

WILLKOMMEN

Vielen Dank, dass du dich für ein Polar Produkt entschieden hast. In dieser praktischen Kurzanleitung erläutern wir dir die Grundlagen des CS500+.

POLARPERSONALTRAINER.COM WEBSERVICE

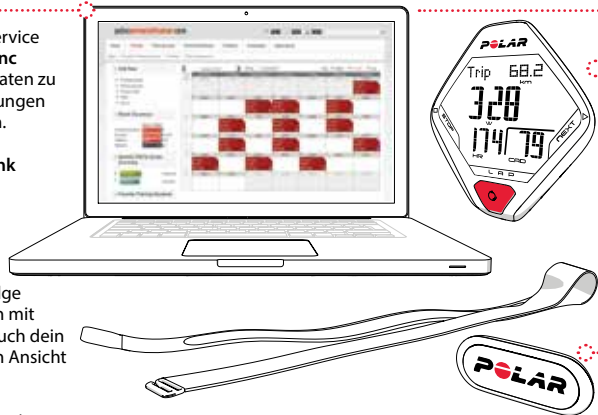
Melde dich einfach bei dem Service an. Installiere dann die **WebSync** Software, um deine Trainingsdaten zu übertragen und deine Einstellungen auf dem CS500+ abzustimmen.

Du benötigst die **Polar DataLink** Datenübertragungseinheit (separat erhältlich), um deine Trainingsinformationen zu übertragen.

Analysiere dein Training, verfolge deinen Fortschritt und teile ihn mit deinen Freunden. Du kannst auch dein Höhenprofil in einer grafischen Ansicht ansehen.

Besuche auch den **Flow** Webservice unter polar.com/flow

Die vollständige Gebrauchsanleitung und die aktuellste Version dieser Kurzanleitung kannst du unter polar.com/de/support herunterladen. Weitere Hilfestellung bieten dir die Video-Lernprogramme unter polar.com/de/polar_gemeinschaft/videos



POLAR CS500+ RADCOMPUTER

Zeigt deine Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Distanz, Höhe (auf Basis des Luftdrucks) und Temperatur in Echtzeit an. Mit Zubehör können auch weitere radsportspezifische Details überwacht werden. Du kannst Fahrradprofile für drei verschiedene Fahrräder anpassen.

Die innovative Tastentechnologie ermöglicht auch bei hohen Geschwindigkeiten eine einfache und sichere Bedienung.

Der Polar Rad-Geschwindigkeitssensor W.I.N.D.™ ist in deinem Produktpaket enthalten. Installiere ihn gemäß der Gebrauchsanleitung an deinem Rad und richte ihn unter **Eingaben - Radeinstellungen** auf deinem CS500+ ein.

POLAR HERZFREQUENZ-SENSOR

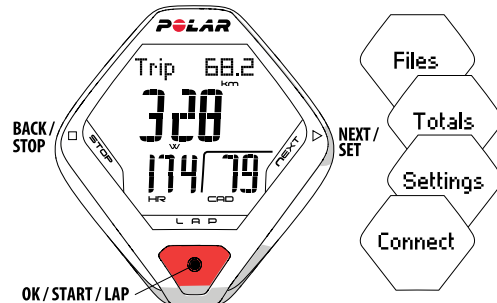
Lege den bequemen Gurt mit Sendeeinheit um deine Brust, um während des Trainings deine Herzfrequenz präzise auf deinem CS500+ zu erhalten.

ERHÄLTliches POLAR ZUBEHÖR

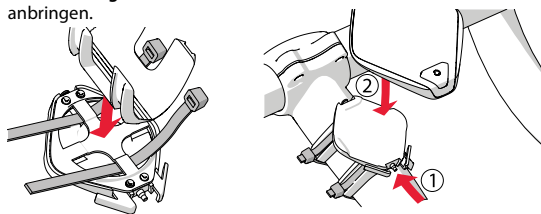
- » Der Polar Rad-Trittfrequenzsensor™ W.I.N.D. misst in Echtzeit deine aktuelle, durchschnittliche und maximale Trittfrequenz in Umdrehungen pro Minute.
- » Das Polar LOOK Kéo Power System misst deine Leistung in Watt sowie die Trittfrequenz.

LERNE DEINEN CS500+ KENNEN

Navigiere durch das Menü und stelle dann die Werte ein, indem du **NEXT** drückst. Mit der **START**-Taste kannst du deine Auswahl bestätigen; mit der **BACK**-Taste kannst du deine Auswahl unterbrechen, beenden und abrechnen.

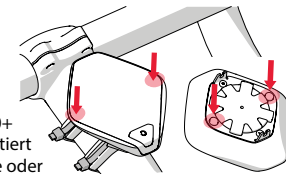


Der Radcomputer lässt sich mit der neuen **Polar Dual Lock Radhalterung** einfach am Lenker oder Vorbau deines Rades anbringen.



ERSTE SCHRITTE

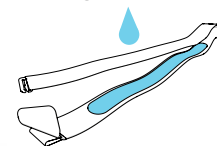
Du kannst die Tasten auf zwei verschiedene Arten verwenden: Wenn der CS500+ am Vorbau oder Lenker montiert ist, drücke leicht auf die linke oder rechte Seite der Tasten. Wenn du den CS500+ in der Hand hältst, verwende die Trigger-Tasten auf der Rückseite.



Halte eine beliebige Taste für drei Sekunden gedrückt, um den CS500+ zu aktivieren und die Basiseingaben vorzunehmen. Um so präzise und individuelle Trainingsdaten wie möglich zu erhalten, musst du die Benutzerdaten wie dein Alter und Gewicht exakt eingeben.

DEN HERZFREQUENZ-SENSOR ANLEGEN

1. Befeuchte den Elektrodenbereich des Gurtes.
2. Lege den Gurt um die Brust und stelle ihn so ein, dass er fest sitzt.
3. Befestige die Sendeeinheit.



Trenne nach dem Training die Sendeeinheit vom Gurt und wasche den Gurt unter fließendem Wasser ab, damit er sauber bleibt. Ausführlichere Anweisungen findest du in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter polar.com/de/support.



MIT DEM CS500+ TRAINIEREN

SO BEGINNST DU MIT DEM TRAINING

1. Lege den Herzfrequenz-Sensor (H3 oder WearLink) an. Der H3 wurde zuvor als WearLink bezeichnet und die Bezeichnung wird in der CS500+ Benutzeroberfläche weiter verwendet.
2. Aktiviere deinen CS500+, indem du eine beliebige Taste drei Sekunden lang drückst.
3. Warte, bis der CS500+ deinen Herzfrequenz-Sensor gefunden hat und **WearLink Teach** in der Anzeige erscheint. Drücke dann **OK**. Dieser Vorgang wird als Kopplung bezeichnet und muss nur einmal durchgeführt werden.
4. Drücke erneut **OK**, um dein Training zu starten.

Es werden drei Zeilen mit Trainingsinformationen angezeigt. Drücke **NEXT**, um alle Ansichten anzuzeigen.

Die Zahl in der linken oberen Ecke gibt an, welches Rad du benutzt. Um das Rad zu wechseln, halte in der Uhrzeitanzeige die **NEXT**-Taste gedrückt.



SO UNTERBRICHST ODER BEEENDEST DU DEIN TRAINING

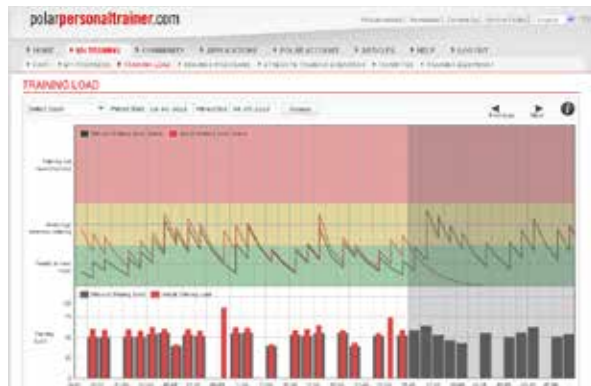
Um deine Trainingsaufzeichnung zu unterbrechen, drücke die **BACK**-Taste. Um das Training fortzusetzen, drücke die **START**-Taste. Um die Trainingsinformationen bis zum aktuellen Zeitpunkt anzuzeigen, drücke **NEXT**. Um die Details deines Trainings anzuzeigen, wechsle zu **Files** und wähle die Trainingseinheit aus, die du anzeigen möchtest.

HAUPTFUNKTIONEN

VERWENDEN VON POLARPERSONALTRAINER.COM

Das Polar Ausdauerprogramm für Radsportler hilft dir, deine Leistung beim Radfahren zu verbessern. Das Programm erstellt automatisch Trainingsziele, die in deinem Tagebuch angezeigt werden. Du kannst das Programm an dein aktuelles Fitnesslevel anpassen.

Auf polarpersonaltrainer.com kannst du deine Trainingsdaten einfach analysieren und anhand der Trainingsbelastungskurve (Training Load) dein Gleichgewicht zwischen Training und Erholung sehen.



OWNZONE

Dein Radcomputer ermittelt automatisch deinen individuellen optimalen Trainingsintensitätsbereich, genannt OwnZone. Polar OwnZone definiert deinen persönlichen Trainingsbereich für aerobes Training. Deine OwnZone wird während der Aufwärmphase einer Trainingseinheit bestimmt. Die Ermittlung dauert ca. 1-5 Minuten.

ERINNERUNGSFUNKTION

Erinnerungen werden in den Einstellungen angezeigt, wenn du die Erinnerungsfunktion auf polarpersonaltrainer.com über WebSync aktiviert hast. Mit dieser Funktion kannst du dich daran erinnern lassen, etwas zu trinken oder zu essen, bevor du mit dem Training fortfährst. Erinnerungen können z. B. auf dem Kalorienverbrauch oder der Dauer basieren.

AUTOSTART

Die AutoStart-Funktion startet und stoppt die Aufzeichnung der Trainingseinheit automatisch, sobald du anfängst, Rad zu fahren bzw. damit aufhörst. Für die AutoStart-Funktion ist die Eingabe des Reifenumfanges erforderlich.

TIMER UND ANKUNFTSZEIT-SCHÄTZUNG

Du kannst die Timer zum Beispiel als Trainingstool im Intervalltraining verwenden, um dich an den Wechsel von einem härteren zu einem leichteren Intervall erinnern zu lassen und umgekehrt. Lege eine Zieldistanz fest und der CS500+ schätzt die Zeit der Ankunft an deinem Ziel anhand deiner Fahrgeschwindigkeit.

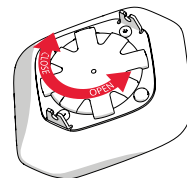
TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN CS500+

Batterietyp
Batterielebensdauer

CR2354
Durchschnittlich ca. 3 Jahre (wenn Sie durchschnittlich 1 Std./Tag, 7 Tage/Woche trainieren)

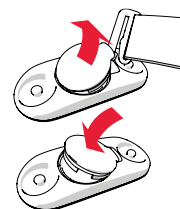
Betriebstemperatur
Wasserbeständigkeit

-10 °C bis +50 °C
Zum Baden und Schwimmen ungeeignet. Schutz vor Wasserspritzern, Schweiß, Regentropfen usw. Nicht mit Hochdruckreiniger säubern.



H3 HERZFREQUENZ-SENSOR

Typ und Lebensdauer der Batterie CR2025, 1600 Betriebsstunden
Betriebstemperatur -10 °C bis +50 °C
Material der Sendeeinheit ABS
Material des elastischen Gurtes Polyamid, Polyurethan, Elasthan, Polyester
Wasserbeständigkeit



1. Öffne mit dem Bügel am Gurt die Batterieabdeckung.
2. Lege die neue Batterie in die Abdeckung. Der Minuspol (-) muss nach außen zeigen.
3. Richte den Absatz der Batterieabdeckung am Schlitz der Sendeeinheit aus und drücke die Batterieabdeckung nach unten.

Ausführlichere Informationen findest du in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter polar.com/de/support.

! Achte aus Sicherheitsgründen darauf, dass du die richtige Batterie verwendest.

PRODUKTSUPPORT

<http://www.polar.com/de/support/CS500plus>

NEWS VON POLAR IM WEB



facebook.com/
polarDtl



twitter.com/
polar_de_news



youtube.com/
Polardeutschland



instagram.com/
polarglobal

Hersteller:

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel. +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

Kompatibel mit



17953233.00 DEU 07/2014 10011

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar CS500+
KURZANLEITUNG

Deutsch