

DEU



**POLAR M52™ / POLAR M51™**  
**POLAR M22™ / POLAR M21™**  
**HERZFREQUENZ-MESSGERÄT**  
**GEBRAUCHSANLEITUNG**

**POLAR®**

# INHALT

---

<b>Polar Herzfrequenz-Meßgerät</b> .....	6
Bestandteile des Polar Herzfrequenz-Meßgeräts .....	6
So tragen Sie den Polar Sender .....	7
Die Tasten und ihre Funktionen .....	8
Die Modi und ihre Funktionen .....	9
<b>Einstellungen</b> .....	11
Einstellen der Benutzerinformationen .....	11
<i>Einstellen von Benutzer 1 oder 2</i> .....	11
<i>Einstellen des Gewichts</i> .....	12
<i>Einstellen der Körpergröße</i> .....	13
<i>Einstellen des Alters</i> .....	13
<i>Einstellen des Geschlechts</i> .....	13
<i>Einstellen des Aktivitätsniveaus</i> .....	14
Einstellen der Meßoptionen .....	15
<i>Ein- und Ausschalten der OwnZone-Funktion</i> .....	15
<i>Manuelle Einstellung der Zielzonengrenzwerte</i> .....	16
<i>Ein- und Ausschalten des OwnCal-</i> <i>Kalorienverbrauchs</i> .....	18
<i>Ein- und Ausschalten des Polar Fitness-Tests</i> .....	19
Einstellen der Uhrenfunktionen .....	20
<i>Einstellen des Alarms (Weckers)</i> .....	20
<i>Einstellen der Uhrzeit/Tageszeit</i> .....	21
<i>Einstellen des Datums</i> .....	22
<b>Starten der Herzfrequenz-Messung</b> .....	24
<b>OwnZone</b> .....	26
So bestimmen Sie Ihre OwnZone .....	26
OwnZone-Methoden .....	28
So verwenden Sie Ihre zuletzt bestimmte OwnZone .....	29
<b>Funktionen während der Herzfrequenz-Messung</b> .....	30
Ablesen der Herzfrequenz .....	30
Displaybeleuchtung .....	30
Ein- und Ausschalten des Zielzonenalarms .....	30
Wechsel des Benutzers .....	31
Starten und Stoppen der Stoppuhr .....	31
Abrufen von Trainingsinformationen .....	32
Überprüfen Ihrer Herzfrequenz-Grenzwerte .....	33
Ihr Trainingsfortschritt .....	33
Wechsel der Herzfrequenz-Grenzwerte .....	33

<b>Beenden der Herzfrequenz-Messung und Speicherfunktionen</b> .....	34
<b>Abrufen von Trainingsinformationen</b> .....	35
Datum .....	35
Trainingszeit .....	35
Trainingszeit in der Zielzone .....	35
Zielzonengrenzwerte .....	35
Durchschnittliche Herzfrequenz .....	36
Kalorienverbrauch während des Trainings .....	36
Gesamte Trainingszeit .....	37
Letzter OwnIndex .....	37
<b>OwnIndex</b> .....	38
Einstellungen für den Fitness-Test .....	39
Durchführung des Tests .....	40
Ergebnis des Fitness-Tests .....	42
<b>Pflege und Wartung</b> .....	44
<b>Vorsichtsmaßnahmen</b> .....	45
<b>Häufig gestellte Fragen</b> .....	48
<b>Service</b> .....	52
<b>Weitere Produkte von Polar</b> .....	54
<b>Technische Spezifikationen</b> .....	55
<b>Garantie des Herstellers</b> .....	56
<b>Polar Glossar</b> .....	58

Dieses Polar Herzfrequenz-Meßgerät ist das Ergebnis hochtechnologischer Forschung und Entwicklung der Polar Electro Oy in Zusammenarbeit mit finnischen Gesundheits- und Fitness-Instituten.

Die Polar Technologie wird von Weltklasse-Athleten, Forschern in Universitäten und den größten Herstellern von Trainingsgeräten verwendet. Immer mehr Freizeitsportler und Fitnessbegeisterte nutzen Herzfrequenz-Meßgeräte von Polar als Trainingspartner, um kontrolliert und effizient ihre Fitness aufzubauen und zu verbessern.

Die Polar M-Serie bietet Ihnen Herzfrequenz-Meßgeräte, die Ihre persönliche Herzfrequenz-Trainingszone für Ihre optimale Trainingsbelastung automatisch ermitteln. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training.

**POLAR®**

## HINWEISE ZUM LESEN DIESER ANLEITUNG



Weist auf eine wichtige Information hin, die Sie unbedingt beachten sollten!



Weist auf einen nützlichen Tip hin.



Weist auf einen zeitsparenden Tip hin.



Siehe auch.

*Farbig hinterlegter Text weist auf Funktionen und Merkmale hin, die nur bei den Modellen M51 und M52 verfügbar sind.*

*Wenn sie also das Modell M21 oder M22 besitzen, können Sie die farbig hinterlegten Texte ignorieren.*

## WICHTIGE INFORMATIONEN

- Stellen Sie die Gurtlänge so ein, daß der Gurt gut, jedoch nicht zu eng anliegt. Befeuchten Sie die Elektroden, damit eine fehlerfreie Messung der Herzfrequenz möglich ist.
- Der Sender darf nicht gebogen oder gedehnt werden, insbesondere nicht während der Lagerung (nicht mehr, als zur Aufbewahrung in der Originalverpackung notwendig), da dies die Leitfähigkeit der Elektroden beeinträchtigen könnte.
- Unter Wasser oder bei starkem Regen dürfen die Tasten des Empfängers nicht gedrückt werden.
- Reinigen und trocknen Sie Ihren Sender regelmäßig nach der Verwendung. Der Sender darf keinesfalls in nassem Zustand verstaubt werden.
- Schützen Sie das Polar Herzfrequenz-Meßgerät vor extremer Kälte und vor extremer Hitze.
- Setzen Sie das Polar Herzfrequenz-Meßgerät nicht längere Zeit direktem Sonnenlicht aus.

Wenn Ihr Polar Herzfrequenz-Meßgerät die firmeneigenen Produktionsstätten verläßt, befindet sich die Batterie im "Schlaf-Modus". Wecken Sie diese durch zweimaliges Drücken der START/STOP/OK-Taste.

*Auf der Anzeige erscheint die Uhrzeit.*

# POLAR HERZFREQUENZ- MESSGERÄT

## BESTANDTEILE DES POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄTS

Ihr Polar Herzfrequenz-Meßgerät besteht aus drei Teilen:

### 1. Codierter Polar Sender™

• Elektroden



2. Elastischer Gurt  
Feststell-  
mechanismus zum  
Einstellen der  
Länge



3. Armbandempfänger



## SO TRAGEN SIE DEN POLAR SENDER

1. Den Sender mit dem elastischen Gurt verbinden.
2. Die Gurtlänge so einstellen, daß der Gurt gut, jedoch nicht zu eng anliegt.
3. Den Gurt um die Brust legen, so daß das Polar Logo nach außen zeigt und in der richtigen Position, wie in der Abbildung gezeigt, sitzt.
4. Den Sender so plazieren, 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).

**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 Fahrradfahren 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.*

## DIE TASTEN UND IHRE FUNKTIONEN



### START/STOP/OK

- Starten der Herzfrequenz-Messung
- Starten der Stoppuhr
- Anhalten der Stoppuhr
- Aktivierung des angezeigten Modus
- Bestätigung Ihrer Wahl

Durch das Drücken der START/STOP/OK-Taste geschieht immer das, was in der untersten Zeile des Displays angezeigt wird; z.B. START: D.h., daß Sie den Modus oder die Einstellung in der Sie sich befinden starten, indem Sie die START/STOP/OK-Taste drücken.

### ▲ SCROLL UP

- Zum nächsten Modus oder Wert wechseln Durch Drücken dieser Taste steigt der angezeigte Wert an

### ▼ SCROLL DOWN

- Zum vorherigen Modus oder Wert wechseln Durch Drücken dieser Taste steigt der angezeigte Wert ab.



- Displaybeleuchtung
- Signalton ein oder aus (drücken für ca. eine Sekunde)

### RESET

Zum Durchführen eines Reset Ihres Polar Herzfrequenz-Meßgeräts. Dadurch werden alle Speicherwerte gelöscht, und die werkseitigen Einstellungen werden aktiviert. Die Benutzerinformationen und Einstellungen der Meßoptionen bleiben erhalten.

## DIE MODI UND IHRE FUNKTIONEN

Ihr Polar Herzfrequenz-Meßgerät bietet vier Hauptmodi. Diese Auflistung gibt Ihnen eine Übersicht über die unterschiedlichen Modi und die Einstellungen, die Sie vornehmen können. Sollten Sie einen Modus angezeigt bekommen, ohne diesen zu kennen, können Sie sich hier darüber informieren. Die Einstellungen innerhalb der unterschiedlichen Modi geschehen immer durch die gleichen Tasten. Wenn Sie sich die Funktionen der Tasten einprägen, sind Sie in der Lage jede Funktion einzustellen.



### 1. Uhrzeitanzeige (normale Anzeige außerhalb des Trainings)

Sie können das Polar Herzfrequenz-Meßgerät wie eine normale Uhr mit Datum, Wochentagsanzeige und Alarm-/Weckfunktion verwenden.



*Um aus dem Options-Modus oder Datei-/FILE-Modus zur Uhrzeitanzeige zurück zu gelangen, halten Sie die START/STOP/OK-Taste gedrückt.*



*Sind seit Ihrem letzten aufgezeichneten Training mehr als drei Tage verstrichen, so beginnt das Polar Herzfrequenz-Meßgerät, Sie zu jeder vollen Stunde an Ihr Training zu erinnern. Führen Sie Ihr Training regelmäßig durch!*



### 2. Herzfrequenz-Messung (MEASURE)

Verwenden Sie den Meß-Modus während des Trainings zum Messen der Herzfrequenz. In diesem Modus können Sie

- Ihre Herzfrequenz ablesen
- Trainingsdaten aufzeichnen
- die Stoppuhr verwenden
- Ihre OwnZone ermitteln
- Ihre Zielzone ablesen
- die Uhrzeit ablesen
- die bisherige Trainingszeit innerhalb Ihrer Zielzone ablesen
- den OwnCal-Kalorienverbrauch während Ihres Trainings ablesen
- bei den Modellen M51 und M52: Die Herzfrequenz-Grenzwerte wechseln
- bei den Modellen M51 und M52: Den Benutzer wechseln (vor dem Starten der Stoppuhr)

### 3. Datei (FILE)

Das Polar Herzfrequenz-Meßgerät speichert Informationen zu Ihrer letzten Trainingseinheit. Im Datei-/File-Modus können Sie die folgenden Informationen ablesen:

- Trainingsdatum (DATE)
- gesamte Trainingszeit (EXE.TIME)
- durchschnittliche Herzfrequenz (AVERAGE Hr)
- während des Trainings verwendete Herzfrequenz-Grenzwerte (LIMITS)
- Trainingszeit in Ihrer Zielzone (IN ZONE)
- OwnCal-Kalorienverbrauch und prozentualem Fettanteil des Energieverbrauchs während der Trainingseinheit (KCAL/FAT)
- Gesamter Kalorienverbrauch seit dem letzten Rücksetzen des Zählers (Tot. KCAL)
- Gesamte Trainingszeit seit dem seit dem letzten Rücksetzen des Zählers (Tot. TIME)
- Bei den Modellen M51 und M52: Letzter Fitness-Index (basierend auf dem Polar Fitness-Test)



### 4. Einstellungen (OPTIONS)

Im Options-Modus können Sie die folgenden Einstellungen vornehmen:

- Ihre persönlichen Benutzerinformationen als Voraussetzung für die Verwendung der OwnZone- und der OwnCal-Funktion: Gewicht, Alter und Geschlecht. Bei den Modellen M51 und M52 können Sie außerdem Ihre Körpergröße und Ihr Aktivitätsniveau für den Polar Fitness-Test festlegen. Das Gerät ermöglicht, Einstellungen für zwei Benutzer (Benutzer 1 und 2) vorzunehmen.
- OwnZone On/OFF legt fest, ob Sie Ihre persönliche OwnZone verwenden oder die Werte der Zielzone manuell festlegen möchten. Bei den Modellen M51 und M52 können Sie zwischen drei OwnZone-Niveaus wählen: OwnZone basic (normal), low (niedrig) und high (hoch).
- Ein- und Ausschalten des OwnCal-Kalorienverbrauchs
- Bei den Modellen M51 und M52: Ein- und Ausschalten des Polar Fitness-Tests
- Uhrzeit und Alarm-/Weckzeit einstellen, 12- oder 24-Std.-Modus



## EINSTELLUNGEN



Sie können jederzeit zur Anzeige der Uhrzeit zurückkehren, indem Sie die START/STOP/OK-Taste gedrückt halten.



Wenn Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste gedrückt halten, laufen die Ziffern schneller. Lassen Sie die Taste bei Erreichen des gewünschten Wertes los.

## EINSTELLEN DER BENUTZERINFORMATIONEN

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie kurz so oft die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um in den Einstell-Modus zu gelangen.

*Die Anzeige zeigt USER SET.*

3. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste erneut, um mit dem Einstellen der Benutzerinformationen zu beginnen.

### Einstellen von Benutzer 1 oder 2

Bei den Modellen M51 und M52 können Sie die Daten für zwei Benutzer einstellen. Diese Funktion ist beispielsweise dann von Nutzen, wenn ein anderes Familienmitglied auch mit dem Gerät trainieren möchte. Stellen Sie die Daten für beide Benutzer ein; wenn Sie mit dem Training beginnen, wählen Sie einfach Benutzer 1 oder 2 (je nachdem ob Sie Ihre Daten unter 1 oder 2 gespeichert haben) aus. Durch diese Funktion ersparen Sie sich das lästige Neueinstellen des Geräts vor jedem Training.

*Die Anzeige zeigt USER, und die Ziffer 1 oder 2 blinkt.*

1. Drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, um USER 1 (Benutzer 1) oder USER 2 (Benutzer 2) auszuwählen.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.  
Sie haben nun den Benutzer festgelegt. Alle nun erfolgenden Einstellungen gelten für den ausgewählten Benutzer.



*In den Hauptmodi Datei (FILE), Messung (MEASURE), Optionen (OPTIONS) und Fitness-Test (Fit.TEST) können Sie den Benutzer wechseln, indem Sie die ▲ SCROLL UP-Taste gedrückt halten*



Wenn Sie Benutzer 2 nicht verwenden wollen, so stellen Sie dessen Gewicht auf Null.

Während des Trainings (d.h. im Meß-Modus) zeigt in der rechten unteren Ecke des Displays eine Figur mit einer Zahl den gewählten Benutzer (1 oder 2) an. Sie können vor dem Start der Stoppuhr den Benutzer wechseln, indem Sie die ▲ SCROLL UP-Taste gedrückt halten.

Fahren Sie nun mit der Einstellung Ihres Gewichts fort, oder kehren Sie zur Anzeige der Uhrzeit zurück, indem Sie die START/STOP/OK-Taste gedrückt halten.

### Einstellen des Gewichts

*Je nach gewählten Modus (12- oder 24-Std.), zeigt das Display KG oder LBS, und die Ziffern für den Kilogramm- bzw. Pfundwert blinken.*

1. Stellen Sie durch Drücken der ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste Ihr Gewicht ein.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Einstellung zu bestätigen.  
Sie haben nun Ihr Gewicht eingestellt.



*Sie können die Einheit für die Gewichtsangabe (Pfund oder Kilogramm) in den Uhreinstellungen ändern. Im 24-Stunden-Modus wird die Einheit Kilogramm (kg) verwendet, im 12-Stunden-Modus die Einheit Pfund (lbs).*

Fahren Sie nun mit der Einstellung der Benutzerinformationen fort, oder kehren Sie zur Anzeige der Uhrzeit zurück, indem Sie die START/STOP/OK-Taste gedrückt halten.

### Einstellen der Körpergröße

Bei den Modellen M51 und M52 müssen Sie zusätzlich Ihre Körpergröße einstellen.

*Je nach gewähltem Modus (12- oder 24-Std.) zwingt das Display CM oder FT/INCH, und die Ziffern für die Körpergröße (Zentimeter oder Fuß) blinken.*

1. Stellen Sie durch Drücken der ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste Ihre Körpergröße ein.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.  
Sie haben nun Ihre Körpergröße eingestellt.



*Sie können die Einheit für die Körpergröße (Zentimeter oder Fuß) in den Uhreinstellungen ändern. Im 24-Stunden-Modus wird die Einheit Zentimeter (CM) verwendet, im 12-Stunden-Modus die Einheit Fuß (FT/INCH).*

Fahren Sie nun mit der Einstellung Ihres Alters fort, oder kehren Sie zur Anzeige der Uhrzeit zurück, indem Sie die START/STOP/OK-Taste gedrückt halten.

### Einstellen des Alters

*Die Anzeige zeigt AGE (=Alter), und die Ziffern für das Alter blinken.*

1. Stellen Sie durch Drücken der ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste Ihr Alter ein.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.  
Sie haben nun Ihr Alter eingestellt.

Fahren Sie nun mit der Einstellung Ihres Geschlechts fort, oder kehren Sie zur Anzeige der Uhrzeit zurück, indem Sie die START/STOP/OK-Taste gedrückt halten.

### Einstellen des Geschlechts

*Die Anzeige zeigt SEX (=Geschlecht), und der Text MALE (=männlich) oder FEMALE (=weiblich) blinkt.*

1. Stellen Sie durch Drücken der ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste Ihr Geschlecht ein.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.  
Sie haben nun Ihr Geschlecht eingestellt.

## Einstellen des Aktivitätsniveaus

Bei den Modellen M51 und M52 müssen Sie für den Polar Fitness-Test ein geeignetes Aktivitätsniveau einstellen.

Das Display zeigt ACTIVITY (=Aktivitätsniveau), und den Text LOW(=niedrig), MIDDLE (=mittel) oder HIGH (=hoch) blinkt.

### Aktivitätsniveau

Schätzen Sie Ihr durchschnittliches Langzeit-Aktivitätsniveau ein. Wenn die Änderung Ihrer regelmäßigen Trainingsgewohnheiten maximal sechs Monate zurückliegt, so sollten Sie die Beschreibung Ihres Aktivitätsniveaus nicht ändern.

**Low** Sie gehen spazieren und bemühen sich, anstelle des Aufzugs auch mal die Treppe zu benutzen, Sie treiben jedoch nicht regelmäßig Sport. Sie strengen sich nur selten so an, daß Sie außer Atem geraten. Dieses Niveau entspricht dem Trainingsanfänger in den Polar Trainingstips.

**Middle** Sie treiben mindestens zwei- bis dreimal in der Woche Sport oder haben einen Beruf, in dem Sie körperlich sehr aktiv sind. Sie trainieren mehr als 60 Minuten pro Woche.

Oder

Sie trainieren zwei- bis dreimal wöchentlich: z.B. Joggen, Schwimmen, Radfahren, Aerobic. Sie trainieren bis zu zwei Stunden pro Woche. Dieses Niveau entspricht dem regelmäßig Trainierenden in den Polar Trainingstips.

**High** Sie trainieren mehr als dreimal wöchentlich für insgesamt mehr als zwei Stunden. Sie laufen z.B. über 20 km pro Woche, schwimmen nahezu jeden Tag 40 Bahnen, fahren täglich Rad oder gehen regelmäßig zum Aerobic. Dieses Niveau entspricht dem aktiven Sportler in den Polar Trainingstips.

1. Stellen Sie durch Drücken der ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste das geeignete Aktivitätsniveau ein.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

Nun haben Sie alle benötigten Benutzerinformationen eingestellt.

*Die Anzeige zeigt USER SET.*

## Sie haben nun zwei Möglichkeiten für die weitere Vorgehensweise:

1. Zum Ein- oder Ausschalten der OwnZone-Funktion drücken Sie die ▲ SCROLL UP-Taste und fahren dort bei der Kursivschrift unter 3. fort.
2. Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu kehren, drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis wieder die Uhrzeit angezeigt wird, oder halten Sie einfach die START/STOP/OK-Taste gedrückt.

## EINSTELLEN DER MESSOPTIONEN

### Ein- und Ausschalten der OwnZone-Funktion

Wählen Sie, ob Sie die OwnZone-Funktion benutzen möchten. Sie können alternativ die Zielzonen-Grenzwerte auch selbst manuell einstellen.

Wenn Sie sich für die Benutzung der OwnZone-Funktion entscheiden, fordert Sie das Polar Herzfrequenz-Meßgerät zur Eingabe Ihrer Benutzerinformationen auf, sofern Sie diese nicht bereits zu einem früheren Zeitpunkt eingegeben haben.

Von der Uhrzeitanzeige ausgehend gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie kurz so oft die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um in den Einstell-Modus zu gelangen.

*Die Anzeige zeigt USER SET.*

3. Drücken Sie einmal die ▲ SCROLL UP-Taste.  
*Die Anzeige zeigt OWNZONE On oder OFF.*
4. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um die Einstellung zu ändern.  
*Die Anzeige zeigt OWNZONE.  
Der Text On oder OFF blinkt.*
5. Drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, um die OwnZone-Funktion ein- (On) oder auszuschalten (OFF).

*On - Sie können Ihre OwnZone bei jedem Trainingsbeginn neu bestimmen und die OwnZone-Grenzwerte zur Steuerung Ihres Anstrengungsniveaus verwenden.  
OFF - Die OwnZone-Funktion ist ausgeschaltet, und Sie können die Zielzonen-Grenzwerte manuell einstellen.*

6. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

Bei den Modellen M51 und M52 können Sie zwischen drei verschiedenen OwnZones auswählen; diese werden anstelle des On angezeigt:

- OwnZone BASIC (normal) für allgemeines Training, dies entspricht 65-85 % der maximalen Herzfrequenz (MHF)
- OwnZone LOW (niedrig) für leichtes Training (gut geeignet für Anfänger), dies entspricht 65-75 % der MHF
- OwnZone HIGH (hoch) für intensiveres Training, dies entspricht 75-85 % der MHF

3. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um die Einstellung zu ändern.

*Die Anzeige zeigt OWNZONE.*

*Der Text OFF, BASIC, LOW oder HIGH blinkt im Wechsel mit den entsprechenden Zielzonenzerten.*

4. Stellen Sie durch Drücken der ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste die gewünschte OwnZone ein oder schalten Sie so die OwnZone-Funktion aus.

5. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

Sofern Sie die OwnZone-Funktion eingeschaltet haben, können Sie den Absatz **Manuelle Einstellung der Zielzonengrenzwerte** überspringen.

#### Sie haben nun zwei Möglichkeiten für die weitere Vorgehensweise:

1. Drücken Sie die ▲ SCROLL UP-Taste, um mit den Einstellungen im nächsten Absatz unter der 1. Kursivschrift fortzufahren.
2. Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu gelangen, drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL-Taste, bis wieder die Uhrzeit angezeigt wird, oder halten Sie einfach die START/STOP/OK-Taste gedrückt.

#### Manuelle Einstellung der Zielzonengrenzwerte

Wenn Sie die Funktion OwnZone nicht verwenden möchten, können Sie die Herzfrequenz-Grenzwerte manuell einstellen. Bei der ersten manuellen Einstellung der Herzfrequenz-Grenzwerte gelten folgende Besonderheiten:

- Das Polar Herzfrequenz-Meßgerät berechnet basierend auf Ihrem Alter automatisch Ihre Herzfrequenz-Grenzwerte, sofern Sie Ihre Benutzerinformationen eingegeben haben.
- Haben Sie Ihre Benutzerinformationen nicht eingegeben, so werden in der Anzeige die Standardeinstellungen 80/160 angezeigt.

Sie können mit diesen Grenzwerten jederzeit Ihr Training beginnen.

Von der Uhrzeitanzeige ausgehend gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie kurz so oft die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um in den Einstell-Modus zu gelangen.

*Die Anzeige zeigt USER SET.*

3. Drücken Sie dann kurz so oft die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis OWNZONE OFF auf dem Display erscheint (sollte On erscheinen, so müssen Sie die OwnZone-Funktion ausschalten ► **Ein- und Ausschalten der OwnZone-Funktion**).

4. Drücken Sie nun zweimal die START/STOP/OK-Taste.

*Die Anzeige zeigt LIMITS.*

*Der obere Grenzwert blinkt.*

1. Drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, um den Wert einzustellen.



*Wenn Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste gedrückt halten, laufen die Ziffern schneller. Lassen Sie die Taste bei Erreichen des gewünschten Wertes los.*

2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

*Nun beginnt der untere Grenzwert zu blinken.*

3. Drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, um den Wert einzustellen.

4. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

*Die Anzeige zeigt OWNZONE OFF.*



*Der höchste mögliche obere Grenzwert ist 240, 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.*

Es kann notwendig sein, zunächst den unteren Grenzwert zu senken und dann erst den oberen Grenzwert einzustellen.

#### Sie haben nun zwei Möglichkeiten für die weitere Vorgehensweise:

1. Um mit dem **Ein- oder Ausschalten des OwnCal-Kalorienverbrauchs** fortzufahren, drücken Sie die ▲ SCROLL UP-Taste und fahren Sie dort bei der Kursivschrift unter 3. fort.
2. Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu gelangen, drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis wieder die Uhrzeit angezeigt wird, oder halten Sie einfach die START/STOP/OK-Taste gedrückt.

## Ein- und Ausschalten des OwnCal-Kalorienverbrauchs

Von der Uhrzeitanzeige ausgehend gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie kurz so oft die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um in den Einstell-Modus zu gelangen.  
*Die Anzeige zeigt USER SET.*
3. Drücken Sie zweimal die ▲ SCROLL UP-Taste  
*Die Anzeige zeigt OWNCAL On oder OFF*
4. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um die Einstellung zu ändern.  
*Die Anzeige zeigt OWNCAL.  
Der Text On oder OFF blinkt.*
5. Wählen Sie durch Drücken der ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste aus, ob Sie die OwnCal-Funktion ein-(On) oder ausschalten (OFF) möchten.
6. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

### Sie haben nun zwei Möglichkeiten für die weitere Vorgehensweise:

1. Zum **Einstellen der Uhrenfunktionen** drücken Sie die ▲ SCROLL UP-Taste und fahren Sie dort unter 4. fort.
2. Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu kehren, drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis wieder die Uhrzeit angezeigt wird, oder halten Sie einfach die START/STOP/OK-Taste gedrückt.

Die Ermittlung des OwnCal-Kalorienverbrauchs beginnt bei der Herzfrequenz von 100 Schlägen pro Minute. Je höher die Herzfrequenz ist, desto schneller steigt auch der Energieverbrauch. Der Energieverbrauch hängt u.a. vom Körpergewicht ab. Je höher das Gewicht, desto höher ist auch der Energieverbrauch. Bei gleicher Herzfrequenz liegt der Kalorienverbrauch bei Männern höher als bei Frauen.

Am genauesten mißt das Polar Herzfrequenz-Meßgerät den Energieverbrauch bei kontinuierlichen Betätigungen wie Gehen, Radfahren oder Jogging. Das Polar Herzfrequenz-Meßgerät zeigt Ihren Energieverbrauch in Kilokalorien (kcal) an.

Beim Verbrauch von Kalorien nutzt Ihr Körper Fett und Kohlehydrate als Energiequellen. Der Anteil des Fetts am gesamten Kalorienverbrauch variiert zwischen 10 und 60 Prozent. Der Rest (40 bis 90 Prozent) stammt hauptsächlich aus Kohlehydraten.

Erhöhter Energieverbrauch ist nicht automatisch höherer Fettverbrauch.

Je niedriger die Herzfrequenz ist, desto höher ist der prozentuale Anteil des Fetts am gesamten Kalorienverbrauch. Wenn Sie durch das Training Ihr Gewicht regulieren möchten, so sollten Sie Ihr Training auf einen möglichst hohen Fettanteil ausrichten. Trainieren Sie am unteren Grenzwert Ihrer OwnZone. Moderate Dauerbelastungen über 30 Minuten hinaus erhöhen den Erfolg.

Trainieren Sie bei den Modellen M51 und M52 mit der OwnZone-Einstellung Low (niedrig).

## Ein- und Ausschalten des Polar Fitness-Tests

Bei den Modellen M51 und M52 steht Ihnen die Funktion Polar Fitness-Test zur Verfügung.

Von der Uhrzeitanzeige ausgehend gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie kurz so oft die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um in den Einstell-Modus zu gelangen.  
*Die Anzeige zeigt USER SET.*
3. Drücken Sie dreimal die ▲ SCROLL UP-Taste  
*Die Anzeige zeigt FIT. TEST On oder OFF*

Die Anzeige zeigt FIT. TEST On oder OFF.

4. Drücken Sie die Taste START/STOP/OK, um die Einstellung zu ändern.  
*Die Anzeige zeigt FIT. TEST.  
Der Text On oder OFF blinkt.*
5. Wählen Sie durch Drücken der ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, ob Sie den Polar Fitness-Test ein-(On) oder ausschalten (OFF) möchten.
6. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

Wenn Sie den Polar Fitness-Test einschalten, wird der Fitness-Test-Modus in der Liste der Modi aufgeführt. In diesem Modus wird der Polar Fitness-Test durchgeführt.

### Sie haben nun zwei Möglichkeiten für die weitere Vorgehensweise:

1. Zum **Einstellen der Uhrenfunktionen** drücken Sie die ▲ SCROLL UP-Taste und fahren Sie dort unter 4. fort.
2. Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu kehren, drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis wieder die Uhrzeit angezeigt wird, oder halten Sie einfach die START/STOP/OK-Taste gedrückt.

# EINSTELLEN DER UHRENFUNKTIONEN



Um Abschnitte zu überspringen und direkt zu einer bestimmten Uhrenfunktion zu gelangen, drücken Sie kurz die START/STOP/OK-Taste so oft, bis die gewünschte Uhrenfunktion angezeigt wird.

Um zu einem beliebigen Zeitpunkt der Einstellung der Uhrenfunktionen zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, halten Sie die START/STOP/OK-Taste gedrückt.



Wenn Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste gedrückt halten, laufen die Ziffern schneller. Lassen Sie die Taste bei Erreichen des gewünschten Wertes los.



Sie gelangen auf schnelle Weise zur Einstellung der Uhrenfunktionen, indem Sie in der Uhrzeitanzeige die -Taste gedrückt halten.

## Einstellen des Alarms

1. Von der Uhrzeitanzeige drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um in den Einstell-Modus zu gelangen.

*Die Anzeige zeigt USER SET.*

3. Drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis WATCH SET angezeigt wird.
4. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um mit der Einstellung der Uhrenfunktionen zu beginnen.

*Die Anzeige zeigt ALARM.  
Der Text On oder OFF blinkt.*

5. Drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, um den Alarm ein- (On) oder auszuschalten (OFF).

Ist der Alarm eingeschaltet, so erscheint in der Anzeige das Symbol ).

6. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

*Im 12-Stunden-Modus beginnt nun der Text AM oder PM zu blinken.*

*Wenn Sie den 24-Std.-Modus gewählt haben, können Sie in der folgenden Beschreibung die Passagen überspringen, in denen AM oder PM erwähnt werden.*

7. Drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, um AM (vor 12 Uhr mittags) oder PM (nach 12 Uhr mittags) auszuwählen.

8. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

*Nun beginnt die Stundenangabe zu blinken.*

9. Stellen Sie durch Drücken der ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste die gewünschte Stunde ein.

10. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

*Nun beginnt die Minutenangabe zu blinken.*

11. Stellen Sie durch Drücken der ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste die gewünschte Minute ein.

12. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

## Sie haben nun zwei Möglichkeiten für die weitere Vorgehensweise:

1. Zum Einstellen der Uhrzeit fahren Sie entsprechend der Angaben im Abschnitt Einstellen der Uhrzeit bei der Kursivschrift unter 5. fort.
2. Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu kehren, halten Sie die START/STOP/OK-Taste gedrückt.



Beim Erreichen der eingestellten Alarmzeit ertönt der Alarm für eine Minute. Durch Drücken einer der vier Tasten können Sie den Alarm abstellen. Der Wecker ist während der Herzfrequenz-Messung ausgeschaltet. Das heißt, daß zu der eingestellten Weckzeit kein Alarmsignal ertönt.

## Einstellen der Uhrzeit

Von der Uhrzeitanzeige ausgehend gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um in den Einstell-Modus zu gelangen.

*Die Anzeige zeigt USER SET.*

3. Drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis WATCH SET angezeigt wird.

4. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um mit der Einstellung der Uhrenfunktionen zu beginnen.

*Die Anzeige zeigt ALARM.*

*Der Text On oder OFF blinkt.*

5. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, bis TIME und die Uhrzeit angezeigt wird.

*Nun werden in der Anzeige TIME und die Uhrzeit angezeigt.*

*Der Text 12h oder 24h blinkt.*

6. Wählen Sie durch Drücken der ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste den 12- (12h) oder den 24-Stunden-Modus (24h) aus.

7. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
8. Wenn Sie den 12-Stunden-Modus ausgewählt haben:  
*Die Anzeige zeigt TIME AM oder TIME PM.*
9. Wählen Sie durch Drücken der ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste AM (vor 12 Uhr mittags) oder PM (nach 12 Uhr mittags) aus.
10. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.  
*Nun beginnt die Stundenangabe zu blinken.*
11. Stellen Sie durch Drücken der ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste die gewünschte Stunde ein.
12. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.  
*Nun beginnt die Minutenangabe zu blinken.*
13. Stellen Sie durch Drücken der ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste die gewünschte Minute ein.
14. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

**Sie haben nun zwei Möglichkeiten für die weitere Vorgehensweise:**

1. Zum Einstellen des Datums fahren Sie dort bei der Kursivschrift unter 5. fort.
2. Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu gelangen, halten Sie die START/STOP/OK-Taste gedrückt.

**Einstellen des Datums**

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um in den Einstell-Modus zu gelangen.  
*Die Anzeige zeigt USER SET.*
3. Drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis WATCH SET angezeigt wird.
4. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um mit der Einstellung der Uhrenfunktionen zu beginnen.  
*Die Anzeige zeigt ALARM.  
Der Text On oder OFF blinkt.*
5. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, bis DAY oder MONTH angezeigt wird.

*Die Anzeige zeigt DAY (=Tag) im 24-Std.-Modus oder MONTH (=Monat) im 12-Std.-Modus.*



*Die ersten Ziffern beginnen zu blinken.*

Je nach ausgewähltem Zeitmodus (12- oder 24-Stunden-Modus) erfolgt die Datumsanzeige auf eine der folgenden Weisen:

12-Stunden-Modus: Monat - Tag - Jahr

24-Stunden-Modus: Tag - Monat - Jahr

6. Stellen Sie durch Drücken der ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste den gewünschten Wert für den Tag bzw. Monat ein.
7. Drücken Sie die Taste START/STOP/OK, um Ihre Auswahl zu bestätigen.  
*Die Anzeige zeigt MONTH oder DAY.  
Die mittleren Ziffern beginnen zu blinken.*
8. Stellen Sie durch Drücken der ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste den gewünschten Wert für den Tag bzw. Monat ein.
9. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.  
*Die Anzeige zeigt YEAR (=Jahr).  
Die Ziffern für die Jahresangabe beginnen zu blinken.*
10. Stellen Sie durch Drücken der ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste den gewünschten Wert für das Jahr ein.
11. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.  
*Die Anzeige zeigt WATCH SET.*



*In der Uhrzeitanzeige wird das Datum gemeinsam mit dem englischem Kürzel für den Wochentag angezeigt: MON (=Monday=Montag); TUE (=Tuesday=Dienstag); WED (=Wednesday= Mittwoch); THU (=Thursday=Donnerstag); FRI (=Friday=Freitag); SAT (=Saturday=Samstag); SUN(=Sunday=Sonntag).*

### Sie haben nun zwei Möglichkeiten für die weitere Vorgehensweise:

1. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um erneut mit der Einstellung des Alarms fortzufahren.
2. Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu gelangen, drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis wieder die Uhrzeit angezeigt wird, oder halten Sie einfach die START/STOP/OK-Taste gedrückt.

## STARTEN DER HERZFREQUENZ-MESSUNG

1. Legen Sie den codierten Polar Sender und den Empfänger wie im Kapitel **So tragen Sie den Polar Sender** beschrieben an.
2. Beachten Sie folgende Punkte, um eine erfolgreiche OwnCode-Suche zu gewährleisten:
  - Achten Sie darauf, daß der Abstand zwischen Sender und Empfänger maximal einen Meter beträgt.
  - Achten Sie darauf, daß Sie sich nicht in der Nähe anderer Personen mit Herzfrequenz-Meßgeräten befinden, und daß Sie sich während der Codesuche nicht in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Fernsehgeräten, Handys, Autos, motorisierten Trainingsgeräten, Oberleitungen usw. aufhalten.
3. Beginnen Sie mit der Anzeige der Uhrzeit.
4. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um in den Meß-Modus MEASURE zu gelangen.
  - ♥ *MEASURE erscheint auf dem Display. Ein Rahmen in Herzform erscheint. Der Armbandempfänger beginnt für max. 15 Sekunden nach der codierten Übertragung zu suchen.*
  - ♥ *Die Herzfrequenz-Messung startet, und das Herzsymbol in dem Rahmen beginnt Herzschrags zu blinken. Ihre Herzfrequenz (in Schlägen pro Minute) erscheint in der Anzeige.*



Wenn Sie jetzt ein akustisches Signal hören, können Sie dies durch einsekündiges Drücken der  $\Rightarrow$  ( / • ) Taste ausschalten.

### ► Ein- und Ausschalten des Zielzonenalarms

Wenn die Codesuche nicht erfolgreich war, verschwindet der Rahmen um das Herzsymbol nach 15 Sekunden. Gehen Sie zu Schritt 3 zurück, indem Sie die SCROLL UP - oder die SCROLL DOWN-Taste kurz so oft drücken, bis Sie sich wieder in der Uhrzeitanzeige befinden und wiederholen Sie die Codesuche. Legen Sie jedoch zuvor den Sender für 15-20 Sekunden ab.

Wenn die Codesuche nicht gelingt ( ► **Störungssuche**), Ihre Herzfrequenz aber angezeigt wird und das Herzsymbol ohne Rahmen blinkt, können Sie mit dem Training beginnen, Ihr Armbandempfänger kann aber durch andere Herzfrequenz-Meßgeräte gestört werden.

Bei den Modellen M51 und M52 müssen Sie sicherstellen, daß Ihre persönliche Benutzereinstellung aktiv ist. In der unteren rechten Ecke des Displays können Sie die gewählte Benutzernummer ablesen. Sie können vor dem Start der Stoppuhr den Benutzer wechseln, indem Sie die ▲ SCROLL UP-Taste gedrückt halten.

Haben Sie die OwnZone-Funktion eingeschaltet (OWNZONE On), so fahren Sie jetzt unter OwnZone fort. Haben Sie die OwnZone-Funktion ausgeschaltet (OWNZONE OFF), fahren Sie hier unter Punkt 5. fort.

5. Starten Sie die Stoppuhr mit der START/STOP/OK-Taste. *EXERCISE erscheint in der Anzeige. Die Stoppuhr beginnt zu laufen, und Sie hören einen langen Signalton. Die automatische Aufzeichnung der Meßwerte beginnt. Fahren Sie fort bei **Funktionen während der Herzfrequenz-Messung.***



**Schneller Start:** Halten Sie in der Uhrzeitanzeige die START/STOP/OK-Taste für einige Sekunden gedrückt.

Fahren Sie nun fort bei **Funktionen während der Herzfrequenz-Messung.**

So stoppen Sie die Herzfrequenz-Messung: Drücken Sie zum Stoppen der Stoppuhr die START/STOP/OK-Taste. Wenn Sie den Meß-Modus verlassen möchten, drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, um zur Anzeige der Uhrzeit zurückzukehren.



# OWNZONE

Ihr Polar Herzfrequenz-Meßgerät ist in der Lage, Ihre persönliche Herzfrequenz-Trainingszone zu ermitteln. Diese Trainingszone wird OwnZone (OZ) genannt.

Bei den meisten Erwachsenen entspricht die OwnZone 65-85 % der maximalen Herzfrequenz. Die OwnZone ist ein Training innerhalb des aeroben Bereichs mit einer Vielzahl von positiven Veränderungen für den menschlichen Organismus.

Die OwnZone eignet sich besonders, wenn Sie eine Gewichtskontrolle durch körperliche Aktivität und Training erzielen wollen, da die OwnZone etwa einer mittleren Trainingsintensität entspricht. Ein Training auf diesem Intensitätsniveau kann über längere Zeiträume sicher und häufig durchgeführt werden und erzielt die besten Resultate in Hinsicht auf einen Gewichtsverlust, Stressabbau und Stabilisierung/Verbesserung der körperlichen und psychischen Leistungsfähigkeit.

Die OwnZone kann während der 4-10 Minuten dauernden Aufwärmphase einer Trainingseinheit ermittelt werden.


## SO BESTIMMEN SIE IHRE OWNZONE

Am leichtesten läßt sich die OwnZone durch Gehen und Laufen wie unten beschrieben festlegen. Sie können Ihre OwnZone aber auch durch andere Trainingsformen ermitteln, z.B. durch das Training mit einem Heimtrainer. Das Prinzip ist, daß Sie sehr langsam zu trainieren beginnen und stufenweise Ihre Herzfrequenz erhöhen (z.B. je Stufe um 10 Schläge/min.).





































































































1. Überprüfen Sie, ob Sie Ihre persönlichen Benutzerinformationen korrekt eingegeben haben.
2. Da zur Bestimmung der OwnZone jeder Herzschlag korrekt empfangen werden muß, vergewissern Sie sich, daß der Sender eng genug anliegt und die Elektroden gut angefeuchtet sind.
3. Überprüfen Sie, ob Sie die OwnZone-Funktion eingeschaltet haben (OWNZONE On).

4. Starten Sie die Herzfrequenz-Messung wie zuvor beschrieben.

5. Starten Sie die Stoppuhr.

*OZ  erscheint in der Anzeige. Die Stoppuhr beginnt zu laufen.*

6. Es gibt fünf Phasen zur Ermittlung Ihrer OwnZone. Nach jeder Phase hören Sie einen langen Signalton, der Ihnen mitteilt, daß Sie Ihre Geschwindigkeit leicht erhöhen sollten. Häufig ist die Ermittlung der OwnZone bereits in der 3. oder 4. Phase (nach 5 bis 6 Minuten) erreicht. Halten Sie in der ersten Phase Ihre Herzfrequenz unter 100 Schlägen/Minute. Nach jeder Phase sollten Sie Ihre Herzfrequenz um etwa 10 Schläge/Minute erhöhen. Die Anzeige zeigt Ihnen die jeweilige Phase, in der Sie sich befinden, an:

-                     Gehen mit langsamer Geschwindigkeit für zwei Minuten
-                     Gehen mit normaler Geschwindigkeit für zwei Minuten
-                     Gehen mit forschem Tempo für zwei Minuten
-                     Langsames Laufen für zwei Minuten
-                     Laufen für zwei Minuten

7. An einem gewissen Punkt während der Phasen 1 - 5 hören Sie zwei akustische Signale. Diese melden, daß das Polar Herzfrequenz-Meßgerät Ihre Trainings-Grenzwerte bestimmt hat und Sie jetzt mit dem Training beginnen können.

*Die ermittelten Herzfrequenz-Grenzwerte werden einige Sekunden lang angezeigt.*



*Sie können diese Grenzwerte auf der Anzeige sichtbar machen, indem Sie die Uhr nahe an den Sender bringen.*

Bei Bedarf können Sie die Stoppuhr auf Null zurückstellen und mit der Neubestimmung der OwnZone beginnen:

1. Beenden Sie die OwnZone-Bestimmung durch Drücken der START/STOP/OK-Taste.

*Die Herzfrequenz-Grenzwerte Ihrer zuvor definierten Ownzone erscheinen in der Anzeige.*

2. Halten Sie die Stoppuhr durch Drücken der START/STOP/OK-Taste an.


*Die Anzeige zeigt QUIT?*

3. Zum Zurücksetzen der Stoppuhr halten Sie die  **SCROLL DOWN**-Taste zwei Sekunden lang gedrückt.



4. Zum Neustarten der Stoppuhr drücken Sie die START/STOP/OK-Taste.



*Indem Sie die -Taste vor dem Starten der OwnZone-Bestimmung zwei Sekunden lang gedrückt halten, können Sie die OwnZone-Zeitgebungssignale ausschalten.*

## OWNZONE-METHODEN

Ihr Polar Herzfrequenz-Meßgerät verfügt über verschiedene Methoden zur Ermittlung Ihrer OwnZone. Die im Vordergrund stehende Methode ist die Messung und Analyse der Herzfrequenz-Variation und dadurch die Ermittlung der aktuellen und individuellen OwnZone.

Wenn Ihre Herzfrequenz den sicheren Grenzwert während der Ermittlung überschreitet, wählt das Polar Herzfrequenz-Meßgerät Ihre zuletzt ermittelte OwnZone. Wenn sich im Speicher keine zuvor bestimmte OwnZone (OZ.L) befindet, berechnet das Polar Herzfrequenz-Meßgerät alternativ automatisch die Zielzonengrenzwerte aufgrund Ihrer altersbedingten maximalen Herzfrequenz (220 - Lebensalter). Diese Methoden gewährleisten die Bestimmung der sichersten möglichen OwnZone für Sie.

Die verwendete Methode zur Festlegung der OwnZone wird nach zwei akustischen Signalen wie folgt angezeigt:

1. *OZ.V (OwnZone laut Herzfrequenz-Variation) und die gegenwärtig definierten OwnZone-Grenzwerte erscheinen in der beleuchteten Anzeige.*
2. *OZ.L (Letzte OwnZone) und Ihre zuletzt ermittelten OwnZone-Grenzwerte erscheinen in der beleuchteten Anzeige.*
5. *OZ.A (OwnZone laut Alter) und Ihre altersbedingten Herzfrequenz-Grenzwerte erscheinen in der beleuchteten Anzeige.*

*Bei den Modellen M51 und M52 können Sie außerdem sehen, welches OwnZone-Niveau Sie ausgewählt haben:  
BASIC (OwnZone Basic für allgemeines Training)  
HIGH (OwnZone High für intensiveres Training)  
LOW (OwnZone Low für leichteres Training)*



*Wenn Sie die Trainingsintensität trotz der Zielzonenfestlegung der OwnZone-Methoden nicht als leicht bis mäßig empfinden, so nehmen Sie die Intensität zurück, indem Sie den oberen Grenzwert für sich selbst definieren.*

## SO VERWENDEN SIE IHRE ZULETZT BESTIMMTE OWNZONE

Immer, wenn Sie die Stoppuhr einschalten und die Funktion OwnZone eingeschaltet haben, beginnt das Polar Herzfrequenz-Meßgerät mit der Bestimmung Ihrer OwnZone. Es wird empfohlen, daß Sie die OwnZone für jede Trainingseinheit neu bestimmen. Dies sollte zumindest immer dann durchgeführt werden, wenn sich Trainingsumgebung oder Trainingsform ändern oder wenn Ihr physisches Wohlbefinden beim Trainingsbeginn vom Normalzustand abweicht.

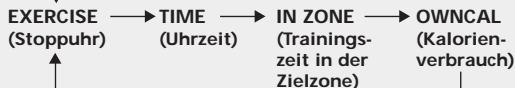
Sie können jedoch auch das Training mit den letzten OwnZone-Grenzwerten (OZ.L) wählen, wenn Sie das Training nicht mit der Neubestimmung Ihrer OwnZone beginnen wollen. Falls sich im Speicher keine zuletzt bestimmte OwnZone befindet, benutzt das Polar Herzfrequenz-Meßgerät Ihre altersbedingten Trainingsgrenzwerte (OZ.A).

1. Starten Sie die Herzfrequenz-Messung und die Stoppuhr wie beschrieben.

*OZ                            *

# FUNKTIONEN WÄHREND DER HERZFREQUENZ-MESSUNG

## MEASURE (Meß-Modus)



## ABLESEN DER HERZFREQUENZ

Sie können Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute ablesen. Ein blinkendes Herz zeigt die aktivierte Herzfrequenz-Messung an. Das innere Herzsymbol blinkt im Takt Ihres Herzschlages. Der Rahmen um das Herzsymbol zeigt an, daß der Herzfrequenzempfang codiert ist.



Erscheint in der Anzeige - -, so wurde in den letzten fünf Minuten keine Herzfrequenz empfangen. Halten Sie den Armbandempfänger an Ihre Brust, nahe dem Polar Logo des Senders. Der Empfänger beginnt nun erneut mit der Suche nach dem Herzfrequenzsignal.

## DISPLAYBELEUCHTUNG

Drücken Sie die -Taste.

*Die Displaybeleuchtung ist für einige Sekunden aktiviert.*

*Diese Funktion können Sie auch während der Uhrzeitanzeige benutzen.*

## EIN- UND AUSSCHALTEN DES ZIELZONENALARMS

Wenn in der Anzeige das Zielzonenalarmsymbol erscheint, hören Sie bei jedem Herzschlag ein akustisches Signal, wenn Sie sich oberhalb des oberen oder unterhalb des unteren Zielzonengrenzwertes befinden. Während der Bestimmung der OwnZone ist das akustische Signal immer eingeschaltet. Bei den Modellen M51 und M52 hören Sie das akustische Signal auch am Ende des Fitness-Tests.

Zum Ein- und Ausschalten des akustischen Signal halten Sie die -Taste zwei Sekunden lang gedrückt.

= Signalton ist eingeschaltet.



*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.*

*Die Einstellung für den Signalton wird gespeichert. Beim nächsten Start der Herzfrequenz-Messung findet also die zuletzt gewählte Einstellung Anwendung.*

## WECHSEL DES BENUTZERS

Bei den Modellen M51 und M52 können Sie vor Beginn des Trainings (solange die Stoppuhr noch nicht läuft) den Benutzer wechseln.

Halten Sie dazu die SCROLL UP-Taste gedrückt.

Die Anzeige zeigt ( Benutzer 1) oder ( Benutzer 2) und gibt so an, welche Benutzereinstellungen aktiviert sind.

Die Daten des folgenden Trainings werden in der Datei des jeweiligen Benutzers aufgezeichnet.

Damit Sie den Benutzer wechseln können, müssen Sie zuvor die Daten für zwei Benutzer eingestellt haben.

Sofern Sie alleiniger Benutzer sind, und somit nur Benutzer 1 eingestellt haben, entfällt die Wechselnotwendigkeit. Es ist dann immer Benutzer 1 aktiviert.

## STARTEN UND STOPPEN DER STOPPUHR

Zum Starten und Stoppen der Stoppuhr drücken Sie die START/STOP/OK-Taste.

Die folgenden Berechnungen werden erst durch das Einschalten der Stoppuhr aktiviert:

- abgelaufene Trainingszeit
- die Zeit innerhalb der Zielzone
- der Kalorienverbrauch während des Trainings
- die Zunahme des kumulativen Kalorienverbrauchs

Sie können die Stoppuhr mit der START/STOP/OK-Taste anhalten. Erneutes Drücken der Taste läßt die Stoppuhr weiterlaufen und setzt die obigen Berechnungen fort.

Zum Rücksetzen der Stoppuhr auf Null:

1. Die Stoppuhr anhalten.
2. Drücken Sie die ▼ SCROLL DOWN-Taste für zwei Sekunden.
3. Durch erneutes drücken der STAR/STOP/OK-Taste starten Sie die Stoppuhr. Diese beginnt wieder bei Null.

## ABRUFEN VON TRAININGSINFORMATIONEN

Durch Drücken der ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste können Sie während des Trainings die folgenden Informationen abrufen:

Uhrzeit (TIME)



Trainingszeit in der Zielzone (IN ZONE)



Kalorienverbrauch (OWNCAL)

*Damit der Kalorienverbrauch angezeigt wird, muß diese Funktion eingeschaltet sein.*



Stoppuhr (EXERCISE)



## ÜBERPRÜFEN IHRER HERZFREQUENZ-GRENZWERTE

Während des Trainings müssen Sie keine Taste drücken, um die aktuellen Herzfrequenz-Grenzwerte zu überprüfen. Bringen Sie einfach den Armbandempfänger nahe an das Polar Logo des Senders.

*Wenn Sie die OwnZone-Funktion eingestellt haben (OWNZONE On), erscheinen OZ.V bzw. OZ.A und die dazugehörigen Werte auf der für einige Sekunden beleuchteten Anzeige.*

*Wenn Sie die OwnZone-Funktion nicht nutzen (OWNZONE OFF), erscheinen Ihre manuell eingestellten Zielzonen Grenzwerte.*

## IHR TRAININGSFortsCHRITT



Bei den Modellen M21 und M22 erscheint für jeweils 100 Kilokalorien Energieverbrauch eine Kugel.

Bei den Modellen M51 und M52 erscheint für jeweils 15 Minuten Training in der Zielzone eine Kugel.

## WECHSEL DER HERZFREQUENZ-GRENZWERTE

Bei den Modellen M51 und M52 können Sie während des Trainings bei laufender Stoppuhr und eingeschalteter OwnZone die Herzfrequenz-Grenzwerte wechseln. Sie haben die Auswahl zwischen den Optionen OwnZone Basic, OwnZone High, OwnZone Low und manuell eingestellten Grenzwerten.

Halten Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste gedrückt.



*Wenn Sie während des Trainings die Herzfrequenz-Grenzwerte wechseln, so werden die zuletzt verwendeten Grenzwerte gespeichert, und Ihr nächstes Training beginnt mit diesen Grenzwerten.*

# BEENDEN DER HERZFREQUENZ-MESSUNG

1. Zum Stoppen der Stoppuhr drücken Sie die START/STOP/OK-Taste.

*Die Stoppuhr hält an.*

*Die Anzeige zeigt QUIT? *

*Die Herzfrequenz-Messung wird ohne Zielzonen- oder Kalorienmittlung fortgesetzt.*

2. Drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, um den Meß-Modus zu verlassen.

*Die Herzfrequenz-Messung stoppt.*



*Wenn Sie den Sender ablegen und die Stoppuhr anhalten, ohne die Herzfrequenz-Messung beendet zu haben, so schaltet das Herzfrequenz-Meßgerät automatisch nach fünf Minuten auf die Uhrzeitanzeige um.*

# ABRUFEN VON TRAININGSINFORMATIONEN

Ihre letzte Trainingsinformation befindet sich im Speicher des Polar Herzfrequenz-Meßgerät, bis Sie die Stoppuhr das nächste Mal starten. Dann wird Ihre frühere Trainingsinformation durch die neue Trainingsinformation ersetzt. Das Polar Herzfrequenz-Meßgerät speichert jeweils nur die Datei einer Trainingseinheit. Die Speicherung der Trainingsinformation erfolgt, sobald die Stoppuhr länger als eine Minute läuft.

1. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis Sie in den Datei-Modus (FILE) gelangen.  
*Die Anzeige zeigt FILE.*
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um mit dem Abrufen der Trainingsinformationen zu beginnen.
3. Drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, um die einzelnen Informationen abzurufen.

## DATUM (DATE)

Das Datum Ihres letzten Trainings

## TRAININGSZEIT (EXE. TIME)

Die Trainingszeit ist die Zeit, die Sie mit laufender Stoppuhr trainiert haben.

## TRAININGSZEIT IN DER ZIELZONE (IN ZONE)

Die Trainingszeit, die Sie innerhalb Ihrer OwnZone oder der selbst definierten Zielzone verbracht haben.

## HERZFREQUENZ-GRENZWERTE (LIMITS)

Die Herzfrequenz-Grenzwerte Ihres Trainings.

## DURCHSCHNITTliche HERZFREQUENZ (AVERAGE HR)

Die durchschnittliche Herzfrequenz während der Trainingseinheit.

## KALORIENVERBRAUCH WÄHREND DES TRAININGS (KCAL/FAT)

Die während des Trainings verbrauchten Kilokalorien mit prozentualem Fettanteil am gesamten Energieverbrauch.

## GESAMTER KALORIENVERBRAUCH (TOT. KCAL)

Der gesamte Kalorienverbrauch ist eine Funktion, die Informationen über mehr als eine Trainingseinheit speichert. Es wird der kumulierte Kalorienverbrauch während mehrerer Trainingseinheiten angezeigt. Diese Funktion erlaubt es Ihnen, den gesamten Kalorienverbrauch über eine Reihe von Trainingseinheiten, z.B. im Verlauf einer Woche, abzurufen.

Sie können die Angabe des gesamten Kalorienverbrauchs in Schritten von 10 Kilokalorien verringern.

1. Stellen Sie das Gerät zu Beginn so ein, daß in der Anzeige der gesamte Kalorienverbrauch (Tot. KCAL) angezeigt wird.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um den gesamten Kalorienverbrauchs-Modus aufzurufen.

*Die Angabe des gesamten Kalorienverbrauchs beginnt zu blinken.*

3. Sie können die Angabe nun durch Drücken der ▼ SCROLL DOWN-Taste verringern.
4. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um den eingestellten Wert zu bestätigen.

! *Haben Sie den verringerten Wert für den gesamten Kalorienverbrauch bestätigt, so können Sie ihn nicht wieder zurücksetzen (erhöhen).*

😊 *Die Funktion ist besonders bei der Gewichtsüberwachung von Nutzen, wenn Sie die kombinierte Wirkung von Training und Ernährung verfolgen möchten.*



So setzen Sie die Messung des gesamten Kalorienverbrauchs auf Null zurück:

1. Stellen Sie das Gerät zu Beginn so ein, daß in der Anzeige der gesamte Kalorienverbrauch (Tot. KCAL) angezeigt wird.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um den gesamten Kalorienverbrauchs-Modus aufzurufen.

*Die Angabe des gesamten Kalorienverbrauchs beginnt zu blinken.*

3. Halten Sie die ▼ SCROLL DOWN-Taste einige Sekunden lang gedrückt.

*In der Anzeige beginnt der Text RESET zu blinken.  
Die Anzeige zeigt 0.*

Wenn Sie die ▼ SCROLL DOWN-Taste loslassen, während RESET blinkt, wird der Wert nicht zurückgesetzt.

## GESAMTE TRAININGSZEIT (TOT. TIME)

Die gesamte Trainingszeit ist eine Funktion, die Informationen über mehr als eine Trainingseinheit speichert. Es wird die kumulierte Trainingszeit mehrerer Trainingseinheiten angezeigt. Diese Funktion erlaubt es Ihnen, die gesamte Trainingszeit über eine Reihe von Trainingseinheiten, z.B. im Verlauf einer Woche, abzurufen.

So setzen Sie den Zähler für die gesamte Trainingszeit auf Null zurück:

1. Stellen Sie das Gerät zu Beginn so ein, daß in der Anzeige die gesamte Trainingszeit (Tot. TIME) angezeigt wird.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um den gesamte Trainingszeit-Modus aufzurufen.

*Die Angabe der gesamten Trainingszeit beginnt zu blinken.*

3. Halten Sie die ▼ SCROLL DOWN-Taste einige Sekunden lang gedrückt.

*In der Anzeige beginnt der Text RESET zu blinken.  
Die Anzeige zeigt 00:0000.*

Wenn Sie die ▼ SCROLL DOWN-Taste loslassen, während RESET blinkt, wird der Wert nicht zurückgesetzt.

## LETZTER OWNINDEX

Sie können den auf Ihrem letzten Polar Fitness-Test basierenden OwnIndex und das Datum seiner Bestimmung abrufen.

Detaillierte Angaben zur Durchführung des Polar Fitness-Tests und zur Interpretation des OwnIndex finden Sie im Kapitel OwnIndex.

Der OwnIndex ist eine neuartige Ermittlung der aeroben Fitness. Der ermittelte Wert ist vergleichbar mit dem sonst nur mittels einer aufwendigen Untersuchung der maximalen Sauerstoffaufnahme gemessenen  $VO_{2max}$ -Wert. Ermittelt wird der OwnIndex mit Hilfe des Polar Fitness-Tests™, einem leichten, sicheren und schnellen Weg zum Abschätzen der maximalen aeroben Leistungsfähigkeit. Der OwnIndex basiert auf der Herzfrequenz, der Herzfrequenz-Variation in Ruhe, dem Körperbau (Alter, Geschlecht, Körpergröße, Gewicht) sowie der Selbsteinschätzung der körperlichen Aktivität.

Die kardiovaskuläre oder aerobe Fitness hängt davon ab, wie gut das Herz-Kreislauf-System Sauerstoff in Ihrem Körper transportiert und verarbeiten kann. Je besser die kardiovaskuläre Fitness ist, desto stärker und effizienter ist Ihr Herz.

Eine gute kardiovaskuläre Fitness bringt viele gesundheitliche Vorteile. So reduziert sie beispielsweise das Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle und Bluthochdruck.

Wenn Sie Ihren Fitness-Index (OwnIndex) verbessern möchten, so bedarf es eines mindestens sechswöchigen regelmäßigen Trainings, bis Sie eine spürbare Verbesserung erzielen. Weniger aktive Personen machen schnellere Fortschritte, verfügen Sie bereits über ein hohes Fitness-Niveau, so ist ein längeres und intensiveres Training erforderlich.

Die kardiovaskuläre Fitness läßt sich am besten durch ein Training verbessern, das große Muskelgruppen einsetzt, z.B. Gehen, Laufen, Schwimmen, Rudern, Schlittschuhlaufen, Skilanglauf und Radfahren.

Um die Entwicklung Ihrer Fitness verfolgen zu können, sollten Sie Ihren OwnIndex in den ersten Wochen mehrmals bestimmen, um einen zuverlässigen Ausgangswert zu erhalten. Wiederholen Sie den Test später ca. einmal im Monat.

Der OwnIndex kann mit den Polar Herzfrequenz-Meßgeräten Modell M51 und M52 ermittelt werden. Der Polar Fitness-Test ist für gesunde Erwachsene bestimmt.

## EINSTELLUNGEN FÜR DEN FITNESS-TEST

Zur Durchführung des Polar Fitness-Test™ ist es erforderlich, daß Sie die folgenden Einstellungen vornehmen:

- Wählen Sie Ihr Aktivitätsniveau, basierend auf Ihrer durchschnittlichen sportlichen Aktivität in den letzten sechs Monaten aus.
- Schalten Sie den Fitness-Test-Modus ein.  
▶ **Ein- und Ausschalten des Polar Fitness-Test**

### Einstellen des Aktivitätsniveaus

Beginnen Sie mit der Anzeige der Uhrzeit.

1. Drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis Sie in den Options-Modus gelangen.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um die Einstellung zu ändern.

*Die Anzeige zeigt USER SET.*

3. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um die Benutzerinformationen einzugeben.
4. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, bis die Anzeige ACTIVITY zeigt.  
*Die Anzeige zeigt ACTIVITY, und der Text LOW (=niedrig), MIDDLE (=mittel) oder HIGH (=hoch) blinkt.*
5. Drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, um das passende Aktivitätsniveau auszuwählen.
6. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

*Die Anzeige zeigt USER SET.*

Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu kehren, drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis wieder die Uhrzeit angezeigt wird, oder halten Sie einfach die START/STOP/OK-Taste gedrückt.

### Aktivitätsniveau

Schätzen Sie Ihr durchschnittliches Langzeit-Aktivitätsniveau ein. Wenn die Änderung Ihrer regelmäßigen Trainingsgewohnheiten maximal sechs Monate zurückliegt, so sollten Sie die Beschreibung Ihres Aktivitätsniveaus nicht ändern.

- ▶ **Einstellen des Aktivitätsniveaus**

## Einschalten des Fitness-Test-Modus

1. Drücken Sie in der Uhrzeitanzeige die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis Sie in den Options-Modus gelangen.  
*Die Anzeige zeigt OPTIONS.*
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um die Einstellung zu ändern.  
*Die Anzeige zeigt USER.SET.*
3. Drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis Sie zum Fitness-Test-Einstellungs-Modus gelangen.  
*Die Anzeige zeigt FIT.TEST On/OFF.*
4. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um den Fitness-Test ein- (On) oder auszuschalten (OFF).  
*Die Anzeige zeigt FIT.TEST. Der Text On oder OFF blinkt.*
5. Drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, um den Test einzuschalten (On).
6. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
7. Drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis wieder die Uhrzeit angezeigt wird, oder halten Sie einfach die START/STOP/OK-Taste gedrückt.

## DURCHFÜHRUNG DES TESTS

Um zuverlässige Ergebnisse erzielen zu können, müssen die folgenden Grundvoraussetzungen erfüllt sein:

- Sie müssen entspannt und ruhig sein.
- Der Test kann an einem beliebigen Ort (Zuhause, Büro, Fitness-Club) durchgeführt werden, sofern die Testumgebung ruhig ist. Es dürfen keine störenden Geräusche (z.B. Fernsehen, Radio oder Telefon) vorhanden sein, und Sie dürfen sich auch nicht mit anderen Personen unterhalten.
- Achten Sie bei jeder Wiederholung des Tests darauf, daß diese am selben Ort, zur selben Tageszeit und unter denselben Umgebungsbedingungen stattfindet.
- Zwei bis drei Stunden vor dem Test sollten Sie keine schwere Mahlzeit zu sich nehmen und auch nicht rauchen.
- Vermeiden Sie am Vortag sowie am Tag des Tests schwere körperliche Aktivität, alkoholische Getränke oder pharmakologische Stimulanzien


## Vorbereiten des Armbandempfängers

1. Drücken Sie in der Uhrzeitanzeige die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis Sie zum Fitness-Test-Modus gelangen.  
*Die Anzeige zeigt FIT.TEST.*




### Entspannen Sie sich eine bis drei Minuten lang

2. Legen Sie sich hin, entspannen Sie Geist und Körper.

### Starten Sie den Test

3. Zum Start des Tests drücken Sie die START/STOP/OK-Taste.  
*Der Armbandempfänger beginnt mit der Suche nach Ihrer Herzfrequenz.  
Die Anzeige zeigt  ..... TEST On sowie Ihre Herzfrequenz.  
Der Test beginnt nun.*



*Wenn Sie während des Fitness-Tests das akustische Signal hören möchten, so überprüfen Sie vor Beginn des Tests, daß die Anzeige  zeigt. Halten Sie die  / -Taste gedrückt, um das akustische Signal einzuschalten. Dieses Signal informiert Sie über das Ende des Tests.*

4. Die Durchführung des Tests dauert drei bis fünf Minuten. Liegen Sie entspannt, und vermeiden Sie jegliche Bewegung während des Tests. Reden Sie nicht mit anderen Personen.  
*Nun zeigt die Anzeige Ihren aktuellen OwnIndex sowie das Datum des Tests.*
5. Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu gelangen, drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis wieder die Uhrzeit angezeigt wird, oder halten Sie einfach die START/STOP/OK-Taste gedrückt.

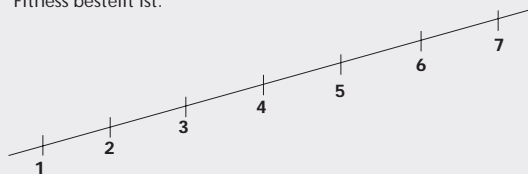
Sie können den Test jederzeit abbrechen, indem Sie die START/STOP/OK-Taste drücken. Ihr letzter OwnIndex wird in diesem Fall nicht ersetzt.

*Die Anzeige zeigt für einen Moment FAILED TEST.  
Die Anzeige zeigt Ihren letzten OwnIndex sowie das Datum des Tests.*

Wenn der Armbandempfänger zu Beginn oder während des Tests nicht in Stande ist, Ihre Herzfrequenz zu empfangen, so scheidet der Test. Überprüfen Sie in diesem Fall, daß die Elektroden befeuchtet sind und daß der Gurt gut sitzt. Wiederholen Sie den Test.

## ERGEBNIS DES FITNESS-TESTS

Das Testergebnis, Ihr OwnIndex, erfährt seine größte Bedeutung, wenn Sie es zum Vergleich Ihrer individuellen Werte und zum Verfolgen der Änderungen dieser Werte einsetzen. Der OwnIndex kann auch im Kontext Ihres Geschlechts und Alters interpretiert werden. Schlagen Sie in der folgenden Tabelle Ihr Alter und Ihren OwnIndex nach, und erfahren Sie, wie es im Vergleich zu anderen Personen des gleichen Alters und Geschlechts um Ihre kardiovaskuläre Fitness bestellt ist.



- 1-3** Im Interesse Ihrer Gesundheit und Fitness sollten Sie das Training steigern.
- 4** Behalten Sie Ihre derzeitigen Trainingsgewohnheiten bei, um Ihre Gesundheit zu verbessern. Möchten Sie Ihre Fitness verbessern, so sollten Sie das Training steigern.
- 5-7** Halten Sie Ihre derzeitigen Trainingsgewohnheiten bei, um eine gute Gesundheit und Fitness zu erhalten.

### Fitness-Klassen

	Alter (Jahre)	1 (sehr schlecht)	2 (schlecht)	3 (maja)	4 (durchschnittlich)	5 (gut)	6 (sehr gut)	7 (ausgezeichnet)
<b>Männer</b>	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43	
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40	
<b>Frauen</b>	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33	
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30	

Literaturhinweis: In "Kuntotestauksen perusteet". Liite ry, Helsinki 1999.  
Originalarbeit: Shvartz E, Reihold RC: Aerobic Fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

# 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.

## ARMBANDEMPFÄNGER

Die Gummidichtung, die die Wasserdichtigkeit des Empfängers sicherstellt, sollte nach etwa zwei bis drei Jahren von der Polar-Serviceabteilung ersetzt werden. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn Sie Ihr Herzfrequenz-Meßgerät beim Schwimmen benutzen.

## POLAR SENDER

Der Sender wird automatisch aktiviert, wenn Sie den Sender 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.



*Wichtig: Reinigen Sie den Sender regelmäßig mit milder Seife und Wasser, um den Schweiß zu entfernen. Außerdem kann durch regelmäßiges Reinigen die Lebensdauer der Elektroden wesentlich erhöht werden. Verwenden Sie keine Schleifmittel oder Chemikalien wie Stahlwolle oder Alkohol zur Reinigung. Sie können Dauerschäden an den Elektroden verursachen.*

Anmerkung: Den Polar Sender niemals biegen, insbesondere nicht während der Lagerung (nicht mehr, als zur Aufbewahrung in der Originalverpackung notwendig), da dies die Leitfähigkeit der Elektroden beeinträchtigen könnte.



*Der Sender kann von Polar recycelt werden.*

# BATTERIEN

Damit Ihr Gerät wasserdicht bleibt, dürfen die Batterien des Armbandempfängers nur von einer von Polar autorisierten Person ausgetauscht werden. Weitere Hinweise erhalten Sie von Ihrem Fachhändler.

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

# VORSICHTSMASSNAHMEN

## VERWENDUNG VON POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄTEN BEIM SCHWIMMEN

Ihr Polar 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. Durch den Druck bzw. die Nässe könnte der Empfänger undicht werden.

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

- Schwimmbeckenwasser mit hohem Chlorgehalt und Salzwasser können elektrisch leitfähig sein und dadurch zu einem Kurzschluß der Elektroden führen, so daß das EKG-Signal vom Sender nicht registriert werden kann.
- 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 der 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.

## POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄTE BEI KÄLTE UND WÄRME

Setzen Sie Ihr Polar Herzfrequenz-Meßgerät nicht extremer Kälte oder Wärme aus, und legen Sie es nicht in die direkte Sonne. Vermeiden Sie abrupte Wechsel von Kälte in Wärme und umgekehrt (z.B. Sauna).

## POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄTE UND INTERFERENZEN

### ELEKTROMAGNETISCHE INTERFERENZEN

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

### STÖRUNGEN DURCH ANDERE HERZFREQUENZ-MESSGERÄTE

Der Polar Armbandempfänger reagiert im nicht codierten Betrieb auf Sendersignale innerhalb einer Reichweite von einem Meter. Achten Sie bei der Verwendung Ihres Polar Herzfrequenz-Meßgerätes darauf, daß sich keine anderen Sender in diesem Bereich befinden. Gleichzeitig empfangene uncodierte Signale von mehr als einem Sender können zu fehlerhaften Messungen führen.

### 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 verwenden Sie Ihr Trainingsgerät ohne Herzfrequenz-Messung.
2. Bewegen Sie den Empfänger, bis Sie einen Bereich nahe des Trainingsgerätes finden, in dem er keine Störsignale anzeigt. Interferenzen sind häufig direkt vor dem Anzeigenboard des Trainingsgeräts am stärksten, während der Bereich links oder rechts davon relativ frei von Störungen ist.
3. Legen Sie den Sender wieder an, und halten Sie den Empfänger während des Trainings 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.

## GEHEN SIE AUF NUMMER SICHER

Regelmäßiger 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

- älter als 35 Jahre sind
- während der letzten 5 Jahren nicht regelmäßig Sport betrieben haben und/oder eine vorwiegend sitzende Lebensweise hatten
- Übergewicht haben
- rauchen
- hohen Blutdruck haben
- einen hohen Cholesterinspiegel im Blut 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
- Sie schwanger sind
- bei Ihnen in der Vergangenheit bereits einmal Atembeschwerden aufgetreten sind
- einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes elektronisches Gerät tragen

Bitte denken Sie auch daran, daß die Herzfrequenz außer durch die Trainingsbelastung unter anderem auch von Medikamenten gegen Erkrankungen des Herzens, des Herzkreislaufs (insbesondere solchen gegen hohen Blutdruck) und gegen Asthma sowie von einigen Arzneimitteln in Form von Sprays für das Atemsystem, bestimmten 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 Rothenberg 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.

## HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

### WAS SOLL ICH TUN, WENN...

#### ... ICH NICHT WEISS, WO ICH MICH IM EINSTELLUNGSZYKLUS BEFINDE?

Halten Sie die START/STOP/OK-Taste gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurück zu gelangen.

#### ... DIE OWNZONE-BESTIMMUNG MIR NUR SELTEN HERZFREQUENZ-GRENZWERTE AUF DER GRUNDLAGE MEINER HERZFREQUENZ-VARIATION (OZ.V) BERECHNET?

1. Kontrollieren Sie, ob der elastische Gurt fest genug angelegt ist.
2. Kontrollieren Sie, ob die beiden Elektroden des Senders gut angefeuchtet auf Ihrer Haut aufliegen.
3. Beginnen Sie die erste Phase der OwnZone-Bestimmung ausreichend langsam. Erhalten Sie die Herzfrequenz-Grenzwerte auf der Grundlage des Alters (OZ.A) innerhalb der ersten zwei Minuten, so haben Sie Ihre Herzfrequenz zu schnell erhöht. Der Herzfrequenzwert soll nicht mehr als 20 Schläge/Minute über die Ausgangsherzfrequenz ansteigen. Während der ersten Stufe können Sie beispielsweise Ihre Sportsachen anziehen.
4. Erhalten Sie die OwnZone-Grenzwerte auf der Grundlage des Alters (OZ.A) oder die zuvor definierten OwnZone-Grenzwerte auf der Grundlage Ihrer Herzfrequenz-Variation (OZ.L) zehn Minuten nach Bestimmungsbeginn, so haben Sie Ihre Herzfrequenz nicht schnell genug erhöht. Steigern Sie beim nächsten Versuch Ihre Herzfrequenz während der OwnZone-Bestimmung schneller.

5. Haben Sie Ihre OwnZone immer mittels Gehen und Laufen bestimmt, kann Bergaufwärtsgehen, Radfahren oder die Verwendung eines Ergometers für Sie geeigneter sein.
6. Streß oder schwere psychische Belastungen können Ihre Herzfrequenz-Variation herabsetzen, so daß der OwnZone-Bestimmungspunkt (an dem die Herzfrequenz nicht mehr schwankt) nicht ermittelt werden kann. Entspannen Sie sich vor Trainingsbeginn fünf bis zehn Minuten lang, um Ihre Herzfrequenz abzusenken.
7. Bei einigen wenigen Menschen nimmt die Herzfrequenz-Variation bei zunehmender Belastung nicht vollständig ab. In diesem Falle sind die altersbestimmten Grenzwerte die besten Schätzwerte für die Trainingszone.

#### ... DIE OWNZONE-HERZFREQUENZ-GRENZWERTE AUF GRUNDLAGE DER HERZFREQUENZ-VARIATION (OZ.V) SIGNIFIKANT SCHWANKEN?

Die OwnZone soll zu Beginn jeder Trainingseinheit bestimmt werden, weil die Herzfrequenz-Variation empfindlich auf jede Veränderung des Körpers und der Umgebung reagiert. Die Ownzone-Herzfrequenz-Grenzwerte auf Grundlage der Herzfrequenz-Variation (OZ.V) werden unter anderem durch Ihren Fitnesszustand, Ihre Tagesform, den Zeitpunkt der Bestimmung der OwnZone, die Art des Trainings und Ihre mentale Verfassung beeinflusst. Der untere Grenzwert der OZ.V-Herzfrequenz-Grenzwerte kann bei ein und derselben Person um bis zu 30 Schläge/Minute schwanken.

Es ist jedoch von großer Bedeutung, daß Sie das Training in der OwnZone als leicht oder moderat empfinden. Wenn Sie beispielsweise Ihre Herzfrequenz nach der ersten Stufe zu schnell erhöhen, so erhalten Sie möglicherweise zu hohe OwnZone Herzfrequenz-Grenzwerte. Erscheinen Ihnen die OwnZone-Grenzwerte zu hoch, so empfehlen wir Ihnen eine Wiederholung der Bestimmung der OwnZone.

#### ... EINE ANDERE PERSON MIT MEINEM POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄT MODELL M21 ODER M22 TRAINIEREN MÖCHTE?

Das Polar Herzfrequenz-Meßgerät bestimmt die OwnZone Herzfrequenz-Grenzwerte auf der Basis der Herzfrequenz und des Alters. Benutzt eine andere Person Ihren Polar M21 oder M22, so müssen die OZ.L Herzfrequenz-Grenzwerte im Speicher auf Null gesetzt werden. Ändern Sie dazu im Einstell-Modus (USER) das Alter.

Selbst wenn der Benutzer genau so alt ist wie Sie, muß das Alter neu eingestellt werden, um die OZ.L-Herzfrequenz-Grenzwerte auf Null zu stellen. Lassen Sie hierzu in der Einstellung des Alters die Zehnerzahlen einmal durchlaufen. Haben Sie z. B. 45 eingestellt, so gehen Sie die Zahlen einmal durch, also 4, 5, 6,... bis die 4 wieder auf der Anzeige

erscheint. Geschieht diese Neueinstellung nicht, so geben die Modelle Polar M21 oder M22 beim nächsten Benutzer OwnZone Herzfrequenz-Grenzwerte an, die auf Ihrer im Speicher des Geräts befindlichen Herzfrequenzvariation basieren.

Beachten Sie, daß ein Wechsel des Benutzers auch auf die Berechnung des gesamten Kalorienverbrauchs (T.KCAL) und der gesamten Trainingszeit (Tot. TIME) Auswirkungen hat. Werden diese beim Wechsel des Benutzers nicht auf Null zurückgestellt, so zählen die Modelle Polar M21 und M22 ausgehend von den bisherigen Werten weiter, selbst wenn die Benutzerinformation geändert wurde. Nach dem Zurücksetzen kann die kumulierte Trainingsinformation nicht wieder neu eingestellt werden.

Bei den Modellen M51 und M52 können Sie die Daten zweier Benutzer speichern. Wählen Sie vor Beginn des Trainings den jeweiligen Benutzer aus.

### ... KEINE HERZFREQUENZ ANGEZEIGT WIRD (- -) ODER DIE ANZEIGE ZWISCHENDURCH IMMER WIEDER AUF 00 SPRINGT?

1. Kontrollieren Sie, ob der Brustgurt fest genug angelegt ist. Er soll so angelegt sein, daß die Elektroden flach auf der Haut aufliegen. Achten Sie darauf, daß das Polar Logo die richtige Position hat.
2. Kontrollieren Sie, ob die beiden Elektroden gut angefeuchtet sind. Der Sender funktioniert auf trockener Haut nicht korrekt, da der elektrische Kontakt ohne ausreichende Feuchtigkeit nicht sichergestellt ist.
3. Haben sich Schweiß und Schmutz auf den Elektroden angesammelt, so kann dies die Ursache für den schlechten Kontakt sein. Elektroden, wenn nötig, reinigen.
  - ▶ **Pflege und Wartung**
4. Kontrollieren Sie, ob sich in Ihrer Umgebung ein elektromagnetisches Feld (etwa durch einen Monitor, ein Fernsehgerät oder ein Mobiltelefon) befindet.
  - ▶ **Vorsichtsmaßnahmen**
5. Trat bei Ihnen ein kardiales Ereignis auf, das möglicherweise Ihr EKG beeinflusst hat? Wenden Sie sich in diesem Fall an Ihren Arzt.

### ... WENN DIE STÖRUNGEN VON DEN TRAININGSGERÄTEN KOMMEN, DIE ICH BENUTZE?

Diese Störungen können gewöhnlich beseitigt werden, wenn der Empfänger an einer anderen Stelle platziert wird. Beachten Sie hierzu die Hinweise zu Interferenzen

- ▶ **Polar Herzfrequenz-Meßgeräte und Interferenzen.**

### ... DAS HERZSYMBOL IN DER ANZEIGE UNREGELMÄSSIG BLINKT ODER DIE HERZFREQUENZANZEIGE EXTREM HOCH IST (ÜBER 200)?

1. 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 Störungsquelle.
  - ▶ **Vorsichtsmaßnahmen**
2. Kontrollieren Sie, daß sich der Polar Armbandempfänger innerhalb des Empfangsbereichs von maximal einem Meter um den codierten Polar Sender befindet.
3. Kontrollieren Sie, ob sich der elastische Gurt nicht während des Trainings gelockert hat.
4. Kontrollieren Sie, ob die Elektroden des Senders befeuchtet sind.
5. Stellen Sie sicher, daß sich im Empfangsbereich (1 Meter) kein anderer Herzfrequenz-Sender befindet.
  - ▶ **Vorsichtsmaßnahmen/Störungen.**
6. Eine Herzrhythmie kann unregelmäßige Werte verursachen. In diesem Fall sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

### ... EINE ANDERE PERSON MIT EINEM HERZFREQUENZ-MESSGERÄT STÖRUNGEN VERURSACHT?

Ihr Herzfrequenz-Meßgerät hat die Möglichkeit, aus mehreren Codes einen Sendecode auszuwählen. Ihr Trainingspartner kann zufälligerweise denselben Code wie Sie aktiviert haben. In diesem Fall halten Sie Abstand zu Ihrem Trainingspartner, oder gehen Sie wie folgt vor:

1. Halten Sie Stoppuhr und Herzfrequenz-Messung an.
2. Nehmen Sie den Sender für 20 Sekunden ab.
3. Legen Sie den Sender wieder an, und starten Sie die Herzfrequenz-Messung erneut.

### ... DER EMPFÄNGER AUF KEINEN TASTENDRUCK REAGIERT?

Führen Sie ein Reset Ihres Polar Herzfrequenz-Meßgerät durch. Dadurch werden alle Speicherwerte gelöscht, und die werkseitigen Einstellungen werden aktiviert. Die Benutzerinformationen und Einstellungen der Meßoptionen bleiben erhalten.

1. Drücken Sie mit der Spitze eines Stifts die RESET-Taste.  
*In der Anzeige erscheinen viele Ziffern.*
2. Drücken Sie eine beliebige Taste.  
*Das Polar Herzfrequenz-Meßgerät befindet sich jetzt in der Uhrzeitanzeige.*

Wenn Sie nach dem Reset nicht innerhalb einer Minute eine Taste drücken, geht Ihr Armbandempfänger in den „Schlaf-Modus“ über. Sie können ihn dann durch zweimaliges Drücken der START/STOP/OK-Taste wecken.

### ... DIE ANZEIGE LEER ODER SCHWACH IST?

Lassen Sie sich durch einen autorisierten Fachhändler beraten, oder senden Sie das komplette Gerät an Polar ein. Gewöhnlich ist das erste Zeichen für einen demnächst notwendigen Batterietausch das Verschwinden der Anzeige bei Betätigung der Displaybeleuchtung. Berücksichtigen Sie ebenfalls, daß häufiges Benutzen der Displaybeleuchtung, des Alarms (Weckers) bzw. Zielzonenalarms das Batterieleben verkürzt.

#### ► **Service, Servicekarte**

Wenn Ihr Polar Herzfrequenz-Meßgerät die firmeneigenen Produktionsstätten verläßt, befindet sich die Batterie im "Schlaf-Modus". Wecken Sie diese durch zweimaliges Drücken der START/STOP/OK-Taste. Auf der Anzeige erscheint die Uhrzeit.

## SERVICE

Der Service wird bei Polar großgeschrieben. Die Polar-Serviceabteilung bietet Ihnen gerne ihre Leistungen an, damit Sie lange Freude an Ihrem Herzfrequenz-Meßgerät haben.

#### ► **Servicekarte**

### **STANDARDLEISTUNGEN DES POLAR-SERVICES:**

Polar Standardleistungen, die bei allen eingesandten Herzfrequenz-Meßgeräten durchgeführt werden, sind wie folgt:

#### **POLAR SENDER**

1. Überprüfen der Batteriespannung und der Sendeleistung
2. Überprüfen der EKG-Genauigkeit
3. Gegebenenfalls Reinigen verschmutzter Elektroden
4. Gegebenenfalls Austausch des Senders

#### **POLAR ARMBANDEMPFÄNGER**

1. Überprüfen der Batterieleistung
2. Gegebenenfalls Batterieaustausch
3. Kontrolle und Reinigen

4. Austausch der Gummidichtung
5. Überprüfung der Wasserdichtigkeit
6. Falls nötig Austausch des Gehäusedeckels
7. Funktionstest

## PRÜFLISTE

Bevor Sie Ihr Herzfrequenz-Meßgerät zum Polar-Service einsenden, empfehlen wir Ihnen noch einmal das Überprüfen der folgenden Punkte.

### **1. Ist der Sender richtig getragen worden?**

Das Polar Logo muß aufrecht stehen und der Sender flach auf der Haut aufliegen. Der elastische Gurt sollte auf festen und angenehmen Sitz eingestellt sein.

### **2. Sind die Elektroden des Senders angefeuchtet?**

Es ist wichtig, daß die Elektroden während der Herzfrequenz-Messung feucht sind.

### **3. Ist der Sender sauber?**

Regelmäßiges Reinigen mit einer milden Seifenwasserlösung und anschließendes sorgfältiges Trocknen sichern den Erhalt einer guten Leitfähigkeit der Elektroden.

### **4. Kommen bei Ihnen Störungen durch andere Personen mit Herzfrequenz-Meßgeräten oder Trainingsgeräte vor?**

► **Wichtige Hinweise/Polar Herzfrequenz-Meßgeräte und Interferenzen**

## VERSANDEMPFEHLUNGEN

1. Empfänger und Sender sorgfältig verpackt versenden, so daß keine Beschädigung eintritt (die Originalverpackung ist hierfür gut geeignet).
2. Fügen Sie alle Teile Ihres Polar Herzfrequenz-Meßgerätes bei. Es wird eine Inspektion des gesamten Produkts durchgeführt.
3. Legen Sie den Kaufbeleg (oder Kopie) bei.
4. Bitte legen Sie eine kurze Beschreibung des Einsendungsgrundes bei. Verwenden Sie dazu die Servicekarte.
5. Vergessen Sie nicht, Ihren Namen, die Rücksendeanschrift und die Telefonnummer, unter der Sie tagsüber zu erreichen sind, einzutragen.
6. Schicken Sie das Gerät ausreichend frankiert an Polar oder Ihren Importeur. Die Anschriften finden Sie auf der Rückseite dieser Gebrauchsanleitung.

# WEITERE PRODUKTE VON POLAR

## WEITERFÜHRENDE LITERATUR

- "Leitfaden zur Trainingskontrolle" von Sally Edwards
- "Tips für Walking" von Klaus Bös
- "Personal Fitness Training" von Jennifer Wade
- "Laufen" von Thomas Wessinghage
- "Ausdauerprogramme" von Kuno Hottenrott
- "Handbuch für Radsport" von Achim Schmidt
- "Optimiertes Ausdauertraining" von Neumann, Pfützner und Berbalk

## ZUBEHÖR

- Polar Fahrradhalterung
- Zusätzlicher Polar Sendergurt, falls mehrere Personen mit dem Herzfrequenz-Meßgerät trainieren wollen
- Polar elastischer Gurt (60, 70 und 80 cm)
- Polar Textil-Armbänder
- Sport-BH ALL-RIGHT

## POLAR HERZFREQUENZ- MESSGERÄTE

Die Polar Produktlinie umfaßt Modelle für die unterschiedlichen Anforderungen - vom Wellness-Orientierten bis hin zum Profi im herzfrequenzkontrollierten Training - Polar bietet für jeden das richtige Modell.

**Fragen Sie bitte Ihren Fachhändler nach weiteren Details.**

# 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.

### Codierter Polar Sender

Batterie:	Eingebaute Lithiumzelle
Lebensdauer der Batterie:	ca. 2500 Betriebsstunden
Umgebungstemperatur:	-10°C bis +50°C
Wasserdicht	

### Armbandempfänger

Batterie:	CR 2032
Lebensdauer der Batterie:	ca. 1 Jahr (2 Stunden/Tag, 7 Tage/Woche)
Umgebungstemperatur:	-10°C bis +50°C
Wasserdicht:	bis 30 Meter
Genauigkeit der Formel zur Berechnung der altersbedingten OwnZone Herzfrequenz-Grenzwerte (OZ.A):	± 1 Schlag/Minute
Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung:	±1 % oder ±1 Schlag/Minute (je nachdem, welcher Wert größer ist). Die Definition gilt für konstante Bedingungen.

### Grundeinstellungen

Uhrzeit	24-Stunden-Modus
Alarm	Aus (OFF)
Alter	0
Gewicht	00 (kg)
Geschlecht	Männlich (Male)
OwnZone	Aus (OFF)
Oberer Grenzwert (manuell)	160
Unterer Grenzwert (manuell)	80
OwnCal	Aus (OFF)

## Bei den Modellen M51 und M52:

Polar Fitness-Test	Aus (OFF)
Aktivitätsniveau	Niedrig (Low)
Benutzer	1
Körpergröße	00 (cm)

## Grenzwerte

Stoppuhr	23 Std. 59 Min. 59 Sek.
Herzfrequenz-Grenzwerte	30 - 240 Schläge/Minute
Kcal	99999 kcal
Tot. kcal	999999 kcal
Tot.time	99 Std. 59 Min. 59 Sek.

# GARANTIE DES HERSTELLERS

- Polar gewährt dem Erstkäufer dieses Herzfrequenz-Meßgerätes eine Garantie (siehe Garantiekarte) ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind. **Bitte bewahren Sie den Garantiekartenabschnitt und den Kaufbeleg gut auf.**
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Beschädigungen durch unsachgemäßen und/oder kommerziellen Gebrauch, Verschleiß, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Mißachtung der wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch die Batterien sowie das gesprungene oder zerbrochene Gehäuse des Empfängers und der elastische Gurt.
- Die Garantie umfaßt keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertem Personal entstanden sind.
- Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern kostenlos repariert oder ersetzt.
- Der Inhalt dieser Gebrauchsanleitung ist allein für informative Zwecke gedacht. Die beschriebenen Produkte können im Zuge der kontinuierlichen Weiterentwicklung ohne Ankündigung geändert werden.
- Polar Electro Oy übernimmt keinerlei Verantwortung oder Gewährleistung bezüglich dieser Gebrauchsanleitung oder der in dieser beschriebenen Produkte. Polar lehnt jegliche Ansprüche auf Entschädigungen, egal ob direkt oder indirekt, die aufgrund der Benutzung dieser Anleitung oder des Produktes entstehen könnten, ab.

Copyright © 1999

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.

Polar logotype ist ein eingetragenes Warenzeichen der Polar Electro Oy. Polar Vantage NV, Polar Xtrainer Plus, Polar Accurex Plus, Polar Coach, Polar Protrainer XT, Polar Protrainer NV, Polar Advantage Interface, Polar Precision Performance, Polar Interface Plus, Polar Training Advisor, Polar M71 ti, Polar M51, Polar M52, Polar M21, Polar M22, Polar Pacer, Polar Fitwatch, Polar Favor und Polar Beat sind Warenzeichen der Polar Electro Oy.

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, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924.



Dieses CE-Zeichen weist darauf hin, daß dieses Produkt der Richtlinie 93/42/EWG entspricht.

0537



Polar Electro GmbH Deutschland  
High Tech Equipment  
64572 Büttelborn  
Polar Herzfrequenz-Meßgeräte

Vfg 123/1997

**Vorläufige Allgemeinzuteilung einer Frequenz für die Benutzung durch die Allgemeinheit Nr. 778 unter Verwendung von Sende- und Empfangsfunkanlagen der Vertriebsfirma POLAR ELECTRO GmbH Deutschland, High Tech Equipment, 64572 Büttelborn**

1. Hiermit wird auf Grund § 47 Abs. 1 und 5 des Telekommunikationsgesetzes (TKG) vom 25. Juli 1996 (BGBl. Teil I S. 1120) die Frequenz 5 kHz als Allgemeinzuteilung für die Benutzung durch die Allgemeinheit unter Verwendung von Sende- und Empfangsfunkanlagen der Vertriebsfirma **POLAR ELECTRO GmbH Deutschland, High Tech Equipment, 64572 Büttelborn**, mit der Typenbezeichnung **“Polar Herzfrequenz-Meßgeräte”** vorläufig zuteilung. Diese Frequenzzuteilung erfolgt vorbehaltlich einer endgültigen Regelung nach Inkrafttreten der auf § 47 Abs. 4 TKG beruhenden Rechtsverordnung. Diese Funkanlagen dienen zur Herzfrequenz-Messung und -Anzeige mit einer magnetischen Feldstärke von 68,5 dBµA/m in 3 m Meßentfernung.
2. Im Rahmen dieser Frequenznutzung dürfen andere Telekommunikationsanlagen, die öffentlichen Zwecken dienen, sowie andere Funkanlagen nicht gestört werden.
3. Es bedarf keiner weiteren Frequenzzuteilung und keiner Konformitätsbewertung im Sinne des § 61 TKG im einzelnen, wenn die für diese Frequenznutzung und für diesen Verwendungszweck in den Verkehr gebrachten Funkanlagen mit dem beim Bundesamt für Post und Telekommunikation (BAPT) technisch geprüften Baumuster elektrisch und mechanisch übereinstimmen und wie folgt gekennzeichnet sind: Bundesadler, Zulassungszeichen **“BZT G750778J”** sowie Name der Vertriebsfirma POLAR ELECTRO GmbH Deutschland, High Tech Equipment, 64572 Büttelborn, und der Typenbezeichnung **“Polar Herzfrequenz-Meßgeräte”**. Diese Kennzeichnung ist am Gehäuse der Funkanlagen entweder auf einem Typenschild oder an örtlich zusammenhängender Stelle, wenn die Form einer Prägung oder Gravur gewählt wird, an gut sichtbarer Stelle anzubringen. Die Kennzeichnung muß dauerhaft und abnutzungssicher ausgeführt und so mit dem Gehäuse verbunden sein, daß sie beim Entfernen zerstört wird. Sie muß von außen jederzeit sichtbar sein.

4. Im Rahmen dieser Allgemeinzuteilung besteht für die Benutzer solcher Funkanlagen keinerlei Schutz vor frequenzmäßigen Beeinträchtigungen durch andere Frequenznutzer im gleichen Frequenzbereich.

**Zusatzhinweise für die Vertriebsfirma und die Benutzer einer unter dieser Allgemeinzuteilung in den Verkehr gebrachten Funkanlage**

1. Die Vertriebsfirma dieser Funkanlagen ist verpflichtet, jedem unter dem obengenannten Zulassungszeichen in den Verkehr zu bringenden Funkgerät einen vollständigen Nachdruck dieser Allgemeinzuteilung beizufügen.
2. Diese Allgemeinzuteilung schließt weitere Zuteilungen der gleichen Frequenz für ähnliche oder gleiche Zwecke unter Verwendung anderer Geräte nicht aus.
3. Auf Grund dieser allgemeinen Frequenzzuteilung dürfen diese Funkanlagen mit anderen Telekommunikationsanlagen verbunden werden, soweit dafür ein Bedarf besteht, die jeweiligen technischen und telekommunikationsrechtlichen Anforderungen erfüllt werden und die sonstigen technischen Voraussetzungen gegeben sind.
4. Auskünfte über die erforderlichen Anforderungen im Falle einer gewünschten Verbindung dieser Funkanlagen mit anderen Telekommunikationsanlagen erteilen die zuständigen Außenstellen des Bundesamts für Post und Telekommunikation (BAPT).
5. Die obengenannten Sende- und Empfangsfunkanlagen müssen die Vorschriften des EMVG erfüllen, also auch eine CE-Kennzeichnung tragen.
6. Diese allgemeine Frequenzzuteilung hat weder die Strahlungssicherheit noch die elektrische und mechanische Sicherheit der Funkanlagen einschließlich der Antennenanlagen zum Gegenstand. Hierfür gelten die einschlägigen Bestimmungen und Vorschriften.
7. Diese allgemeine Frequenzzuteilung betrifft nur telekommunikationsrechtliche Sachverhalte der Frequenznutzung. Sonstige Vorschriften, auch telekommunikationsrechtlicher Art, und Rechte Dritter, insbesondere ggf. zusätzliche erforderliche Zulassungen und Genehmigungen, z.B. baurechtlicher oder privatrechtlicher Art, bleiben unberührt.
8. Es ist verboten, die vorstehenden Funkanlagen zum Abhören zu benutzen. Das Abhören und die Aufnahme von Nachrichten, die für andere bestimmt sind, ist unzulässig. Der Inhalt der Nachrichten sowie die Tatsache des Empfangs dürfen, auch wenn der Empfang unbeabsichtigt geschieht, anderen nicht mitgeteilt werden.

**Codierter Polar Sender:** Wählt beim Anlegen automatisch einen Code, um Ihre Herzfrequenz zum Armbandempfänger zu senden. Während der codierten Übertragung nimmt der Empfänger nur Signale von Ihrem Sender auf. Die Codierung vermeidet Störungen, die durch Überschneidung mehrerer Herzfrequenz-Meßgeräte-Sender entstehen können. Eine Reduzierung aller umgebungsbedingten Störungen erfolgt jedoch nicht zwangsläufig.

**DATE:** Zeigt das Datum im Datums-Einstellmodus an.

**DAY:** Zeigt das Datum in der Uhrzeitanzeige.

**Elektroden:** Empfangen die elektrischen Herzimpulse und sind im Sender (geriffelter Bereich, an der Haut anliegend) eingelassen.

**EXERCISE:** Zeigt die Stoppuhrfunktion im Meß-Modus an.

**FILE:** Datei-Modus zum Abrufen von Trainingsinformationen

**Herzfrequenz:** Die Anzahl der Herzschläge pro Minute

**Herzfrequenz-Variation:** Variation der Intervalle zwischen den Herzschlägen. Die Herzfrequenz-Variation des Gesunden ist in Ruhe und bei leichtem Training gewöhnlich groß. Mit zunehmend schwererem Training und erhöhter Herzfrequenz bildet sich die Herzfrequenz-Variation graduell zurück.

**MHF:** Maximale Herzfrequenz

**IN ZONE:** Trainingszeit in Ihrer Zielzone

**KCAL:** Zeigt den Kalorienverbrauch während der Trainingseinheit an.


**KG/LBS:** Geben Sie Ihr Gewicht in kg oder lbs ein.

**LIMIT:** Zeigt die manuell einzugebenden Zielzonengrenzwerte an.

**MEASURE:** Herzfrequenz-Meß-Modus

**OwnCal:** Zeigt den Kalorienverbrauch während des Trainings an.

**OwnZone (Eigenzone):** Zielzone, die Ihr Polar Herzfrequenz-Meßgerät für Sie festlegt. Die OwnZone ist ein individueller Parameter für eine leichte bis mäßige Trainingsintensität.

**OZ #**  Weist darauf hin, daß gerade die OwnZone ermittelt wird.

**OZ.A:** Zeigt die OwnZone-Grenzwerte auf der Grundlage Ihres Alters an.

**OZ.L:** Zeigt die letzten Grenzwerte Ihrer OwnZone an.

**OZ.V:** Zeigt die OwnZone-Grenzwerte auf der Grundlage Ihrer Herzfrequenz-Variation an.

**SET:** Einstell-Modus

**SEX:** Zeigt das Geschlecht in der Benutzereinstellung an. Wählen Sie Male für männlich und Female für weiblich.

**Target Zone (Zielzone), TZ:** Der Bereich zwischen oberem und unterem Zielzonengrenzwert. Kann manuell von Ihnen oder automatisch vom Polar Herzfrequenz-Meßgerät bestimmt werden.

**TIME:** Zeigt die Uhrzeit bei den Uhreneinstellungen an.


**Tot.KCAL:** Zeigt den kumulativen Gesamtkalorienverbrauch Ihres Trainings an.


**Tot. TIME:** Kumulative gesamte Trainingszeit

**Uhrzeitmodus:** Anzeige der Uhrzeit

**USER SET:** Modus zur Einstellung der persönlichen Informationen  
**Zielzonengrenzwerte, manuell eingestellt:** Sind als Prozentwert der altersmäßig erwarteten oder maximal gemessenen Herzfrequenz definiert. Die Prozentwerte werden in Herzschläge pro Minute umgerechnet.

## POLAR GLOSSAR

 Im Meß-Modus blinkt das innere Herzsymbol im Takt Ihres Herzschlags und zeigt die aktivierte Herzfrequenz-Messung an. Der Rahmen um das Herz steht für codierte Übertragung.

 Zeigt in der Uhrzeitanzeige an, daß der Alarm/Wecker eingeschaltet ist. Zeigt im Meß-Modus an, daß das akustische Signal für Training unter oder über der Herzfrequenz-Zielzone eingeschaltet ist.

**AGE:** Setzen Sie Ihr Alter in der Benutzereinstellung ein.

**ALARM:** Zeigt die Alarm-/Weckfunktion bei der Uhreneinstellung an.

**AMPM:** 12-Stunden-Modus der Zeitanzeige

**AVERAGE Hr:** Durchschnittliche Herzfrequenz während des Trainings.