

POLAR®

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

17922832.00 DEU/ENG/FRA/NLD/ESP/PRT/ITA A

POLAR®

GEBRAUCHSANLEITUNG
USER MANUAL
GUIDE D'UTILISATION
GEBRUIKSAANWIJZING
MANUAL DEL USUARIO
MANUAL DO USUÁRIO
MANUALE DELL'UTENTE



F1/F2 Herzfrequenz-Messgerät
F1/F2 Heart Rate Monitor
F1/F2 Hartslagmeter
Monitor de ritmo cardiaco F1/F2

DEUTSCH	3
ENGLISH	20
FRANÇAIS	37
NEDERLANDS	54
ESPAÑOL	71
PORTUGUÊSE	88
ITALIANO	105

F1



F2



Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres neuen Polar Herzfrequenz-Messgerätes! Der Polar F1/F2 ist ein leicht zu bedienendes Herzfrequenz-Messgerät für Einsteiger, die in ihm einen idealen Partner haben, denn:

- es motiviert Sie, mindestens 30 Minuten täglich Sport zu treiben
- während des Trainings zeigt es Ihre Herzfrequenz und die Trainingszeit an
- nach jeder Trainingseinheit können Sie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz und die Gesamtrainingsdauer überprüfen
- das Display ist groß und leicht lesbar
- die Bedienung erfolgt nur über eine Taste.

„Die Experten sind sich einig: regelmäßige körperliche Aktivität ist für eine bessere Entwicklung der Gesundheit unerlässlich. Jüngste Empfehlungen legen Menschen jeder Altersgruppe nahe, sich an den meisten - wenn nicht sogar allen – Tagen der Woche mindestens 30 Minuten mit mäßiger Intensität zu bewegen (zum Beispiel flott spazieren zu gehen). Im Allgemeinen ist der gesundheitliche Nutzen größer, je mehr und je länger man sich bewegt.“

Quelle: U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996; 2:6.

Warum sollten Sie ein Herzfrequenz-Messgerät benutzen?

- Um sicherzugehen, dass Sie ein Training mit der für Sie optimalen Intensität betreiben.
- Um Ihren gewünschten Trainingserfolg zu erreichen.
- Ein Herzfrequenz-Messgerät gibt Ihnen kontinuierlich ein Feedback und ist deshalb ein idealer Trainingspartner, der Ihnen zusätzlich Ihre Fortschritte aufzeigt.

Mit dem Polar F1/F2 Herzfrequenz-Messgerät können Sie Ihre Herzfrequenz zuverlässig und bequem messen. Es liefert ebenso präzise Ergebnisse wie ein Elektrokardiogramm (EKG). Sie können den Armbandempfänger nutzen, um Ihre Herzfrequenz beim Spazierengehen, Schwimmen, Langlauf oder bei jeder anderen Aktivität zu überprüfen, ohne dass Ihr Trainingsrhythmus dadurch gestört wird. Und außerdem verlassen sich Profisportler ebenso wie Amateure seit Jahrzehnten auf die Informationen, die Herzfrequenz-Messgeräte liefern – ab heute gehören auch Sie dazu!

Lesen Sie weiter und finden Sie heraus, wie Sie den größten Nutzen aus Ihrem Trainingspartner ziehen!

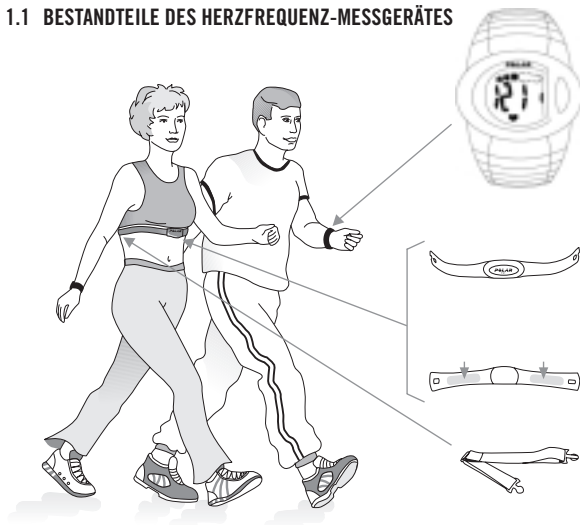
Informationen, die nur für das F2 Herzfrequenz-Messgerät gelten, sind grau gekennzeichnet

1. EINFÜHRUNG IN DAS F1/F2 HERZFREQUENZ-MESSGERÄT	5
1.1 BESTANDTEILE DES HERZFREQUENZ-MESSGERÄTES	5
1.2 SEITLICHE TASTE DES ARMBANDEMPFÄNGERS UND ANZEIGESYMBOLS	6
2. SO TRAGEN SIE DEN SENDER	7
2.1 MESSEN IHRER HERZFREQUENZ	8
2.2 BEENDEN DER MESSUNG UND ABRUFEN DER TRAININGSDATEI	9
2.3 ABRUFEN IHRER LETZTEN TRAININGSDATEI	9
3. EINSTELLEN DER HERZFREQUENZ-ZIELZONENGRÄNZWERTE BEIM F2	10
4. DIE HERZFREQUENZ-ZIELZONE	12
5. PFLEGE UND WARTUNG	13
6. WICHTIGE HINWEISE	14
6.1 DAS POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄT UND INTERFERENZEN WÄHREND DES TRAININGS	14
6.2 GEHEN SIE AUF NUMMER SICHER	15
7. HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN	16
8. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN	17
9. WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS	18
10. AUSSCHLUSSKLAUSEL FÜR HAFTUNG	19

1. EINFÜHRUNG IN DAS F1/F2 HERZFREQUENZ-MESSGERÄT

Das folgende Kapitel enthält Informationen über die Bestandteile des F1/F2 Herzfrequenz-Messgerätes und die ersten Schritte.

1.1 BESTANDTEILE DES HERZFREQUENZ-MESSGERÄTES



Armbandempfänger

Mit dem Armbandempfänger können Sie Ihre Herzfrequenz und Ihre Trainingszeit überwachen. Sie können sich selbst Herzfrequenz-Zielzonengrenzwerte setzen, die Sie während des Trainings überprüfen können. Trainieren Sie außerhalb der Grenzwerte ertönt der Herzfrequenz-Zielzonenalarm (•)) und/oder die Anzeige blinkt.

Sender

Die Elektroden auf der Rückseite des Senders messen über die Aktionsspannung Ihrer Haut EKG-genau Ihre Herzfrequenz. Der Sender übermittelt diese per Funk an Ihren Armbandempfänger. Tragen Sie den Sender während des Trainings.

Elastischer Gurt

Mit dem elastischen Gurt befestigen Sie den Sender in der richtigen Position um Ihren Brustkorb.

1.2 SEITLICHE TASTE DES ARMBANDEMPFÄNGERS UND ANZEIGESYMBOLE

Dieser Abschnitt enthält Informationen über die Bedienung des Armbandempfängers und eine Symbolübersicht zum Lesen der Daten im Display.

Die Polar Herzfrequenz-Messgeräte F1 und F2 haben eine seitliche Taste.



Funktionen der seitlichen Taste:

- Starten der Herzfrequenz-Messung
- Starten und Stoppen der Stoppuhr
- Aktivierung der im Display angezeigten Funktionen
- Abrufen Ihrer letzten Trainings-datei
- Einstellen der Herzfrequenz-Zielzonengrenzwerte



HeartTouch

Führen Sie den Armbandempfänger nahe an das Polar Logo des Senders heran, und die schon verstrichene Trainingszeit wird sechs Sekunden lang angezeigt.

Anzeigesymbole

AVG

Avg

Die durchschnittliche Herzfrequenz (AVG = average) erscheint im Display. Diese Zahl, die in Schlägen pro Minute (bpm) ausgedrückt wird, stellt die über einen bestimmten Zeitraum (zum Beispiel während einer Trainingseinheit) durchschnittlich gemessene Herzfrequenz dar.

TOTAL

Total

Die Gesamttrainingsdauer erscheint im Display.



Trainingszeitanzeige

Die Anzeige zeigt sechs verschiedene Kugeln, von denen jede für 10 Minuten steht. Ein Zyklus von Kugeln dauert 60 Minuten. Wenn alle Kugeln ausgefüllt sind, beginnt der Zyklus von neuem. Bereits drei Kugeln (30 Minuten) täglich sorgen für einen spürbaren gesundheitlichen Fortschritt.



Herzsymbol

Das Herzsymbol zeigt die Übertragung Ihrer Herzfrequenz an.



Herzfrequenz-Zielzonenalarm

Zeigt im **Einstellungs-** und **Trainingsmodus** an, dass der Herzfrequenz-Zielzonenalarm eingeschaltet ist.

2. SO TRAGEN SIE DEN SENDER

Dieses Kapitel informiert Sie darüber, wie Sie Ihr Herzfrequenz-Messgerät benutzen.

Bevor Sie mit dem Training beginnen, empfehlen wir Ihnen, sich auf Seite 12 über die Herzfrequenz-Zielzonen zu informieren. Dies wird Ihnen dabei helfen, mit der richtigen Intensität zu trainieren.

Wenn Sie Ihre Herzfrequenz-Grenzwerte bestimmt haben, können Sie auf Seite 10 Ihre Herzfrequenz-Zielzone einstellen.

Sender



1. Befestigen Sie ein Ende des Senders an dem elastischen Gurt.



2. Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Gurt gut, jedoch nicht zu eng anliegt. Legen Sie den Sender so um die Brust, dass er bei den Herren direkt unter dem Brustmuskel und bei den Damen unter dem Brustansatz liegt. Befestigen Sie dann das zweite Ende des Senders am zweiten Ende des elastischen Gurtes.





3. Heben Sie den Sender leicht von der Haut ab und befeuchten Sie die Elektroden (die zwei gerippten, ovalen Zonen auf der Rückseite des Senders) sehr gut. Prüfen Sie, ob die angefeuchteten Elektroden direkt auf der Haut aufliegen und das Polar Logo nach außen zeigt und in der richtigen Position ist (wie in der Abbildung gezeigt).

4. Tragen Sie den Armbandempfänger wie eine Uhr. Für weitere Informationen zur Messung Ihrer Herzfrequenz lesen Sie bitte die nächste Seite.


2.1 MESSEN IHRER HERZFREQUENZ



1. Drücken Sie die seitliche Taste, um zu beginnen. Halten Sie einen Mindestabstand von einem Meter zu Nutzern anderer Herzfrequenz-Messgeräte ein, bis das Herzfrequenz-Symbol  erscheint und im Takt des Herzschlages blinkt.

2. Die Stoppuhr beginnt zu laufen. Nach ca. sechs Sekunden wird Ihre Herzfrequenz angezeigt. Das Herzfrequenz-Symbol  blinkt zeitgleich mit Ihrem Herzschlag.



Bevor die Stoppuhr zu laufen beginnt, werden die Herzfrequenz-Zielzonen-Grenzwerte, die während Ihres Trainings verwendet werden, einmal im Display angezeigt. Erst der obere, dann der untere Grenzwert. Das Symbol für den Herzfrequenz-Zielzonenalarm erscheint , vorausgesetzt, Sie haben diesen zuvor eingeschaltet.



Trainingszeitanzeige

1 Kugel = 10 Minuten Training, 6 Kugeln = 1 Stunde Training. Wenn alle Kugeln nach einer Stunde ausgefüllt sind, beginnt der Zyklus von neuem.

Nach 9 Stunden und 59 Minuten Training schaltet der Armbandempfänger zurück in den **OFF**-Modus. Um wieder mit der Messung Ihrer Herzfrequenz zu beginnen, drücken Sie die seitliche Taste. Hierdurch wird die vorherige Datei gelöscht.

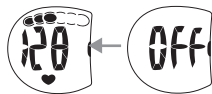
3. Während des Trainings halten Sie zur Überprüfung Ihrer Trainingszeit den Armbandempfänger in die Nähe des Polar Logos des Senders; die verstrichene Trainingszeit wird sechs Sekunden lang angezeigt.



Falls der Armbandempfänger Ihre Herzfrequenz nicht ermitteln kann, erscheint als Herzfrequenzwert „00“ in der Anzeige. Wird für mehr als fünf Minuten keine Herzfrequenz ermittelt, kehrt der Empfänger automatisch in den **OFF**-Modus zurück.

2.2 BEENDEN DER MESSUNG UND ABRUFEN DER TRAININGSDATEI

1. Drücken Sie die seitliche Taste, um die Trainingsaufzeichnung zu beenden.



2. Die Dateiansicht startet automatisch, und die durchschnittliche Herzfrequenz (AVG) und die Gesamttrainingsdauer (TOTAL) werden dreimal abwechselnd für jeweils drei Sekunden angezeigt.



3. Der Armbandempfänger kehrt automatisch in den OFF-Modus zurück.



2.3 ABRUFEN IHRER LETZTEN TRAININGSDATEI

1. Halten Sie im **OFF**-Modus die seitliche Taste gedrückt (Hold erscheint), bis **FILE** im Display erscheint. Lassen Sie die seitliche Taste los. **FILE** und beim F2 zusätzlich im Wechsel **SET** werden angezeigt. Steht **FILE** im Display, drücken Sie die seitliche Taste, um in den **FILE**-Modus zu gelangen.



2. Die Datei zeigt Ihre durchschnittliche Herzfrequenz und Gesamttrainingsdauer des letzten Trainings an. Beide Werte werden dreimal abwechselnd angezeigt, dann kehrt der Armbandempfänger in den **OFF**-Modus zurück.



Sie können die Dateiansicht jederzeit stoppen, drücken Sie hierzu die seitliche Taste.

***Hinweis:** Informationen Ihrer vorherigen Trainingsdatei bleiben gespeichert, bis Sie mit der Aufzeichnung einer neuen Trainingseinheit beginnen und die Stoppuhr länger als eine Minute läuft. Dann ersetzen die neuen Informationen die alten.*

***Hinweis:** Falls Sie einmal unabsichtlich die seitliche Taste drücken und die Stoppuhr zu laufen beginnt, bleibt die vorherige Trainingsdatei gespeichert, wenn Sie die Messung durch Drücken der seitlichen Taste in weniger als einer Minute anhalten.*

3. EINSTELLEN DER HERZFREQUENZ-ZIELZONENGRENZWERTE BEIM F2

Es wird empfohlen, die Herzfrequenz-Zielzonengrenzwerte und den Alarm vor dem Training einzustellen. So können Sie sicher gehen, dass Sie mit dem von Ihnen gewünschten Intensitätsniveau trainieren (leicht, leicht bis mäßig, mäßig bis hoch). Für weitere Informationen über Ihre persönlichen Herzfrequenz-Zielzonengrenzwerte lesen Sie bitte Seite 12.

Falls Sie eine Einstellung versäumen, scrollen Sie die Einstellungen bis zum Ende und geben Sie die Einstellungen ausgehend von Schritt 1 erneut an. Alternativ hierzu können Sie die seitliche Taste auch zu irgendeiner Zeit gedrückt halten, bis die Anzeige in den **OFF**-Modus zurückkehrt. Nun können Sie die Einstellungen von Schritt 1 ausgehend erneut angeben.

HI = Oberer Grenzwert

LO = Unterer Grenzwert

Ok = Unterbrechung, 3 Sekunden; Annahme des von Ihnen eingegebenen Grenzwertes

BEEP = Herzfrequenz-Zielzonenalarm Ein/Aus

1. Halten Sie im **OFF**-Modus die seitliche Taste gedrückt, bis **FILE** im Display erscheint. Lassen Sie die seitliche Taste los.



2. Wenn **SET** im Display angezeigt wird (**SET** und **FILE** blinken abwechselnd), drücken Sie die seitliche Taste, um den **SET**-Modus auszuwählen.



3. **HI** erscheint kurz im Display, gefolgt von der Anzeige des oberen Grenzwertes (Standard 160). Drücken Sie kurz die seitliche Taste, um den oberen Grenzwert zu ändern. Der Grenzwert kann in Schritten von fünf Schlägen eingestellt werden. Drücken Sie kurz so oft die seitliche Taste, bis Sie den gewünschten Grenzwert erreicht haben. Warten Sie dann drei Sekunden, um Ihre Auswahl zu bestätigen. **Ok** erscheint im Display.



4. **LO** erscheint kurz im Display, gefolgt von der Anzeige des unteren Grenzwertes (Standard 80). Drücken Sie kurz die seitliche Taste, um den unteren Grenzwert zu ändern. Der Grenzwert kann in Schritten von fünf Schlägen eingestellt werden. Drücken Sie kurz so oft die seitliche Taste, bis Sie den gewünschten Grenzwert erreicht haben. Warten Sie dann drei Sekunden, um Ihre Auswahl zu bestätigen. **Ok** erscheint im Display. Nun haben Sie die Eingabe Ihrer Herzfrequenz-Grenzwerte abgeschlossen.



Der höchste mögliche obere Grenzwert ist 195, der kleinste mögliche Wert für den unteren Grenzwert beträgt 30. Der obere Grenzwert kann nicht tiefer als der untere Grenzwert eingestellt werden. Wenn der untere Grenzwert bei der Einstellung den Wert des oberen Grenzwertes erreicht, kehrt der untere Grenzwert auf 30, die niedrigste mögliche Einstellung zurück.

Beep erscheint kurz im Display. Sie haben zwei Alternativen: Sie können den Herzfrequenz-Zielzonenalarm **ein-** (**On**) oder **ausschalten** (**OFF**).

5. **Herzfrequenz-Zielzonenalarm Ein (On)**

On blinkt im Display. Warten Sie drei Sekunden, um die Einstellung zu bestätigen und den Alarm **ein**zuschalten. **Ok** wird angezeigt, und der Empfänger kehrt in den **OFF**-Modus zurück.



6. **Herzfrequenz-Zielzonenalarm Aus (OFF)**

Wenn der Alarm **eingeschaltet** ist und Sie ihn **ausschalten** möchten, drücken Sie kurz die seitliche Taste, wenn **On** im Display blinkt. **OFF** beginnt nun zu blinken. Um die Einstellung zu bestätigen und den Alarm **ausschalten**, warten Sie drei Sekunden. **Ok** wird angezeigt. Der Empfänger kehrt in den **OFF**-Modus zurück. Nun haben Sie Ihre Einstellungen abgeschlossen.



***Hinweis:** Wenn Sie einen der Grenzwerte schnell ändern möchten, wiederholen Sie die Schritte 1–3, warten Sie dann jedoch nicht drei Sekunden, um Ihre Auswahl zu bestätigen, sondern halten Sie die seitliche Taste gedrückt. Der Empfänger kehrt in den **OFF**-Modus zurück.*

4. DIE HERZFREQUENZ-ZIELZONE

Um Ihren Herzfrequenz-Zielzonenbereich zu bestimmen, müssen Sie Ihre maximale Herzfrequenz (MHF) kennen. Zur Schätzung Ihrer MHF gilt folgende Formel: 220 minus Lebensalter.

Eine genauere Bestimmung kann Ihr Arzt mit einem Belastungstest durchführen. Ausgehend von der maximalen Herzfrequenz können Sie anhand der unten aufgeführten Prozentsätze Ihren Zielzonenbereich errechnen.

Ein Training bei einer Herzfrequenz von **50–60 %** Ihrer MHF fördert die Stabilisierung Ihrer Gesundheit. Dabei handelt es sich um ein Training mit **leichter Intensität**, das schon einen gesundheitlichen Nutzen bringen kann.

Wenn Sie die Herzfrequenz auf **60–70 %** Ihrer MHF steigern, betreiben Sie ein Training bei **leichter bis mäßiger Intensität** zur Aktivierung des Fettstoffwechsels. Dieser Herzfrequenz-Zielbereich ist vorteilhaft zur Verbesserung Ihrer Fitness und fördert die Gewichtsreduktion.

Ein Training bei **70–85 %** Ihrer MHF eignet sich zur Verbesserung der Fitness. Hier ist das Training bei **mäßiger bis hoher Intensität** mit höherer Belastung verbunden, stärkt jedoch Ihre aerobe Fitness. Es lohnt sich - vorausgesetzt, Sie haben Spaß daran.

Die folgende Tabelle zeigt Ihre Herzfrequenz-Zielzone (in Schlägen pro Minute) in Abhängigkeit von Ihrem Alter. Bestimmen Sie Ihre eigene maximale Herzfrequenz, notieren Sie diese und legen Sie Ihre individuelle Intensitätszone fest. Wenn Sie mit der richtigen Intensität trainieren, werden Sie Spaß an Ihrem Sport haben. Wechseln Sie zwischen den Intensitätszonen, um Ihre Fitness zu verbessern!

Alter	MHF (220 minus Alter)	Stabile Gesundheit 50–60 % der MHF	Aktiver Fettstoffwechsel 60–70 % der MHF	Verbesserte Fitness 70–85 % der MHF
20	200	100 - 120	120 - 140	140 - 170
25	195	97 - 117	117 - 136	136 - 165
30	190	95 - 114	114 - 133	133 - 161
35	185	92 - 111	111 - 129	129 - 157
40	180	90 - 108	108 - 126	126 - 153
45	175	87 - 105	105 - 122	122 - 148
50	170	85 - 102	102 - 119	119 - 144
55	165	82 - 99	99 - 115	115 - 140
60	160	80 - 96	96 - 112	112 - 136
65	155	77 - 93	93 - 108	108 - 131

Notieren Sie Ihre eigene MHF und Ihre Intensitätszonen.

5. PFLEGE UND WARTUNG

Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät ist ein präzises Messgerät und sollte deshalb sorgfältig behandelt werden. Die nachstehenden Empfehlungen werden Ihnen dabei helfen, viele Jahre Freude an diesem Produkt zu haben.

Pflege Ihres Herzfrequenz-Messgerätes

- Reinigen Sie den Sender regelmäßig mit milder Seife und Wasser, um den Schweiß zu entfernen. Trocknen Sie den Sender danach gut ab. Durch regelmäßiges Reinigen kann die Lebensdauer der Elektroden wesentlich erhöht werden. Verwenden Sie keine Schleifmittel oder Chemikalien wie Stahlwolle oder Alkohol zur Reinigung. Sie können Dauerschäden an den Elektroden verursachen.
- Bewahren Sie das Herzfrequenz-Messgerät immer an einem kühlen, sauberen und trockenen Ort auf. Schmutz beeinträchtigt die Elastizität und Funktion des Senders. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass die Elektroden feucht gehalten werden und der Sender aktiviert bleibt, wodurch sich die Lebensdauer der Batterien verkürzt. Deshalb ist es wichtig, die Elektroden nach jedem Gebrauch gut zu trocknen.
- Es sollte nicht in einer Tasche aufbewahrt werden, die nicht atmungsaktiv ist, wie z. B. einer Plastiktüte oder Sporttasche.
- Den Polar Sender niemals biegen, insbesondere nicht während der Lagerung (nicht mehr, als zur Aufbewahrung in der Originalverpackung notwendig), da dies die Leitfähigkeit der Elektroden beeinträchtigen kann.
- Trocknen Sie den Sender nur mit einem weichen Handtuch.
- Schützen Sie Ihr Herzfrequenz-Messgerät vor extremer Kälte oder Hitze. Die Umgebungstemperatur liegt zwischen -10°C bis $+50^{\circ}\text{C}$.
- Setzen Sie Ihr Herzfrequenz-Messgerät keiner direkten Sonneneinstrahlung aus, wie z. B. auf dem Armaturenbrett im Auto.

Sender

Der Sender wird automatisch aktiviert, wenn Sie ihn mit dem elastischen Gurt um Ihren Brustkorb angelegt und die Elektroden angefeuchtet haben. Er schaltet automatisch ab, wenn der Sender/Gurt abgenommen wird. Jedoch können Schweiß und Feuchtigkeit den Sender aktiviert halten. Deshalb ist es wichtig, die Elektroden nach jedem Gebrauch abzutrocknen. Die durchschnittliche Lebensdauer der Batterie beträgt in allen Polar Sendern ca. 2.500 Betriebsstunden. Die Senderbatterie kann nicht ersetzt werden. Wenden Sie sich für den Austausch des Senders an den Polar Kundendienst. Schicken Sie das komplette Herzfrequenz-Messgerät bei Bedarf zum Service an Polar.

☺ Der Sender wird von Polar recycelt.

Armbandempfänger

Die Gummidichtung, die die Wasserdichtigkeit des Empfängers sicherstellt, kann beim Öffnen des Empfängers beschädigt werden. Um die Wasserdichtigkeit zu garantieren, empfehlen wir, Ihren Empfänger zu jeglichem Batteriewechsel an die Polar-Serviceabteilung zu senden (siehe Garantie- und Service-Information). Dies ist vor allem dann wichtig, wenn Sie Ihr Herzfrequenz-Messgerät beim Schwimmen benutzen.

Polar Service

Der Service bei Polar wird groß geschrieben. Die Polar-Serviceabteilung bietet Ihnen gerne ihre Leistungen an, damit Sie lange Freude an Ihrem Herzfrequenz-Messgerät haben. Weitere Informationen hierzu finden Sie in der Polar Garantie- und Service-Information; senden Sie diese bitte ausgefüllt an den Polar Kundendienst zurück und/oder registrieren Sie Ihr Herzfrequenz-Messgerät im Internet in Deutschland unter www.polar-deutschland.de bzw. in Österreich unter www.polar-austria.at.

6. WICHTIGE HINWEISE

6.1 DAS POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄT UND INTERFERENZEN WÄHREND DES TRAININGS

Elektromagnetische Interferenzen

Störungen können in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Ampeln, Oberleitungen, Fernsehgeräten, Automotoren, Fahrradcomputern, motorisierten Trainingsgeräten, Mobiltelefonen, Flugzeugen sowie beim Passieren von elektronischen Sicherheitsschleusen auftreten.

Trainingsgeräte

Verschiedene elektrische oder elektronische Komponenten von Trainingsgeräten wie etwa LED-Anzeigen, Motoren und elektrische Bremsen können Störsignale verursachen. Um solche Probleme zu lösen, gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Nehmen Sie den Polar Sender von der Brust ab und trainieren Sie auf Ihrem Trainingsgerät ohne Herzfrequenz-Messung.
2. Bewegen Sie den Empfänger, bis Sie einen Bereich nahe des Trainingsgerätes finden, in dem keine Störsignale angezeigt werden. Interferenzen sind häufig direkt vor dem Anzeigenboard des Trainingsgeräts 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.
4. Wenn Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät bei der Benutzung des Trainingsgeräts nun immer noch nicht richtig funktioniert, so verursacht das Trainingsgerät möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die Verwendung in Verbindung mit der drahtlosen Herzfrequenz-Messung.

Störungen durch andere Herzfrequenz-Messgeräte

Die F1 und F2 Armbandempfänger sind nicht codiert und empfangen Sendersignale innerhalb einer Reichweite von einem Meter. Andere nicht codierte Signale, die gleichzeitig von mehr als einem Sender empfangen werden, können zu fehlerhaften Messungen führen.

Verwendung des Polar Herzfrequenz-Messgerätes beim Schwimmen

Ihr Herzfrequenz-Messgerät ist bis zu einer Wassertiefe von 30 Metern wasserdicht. Um die Wasserdichtigkeit aufrechtzuerhalten, dürfen die Tasten des Armbandempfängers nicht unter Wasser oder bei starkem Regen bedient werden.

Die Herzfrequenz-Messung im Wasser stellt aus folgenden Gründen hohe technische Anforderungen an das Produkt:

- Stark chlorhaltiges Schwimmbadwasser und Meerwasser sind sehr leitfähig, so dass die Elektroden einen Kurzschluss verursachen können und der Sender die EKG-Signale nicht mehr ermittelt.
- Durch einen Sprung ins Wasser oder heftige Muskelbewegungen bei intensivem Schwimmen kann der Wasserwiderstand zu einem Verrücken des Senders auf dem Körper in eine Position führen, an der das EKG-Signal nicht mehr registriert werden kann.
- Die Stärke des EKG-Signals schwankt je nach Zusammensetzung des Körpergewebes des Benutzers. Der Anteil der Personen, die Probleme mit der Herzfrequenz-Messung haben, ist bei der Verwendung im Wasser erheblich höher als beim Gebrauch in anderer Umgebung.

6.2 GEHEN SIE AUF NUMMER SICHER

Regelmäßig Sport zu treiben kann Ihr Leben verändern; Sie sollten jedoch kein unnötiges Risiko eingehen. Um auf Nummer sicher zu gehen, sollten Sie gegebenenfalls vorher medizinischen Rat einholen. Sprechen Sie daher mit Ihrem Arzt, wenn Sie

- während der letzten 5 Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben haben und/oder eine vorwiegend sitzende Lebensweise hatten.
- rauchen.
- hohen Blutdruck haben.
- einen hohen Cholesterinspiegel haben.
- irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Erkrankung haben.
- nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz sind.
- blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel einnehmen.
- schwanger sind.
- in der Vergangenheit unter Atembeschwerden litten.
- einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes elektronisches Gerät tragen.
- wegen Ihres erhöhten Gewichts Grund haben anzunehmen, dass Sport treiben für Sie mit Risiken verbunden sein könnte.

Bitte denken Sie auch daran, dass die Herzfrequenz nicht nur durch die Trainingsbelastung, sondern zusätzlich auch durch Medikamente gegen Erkrankungen des Herzens, Asthma, Atembeschwerden etc. sowie durch Energie-Drinks, Alkohol und Nikotin beeinflusst werden kann.

Achten Sie während des Trainings unbedingt auf die Reaktionen Ihres Körpers. Wenn Sie bei Ihrem Trainingsniveau unerwartete Schmerzen oder Erschöpfung verspüren, so sollten Sie das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.

Wichtige Information für Patienten mit einem Herzschrittmacher.

Das fachtechnische Gutachten des Herzschrittmacher-Instituts in Kochel am See stellt Folgendes fest: „Die induzierte Spannung von weniger als 1 mV liegt für alle bekannten Herzschrittmacher um mindestens eine Größenordnung unterhalb einer Beeinflussungsschwelle bei 5 kHz. Eine Beeinflussung oder Gefährdung von Patienten mit implantierten Herzschrittmachern durch Polar Herzfrequenz-Messgeräte kann ausgeschlossen werden.“ Trotzdem empfehlen wir allen Herzschrittmacher-Patienten, vor dem Gebrauch eines Polar Herzfrequenz-Messgerätes mit ihrem behandelnden Arzt Rücksprache zu nehmen.

Sollten Sie allergisch auf Substanzen reagieren, die mit der Haut in Berührung kommen, oder vermuten Sie eine allergische Reaktion, die auf die Verwendung des Herzfrequenz-Messgerätes zurückzuführen ist, überprüfen Sie anhand des Abschnitts „*Technische Spezifikationen*“ die Materialien des Gerätes. Um Hautreaktionen zu vermeiden, die durch den Sender hervorgerufen werden, wird empfohlen, diesen über einem Hemd zu tragen. Befeuchten Sie das Hemd gut an den Stellen, die sich unter den Elektroden befinden, denn nur so ist eine einwandfreie Funktion gewährleistet.

Wenn Feuchtigkeit und verstärkte Reibung zusammen auftreten, kann sich schwarze Farbe von der Oberfläche des Senders lösen, durch die es vor allem auf heller Kleidung zu Flecken kommen kann.

7. HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Was soll ich tun, wenn...

...keine Herzfrequenz angezeigt wird (--)?

1. Kontrollieren Sie, ob die beiden Elektroden des Senders und die darunter befindliche Haut gut angefeuchtet sind und ob der Brustgurt fest genug angelegt ist. Der Sender soll so angelegt sein, dass die Elektroden flach auf der Haut aufliegen. Das Polar Logo zeigt nach vorne.
2. Haben sich Schweiß und Schmutz auf den Elektroden angesammelt, so kann dies die Ursache für den schlechten Kontakt sein. Achten Sie darauf, dass der Sender sauber ist.
3. Kontrollieren Sie, ob sich in Ihrer Umgebung ein elektromagnetisches Feld (etwa durch einen Monitor, ein Fernsehgerät oder ein Mobiltelefon) befindet.
4. Trat bei Ihnen ein kardiales Ereignis auf, das möglicherweise Ihr EKG beeinflusst hat? Wenden Sie sich in diesem Fall an einen Arzt.

...das Herzsymbol in der Anzeige unregelmäßig blinkt?

1. Kontrollieren Sie, ob sich der Polar Armbandempfänger innerhalb des Empfangsbereichs von maximal einem Meter um den Sender befindet.
2. Kontrollieren Sie, ob sich der elastische Gurt während des Trainings gelockert hat.
3. Kontrollieren Sie, ob die Elektroden des Senders ausreichend befeuchtet sind.

4. Stellen Sie sicher, dass sich im Empfangsbereich (1 Meter) kein anderer Herzfrequenz-Sender befindet.
5. Eine Herzarrhythmie kann unregelmäßige Werte verursachen. In diesem Fall sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

...die Herzfrequenz unregelmäßig oder extrem hoch ist?

Möglicherweise sind Sie in den Bereich eines starken elektromagnetischen Feldes geraten, das fehlerhafte Anzeigen auf dem Armbandempfänger verursacht. Kontrollieren Sie Ihre Umgebung und entfernen Sie sich von der Störungsstelle.

...die Batterie des Armbandempfängers ausgetauscht werden muss?

Lassen Sie sich durch einen autorisierten Fachhändler beraten oder senden Sie das komplette Gerät an Polar. Die Garantie umfasst keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertes Personal entstanden ist. Der Polar Service umfasst u. a. die Überprüfung der Wasserdichtigkeit und der EKG-Genauigkeit nach dem Batteriewechsel sowie eine große und eine große Inspektion Ihres gesamten Polar F1/F2 Herzfrequenz-Messgerätes.

8. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

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

Armbandempfänger

Batterie:	CR 2032
Lebensdauer:	ca. 2 Jahre (1 Stunde/Tag, 7 Tage/Woche)
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Wasserdicht:	bis 30 m
Armband:	Polyurethan
Schnalle des Armbandes:	Polyoxymethylen
Gehäuserückseite:	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 Hautkontakt zu kommen.
Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung:	± 1 % oder ± 1 Schlag/Minute (je nachdem, welcher Wert größer ist). Die Definition gilt für konstante Bedingungen.

Gesamte Trainingszeit:	9 h 59 min
Anzeige der Trainingszeit < 1 h:	mm:ss
Anzeige der Trainingszeit > 1 h:	hh:mm
Mindestaufzeichnungsdauer:	1 Minute
Herzfrequenz-Grenzwerte:	30-195 Schläge/Minute

Sender

Batterie:	Eingebaute Lithiumzelle
Lebensdauer:	ca. 2.500 Betriebsstunden
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Material:	Polyurethan
Wasserdicht:	

Elastischer Gurt

Material der Schnalle:	Polyurethan
Material des Gewebes:	Nylon, Polyester und Naturkautschuk mit geringem Latexanteil

9. WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS

(gilt neben der gesetzlichen Gewährleistung des neuen Schuldrechts)

- Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in den USA oder Kanada gekauft haben. Polar Electro Oy gewährt diese weltweite Garantie 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.
- Die Garantie gilt nur in Verbindung mit dem Kaufbeleg oder der ausgefüllten internationalen Garantiekarte!
- 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 des Empfängers 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 bei Fehlern 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.



Dieses CE-Symbol weist darauf hin, dass dieses Produkt dem Medizinproduktegesetz und somit der Richtlinie 93/42/EWG entspricht.

Polar Electro Oy ist ein gemäß ISO 9001:2000 zertifiziertes Unternehmen.

POLAR®

Copyright © 2003 Polar Electro Oy, FIN-90440 Kempele, Finnland. Alle Rechte vorbehalten. Diese Anleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Polar Electro Oy weder anderweitig benutzt noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise.

Die Namen und Logen mit einem ™ Symbol in der Gebrauchsanleitung sowie auf der Packung sind Warenzeichen der Polar Electro Oy. Die Namen und Logen mit einem ® Symbol in der Gebrauchsanleitung sowie auf der Packung sind eingetragene Warenzeichen der Polar Electro Oy.

10. AUSSCHLUSSKLAUSEL FÜR HAFTUNG

- 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 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 Gebrauchsanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

Das Produkt ist durch eines oder mehrere der folgenden Patente geschützt:

FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, DE 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924, FI 100452, US 5840039, FI 4150, DE 20008882.3, FR 0006504, FI 4069, US 6272365, FR 9907823, GB 2339833, DE 29910633, FI 104463, US 6183422, FI 4157, DE 20008883.1, FR 0006778, WO 97/33512, GB 2326240.

Weitere Patente sind anhängig.