+ Radcomputer	14		
3. RADHALTERUNG ANBRINGEN	15		
Anbringen des Radcomputers auf der Radhalterung	16		
4. TRAINING	17		
		So tragen Sie den	
		Herzfrequenz-Sensor	17
		Starten des Trainings	18
5. NACH DEM TRAINING	19		
6. WICHTIGE INFORMATIONEN	20		
Pflege Ihres Produktes	20		
Wichtige Hinweise	24		
Technische Spezifikationen	26		
Weltweite Garantie des Herstellers	29		

1. MACHEN SIE SICH MIT IHREM POLAR CS500+ RADCOMPUTER VERTRAUT

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf Ihres neuen Polar CS500+ Radcomputers! Der Polar CS500+ bietet Ihnen ein Komplettsystem, das Sie bei Ihrem Training anleitet.

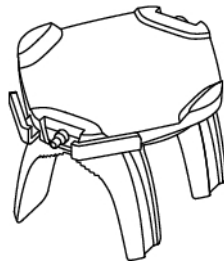
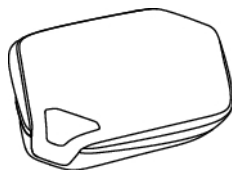


DEUTSCH

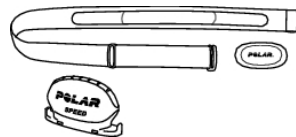
Diese Kurzanleitung wird Ihnen dabei helfen, sich mit Ihrem neuen Radcomputer vertraut zu machen. Die vollständige Gebrauchsanleitung und die neueste Version dieser Kurzanleitung finden Sie unter www.polar.com/support.

Der **Polar CS500+ Radcomputer** liefert Ihnen alle Daten, die Sie zur Verbesserung Ihrer Leistung beim Radfahren benötigen, und speichert diese Daten zur späteren Analyse. Das neue, große Display garantiert stets die optimale Lesbarkeit der Trainingsinformationen. Die innovative Tastentechnologie ermöglicht auch bei hohen Geschwindigkeiten eine einfache und sichere Bedienung.

Der Radcomputer lässt sich mit der neuen **Polar Dual Lock-Radhalterung** einfach am Lenker oder Vorbau Ihres Rades anbringen. Die neuen Materialien der Radhalterung sorgen für einen festen Halt des Radcomputers.

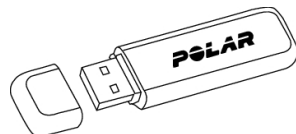


Der komfortable **Polar H3 Herzfrequenz-Sensor** sendet das Herzfrequenz-Signal EKG-genau an den Radcomputer. Der Herzfrequenz-Sensor besteht aus einem Gurt und einer Sendeeinheit.



Der Polar Geschwindigkeitssensor™ W.I.N.D. misst drahtlos die Strecke sowie Ihre aktuelle, durchschnittliche und maximale Geschwindigkeit.

Übertragen Sie Daten zwischen Ihrem Radcomputer und polarpersonaltrainer.com mit dem neuen **Polar DataLink**. Stecken Sie einfach den DataLink in einen USB-Anschluss Ihres Computers, und Ihr Radcomputer mit W.I.N.D.-Technologie wird erkannt.



Der kostenlose Web-Service **polarpersonaltrainer.com** unterstützt Sie individuell beim Erreichen Ihrer Trainingsziele. Hier können Sie:

- Ihre Trainingsdateien für eine langfristige Nachverfolgung speichern
- Ihre Fortschritte bis ins kleinste Detail analysieren und verfolgen, einschließlich von Höhendaten mit grafischer Darstellung
- Ihre Trainingsintensität mit der Trainingsbelastungsfunktion (Training Load) analysieren und notwendige Erholungszeiten berechnen
- Ihr Training mit den Polar Trainingsprogrammen optimieren
- Ihre Freunde zu einem virtuellen Sportwettkampf herausfordern und mit anderen Sportlern in Kontakt treten



DEUTSCH

Mit der **Polar WebSync 2.4 Software** (oder einer höheren Version) können Sie:

- Daten zwischen Ihrem Radcomputer und polarpersonaltrainer.com synchronisieren und übertragen
- die Einstellungen Ihres Radcomputers individuell konfigurieren und die Anzeige personalisieren, z. B. mit einem eigenen Logo
- Trainingssignaltöne, die automatische Lap-Funktion und die Erinnerungsfunktion für Zeitpunkte zum Trinken, Essen oder andere wichtige Aktionen während des Trainings einstellen
- das von Ihnen verwendete Fahrrad auswählen und die verfügbare Sensoren festlegen
- die Anzeige des Radcomputers anpassen, damit während des Trainings die gewünschten Informationen angezeigt werden

 *Sie können die WebSync Software unter www.polarpersonaltrainer.com herunterladen.*

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

Video-Lernprogramme finden Sie unter http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

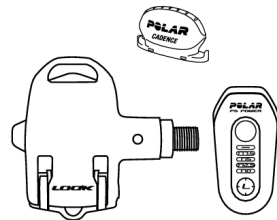
6 Machen Sie sich mit Ihrem Polar CS500+ Radcomputer vertraut

Polar Accessoires

Mit Polar Accessoires können Sie Ihr Training weiter optimieren und Ihre Leistung noch umfassender bestimmen.

Der **Polar Trittfrequenzsensor™ W.I.N.D.** misst drahtlos Ihre aktuelle und durchschnittliche Trittfrequenz, auch als Pedalling-Rate bezeichnet, in Umdrehungen pro Minute.

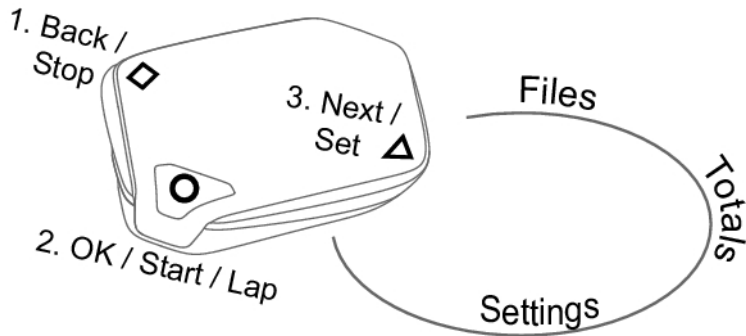
Das **Polar LOOK Kéo Power System** misst drahtlos Ihre Leistung in Watt sowie die Trittfrequenz.



Die Daten der kompatiblen Sensoren und des Polar H3 Herzfrequenz-Sensors werden drahtlos mit der Polar 2,4 GHz W.I.N.D.-Technologie an den Radcomputer übertragen. Hierdurch werden Störungen während des Trainings vermieden.

Tastenfunktionen und Menüstruktur

Der Radcomputer verfügt über drei einfach zu verwendende Tasten, die je nach Modus verschiedene Funktionen haben.

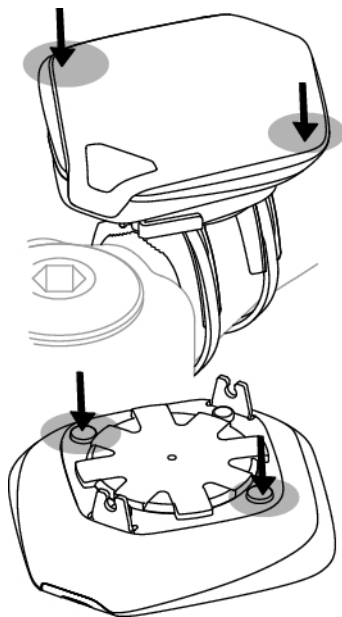


1. □ BACK (RÜCK)/STOP	2. ○ OK/START/LAP/RESET	3. ▷ NEXT/SET
<ul style="list-style-type: none"> • Verlassen des Menüs • Rückkehr zur vorherigen Ebene • Eingaben unverändert lassen • Durch Gedrückthalten dieser Taste kehren Sie aus jedem Modus zur Uhrzeitanzeige zurück. • Durch Gedrückthalten in der Uhrzeitanzeige wird der Energiesparmodus aktiviert. • Durch Gedrückthalten im Energiesparmodus wird der Radcomputer aktiviert. • Verwerfen der Auswahl 	<ul style="list-style-type: none"> • Bestätigen der Auswahl • Starten der Trainingseinheit • Lap-/Rundenzeit nehmen • Gesamtwerte zurücksetzen • Durch Gedrückthalten im Energiesparmodus wird der Radcomputer aktiviert. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zum nächsten Modus oder zur nächsten Menüebene wechseln • Durch Gedrückthalten in der Uhrzeitanzeige kann das aktivierte Rad gewechselt werden. • Ausgewählten Wert einstellen • Durch Gedrückthalten im Energiesparmodus wird der Radcomputer aktiviert.

DEUTSCH

Sie können die Tasten □ und ▷ auf zwei Arten benutzen:

1. Wenn der Radcomputer am Lenker oder dem Vorbau angebracht ist, drücken Sie leicht auf die linke oder rechte Seite des Radcomputers.
2. Wenn Sie den Radcomputer in der Hand halten, benutzen Sie die Tasten auf der Rückseite des Radcomputers.



2. RADCOMPUTER EINRICHTEN

Beginnen Sie mit den Basiseingaben

Bevor Sie Ihren Radcomputer das erste Mal benutzen, geben Sie bitte die Basiseingaben ein. Geben Sie die Daten so genau wie möglich ein, damit das Feedback des Radcomputers tatsächlich Ihrer Leistung entspricht.

Zur Eingabe der Daten benutzen Sie die SET-Taste (SET = Einstellen) und bestätigen die Daten mit OK. Die Ziffern laufen schneller, wenn Sie beim Einstellen des Wertes die SET-Taste gedrückt halten.

Aktivieren Sie Ihren Radcomputer, indem Sie für drei Sekunden drücken. **Basic SET** (Basiseingaben) wird angezeigt. Drücken Sie START und geben Sie die folgenden Daten ein:

1. **Time set** (Uhrzeit): Wählen Sie **12h** oder **24h** als Uhrzeit-Modus. Wenn Sie **12h** ausgewählt haben, wählen Sie **AM** (vormittags) oder **PM** (nachmittags). Geben Sie die Uhrzeit ein.
2. **Date set** (Datum): Geben Sie das Datum ein.
3. **Unit** (Einheiten): Wählen Sie metrische (**kg/cm**) oder imperische (**lb/ft**) Einheiten.
4. **Weight** (Gewicht): Geben Sie Ihr Gewicht ein.
5. **Height** (Größe): Geben Sie Ihre Größe ein. Im Format lb/ft geben Sie zunächst Fuß und Zoll ein.
6. **Birthday** (Geburtsdag): Geben Sie Ihr Geburtsdatum ein.
7. **Sex** (Geschlecht): Wählen Sie **Male** (männlich) oder **Female** (weiblich) aus.
8. **Settings DONE** (Eingaben vorgenommen) wird angezeigt. Um die Eingaben zu ändern, drücken Sie kurz so oft RÜCK, bis Sie bei der gewünschten Einstellung angelangt sind. Drücken Sie OK, um die Eingaben zu bestätigen. Der Radcomputer kehrt in die Uhrzeitanzeige zurück.



Detaillierte Informationen zu den Eingaben Ihres Radcomputers finden Sie in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter www.polar.com/support.

Messen des Reifenumfangs

Die Eingabe des Reifenumfangs ist die Voraussetzung für korrekte Radinformationen.

Um den Reifenumfang einzugeben, rufen Sie **Settings** (Eingaben) > **Bike SET** (Radeingaben) auf. Wählen Sie **Bike 1/2/3** (Rad 1, 2 oder 3) > **Wheel SET/Wheel Size** (Reifenumfang) aus.

Sie haben zwei Möglichkeiten, den Reifenumfang Ihres Rades zu bestimmen:

Methode 1

Das genaueste Ergebnis erzielen Sie, wenn Sie den Reifenumfang manuell messen. Markieren Sie mithilfe des Ventils den Punkt, an dem der Reifen den Boden berührt. Ziehen Sie eine Linie auf dem Boden, um diesen Punkt zu markieren. Bewegen Sie Ihr Rad auf der flachen Straße um eine komplette Umdrehung vorwärts. Der Reifen sollte lotrecht zum Boden stehen. Markieren Sie jetzt die Stelle auf dem Boden, an der das Rad eine volle Umdrehung vollzogen hat. Messen Sie den Abstand zwischen den beiden Linien.

Ziehen Sie 4 mm vom Ergebnis ab, damit das Gewicht Ihres Körpers auf dem Rad bei der Bestimmung des Reifenumfangs berücksichtigt wird. Geben Sie diesen Wert in den Radcomputer ein.

Methode 2

Suchen Sie nach dem Durchmesser in Zoll oder in ETRTO, wie er auf dem Reifen angegeben ist. Bestimmen Sie anhand der rechten Spalte in der ETRTO-Tabelle auf der folgenden Seite den Reifenumfang in Millimetern. Bei den Reifenumfangswerten in der Tabelle handelt es sich um Durchschnittswerte, weil der tatsächliche Umfang von der Art des Reifens und dem Luftdruck abhängt. Da die Messbedingungen variieren können, kann Polar nicht für die Gültigkeit der Messung verantwortlich gemacht werden.



Sie können den Reifenumfang auch beim Hersteller erfragen.

ETRTO	Reifendurchmesser (in Zoll)	Reifenumfang (in mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070

ETRTO	Reifendurchmesser (in Zoll)	Reifenumfang (in mm)
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220
55-622	29 x 2.2	2282
55-584	27.5 x 2.2	2124

Verwendung von Zubehör mit dem Polar CS500+ Radcomputer

Der Polar CS500+ Radcomputer ist mit den folgenden Polar W.I.N.D.-Sensoren kompatibel:

Polar Geschwindigkeitssensor W.I.N.D., **Polar Trittfrequenzsensor W.I.N.D.** und **Polar LOOK Kéo Power System**.

Wenn Sie einen neuen Sensor kaufen, muss dieser im Radcomputer aktiviert und mit diesem gekoppelt werden. Der Koppelvorgang dauert nur einige Sekunden. Durch die Koppelung wird sichergestellt, dass Ihr Radcomputer ausschließlich Signale von Ihren Sensoren empfängt. Dies ermöglicht das störungsfreie Training in einer Gruppe. Weitere Informationen finden Sie unter *Verwendung neuen Zubehörs* in der Gebrauchsanleitung.



Bevor Sie an einem Rennen teilnehmen, stellen Sie sicher, dass Sie die Koppelung bereits vorab zuhause durchführen, damit während der Langzeit-Datenübertragung keine Störungen auftreten.

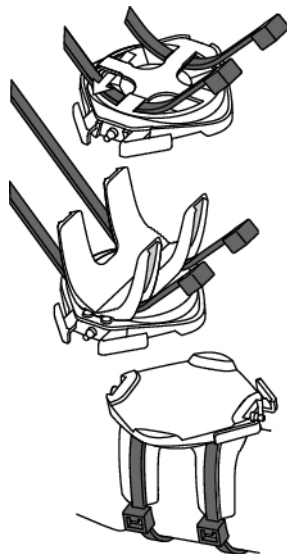
Wenn Sie den Sensor und den Radcomputer als Set gekauft haben, sind die beiden bereits miteinander gekoppelt. In diesem Fall müssen Sie nur noch den Sensor im Radcomputer aktivieren. Weitere Informationen finden Sie unter *Radeingaben* in der Gebrauchsanleitung.

3. RADHALTERUNG ANBRINGEN

Sie können die Radhalterung am Lenkervorbau oder auf der linken oder rechten Seite des Lenkers anbringen.

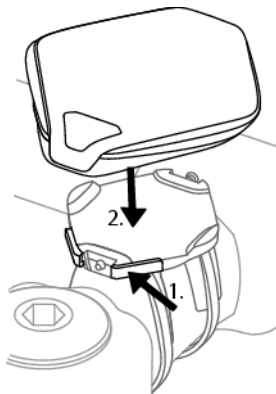
1. Führen Sie zwei Kabelbinder durch die Öffnungen der Radhalterung. Wenn Sie die Radhalterung am Lenker anbringen, führen Sie die Kabelbinder in Gegenrichtung durch die Öffnungen.
2. Legen Sie das Gummi-Pad in die Radhalterung ein. Vergewissern Sie sich, dass das Pad sicher an Ort und Stelle sitzt.
3. Legen Sie Gummi-Pad und Radhalterung auf den Lenkervorbau bzw. den Lenker auf und befestigen Sie diese hier mit den Kabelbindern. Ziehen Sie die Kabelbinder fest an. Schneiden Sie die überstehenden Teile der Kabelbinder ab.

 Ein Video-Lernprogramm finden Sie unter http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.



Anbringen des Radcomputers auf der Radhalterung

1. Drücken Sie die Entriegelungstaste und positionieren Sie den Radcomputer auf der Radhalterung.
2. Lassen Sie die Entriegelungstaste los, um den Radcomputer auf der Radhalterung zu befestigen. Überprüfen Sie, ob der Radcomputer sicher montiert ist, bevor Sie anfangen, Rad zu fahren.



Um den Radcomputer von der Radhalterung zu lösen, drücken Sie die Entriegelungstaste und heben den Radcomputer von der Radhalterung ab.

 Ein Video-Lernprogramm finden Sie unter http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

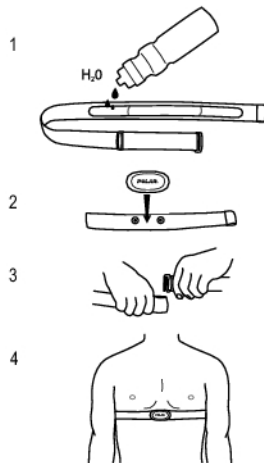
4. TRAINING

So tragen Sie den Herzfrequenz-Sensor


Legen Sie den Herzfrequenz-Sensor an, um die Herzfrequenz zu messen.

1. Befeuchten Sie den Elektrodenbereich des Gurtes.
2. Befestigen Sie die Sendeeinheit am Gurt.
3. Legen Sie den Gurt unterhalb der Brustmuskulatur um die Brust und hängen Sie den Haken am anderen Ende des Gurtes ein.
4. Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Gurt fest, jedoch nicht zu eng anliegt. Stellen Sie sicher, dass die befeuchteten Elektroden flach auf Ihrer Haut aufliegen und das Polar Logo der Sendeeinheit mittig und aufrecht sitzt.

i Trennen Sie die Sendeeinheit nach dem Training vom Gurt und waschen Sie den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser aus. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass die Elektroden feucht bleiben und der Herzfrequenz-Sensor aktiviert bleibt. Dies verkürzt die Lebensdauer der Batterie des Herzfrequenz-Sensors. Wischen Sie ihn daher mit einem weichen Handtuch ab. Ausführliche Anweisungen zur Reinigung und Pflege finden Sie unter „Wichtige Informationen“.



Starten des Trainings

1. Bringen Sie den Radcomputer auf der Radhalterung an und aktivieren Sie ihn durch langes Drücken von .
2. In der Uhrzeitanzeige beginnt der Radcomputer automatisch, Ihre Herzfrequenz zu ermitteln. Innerhalb von 15 Sekunden erscheint Ihre Herzfrequenz auf dem Display.

3. Die Zahl in der linken oberen Ecke gibt an, welches Rad Sie benutzen. Um das Rad zu wechseln, drücken und halten Sie in der Uhrzeitanzeige die NEXT-Taste.



4. Drücken Sie START, um die Aufzeichnung zu starten. Die Trainingsdaten werden in drei Zeilen gleichzeitig angezeigt, wobei es acht Anzeigealternativen gibt. Sie können die Anzeige ändern, indem Sie die NEXT-Taste drücken. Weitere Informationen zu den Trainingsdaten finden Sie in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter www.polar.com/support.



5. Um die Aufzeichnung der Trainingseinheit zu unterbrechen, drücken Sie STOP. Um die Aufzeichnung komplett zu beenden, drücken Sie die STOP-Taste erneut.

5. NACH DEM TRAINING

Trennen Sie nach dem Gebrauch die Sendeeinheit vom Gurt. Halten Sie den Herzfrequenz-Sensor trocken und sauber. Weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Pflege Ihres Produktes“.

- Unter **FILES** (Dateien) finden Sie ausführliche Informationen zu Ihrer letzten Trainingseinheit.
- **TOTALS** (Gesamtwerte) beinhaltet kumulative Werte, die während der Trainingseinheiten aufgezeichnet wurden.

Für die Langzeit-Nachverfolgung können Sie Ihre Trainingsdateien auf polarpersonaltrainer.com speichern. Hier können Sie Ihre Trainingsdaten als Grafiken betrachten und so Ihr Training besser verstehen.

Weitere Informationen zur Bewertung Ihrer Trainingsdaten finden Sie in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter www.polar.com/support.

6. WICHTIGE INFORMATIONEN

Pflege Ihres Produktes

Radcomputer: Halten Sie den Radcomputer sauber. Reinigen Sie ihn mit einer Lösung aus milder Seife und Wasser und spülen Sie mit klarem Wasser nach. Tauchen Sie den Radcomputer nicht unter Wasser. Trocknen Sie ihn mit einem weichen Handtuch ab. Verwenden Sie niemals Alkohol und keine scheuernden Materialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.

Sendeeinheit: Entfernen Sie die Sendeeinheit nach jeder Verwendung vom Gurt, und trocknen Sie die Sendeeinheit mit einem weichen Handtuch ab. Reinigen Sie die Sendeeinheit regelmäßig mit milder Seife und Wasser. Verwenden Sie niemals Alkohol und keine scheuernden Materialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.

Gurt: Waschen Sie den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser aus und hängen Sie ihn zum Trocknen auf. Reinigen Sie den Gurt von Zeit zu Zeit vorsichtig mit milder Seife und Wasser. Verwenden Sie keine feuchtigkeitsspendenden Seifen, diese können Rückstände auf dem Gurt hinterlassen. Der Gurt darf nicht imprägniert, gebügelt, chemisch gereinigt oder gebleicht

werden. Vermeiden Sie es, den Gurt stark zu dehnen oder die Elektrodenbereiche stark zu knicken.



Sehen Sie auf dem Etikett am Gurt nach, ob der Gurt waschmaschinenfest ist. Trocknen Sie den Gurt oder die Sendeeinheit niemals in einem Trockner!

Trocknen und lagern Sie den Gurt und die Sendeeinheit getrennt voneinander, um die Lebensdauer der Batterie des Herzfrequenz-Sensors zu verlängern. Bewahren Sie den Radcomputer und den Herzfrequenz-Sensor an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagern Sie sie 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 sie nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus, z. B. indem Sie sie im Auto oder auf der Radhalterung montiert lassen.

Vermeiden Sie harte Stöße, da der Radcomputer und der Geschwindigkeits- bzw. Trittfrequenzsensor hierdurch beschädigt werden könnten.

Service

Wir empfehlen Ihnen, während der zweijährigen Garantiezeit die Wartung und Reparaturen, mit Ausnahme des Batteriewechsels, nur von der Polar Serviceabteilung durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertes Personal verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen.

Kontaktinformationen und alle Adressen der Polar Serviceabteilungen finden Sie unter www.polar.com/support und auf der Website des jeweiligen Landes.

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



Der Benutzername für Ihr Polar Konto ist immer Ihre E-Mail-Adresse. Für die Polar Produktregistrierung, für polarpersonaltrainer.com, das Polar Diskussionsforum und die Newsletter-Registrierung gelten der gleiche Benutzername und das gleiche Kennwort.

Batteriewechsel

Die Batterien der Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor können nicht selbst ausgetauscht werden. Die Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor von Polar sind versiegelt, um eine möglichst hohe Strapazierfähigkeit und Zuverlässigkeit zu bieten. In den Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensoren befinden sich Batterien mit besonders langer Lebensdauer. Um einen neuen Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensor zu erwerben, wenden Sie sich an die Polar Serviceabteilung oder Ihren Händler.

Anweisungen zum Batteriewechsel beim **Polar LOOK Kéo Power** System finden Sie in der Polar LOOK Kéo Power Gebrauchsanleitung.

Der CS500+ Radcomputer und der Polar H3 Herzfrequenz-Sensor verfügen beide über eine vom Benutzer austauschbare Batterie. Um die Batterien des Radcomputers und Herzfrequenz-Sensors eigenständig zu wechseln, befolgen Sie genau die Anweisungen in diesem Abschnitt. Video-Lernprogramme finden Sie unter www.polar.com/en/polar_community/videos.

Wechseln der Radcomputer-Batterie

1. Öffnen Sie die Batterieabdeckung, indem Sie sie um 45 Grad gegen den Uhrzeigersinn drehen (Abb. 1).
2. Entfernen Sie die Abdeckung, indem Sie sie vorsichtig anheben. Die Batterie ist an der Abdeckung angebracht. Entfernen Sie die Batterie. Achten Sie darauf, das Gewinde der hinteren Abdeckung und die Metallfeder innerhalb der Batterieabdeckung nicht zu beschädigen.
3. Legen Sie die neue Batterie mit dem Pluspol (+) in Richtung Abdeckung und dem Minuspol (-) in Richtung Radcomputer ein (Abb. 2).
4. Der Dichtungsring der Batterieabdeckung ist an der hinteren Abdeckung angebracht. Ersetzen Sie den Dichtungsring, wenn er beschädigt ist. Achten Sie vor dem Schließen der Batterieabdeckung darauf, den Dichtungsring nicht zu beschädigen und ihn korrekt in die dafür vorgesehene Führung einzusetzen. Die flache Seite des Dichtungsrings muss in Richtung hinterer Abdeckung zeigen. Anderenfalls kann der Dichtungsring beim Schließen der Batterieabdeckung beschädigt werden.
5. Legen Sie die Batterieabdeckung auf und schließen Sie sie durch Drehen im Uhrzeigersinn (Abb. 3). Achten Sie darauf, die Abdeckung ordnungsgemäß zu schließen!



Batterie des Polar H3 Herzfrequenz-Sensors wechseln

1. Hebeln Sie die Batterieabdeckung mit dem Haken des Gurtes auf.



2. Entfernen Sie die alte Batterie mit einem kleinen, festen Stift geeigneter Größe aus der Batterieabdeckung, z. B. mit einem Zahnstocher. Das Werkzeug sollte möglichst nicht aus Metall sein. Achten Sie darauf, die Batterieabdeckung nicht zu beschädigen.
3. Legen Sie die Batterie mit dem Minuspol (-) nach außen ein. Stellen Sie sicher, dass sich der Dichtungsring in der Nut befindet, um die Wasserbeständigkeit zu gewährleisten.
4. Richten Sie den Vorsprung an der Batterieabdeckung auf die Vertiefung in der Sendeeinheit aus und drücken Sie die Batterieabdeckung zurück in Position. Sie sollte hörbar einrasten.



Halten Sie die Batterien von Kindern fern. Bei Verschlucken wenden Sie sich sofort an einen Arzt. Batterien sind gemäß den örtlichen Bestimmungen zu entsorgen.



Wenn die Batterie durch eine Batterie des falschen Typs ausgetauscht wird, besteht Explosionsgefahr.

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

Achten Sie beim Austauschen der Batterie darauf, den Dichtungsring nicht zu beschädigen, und wechseln Sie ihn gegebenenfalls aus. Ein Batterie-Set inkl. Dichtungsring erhalten Sie im Service-Shop auf unserer Homepage, die Sie über www.polar.com erreichen, sowie bei gut sortierten Polar Händlern oder in einem autorisierten Polar Service-Center. In den USA und Kanada sind die zusätzlichen Dichtungsringe nur über autorisierte Polar Service-Center erhältlich. In den USA sind Dichtungsringe/Batteriesätze auch unter

www.shoppolar.com erhältlich. Den shoppolar Online-Shop Ihres Landes finden Sie auf www.polar.com.

Wichtige Hinweise

Der Polar Radcomputer stellt Ihre Leistungsdaten dar. Er ist dafür ausgelegt, die physische Belastung und Erholung während und nach Ihren Trainingseinheiten anzuzeigen. Wenn Sie beim Radfahren den Polar Geschwindigkeitssensor W.I.N.D. benutzen, werden auch Geschwindigkeit und Strecke gemessen. Der Polar Trittfrequenzsensor W.I.N.D. dient zum Messen der Trittfrequenz. Das Polar LOOK Kéo Power System misst beim Radfahren Ihre Leistung in Watt. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen.

Der Polar Radcomputer ist nicht zum Messen von Umgebungsdaten vorgesehen, die professionelle oder industrielle Genauigkeit erfordern. Außerdem sollte das Gerät in der Luft oder unter Wasser nicht für Messungen verwendet werden.

Störungen während des Trainings

Neben Mikrowellenöfen und Computern kann es zu Störungen kommen. Auch WLAN-Basisstationen können beim Training mit dem CS500+ Störungen verursachen. Um fehlerhafte Anzeigen und Fehlfunktionen zu vermeiden, halten Sie sich von möglichen Störquellen fern.

Gehen Sie beim Training auf Nummer sicher

Training kann Risiken in sich bergen. Wir empfehlen Ihnen, vor Beginn eines regelmäßigen Trainingsprogramms 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 Trainingsprogramm beginnen.

- Haben Sie während der letzten fünf Jahre nicht regelmäßig Sport getrieben und/oder hatten Sie eine vorwiegend sitzende Lebensweise?
- Haben Sie einen hohen Blutdruck oder einen hohen Cholesterinspiegel im Blut?
- Nehmen Sie blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel ein?
- Haben Sie in der Vergangenheit unter Atembeschwerden gelitten?
- Haben Sie irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Krankheit?
- 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 Trainingsbelastung, sondern zusätzlich auch durch Medikamente gegen Erkrankungen des Herzens, Asthma, Atembeschwerden etc. sowie durch Energie-Drinks, Alkohol und Nikotin beeinflusst werden kann.

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

Achtung! Auch wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen, können Sie Polar Trainingscomputer nutzen. Theoretisch sind Störungen des Herzschrittmachers durch Polar Produkte nicht möglich. Es liegen keinerlei Berichte über solche Störungen vor. Jedoch können wir nicht garantieren, dass unsere Produkte für alle Herzschrittmacher oder sonstigen implantierten Geräte geeignet sind, da viele unterschiedliche Modelle solcher Geräte erhältlich sind. Wenn Sie Zweifel haben oder bei der Verwendung von Polar Produkten ungewöhnliche Empfindungen auftreten, konsultieren Sie Ihren Arzt oder setzen Sie sich mit dem Hersteller des implantierten elektronischen Geräts in Verbindung, um zu bestimmen, ob Sie das Gerät ohne Bedenken zusammen mit dem Polar Produkt verwenden können.

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 durch den Herzfrequenz-Sensor zu vermeiden, tragen Sie diesen über einem Hemd. Befeuchten Sie das Hemd unter den Elektroden sorgfältig, damit eine einwandfreie Funktion des Sensors gewährleistet ist.



Die Kombination aus Feuchtigkeit und starker Reibung kann dazu führen, dass sich die schwarze Farbe von der Oberfläche des Herzfrequenz-Sensors löst und helle Kleidung möglicherweise verfärbt.

Technische Spezifikationen

Radcomputer

Lebensdauer der Batterie:	Durchschnittlich ca. 3 Jahre (wenn Sie durchschnittlich 1 Std./Tag, 7 Tage/Woche trainieren)
Batterietyp:	CR 2354
Dichtungsring der Batterie:	Silikon-D-Ring 28,0 x 0,8 mm (braucht beim Batteriewechsel nicht ausgetauscht zu werden, solange der Dichtungsring unbeschädigt ist)
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Materialien des Radcomputers:	PMMA-Linse mit Hartbeschichtung auf der Oberfläche. Gehäuse des Radcomputers: ABS+GF/PA+GF, Metallteile Edelstahl (nickelfrei)
Ganggenauigkeit der Uhr:	Höher als $\pm 0,5$ Sekunden/Tag bei einer Umgebungstemperatur von 25 °C.
Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung:	$\pm 1\%$ oder 1 S/min, je nachdem, welcher Wert größer ist. Definition gilt für konstante Bedingungen.
Herzfrequenz-Messbereich:	15-240
Anzeigebereich für die aktuelle Geschwindigkeit:	0 - 127 km/h
Anzeigebereich für die Höhe:	-550 m ... +9.000 m
Anstiegsauflösung:	5 m

Grenzwerte des Radcomputers

Maximale Anzahl Dateien:	30
Maximal pro Datei aufgezeichnete Zeit:	
Herzfrequenz	144 Std. 20 Min.*
Herzfrequenz + Geschwindigkeit	78 Std. 03 Min.*
Herzfrequenz + Geschwindigkeit + Trittfrequenz	67 Std. 09 Min.*
Herzfrequenz + Trittfrequenz	111 Std. 01 Min.**
Herzfrequenz + Geschwindigkeit + Leistung	15 Std. 12 Min.**
Herzfrequenz + Trittfrequenz + Leistung	19 Std. 55 Min.**
Herzfrequenz + Geschwindigkeit + Trittfrequenz + Leistung	13 Std. 25 Min.**
Herzfrequenz + Leistung	24 Std. 04 Min.**
*Der Radcomputer speichert die Daten in 5-Sekunden-Intervallen.	
**Bei Verwendung des Leistungsmessers speichert der Radcomputer die Daten in 1-Sekunden-Intervallen.	
Maximale Anzahl Laps:	99
Gesamtstrecke:	999.999 km
Gesamtdauer:	9.999 Std. 59 Min. 59 Sek.
Gesamter Kalorienverbrauch:	999.999 kcal
Gesamtzahl der Trainingseinheiten:	9999
Gesamtanstieg:	304.795 m

Dual Lock-Radhalterung

Materialien: Gummi-Pad: TPE. Radhalterungsgehäuse:
PA+GF, Metallteile Edelstahl (nickelfrei)

Herzfrequenz-Sensor

Batterielebensdauer des Polar H3 Ca. 1600 Betriebsstunden
Herzfrequenz-Sensors:
Batterietyp: CR2025
Dichtungsring der Batterie: O-Ring 20,0 x 0,90, Material Silikon
Umgebungstemperatur: -10 °C bis +40 °C
Material der Sendeeinheit: Polyamid
Material des elastischen Gurtes: 38 % Polyamid, 29 % Polyurethan, 20 %
Elastan, 13 % Polyester

Polar WebSync Software und Polar DataLink

Systemanforderungen: Betriebssystem: Microsoft Windows
XP/Vista/7 oder Intel Mac OS X 10.5 oder
höher

Internetverbindung

Freier USB-Anschluss für DataLink

DEUTSCH

Die Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß der internationalen Norm IEC 60529 IPx7 (1 m, 30 min, 20 °C) 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 proof IPX7*	Zum Baden und Schwimmen ungeeignet. Schutz vor Wasserspritzern, Schweiß, Regentropfen usw. Nicht mit Hochdruckreiniger säubern.
Water resistant**	Zum Schwimmen ungeeignet. Schutz vor Wasserspritzern, Schweiß, Regentropfen usw. Nicht mit Hochdruckreiniger säubern.
Water resistant 30 m / 50 m***	Zum Baden und Schwimmen geeignet.
Water resistant 100 m	Zum Schwimmen und Schnorcheln (ohne Pressluftflaschen) geeignet.

* Polar CS500+ Radcomputer und Polar LOOK Kéo Power System

** CS Geschwindigkeitssensor W.I.N.D. und CS Trittfrequenzsensor W.I.N.D.

*** Der Polar H3 Herzfrequenz-Sensor ist wasserbeständig bis 30 m, misst im Wasser jedoch nicht die Herzfrequenz.

Weltweite Garantie des Herstellers

- 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.
- 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 Oy/Polar Electro Inc. gewährt dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Gerätes eine Garantie von zwei (2) Jahren ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind.
- **Die Quittung, die Sie beim Kauf des Produktes erhalten haben, ist Ihr Kaufbeleg!**
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Batterien, normaler Verschleiß, 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, der Elektrodengurt (elastische Gurt) und Polar Sportbekleidung.

- Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen.
- Die Garantie von zwei (2) Jahren gilt nicht für aus zweiter Hand erworbene Produkte, es sei denn, lokale Gesetze schreiben dies vor.
- Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern von der Polar Serviceabteilung kostenlos repariert oder ersetzt, unabhängig von dem Land, in dem das Produkt erworben wurde.

Die Garantie für alle Produkte ist auf die Länder beschränkt, in denen das Produkt ursprünglich angeboten wurde.

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE. Alle Rechte vorbehalten. Diese Kurzanleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Polar Electro Oy weder anderweitig verwendet noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise.

Die Namen und Logos in dieser Kurzanleitung sowie auf der Verpackung dieses Produktes sind Marken von Polar Electro Oy. Die Namen und Logos mit einem ®-Symbol in dieser Kurzanleitung sowie auf der Packung sind eingetragene Marken von Polar Electro Oy. Windows ist

DEUTSCH

eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation und Mac OS ist eine eingetragene Marke der Apple Inc.

Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2008 zertifiziertes Unternehmen.

CE 0537

Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinie 93/42/EWG, 1999/5/EG und 2011/65/EU. Die zugehörige Konformitätserklärung ist erhältlich unter www.polar.com/support.

Rechtliche Hinweise finden Sie unter www.polar.com/support.



Das Symbol der durchgestrichenen Abfalltonne auf Rädern weist darauf hin, dass Polar Produkte Elektrogeräte sind, die der Richtlinie 2002/96/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Elektro- und Elektronik-Altgeräte unterliegen. Batterien und Akkumulatoren in den Produkten unterliegen der Richtlinie 2006/66/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Batterien und Akkumulatoren sowie Altbatterien und Alttakkumulatoren. In EU-Ländern sind diese Produkte und Batterien/Akkumulatoren in Polar Produkten 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 für Produkte Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten und nutzen Sie für Batterien und Akkumulatoren die gesonderte Sammlung von Batterien und Akkumulatoren.

Haftungsausschluss

- Der Inhalt dieser Kurzanleitung dient ausschließlich Informationszwecken. 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 Kurzanleitung oder der in ihr 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 Kurzanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

Hersteller: Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE.

Tel. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300,
www.polar.com

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.com

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY