



Manufactured by  
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)

17925928.00 DEU/ENG/FRA/ITA/NLD A

GEBRAUCHSANLEITUNG  
USER MANUAL  
MANUEL D'UTILISATION  
MANUALE D'USO  
GEBRUIKSAANWIJZING

Polar F4™  
Fitness Herzfrequenz-Messgerät  
Fitness Heart Rate Monitor  
Cardiofréquencemètre  
Cardiofrequenzimetro  
Hartslagmeter

<b>DEUTSCH</b> .....	<b>3</b>
<b>ENGLISH</b> .....	<b>30</b>
<b>FRANÇAIS</b> .....	<b>55</b>
<b>ITALIANO</b> .....	<b>80</b>
<b>NEDERLANDS</b> .....	<b>105</b>

Wir gratulieren zum Kauf Ihres Polar F4™ Fitness Herzfrequenz-Messgerätes.

Das Polar F4 Herzfrequenz-Messgerät ist ein leicht zu bedienendes Herzfrequenz-Messgerät, in dem Sie einen idealen Trainingspartner haben, denn:

- nach jeder Trainingseinheit können Sie neben dem Datum des Trainings die Gesamttrainingsdauer, die in der Zielzone verbrachte Zeit, Ihre durchschnittliche und maximale Herzfrequenz sowie Ihren Kalorienverbrauch überprüfen.
- es erinnert Sie daran, mindestens alle 3 Tage zu trainieren.
- das Display ist groß und leicht lesbar.
- die Bedienung erfolgt nur über zwei Tasten.

Mit dem Polar F4 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 Walking, Rad fahren, Schwimmen, (Ski-) Langlauf oder bei jeder anderen Aktivität zu überprüfen, ohne dass Ihr Trainingsrhythmus dadurch gestört wird. 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!

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.

## KURZANLEITUNG ZUM POLAR F4



Schalten Sie das Gerät durch Drücken einer beliebigen Taste ein. SETTINGS (Basiseingaben) erscheint auf dem Display. Um mit den Basiseingaben zu beginnen, drücken Sie die OK-Taste. Nehmen Sie nun die Basiseingaben vor: TIME MODE (12-/24Std.-Modus), TIME (Uhrzeit), DATE (Datum), UNITS (Maßeinheiten für Größe und Gewicht), WEIGHT (Gewicht), HEIGHT (Größe), AGE (Alter) und SEX (Geschlecht). Stellen Sie den blinkenden Wert jeweils mit der SET- Taste ein und bestätigen Ihre Auswahl mit der OK-Taste. *Für weitere Informationen lesen Sie das Kapitel 2. Basiseingaben Ihres neuen Empfängers ab Seite 10.*

### 1. SETTINGS

Drücken Sie OK

### 2. TIME MODE?

Wählen Sie zwischen dem 12 h- oder 24 h-Modus durch Drücken der SET-Taste.

Drücken Sie OK

Drücken Sie im 12 h-Modus die SET-Taste, um zwischen AM (vor 12 Uhr mittags) oder PM (nach 12 Uhr mittags) zu wählen.

Drücken Sie OK

### 3. TIME OF DAY

Drücken Sie die SET-Taste, um die Stunden einzustellen.

Drücken Sie OK

Drücken Sie die SET-Taste, um die Minuten einzustellen.

Drücken Sie OK

### 4. SET DATE

Drücken Sie die SET-Taste, um den Tag (24 h)/Monat (12 h) einzustellen.

Drücken Sie OK

Drücken Sie die SET-Taste, um den Monat (24 h)/Tag (12 h)/Monat einzustellen.

Drücken Sie OK

Drücken Sie die SET-Taste, um das Jahr einzustellen.

Drücken Sie OK

### 5. UNIT

Drücken Sie SET, um zwischen Pfund und Fuß (POUNDS) oder Kilogramm und Zentimeter (KILOGRAM) zu wählen.

Drücken Sie OK

### 6. USER SETTINGS

Stellen Sie mit der SET-Taste Ihr Gewicht ein.

Drücken Sie OK

Stellen Sie mit der SET-Taste Ihre Größe ein.

Drücken Sie OK

Wählen Sie mit der SET-Taste Ihr Alter.

Drücken Sie OK

Wählen Sie mit der SET-Taste zwischen FEMALE (weiblich) oder MALE (männlich).

Drücken Sie OK

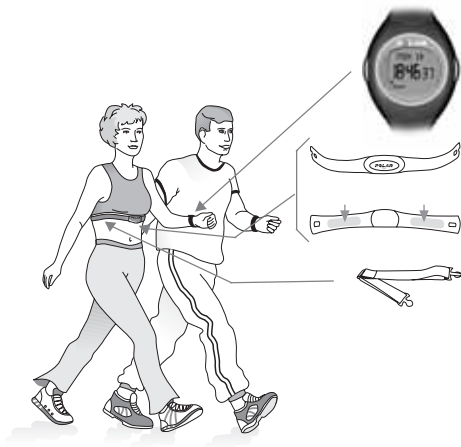
### 7. SETTINGS OK

Sie haben die Basiseingaben vorgenommen. Der Armbandempfänger ist nun für das Training bereit.

<b>1. EINFÜHRUNG IN DAS F4 HERZFREQUENZ-MESSGERÄT</b> .....	<b>6</b>
1.1 BESTANDTEILE DES F4 HERZFREQUENZ-MESSGERÄTES .....	6
1.2 TASTEN UND SYMBOLE DES ARMBANDEMPFÄNGERS .....	7
1.3 FUNKTIONEN .....	9
<b>2. BASISEINGABEN</b> .....	<b>10</b>
<b>3. TRAINING</b> .....	<b>12</b>
3.1 SO TRAGEN SIE DEN SENDER UND STARTEN DIE AUFZEICHNUNG IHRES TRAININGS .....	12
3.2 FUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS .....	13
3.3 BEENDEN DER HERZFREQUENZ-MESSUNG UND ABRUFEN DER TRAININGSZUSAMMENFASSUNG	14
<b>4. ABRUFEN DER GESPEICHERTEN TRAININGSinFORMATIONEN</b> .....	<b>15</b>
4.1 DATEI TRAININGSZUSAMMENFASSUNG (SUMMARY) .....	15
4.2 GESAMTDATEI (TOTALS) .....	15
<b>5. ÄNDERN DER EINSTELLUNGEN</b> .....	<b>17</b>
5.1 EINSTELLEN DER HERZFREQUENZ-GRENZWERTE (LIMIT SET) .....	17
5.2 EINSTELLEN DES SIGNALTONS (SOUND SET) ....	18
5.3 EINSTELLEN DER UHREN-FUNKTIONEN (WATCH SET) .....	18
5.4 EINSTELLEN DER BENUTZERINFORMATIONEN (USER SET) .....	19
5.5 EINSTELLEN DER MASSEINHEITEN (UNIT SET) ..	19
5.6 EINSTELLUNGEN VOM COMPUTER VIA UPLINK ÜBERTRAGEN .....	19
<b>6. HERZFREQUENZ-ZIELZONE</b> .....	<b>20</b>
<b>7. PFLEGE UND WARTUNG</b> .....	<b>22</b>
<b>8. WICHTIGE HINWEISE</b> .....	<b>24</b>
8.1 POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄT UND INTERFERENZEN .....	24
8.2 GEHEN SIE AUF NUMMER SICHER .....	25
<b>9. HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN</b> .....	<b>26</b>
<b>10. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN</b> .....	<b>27</b>
<b>11. WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS</b> .....	<b>28</b>
<b>12. AUSSCHLUSSKLAUSEL FÜR HAFTUNG</b> .....	<b>29</b>

# 1. EINFÜHRUNG IN DAS F4 HERZFREQUENZ-MESSGERÄT

Das folgende Kapitel enthält Informationen über die Bestandteile des F4 Herzfrequenz-Messgerätes und die ersten Schritte.



## 1.1 BESTANDTEILE DES F4 HERZFREQUENZ-MESSGERÄTES

**Der Armbandempfänger** zeigt Ihre Herzfrequenz, die verbrauchten Kalorien und die Trainingszeit an. Sie können diesen auch als Armbanduhr tragen.

Tragen Sie während des Trainings den **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.

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

Diese **Gebrauchsanleitung** beinhaltet wichtige Informationen zum Gebrauch Ihres Polar F4 Herzfrequenz-Messgerätes.

### **Polar Internet-Service**

Der Polar Personal Trainer ([www.PolarPersonalTrainer.com](http://www.PolarPersonalTrainer.com)) ist ein umfangreicher Internet-Service, der Ihr Training individuell und maßgeschneidert unterstützt. Mit der kostenlosen Registrierung haben Sie Zugang zum Trainingstagebuch, Tests & Berechnungen, Berichten und nützlichen Artikeln. Weiterhin erhalten Sie unter [www.polar.fi/fitness](http://www.polar.fi/fitness) die neuesten Produkt-Tipps und eine Online-Unterstützung.

## 1.2 TASTEN UND SYMBOLE DES ARMBANDEMPFÄNGERS

### OK-Taste

- Starten und Stoppen der Herzfrequenz-Messung.
- Öffnen/Starten des angezeigten Menüs und der Einstellungen.
- Rückkehr in den Haupt-Modus aus der Trainings- und Gesamtdatei.
- Bestätigen einer Einstellung.
- Ausschalten des Alarms und der Schlaf-Funktion.


*Hinweis:* Durch Drücken und Halten der OK-Taste kehren Sie aus jedem Menü, ausgenommen aus der Trainingsaufzeichnung, zur Uhrzeitanzeige zurück.



### SET-Taste

- Zum nächsten Modus oder Display wechseln.
- Durch Drücken dieser Taste steigt der angezeigte Wert an.
- Ausschalten der Alarm-Funktion für 10 Minuten (Snooze-Funktion).

Durch Drücken und Halten der SET-Taste können Sie

- von der Uhrzeit-Anzeige ausgehend die Tastensperre  ein- oder ausschalten,
- in der Gesamtdatei einen individuellen Wert auf Null zurücksetzen,
- im Trainings-Modus den Zielzonenalarm ein- oder ausschalten.



### Heart Touch

Im Trainings-Modus können Sie die Uhrzeit abrufen, indem Sie den Armbandempfänger in die Nähe des Polar Logos des Senders bringen.



Das blinkende **Herz-Symbol** zeigt an, dass die Herzfrequenz-Messung aktiviert ist.



Das **Alarmsymbol** zeigt

- im Trainings-Modus, dass der Zielzonenalarm eingeschaltet ist und
- in der Uhrzeitanzeige, dass der Wecker (Alarm) eingeschaltet ist. Durch Drücken der SET-Taste wird der Alarm für 10 Minuten ausgeschaltet (Schlummer-Funktion/Snooze), d. h. er ertönt nach 10 Minuten erneut. Drücken Sie die OK-Taste, um den Alarm vollständig auszuschalten.



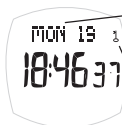
Die **Fitness-Punkte** lassen erkennen, wieviel Zeit Sie in der Herzfrequenz-Zielzone verbracht haben. Für weitere Informationen lesen Sie bitte das Kapitel „Funktionen während des Trainings“ auf Seite 13.



Das **Uhrsymbol** steht für die Tageszeit im Trainings-Modus.



Ihre Herzfrequenz wird als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz angezeigt. ( $HR_{MAX}$ ).



### Wochentagsanzeige

MON = Monday = Montag, TUE = Tuesday = Dienstag, WED = Wednesday = Mittwoch, THU = Thursday = Donnerstag, FRI = Friday = Freitag, SAT = Saturday = Samstag, SUN = Sunday = Sonntag



Das **Symbol für die Tastensperre** zeigt an, dass die Tasten im Uhrzeit-Modus gesperrt sind. Durch Drücken und Halten der SET-Taste können Sie die Tasten sperren. Der folgende Text wird dann auf dem Display angezeigt: HOLD TO LOCK, LOCKED (= Halten zum Sperren, gesperrt). Durch nochmaliges Drücken und Halten der SET-Taste werden die Tasten wieder freigegeben. HOLD TO UNLOCK, UNLOCKED (= Halten zum Entsperren, entsperrt) wird auf dem Display angezeigt.



Das **Batteriesymbol** Ihres Armbandempfängers zeigt an, dass die Batterie nahezu leer ist. Weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Pflege und Wartung“ auf Seite 22.



Sind seit Ihrem letzten aufgezeichneten Training mehr als drei Tage verstrichen, so erinnert Sie Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät zu jeder vollen Stunde durch die automatische **Trainings-erinnerung an Ihr Training (= Exercise Reminder)**. Hierbei erscheint in der Uhrzeitanzeige in der obersten Zeile der Anzeige für einige Sekunden ein Motivationspruch. Führen Sie Ihr Training regelmäßig durch! (Diese Funktion kann nicht ausgeschaltet werden.)



### 1.3 FUNKTIONEN

#### Basic Settings = Basiseingaben

- Wenn Sie den Armbandempfänger zum ersten Mal benutzen oder einen Reset durchgeführt haben, drücken Sie eine beliebige Taste, um mit den Basiseingaben zu beginnen.

#### Exercise = Training

- Messung und Aufzeichnung der Trainingsinformationen.
- Zeigt die Trainingsinformationen während des Trainings.
- Die Exercise Trainingszusammenfassung (SUMMARY) wird automatisch nach dem Anhalten der Trainingsaufzeichnung angezeigt.



- Ausgangspunkt für alle Funktionen.
- zeigt das Datum und die Uhrzeit.

SET

#### Summary = Zusammenfassung

- Zeigt die während des Trainings aufgezeichneten Informationen an (Datum, Dauer, Zeit in der Zielzone, durchschnittliche Herzfrequenz, maximale Herzfrequenz und Kalorienverbrauch).

SET

#### Totals = Gesamtdateien

- Zeigt die kumulierten Trainingsinformationen: die gesamte Trainingszeit, die gesamten Kalorien, das Trainingspensum und die durchschnittliche Trainingshäufigkeit pro Woche.

SET

#### Settings = Einstellungen

- Einstellen der Herzfrequenz-Grenzwerte.
- Sound-Einstellungen.
- Uhreinstellungen: Alarm/Wecker, Uhrzeit, Datum.
- Benutzerinformationen: Gewicht, Größe, Alter, Geschlecht.
- Einstellung der Maßeinheiten: lb/ft oder kg/cm.

SET

OK

## 2. BASISEINGABEN

Wenn Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät die firmeneigenen Produktionsstätten verlässt und nach einem Reset, befindet sich die Batterie im „Schlaf-Modus“. Wecken Sie diese durch das Drücken einer Taste. Dies ist ein einmaliger Vorgang; nach der Aktivierung des Empfängers können Sie ihn nicht wieder ausschalten. Nehmen Sie die Basiseingaben vor.

Es ist wichtig, die Basiseingaben präzise vorzunehmen, insbesondere bei den Angaben bezüglich Gewicht, Größe, Alter und Geschlecht, da sie die Genauigkeit der gemessenen Werte beeinflussen, wie zum Beispiel die Herzfrequenz-Zielzonen und den Kalorienverbrauch.

*Sie haben alternativ hierzu die Möglichkeit, die Basiseingaben auf Ihrem Computer vorzunehmen und diese dann auf Ihren Armbandempfänger zu übertragen. Weitere Informationen hierzu erhalten Sie in dem Abschnitt „Übertragung der Einstellungen von Ihrem Computer via Polar UpLink“ auf Seite 19.*

1. Aktivieren Sie Ihren Armbandempfänger durch Drücken einer beliebigen Taste.  
**Hinweise:** Wenn Sie die SET-Taste gedrückt halten, laufen die Ziffern schneller. Lassen Sie die Taste bei Erreichen des gewünschten Wertes los.
2. **SETTINGS** (Basiseingaben) wird angezeigt. Drücken Sie die OK-Taste, um mit den Basiseingaben zu beginnen.
3. **TIME MODE?** (Uhrzeit-Modus?): Wählen Sie zwischen dem **12h**- oder **24h**-Modus durch Drücken der SET-Taste. Bestätigen Sie Ihre Wahl mit OK. **TIME OF DAY** (Uhrzeit) wird angezeigt.

**12h:** Die Zeit wird von 1 bis 12 AM (vor 12 Uhr mittags) oder PM (nach 12 Uhr mittags) angezeigt.

- Drücken Sie die SET-Taste, um zwischen **AM** oder **PM** zu wählen. Drücken Sie OK.
- Drücken Sie die SET-Taste, um die **Stunden** einzustellen. Drücken Sie OK.
- Drücken Sie die SET-Taste, um die **Minuten** einzustellen. Drücken Sie OK.

**24h:** Die Uhrzeit wird von 0 bis 23 Stunden angezeigt. Bei der Einstellung des Datums wird zuerst der Tag und dann der Monat eingestellt.

- Drücken Sie die SET-Taste, um die **Stunden** einzustellen. Bestätigen Sie mit OK.
  - Drücken Sie die SET-Taste, um die **Minuten** einzustellen. Bestätigen Sie mit OK.
4. **SET DATE** (Datum einstellen): Drücken Sie die SET-Taste, um den Monat (**MONTH**) oder Tag (**DAY**) einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung OK.
    - Drücken Sie die SET-Taste, um den Tag (**DAY**) oder Monat (**MONTH**) einzustellen. Bestätigen Sie mit OK.
    - Wählen Sie durch Druck auf die SET-Taste das Jahr (**YEAR**). Bestätigen Sie mit OK.
  5. **UNIT** (Maßeinheiten) für Gewicht und Größe: Drücken Sie SET, um zwischen Pfund (**POUNDS**) und Fuß (**LBS/FT**) oder **KILOGRAM** und Zentimeter (**KG/CM**) zu wählen. Bestätigen Sie mit OK.
  6. **WEIGHT** (Gewicht): Stellen Sie mit der SET-Taste Ihr Gewicht ein. Drücken Sie OK.

7. **HEIGHT** (Größe): Stellen Sie mit der SET-Taste Ihre Größe ein. Drücken Sie OK.  
*Hinweis: Sollten Sie die Maßeinheit LB/FTt ausgewählt haben, stellen Sie zuerst den Wert für Fuß und dann den für Inches ein.*
8. **AGE** (Alter): Wählen Sie mit der SET-Taste Ihr Alter. Bestätigen Sie mit OK.
9. **SEX** (Geschlecht): Wählen Sie mit der SET-Taste zwischen **FEMALE** (weiblich) oder **MALE** (männlich). Drücken Sie OK. Auf dem Display des Armbandempfängers erscheint **SETTINGS OK** (Einstellungen OK) Nach 3 Sekunden geht er automatisch in die Uhrzeitanzeige über.

*Sollten Sie nach Bestätigung der Basiseingaben diese nochmals ändern wollen, können Sie dies in dem Modus **SETTINGS** (Einstellungen) durchführen. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Abschnitt „Ändern der Einstellungen“ auf Seite 17.*

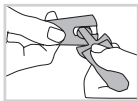
***Tipp:** Wählen Sie den bei uns geläufigen 24-Std.-Modus und bei den Maßeinheiten **KILOGRAM** aus.*

## 3. TRAINING

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, tragen Sie den Sender. Der Armbandempfänger speichert die Trainingsinformationen (Datum, Trainingsdauer, Zeit in der Herzfrequenz-Zielzone, durchschnittliche Herzfrequenz, maximale Herzfrequenz und verbrauchte Kalorien) während Ihrer Trainingseinheit.

**Hinweis:** Die Einstellung der Herzfrequenz-Grenzwerte hängt von Ihren Basiseingaben ab. In dem Abschnitt „Herzfrequenz-Zielzone“ auf Seite 20 erfahren Sie mehr über die Herzfrequenz-Zielzonen. Diese Information hilft Ihnen, mit der richtigen Intensität zu trainieren. Weitere Informationen über die Einstellung der Herzfrequenz-Grenzwerte können Sie in dem Kapitel „Ändern der Einstellungen“ auf Seite 17 lesen.

### 3.1 SO TRAGEN SIE DEN SENDER UND STARTEN DIE AUFZEICHNUNG IHRES TRAININGS



1. Den Sender mit dem elastischen Gurt verbinden.
2. Die Gurtlänge so einstellen, dass der Gurt gut, jedoch nicht zu eng anliegt.
3. Den Gurt um die Brust legen, sodass das Polar Logo nach außen zeigt und in der richtigen Position, wie in der Abbildung gezeigt, sitzt.
4. Den Sender so platzieren, dass er bei Herren unter dem Brustmuskel bzw. bei Damen unter dem Brustansatz liegt.



5. Den Gurt leicht von der Haut abheben und die Elektroden (die zwei gerippten, ovalen Zonen auf der Rückseite des Senders) befeuchten. *Wenn Sie den Polar Sender auf der bloßen Haut tragen, ist eine fehlerlose Funktion gewährleistet. Wenn Sie den Sender über einem T-Shirt tragen, muss das Hemd unter den Elektroden angefeuchtet werden.*
6. Den Polar Armbandempfänger wie eine Armbanduhr tragen, und zwar innerhalb der Reichweite des Senders (1 Meter). Starten Sie die Aufzeichnung der Trainingsdaten durch Drücken der OK-Taste. Ihre Herzfrequenz und das Herzsymbol ♥ erscheinen nach einigen Sekunden auf der Anzeige.

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

Wenn Sie Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät beim Rad fahren benutzen, befestigen Sie den Empfänger sorgfältig an der Polar Fahrradhalterung. Die Elektroden im Sender messen über die Aktionsspannung Ihrer Haut EKG-genau Ihre Herzfrequenz. Der Sender übermittelt diese per Funk an Ihren Armbandempfänger.

## 3.2 FUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS

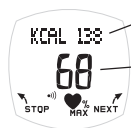


### Abrufen der Uhrzeit

Bringen Sie den Armbandempfänger nahe an das Polar Logo am Sender. Die Uhrzeit (TIME OF DAY) wird für drei Sekunden angezeigt. Oder drücken Sie kurz so oft die SET-Taste, bis die Uhrzeit angezeigt wird.

### Abrufen der Trainingszeit, Herzfrequenz-Grenzwerte und Kalorien

Drücken Sie kurz die SET-Taste, um zwischen den folgenden Informationen zu blättern:



**Verbrauchte Kalorien (KCAL) während des Trainings**

**Herzfrequenz (Schläge pro Minute (bpm) oder als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz HR<sub>MAX</sub>)**

Wenn der Herzfrequenz-Wert auf dem Display blinkt, befinden Sie sich außerhalb Ihrer Trainingszone.



**Herzfrequenz-Grenzwerte**

**Dauer der Trainingseinheit (hh:mm:ss) in Stunden : Minuten Sekunden**

### Herzfrequenz-Grenzwerte

Der Armbandempfänger gibt Ihnen Ihre persönlichen Herzfrequenz-Grenzwerte an, vorausgesetzt Sie haben Ihr Alter in den Basisangaben eingestellt. Diese Grenzen können Sie in der oberen Reihe im Display ablesen. Falls Sie Ihr Alter nicht eingestellt haben sollten, können Sie dies in dem Modus Einstellungen (SETTINGS)

vornehmen. Weitere Informationen zu der Bestimmung Ihrer persönlichen Herzfrequenz-Grenzwerte erhalten Sie in dem Abschnitt „Herzfrequenz-Zielzone“ auf Seite 20.

Das Herzsymbol bewegt sich auf der Linie entsprechend Ihrer Herzfrequenz. Ist das Herzsymbol auf dieser Linie nicht sichtbar, trainieren Sie ober- oder unterhalb Ihrer Herzfrequenz-Grenzwerte. Bei eingeschaltetem Zielzonenalarm hören Sie ein akustisches Signal, wenn Sie sich außerhalb Ihrer Grenzwerte bewegen.

### Ein- und Ausschalten des Zielzonenalarms ●))

Zum Ein- und Ausschalten des akustischen Signals halten Sie die SET-Taste ca. zwei Sekunden lang gedrückt. Das Symbol ●)) wird bei aktiviertem Alarm angezeigt. Diesen Vorgang können Sie beliebig oft wiederholen. Auch die blinkende Anzeige der Herzfrequenz weist Sie darauf hin, dass Sie sich außerhalb Ihrer Zielzone befinden. Diese Funktion lässt sich nicht ausschalten.



**Fitness-Punkte**

**Uhrzeit**

### Fitness-Punkte

Es gibt sechs Fitness-Punkte. Jeder repräsentiert 10 Minuten Training in Ihrer Herzfrequenz-Zielzone, es entspricht also einer Stunde Training, wenn alle Punkte erscheinen. Sobald Sie sich in Ihrer Herzfrequenz-Zielzone bewegen, blinkt der erste Punkt. Wenn 10 Minuten verstrichen sind, beginnt der nächste Punkt zu blinken und so weiter. Befinden Sie sich nicht in Ihrer Trainingszone, verschwindet der blinkende Punkt.

### 3.3 BEENDEN DER HERZFREQUENZ-MESSUNG UND ABRUFEN DER TRAININGSZUSAMMENFASSUNG

**Hinweis:** Die folgenden Informationen sind nur abrufbar, wenn Sie während Ihrer Trainingseinheit den Sender getragen haben.

Drücken Sie die OK-Taste, um die Aufzeichnung der Trainingsdaten zu beenden. Die Ansicht SUMMARY (Zusammenfassung) wird automatisch angezeigt. Jedes Ergebnis wird für 3 Sekunden auf dem Display angezeigt.

Folgende Informationen werden in der Trainingszusammenfassung gezeigt:



**DURATION** Dauer der Trainingseinheit/  
Trainingszeit (hh:mm ss)



**IN ZONE** Trainingszeit in der  
Herzfrequenz-Zielzone  
(hh:mm ss)



**AVG. HR** Durchschnittliche Herzfrequenz  
des Trainings (bpm)



**MAX HR** Maximale Herzfrequenz  
während der Trainingseinheit  
(bpm)



**CALORIES** Während des Trainings  
verbrauchte Kalorien

Nach der Trainingszusammenfassung kehrt der Armbandempfänger automatisch in die Uhrzeitanzeige zurück. Sie können die Trainingszusammenfassung durch Drücken der OK-Taste auch überspringen und die Informationen später abrufen. *Weitere Informationen zum Abrufen der gespeicherten Daten erhalten Sie in dem Abschnitt „Abrufen der gespeicherten Trainingsinformationen“ auf Seite 15.*

**Hinweis:** Erscheint auf der Anzeige 00, so wird keine Herzfrequenz empfangen. Führen Sie den Armbandempfänger in die Nähe des Polar Logos am Sender. Der Armbandempfänger beginnt nun erneut mit der Suche nach dem Herzfrequenz-Signal. Die Anzeige wird nach 5 Sekunden aktualisiert.

**Hinweis:** Ihre Trainingsinformationen werden in der Datei Trainingszusammenfassung (SUMMARY) und in der Gesamtdatei (TOTALS) nur gespeichert, wenn die Trainingseinheit mindestens 1 Minute lang war.

## 4. ABRUFEN DER GESPEICHERTEN TRAININGSINFORMATIONEN

### 4.1 DATEI TRAININGSZUSAMMENFASSUNG (SUMMARY)

Sie können Ihre letzte Trainingseinheit in dem Modus Summary (Trainingszusammenfassung) abrufen.

1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die SET-Taste. **SUMMARY** wird angezeigt.
2. Drücken Sie OK, um die Daten abzurufen. **DATE** wird angezeigt.
3. Blättern Sie mit der SET-Taste durch folgende Trainingsinformationen:

<b>DATE</b>	Datum der Trainingseinheit
<b>DURATION</b>	Dauer der Trainingseinheit/Trainingszeit
<b>IN ZONE</b>	Trainingszeit in der Zielzone
<b>AVG. HR</b>	Durchschnittliche Herzfrequenz des Trainings
<b>MAX HR</b>	Maximale Herzfrequenz der Trainingseinheit
<b>CALORIES</b>	Während des Trainings verbrauchte Kalorien

4. Drücken Sie OK. **SUMMARY** wird wieder angezeigt.

Sie können durch Drücken der SET-Taste direkt mit dem Menü **TOTALS** (Gesamtdatei) fortfahren. (**TOTALS** wird angezeigt.) *Weitere Informationen zu TOTALS erhalten Sie in dem nächsten Kapitel „Gesamtdatei“.*

Alternativ können Sie die OK-Taste gedrückt halten, um direkt in die Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

### 4.2 GESAMTDATEI

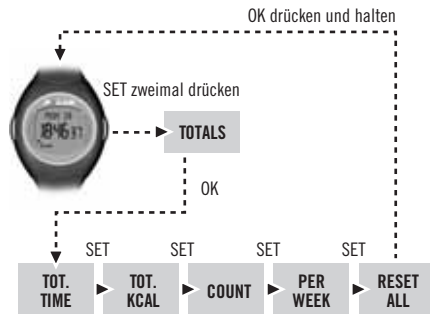
In der Gesamtdatei können Sie die kumulierten Trainingsinformationen abrufen.

1. Wenn Sie von der Uhrzeitanzeige aus beginnen, drücken Sie zweimal die SET-Taste. **TOTALS** wird angezeigt.
2. Drücken Sie die OK-Taste, um die Daten abzurufen. **TOT. TIME** (Gesamtzeit) wird angezeigt.
3. Blättern Sie mit der SET-Taste durch die folgenden Trainingsinformationen:

<b>TOT. TIME</b>	Die kumulierte Trainingszeit aller Trainingseinheiten im Wechsel mit dem Startdatum der Berechnung (Datum der ersten Einheit, die in die Daten der Gesamtdatei einfließt).
<b>TOT. KCAL</b>	Der kumulierte Kalorienverbrauch aller Trainingseinheiten und das Startdatum der Berechnung.
<b>COUNT</b>	Gesamtzahl aller Trainingseinheiten und das Datum, ab wann die Trainingseinheiten gezählt wurden.
<b>PER WEEK</b>	Durchschnittliche Trainingseinheiten pro Woche (immer montags beginnend um 00:00 Uhr) und das Startdatum.
<b>RESET ALL</b>	Ermöglicht im TOTALS-Modus einen Reset/ eine Rückstellung aller Informationen auf Null.

Wenn Sie alle Informationen auf Null zurücksetzen möchten, drücken Sie die OK-Taste. **RESET** blinkt auf dem Display. Wählen Sie mit der SET-Taste zwischen **RESET** oder **NO RESET**. Bestätigen Sie Ihre Wahl mit der OK-Taste. **RESET ALL** wird angezeigt.

4. Halten Sie die OK-Taste gedrückt, bis der Armbandempfänger zur Uhrzeitanzeige zurückkehrt.



***Hinweis:** Sie haben ebenso die Möglichkeit, nur einen bestimmten Wert in der Gesamtdatei zurückzusetzen.*

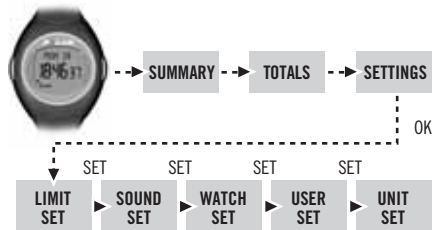
*Drücken Sie die SET-Taste, um den **TOTAL**-Modus zu öffnen und wählen Sie den Wert aus, den Sie auf Null zurücksetzen möchten. Halten Sie die SET-Taste so lange gedrückt, bis der Armbandempfänger fragt, ob Sie den Wert zurücksetzen möchten (**RESET?**). Halten Sie die SET-Taste weiterhin gedrückt, bis der Wert auf Null zurückgesetzt wurde (0 und RESET werden angezeigt). Nun startet die neue Berechnung automatisch ab dem aktuellen Datum.*

## 5. ÄNDERN DER EINSTELLUNGEN

In dem Modus SETTINGS (Einstellungen) können Sie die bereits eingestellten Informationen, wie Herzfrequenz-Grenzwerte, Ihre persönlichen Benutzerdaten und die Uhreinstellungen, ansehen oder verändern. Sie können Ihre Einstellungen auch auf Ihrem Computer vornehmen und diese dann auf Ihren Armbandempfänger übertragen. *Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel „Einstellungen vom Computer via UpLink übertragen“ auf Seite 19.*

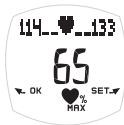
1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend kurz so oft die SET-Taste, bis **SETTINGS** auf dem Display angezeigt wird.
2. Bestätigen Sie mit OK. **LIMIT SET** wird angezeigt.
3. Drücken Sie die SET-Taste, um zwischen den Einstellungen **LIMIT SET** (Herzfrequenz-Grenzwerte), **SOUND SET**, **WATCH SET** (Uhr), **USER SET** (Benutzerinformationen) oder **UNIT SET** (Maßeinheiten) zu wählen.
4. Drücken Sie OK, um das gewünschte Menü zu öffnen.

**Hinweis:** Durch Drücken und Halten der OK-Taste können Sie aus jedem Modus zur Uhrzeitanzeige zurückkehren.



### 5.1 EINSTELLEN DER HERZFREQUENZ-GRENZWERTE (LIMIT SET)

Dies sind die Herzfrequenz-Grenzwerte, die Sie während Ihrer Trainingseinheit nutzen. Der Armbandempfänger berechnet aufgrund Ihres Alters automatisch Ihre persönliche Herzfrequenz-Zielzone (220-Alter, 65-85 % hiervon). Sie können aber auch Ihre Zielzone selbst einstellen. *Weitere Informationen zur Bestimmung Ihrer persönlichen Herzfrequenz-Zielzone erhalten Sie in dem Abschnitt „Herzfrequenz-Zielzonen“ auf Seite 20.*



Von der Uhrzeitanzeige ausgehend wiederholen Sie die Schritte 1.-4.

5. Drücken Sie die SET-Taste, um die Herzfrequenz-Grenzwerte in Schlägen pro Minute (**HR**) oder als Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz (**HR<sub>MAX</sub>**) anzeigen zu lassen.
6. Drücken Sie OK. **HIGH LIMIT** wird angezeigt.
7. Stellen Sie mit der SET-Taste den Wert für den oberen Herzfrequenz-Grenzwert ein. Drücken Sie OK. **LOW LIMIT** wird angezeigt.
8. Stellen Sie mit der SET-Taste den Wert für den unteren Herzfrequenz-Grenzwert ein. Drücken Sie OK. **LIMIT SET** wird angezeigt.
9. Drücken Sie zum Fortfahren einmal kurz die SET-Taste und dann die OK-Taste.

**Hinweis:** 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 die niedrigste mögliche Einstellung zurück.

## 5.2 EINSTELLEN DES SIGNALTONS (SOUND SET)

Von der Uhrzeitanzeige ausgehend wiederholen Sie die Schritte 1.-4.

5. **SOUND SET** wird angezeigt.
6. Wählen Sie mit der SET-Taste zwischen den Optionen **On** oder **OFF**. Drücken Sie OK.
7. Drücken Sie zum Fortfahren einmal kurz die SET-Taste und dann die OK-Taste.

Der Signalton beinhaltet den Tasten-Signalton sowie im Trainings-Modus den Herzfrequenz-Zielzonenalarm.

## 5.3 EINSTELLEN DER UHREN-FUNKTIONEN (WATCH SET)

*Hinweis:* Die Uhrzeit und das Datum können in zwei verschiedenen Zeit-Modi angezeigt werden. Wählen Sie zwischen dem 12-Stunden-Modus (Datum: Monat, Tag, Jahr) oder dem 24-Stunden-Modus (Datum: Tag, Monat, Jahr).

### Einstellen des Alarms/Weckers (ALARM) (•))

Von der Uhrzeitanzeige ausgehend wiederholen Sie die Schritte 1.-4.

5. Wählen Sie mit der SET-Taste zwischen **ALARM ON** (EIN) oder **OFF** (AUS). Drücken Sie OK.  
**ALARM OFF:** Fahren Sie mit der Einstellung der Uhrzeit unter 6. fort.  
**ALARM ON:** Stellen Sie mit der SET-Taste die Stunden ein. Bestätigen Sie mit OK. Stellen Sie mit der SET-Taste die Minuten ein. Drücken Sie OK, um fortzufahren.  
Wenn Sie den 12-Stunden-Modus ausgewählt haben: Wählen Sie mit der SET-Taste zwischen **AM** (vor 12 Uhr mittags) oder **PM** (nach 12 Uhr mittags). Drücken Sie OK.

6. Stellen Sie mit der SET-Taste die Stunden für den Alarm ein. Bestätigen Sie mit OK.
7. Stellen Sie mit der SET-Taste die Minuten ein. Drücken Sie die OK-Taste, um unter 6. fortzufahren.

### Einstellen der Uhrzeit (WATCH SET)

Von der Uhrzeitanzeige ausgehend wiederholen Sie die Schritte 1.-4.

5. **ALARM** wird angezeigt. Drücken Sie kurz so oft die OK-Taste, bis **TIME** angezeigt wird.
6. Wählen Sie mit der SET-Taste zwischen dem 12- oder 24-Stunden-Modus. Bestätigen Sie mit OK.
7. Bei Auswahl des 12-Stunden-Modus wählen Sie mit SET zwischen **AM** oder **PM**. Bestätigen Sie mit OK.
8. Stellen Sie mit SET die Stunden ein. Drücken Sie OK.
9. Stellen Sie mit SET die Minuten ein. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen des Datums unter 6. fortzufahren.

### Einstellen des Datums (DATE)

Von der Uhrzeitanzeige ausgehend wiederholen Sie die Schritte 1.-4.

5. **ALARM** wird angezeigt. Drücken Sie kurz so oft die OK-Taste, bis **MONTH** oder **DAY** angezeigt wird.
6. Stellen Sie nun mit der SET-Taste den Monat (**MONTH**) oder Tag (**DAY**) ein. Bestätigen Sie mit OK.
7. Stellen Sie mit der SET-Taste den Tag (**DAY**) oder Monat (**MONTH**) ein. Bestätigen Sie mit OK.
8. Stellen Sie mit der SET-Taste das Jahr (**YEAR**) ein. Bestätigen Sie mit OK.
9. Drücken Sie einmal kurz die SET-Taste und dann die OK-Taste.

## 5.4 EINSTELLEN DER BENUTZERINFORMATIONEN (USER SET)

Von der Uhrzeitanzeige ausgehend wiederholen Sie die Schritte 1.-4.

5. **WEIGHT** (Gewicht) wird angezeigt. Geben Sie Ihr Gewicht mit der SET-Taste ein. Bestätigen Sie mit OK, um mit der Einstellung der Größe fortzufahren.
6. **HEIGHT** (Größe): Stellen Sie Ihre Größe mit der SET-Taste ein. Bestätigen Sie mit OK, um mit der Einstellung des Alters fortzufahren.  
*Hinweis: Wenn Sie als Maßeinheit LB/FT ausgesucht haben, müssen Sie zuerst Feet und dann Inches einstellen.*
7. **AGE** (Alter): Stellen Sie Ihr Alter mit der SET-Taste ein. Bestätigen Sie mit OK, um mit der Einstellung des Geschlechts fortzufahren.
8. **SEX** (Geschlecht): Wählen Sie mit der SET-Taste zwischen **FEMALE** (weiblich) oder **MALE** (männlich). Drücken Sie OK.
9. Drücken Sie einmal kurz die SET-Taste und dann die OK-Taste, um fortzufahren.

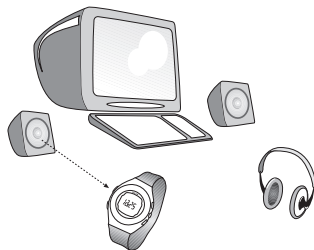
## 5.5 EINSTELLEN DER MASSEINHEITEN (UNIT SET)

Von der Uhrzeitanzeige ausgehend wiederholen Sie die Schritte 1.-4.

5. Wählen Sie mit SET zwischen den Maßeinheiten **LB/FT** oder **KG/CM**. Drücken Sie OK.
6. Halten Sie die OK-Taste gedrückt, um in die Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

## 5.6 EINSTELLUNGEN VOM COMPUTER VIA UPLINK ÜBERTRAGEN

Ihr Polar F4 Herzfrequenz-Messgerät ermöglicht Ihnen auf einfache Weise, alle Einstellungen auf Ihrem Computer vorzunehmen und diese mit der Polar UpLink-Funktion auf Ihren Armbandempfänger zu übertragen.



Für die UpLink-Funktion benötigen Sie einen Computer mit einer Sound-Karte und dynamische Lautsprecher oder Kopfhörer.

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Internetseite [www.polar.fi/fitness](http://www.polar.fi/fitness).

## 6. HERZFREQUENZ-ZIELZONE

Ihre Herzfrequenz-Zielzone ist der Bereich zwischen dem unteren und oberen Herzfrequenz-Grenzwert, ausgedrückt als Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz ( $HR_{max}$ ) oder in Schlägen pro Minute (bpm).  $HR_{max}$  ist die maximal erreichbare Herzfrequenz während einer maximalen körperlichen Ausbelastung. Der Armbandempfänger kalkuliert Ihre maximale Herzfrequenz aufgrund Ihres Alters. Maximale Herzfrequenz =  $220 - \text{Alter}$ . Die genaueste Methode zur Bestimmung Ihrer  $HR_{max}$  ist ein Maximaltest bei Ihrem Arzt oder Leistungsdiagnostiker.

Im Training bewirken die verschiedenen Herzfrequenz-Bereiche unterschiedliche Trainingsergebnisse. Ihre Herzfrequenz-Zielzone hängt demnach von Ihren Zielen und Ihrer Grundlagen-Ausdauer ab.

### Herzfrequenz-Intensitätsbereiche

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-Alter)	Stabile Gesundheit 60-70 % der MHF	Aktiver Fettstoffwechsel 70-80 % der MHF	Verbesserte Fitness 80-90 % der MHF
20	200	120-140	140-160	160-180
25	195	117-137	137-156	156-176
30	190	114-133	133-152	152-171
35	185	111-130	130-148	148-167
40	180	108-126	126-144	144-162
45	175	105-123	123-140	140-158
50	170	102-119	119-136	136-153
55	165	99-116	116-132	132-149
60	160	96-112	112-128	128-144
65	155	93-109	109-124	124-140

Wenn Ihr Herz zwischen 60-70 % Ihrer  $HR_{max}$  ( $HR_{max} \%$ ) schlägt, befinden Sie sich im **leichten Intensitätsbereich**. Egal ob Sie gerade erst mit dem Training anfangen oder bereits regelmäßig trainieren, ein Hauptteil Ihres Trainings sollte in diesem Bereich stattfinden. Bei dieser Intensität dienen die Fette als Hauptenergiequelle für den Körper; daher ist dieser Bereich auch besonders für Sporteinsteiger zur Gewichtsreduktion geeignet. Die meisten Menschen stufen diese Intensität als ziemlich leicht ein. Folgende positiven Effekte hat ein Training in diesem Bereich:

- Unterstützt die Gewichtskontrolle
- Verbessert die Grundlagen-Ausdauer
- Verbessert die kardiovaskuläre (aerobe) Fitness

Die Intensität von 70-80 % Ihrer  $HR_{max}$  entspricht dem **moderaten Intensitätsbereich**. Diese ist besonders für Personen geeignet, die bereits regelmäßig trainieren. Ein Training in diesem Bereich dient insbesondere der Verbesserung der kardiovaskulären Fitness. Wenn Sie längere Zeit nicht trainiert haben, verbrauchen Ihre Muskeln in diesem Intensitätsbereich hauptsächlich Kohlenhydrate. Je fitter Sie werden, desto höher wird der prozentuale Anteil der Fettverbrennung und der Körper spart dadurch die in der Muskulatur begrenzten Kohlenhydratspeicher. Trainieren in dem moderaten Trainingsbereich hat zusätzliche Vorteile:

- Verbessert die kardiovaskuläre Fitness
- Verbessert die Ausdauer
- Unterstützt die Gewichtskontrolle
- Gewöhnt Ihren Körper an ein Training mit einer schnelleren Geschwindigkeit

Bei 80-90 % Ihrer  $HR_{max}$  befinden Sie sich in dem **hohen Intensitätsbereich**. Ein Training mit einer hohen Intensität fühlt sich schwer an. Ihre Atemfrequenz ist stark erhöht, Ihre Muskeln sind müde und Sie fühlen sich erschöpft. Diese Intensität wird gelegentlich bei gut trainierten Personen empfohlen. Ein Training in diesem Bereich ist intensiv und sorgt für einige spezielle Vorteile:

- Erhöht die Laktattoleranz im Muskel
- Verbessert die Kurzeitdauer

Ein Training in dem richtigen Intensitätsbereich garantiert Ihnen Freude bei Ihren Lieblingssportarten. Wechseln Sie zwischen verschiedenen Intensitätsbereichen, um Ihre Fitness zu verbessern und Ihr Training abwechslungsreicher zu gestalten. Denken Sie jedoch stets daran, je niedriger die Intensität, desto länger können Sie angenehm trainieren. Trainieren Sie nur für kürzere Zeit in höheren Intensitäten.

## 7. 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 und nach jedem Training gut mit einem weichen Handtuch ab. Durch regelmäßiges Reinigen kann die Lebensdauer der Elektroden wesentlich verlängert 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.
- Bewahren Sie Ihr Herzfrequenz-Messgerät nicht in einer Tasche auf, 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.

- Schützen Sie Ihr Herzfrequenz-Messgerät vor extremer Kälte oder Hitze. Die Umgebungstemperatur liegt zwischen -10 °C bis +50 °C.
- Setzen Sie Ihr Herzfrequenz-Messgerät keiner direkten Sonneneinstrahlung aus, wie z. B. auf dem Armaturenbrett im Auto.


### Service

Wir empfehlen Ihnen, während der Garantiezeit von zwei Jahren alle Serviceleistungen nur von der Polar Serviceabteilung durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertem Personal verursacht wurden, sind von der Garantie ausgeschlossen.

### Sender

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 die Polar Serviceabteilung. Schicken Sie das komplette Herzfrequenz-Messgerät bei Bedarf zum Service an Polar. Der Sender wird von Polar recycelt.

## Armbandempfänger

Die zu erwartende durchschnittliche Lebensdauer der Batterie des Armbandempfängers beträgt bei normalem Gebrauch (1 Stunde Training pro Tag, 7 Tage die Woche) 2 Jahre. Bitte beachten Sie, dass häufiger Gebrauch des Alarms zu einer verkürzten Lebensdauer der Batterie führt. Das Batteriesymbol  zeigt an, dass die Batterie ausgetauscht werden sollte.

### **Hinweis:**

- *Wenn Sie den Alarm eingeschaltet haben, bevor das Batteriesymbol angezeigt wird, bleibt der Alarm aktiviert, bis die Batterie vollständig leer ist. Wenn Sie den Alarm ausschalten wollen, verweist der Armbandempfänger auf den niedrigen Batteriestatus. Sie können den Alarm nicht deaktivieren, bis die Batterien ausgetauscht wurden.*
- *Das Batteriesymbol kann bei kalten Umgebungstemperaturen erscheinen, erlischt jedoch wieder, wenn Sie zu normalen Temperaturen zurückkehren.*
- *Die Gummidichtung, die die Wasserbeständigkeit 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 Service-Abteilung zu senden (siehe Garantie- und Service-Information). Dies ist vor allem dann wichtig, wenn Sie Ihr Herzfrequenz-Messgerät beim Schwimmen benutzen.*

## 8. WICHTIGE HINWEISE

### 8.1 POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄT UND INTERFERENZEN

#### 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 Armbandempfänger, bis Sie einen Bereich nahe des Trainingsgerätes finden, in dem keine Störsignale angezeigt werden. Interferenzen sind häufig direkt vor dem Anzeigenboard 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 Armbandempfänger während des Trainings am Trainingsgerät im interferenzfreien Raum.
4. Wenn Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät bei der Benutzung des Trainingsgerätes nun immer noch nicht richtig funktioniert, so verursacht das Trainingsgerätes möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die Verwendung in Verbindung mit der drahtlosen Herzfrequenz-Messung.

#### Störungen durch andere Herzfrequenz-Messgeräte

Der F4 Armbandempfänger ist nicht codiert und empfängt 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 wasserbeständig. Um die Wasserbeständigkeit 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, sodass 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.

## 8.2 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.

***Hinweis:** 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.*

## 9. HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

### Was soll ich tun, wenn...

#### ...ich nicht weiß, wo ich mich in dem Menü befinde?

Halten Sie die OK-Taste gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

#### ...keine Herzfrequenz angezeigt wird (00)?

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, dass 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 (über 200)?


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 Anzeige leer ist?

Wenn Ihr Polar F4 Herzfrequenz-Messgerät die firmeneigenen Produktionsstätten verlässt, befindet sich die Batterie im „Schlaf-Modus“. Wecken Sie diese durch Drücken einer beliebigen Taste. Die Basiseingaben werden automatisch gestartet. Lesen Sie hierzu bitte den Abschnitt „*Basiseingaben*“ auf Seite 10.

#### ...die Anzeige im Display verschwindet?

Das erste Anzeichen für eine entladene Batterie ist das Batteriesymbol  in der Anzeige. Senden Sie das komplette Gerät an die Polar Serviceabteilung ein (siehe Garantie- und Service-Information). Nach einem Batteriewechsel müssen Sie nur die Uhrzeit und das Datum in den Basiseingaben vornehmen. Nach dieser Einstellung können Sie durch Drücken und Halten der OK-Taste zur Uhrzeitanzeige zurückkehren.

#### ...der Armbandempfänger auf keinen Tastendruck reagiert?

Führen Sie durch langen Druck auf beide Tasten einen Reset durch. In der Anzeige erscheinen alle Ziffern. Durch Drücken einer beliebigen Taste geht der Armbandempfänger zu den Basiseingaben (**SETTINGS** wird angezeigt). Wenn Sie die Einstellungen vorgenommen haben, geht die Anzeige automatisch zur Uhrzeitanzeige über. Sollte dies nicht funktionieren, lassen Sie die Batterie überprüfen.

#### ...die Batterie des Armbandempfängers ausgetauscht werden muss?

Lassen Sie sich durch einen autorisierten Fachhändler beraten oder senden Sie das komplette Gerät an Polar (siehe Garantie- und Service-Information). 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 Wasserbeständigkeit und der EKG-Genauigkeit nach dem Batteriewechsel sowie eine große Inspektion Ihres gesamten Polar F4 Herzfrequenz-Messgerätes.

## 10. 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:	CR1632
Lebensdauer:	ca. 2 Jahre (1 Stunde/Tag, 7 Tage/Woche)
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Wasserbeständigkeit:	bis 30 m
Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung:	±1 % oder ±1 Schlag/Minute (je nachdem, welcher Wert größer ist). Die Definition gilt für konstante Bedingungen.
Genauigkeit der Uhrzeit:	< 2.5 s/Tag bei +25 °C.
Material des Armbandes:	Thermoplastisches Polyurethan (TPU)
Schnalle des Armbandes:	Polyoxymethylen (POM)
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.

Die Herzfrequenz wird in Herzschlägen pro Minute (bpm) oder in Prozent der maximalen Herzfrequenz ( $HR_{max}^{\%}$ ) angezeigt.

### 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

### Grenzwerte

Chronometer	23 h 59 min 59 s
Herzfrequenz-Grenzwerte	30 - 199 bpm
Gesamtzeit	0 - 9999 h 59 min 59 s
Gesamtkalorien	0 - 999999 kcal
Gesamte Trainingseinheiten	65 535

# 11. 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 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 durch Polar nicht autorisiertem 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 nach ISO 9001:2000 zertifiziertes Unternehmen.

Copyright © 2004 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 <sup>TM</sup> 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.

## 12. 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 für die 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:

US 6361502, US 6418394, US 6537227, FI68734, DE3439238, GB2149514, HK812/1989, US4625733, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI4150, DE20008882.3, FR0006504, US6477397, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365.

Weitere Patente sind anhängig.