



**POLAR CS600X™**

Kurzanleitung

**POLAR®**  
LISTENS TO YOUR BODY

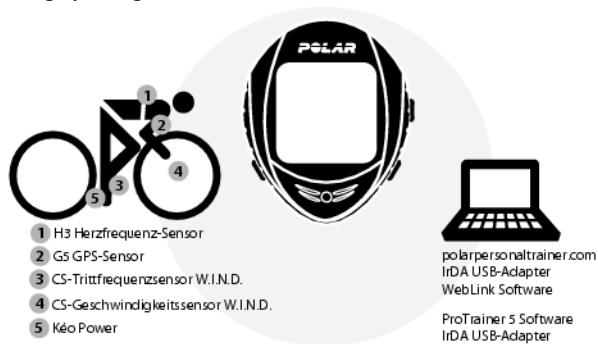
# Inhaltsverzeichnis

<b>1. BESTANDTEILE DES POLAR CS600X</b>	
<b>RADCOMPUTERS</b> .....	4
Optionale Accessoires .....	6
<b>2. ERSTE SCHRITTE</b> .....	7
<b>Messen des Reifenumfangs</b> <b>(Radumfang)</b> .....	7
<b>Basiseingaben</b> .....	9
<b>Menüstruktur</b> .....	11
<b>Installation der Polar Radhalterung</b> .....	12
Anbringen des Radcomputers auf der Radhalterung .....	12
<b>3. VORBEREITUNG AUF DAS TRAINING</b> .....	13
<b>Radeingaben</b> .....	13
<b>Verwenden von Accessoires mit dem</b> <b>CS600X Radcomputer</b> .....	14
<b>4. TRAINING</b> .....	15
<b>So tragen Sie den</b> <b>Herzfrequenz-Sensor</b> .....	15
<b>Starten des Trainings</b> .....	16
<b>5. NACH DEM TRAINING</b> .....	17
<b>6. SERVICEINFORMATIONEN</b> .....	18
<b>Pflege und Wartung</b> .....	18
Pflege Ihres Produktes .....	18
Service .....	19
Batteriewechsel .....	19
<b>Wichtige Hinweise</b> .....	22
Störungen während des Trainings .....	22
Gehen Sie auf Nummer sicher .....	23
<b>Technische Spezifikationen</b> .....	24
Weltweite Garantie des Herstellers.....	27

Ausschlussklausel für Haftung ..... 28

# 1. BESTANDTEILE DES POLAR CS600X RADCOMPUTERS

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben ein komplettes, auf Ihre Trainingsbedürfnisse zugeschnittenes Trainingssystem gekauft.



Diese Kurzanleitung wird Ihnen bei der Verwendung Ihres neuen Polar CS600X Radcomputers behilflich sein. Detailliertere Anweisungen finden Sie in der kompletten Gebrauchsanleitung unter [www.polar.com/de/support](http://www.polar.com/de/support).

Video-Lernprogramme finden Sie unter [www.polar-deutschland.de/de/polar\\_gemeinschaft/videos](http://www.polar-deutschland.de/de/polar_gemeinschaft/videos).

- Polar CS600X Radcomputer: Rad- und Trainingsdaten werden während des Trainings gespeichert und angezeigt.
- Polar H3 Herzfrequenz-Sensor: Sendet das Herzfrequenz-Signal EKG-genau an Ihren Radcomputer. Besteht aus Sendeeinheit und Gurt.
- Polar Radhalterung™: Befestigen Sie die Radhalterung an Ihrem Rad, und bringen Sie den Radcomputer darauf an.
- Polar Geschwindigkeitssensor™ W.I.N.D.: Misst kabellos Geschwindigkeit und Distanz beim Radfahren.
- CD-ROM: Enthält die **Polar ProTrainer 5™** Software und die vollständige Gebrauchsanleitung.

Mit der Polar ProTrainer 5 Software können Sie Ihr Training mit verschiedenen Planungsoptionen im Voraus planen und die Eingaben auf Ihr Polar Modell übertragen. Nach dem Training können Sie die Ergebnisse mit vielfältigen Kurven analysieren, die sich an Ihre Bedürfnisse anpassen lassen.

Sie können Ihre Trainingsdaten auch an den kostenlosen Web-Service [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) übertragen. [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) ist ein Online-Trainingstagebuch und zugleich eine motivierende, interaktive Trainings-Community.



*Die neueste Version der vollständigen Gebrauchsanleitung und dieser Kurzanleitung finden Sie als Download unter [www.polar.com/de/support](http://www.polar.com/de/support).*

### Optionale Accessoires

- Polar Geschwindigkeitssensor™ W.I.N.D.: Misst Geschwindigkeit und Distanz beim Radfahren.
- Polar Trittfrequenzsensor™ W.I.N.D.: Misst beim Radfahren die Trittfrequenz, d. h. die Anzahl der Kurbelumdrehungen pro Minute.
- Polar LOOK Kéo Power System: Misst drahtlos die Kraft-Leistungsdaten in Watt und die Trittfrequenz.
- Polar G5 GPS-Sensor™: Liefert für alle Outdoor-Sportarten Daten zu Geschwindigkeit, Distanz und Aufenthaltsort sowie Track-Informationen per Global Positioning System (GPS).



*Übertragen Sie Ihre Streckendaten in die Polar ProTrainer 5 Software, um sie mit Google Earth anzusehen oder in eine GPX-Datei zu konvertieren. Weitere Informationen hierzu finden Sie in der Hilfe-Funktion der Software.*

## 2. ERSTE SCHRITTE

### Messen des Reifenumfangs (Radumfang)

Messen Sie den Reifenumfang Ihres Rades vor Aktivierung Ihres Radcomputers.

Die Eingabe des Reifenumfangs ist Voraussetzung für präzise Radinformationen. Für die Bestimmung des Reifenumfangs wählen Sie eine der beiden folgenden Methoden:

#### Methode 1

Lesen Sie auf dem Reifen Ihres Rades die in Zoll oder ERTRO angegebene Reifengröße ab. Der rechten Spalte der ERTRO-Tabelle auf der folgenden Seite können Sie den der jeweiligen Reifengröße entsprechenden Reifenumfang in Millimetern entnehmen.



*Die Reifengrößen in der Tabelle sind Richtwerte, da diese von dem Reifentyp und dem Luftdruck abhängen.*

#### Methode 2

Messen Sie den Reifenumfang manuell, um ein möglichst präzises Ergebnis zu erhalten.

Markieren Sie eine Stelle auf dem Reifenmantel des Vorderrades. Als Markierung ist das Ventil geeignet. Bringen Sie diese Markierung mit einer Markierung auf der Straße zur Deckung. Schieben Sie das Rad vorwärts, bis das Vorderrad genau eine Umdrehung vollzogen hat. Der Reifen sollte aufrecht auf dem Boden stehen. Markieren Sie jetzt die Stelle auf dem Boden, an der die Reifenmarkierung wieder den Boden berührt. Messen Sie den Abstand zwischen den beiden Bodenmarkierungen.

Um Ihrem auf dem Rad lastenden Gewicht Rechnung zu tragen, subtrahieren Sie 4 mm von dem gemessenen Wert. Sie erhalten nun den Reifenumfang; geben Sie diesen in Ihren Radcomputer ein.

## DEUTSCH

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

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

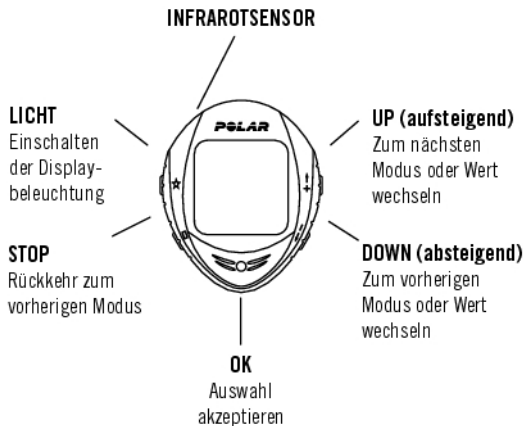


## Basiseingaben

Wenn Sie Ihren Radcomputer zum ersten Mal benutzen, nehmen Sie zunächst die Basiseingaben vor. Geben Sie Ihre persönlichen Daten so exakt wie möglich ein, um sicherzustellen, dass Sie korrekte Rückmeldungen hinsichtlich Ihrer Leistung erhalten.

Um Daten zu verändern, drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste und bestätigen diese mit der OK-Taste. Die Ziffern laufen schneller, wenn Sie beim Einstellen des Wertes die UP- oder DOWN-Taste gedrückt halten.

1. Um Ihren Radcomputer zu aktivieren, drücken Sie zweimal OK. Dies ist ein einmaliger Vorgang; nach der Aktivierung können Sie den Radcomputer nicht wieder ausschalten!
2. Das Polar Logo wird angezeigt. Drücken Sie die OK-Taste.

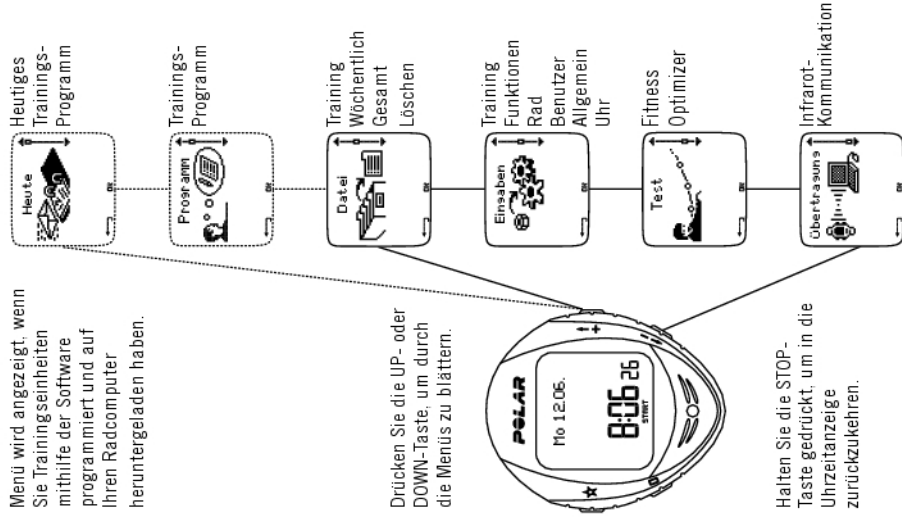


- Sprache:** Wählen Sie **English, Deutsch, Español, Français** oder **Italiano** als Sprache für die Anzeigentexte. Bestätigen Sie mit OK.
- Starten mit Radeingaben** wird angezeigt. Drücken Sie die OK-Taste.
- Anzahl der Räder:** Wählen Sie **1, 2** oder **3**, je nachdem wie viele Fahrräder Sie verwenden werden. Sollten Sie nur ein Rad benutzen, können Eingaben für die Räder 2 oder 3 später vorgenommen werden.
- Radumfang:** Geben Sie den Reifenumfang (**mm**) für jedes Ihrer Fahrräder ein. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel „Messen des Reifenumfangs“.
- Basiseingaben** wird angezeigt. Drücken Sie OK und passen Sie folgende Daten an:
- Uhrzeit:** Wählen Sie zwischen dem **12 Std.-** und **24 Std.-Modus**. Bei **12 Std.** wählen Sie **AM** (vor 12 Uhr mittags) oder **PM** (nach 12 Uhr mittags) aus und geben die lokale Zeit ein.
- Datum:** Geben Sie das aktuelle Datum ein; TT = Tag, MM = Monat, JJ = Jahr. Wenn Sie den 12-Stunden-Modus verwenden, geben Sie das Datum so ein: MM = Monat, TT = Tag, JJ = Jahr.
- Einheiten:** Wählen Sie zwischen metrischen (**kg/cm/km**) oder imperischen (**lb/ft/mi**) Maßeinheiten.
- Gewicht:** Geben Sie Ihr Gewicht ein. Um die Einheiten zu ändern, halten Sie die LICHT-Taste gedrückt.
- Größe:** Geben Sie Ihre Größe ein. Wenn Sie sich für LB/FT entschieden haben, geben Sie zuerst die Feet und danach die Inches ein.
- Geburtstag:** Geben Sie Ihr Geburtsdatum ein; TT = Tag, MM = Monat, JJ = Jahr.
- Geschlecht:** Wählen Sie **männlich** oder **weiblich**.
- Eingaben OK?** wird angezeigt. Wählen Sie **Ja** oder **Nein**. Wählen Sie zur Bestätigung und Speicherung der Eingaben **Ja**. Der Radcomputer zeigt die Uhrzeit an. Wählen Sie **Nein**, falls die Eingaben nicht korrekt sind und geändert werden müssen. Drücken Sie die STOP-Taste, um zu dem Wert zurückzukehren, den Sie ändern möchten.



*Sie können alle Basiseingaben ebenso mit der Polar ProTrainer 5 Software vornehmen.*

## Menüstruktur



### Installation der Polar Radhalterung

Sie können die Radhalterung und den Radcomputer auf der linken oder der rechten Seite der Lenkstange oder am Lenkervorbau installieren.

1. Platzieren Sie das Gummiteil auf der Lenkstange oder dem Lenkervorbau und setzen Sie die Radhalterung darauf.
2. Führen Sie die Kabelbinder über die Radhalterung und bringen Sie sie um die Lenkstange/den Lenkervorbau an. Fixieren Sie die Radhalterung. Schneiden Sie die überstehenden Enden der Kabelbinder ab.



### Anbringen des Radcomputers auf der Radhalterung

1. Positionieren Sie den Radcomputer auf der Radhalterung. Drehen Sie den Radcomputer im Uhrzeigersinn, bis Sie ein Klicken hören.
2. Lösen Sie den Radcomputer, indem Sie ihn nach unten drücken und gleichzeitig gegen den Uhrzeigersinn drehen.

### 3. VORBEREITUNG AUF DAS TRAINING

#### Radeingaben

Sie können in Ihrem Radcomputer Eingaben für drei Räder vornehmen. Nehmen Sie die Einstellungen für die Räder vor und wählen Sie Rad 1, 2 oder 3, wenn Sie mit dem Training beginnen. Rad 1 ist als Standard eingestellt.

Wählen Sie **Eingaben** > **Rad** > **Rad 1**, **Rad 2**, **Rad 3** oder **Sonstige**. Rad 2 und Rad 3 können ein- oder ausgeschaltet werden.

Wählen Sie **Sonstige**, um die Radsensoren für Geschwindigkeit, Trittfrequenz sowie Leistung zu deaktivieren und nur noch Herzfrequenz-, Höhen- und Temperaturmessungen zu erhalten.

Weitere Informationen zu den Radeingaben erhalten Sie in der Gebrauchsanleitung.



### Verwenden von Accessoires mit dem CS600X Radcomputer

Der Polar CS600X Radcomputer ist mit folgenden Polar W.I.N.D. Sensoren kompatibel:

Das **Polar LOOK Kéo Power** System, **Polar Geschwindigkeitssensor W.I.N.D.**, **Polar Rad Trittfrequenzsensor W.I.N.D.** und dem **Polar G5 GPS-Sensor**.

Wenn Sie einen neuen Sensor kaufen, muss dieser zunächst aktiviert und mit dem Radcomputer „bekannt“ gemacht werden. Der Koppelungsvorgang dauert nur einige Sekunden. Durch das Koppeln wird sichergestellt, dass Ihr Radcomputer ausschließlich Signale von Ihren Sensoren empfängt, was das störungsfreie Training in einer Gruppe ermöglicht. Weitere Informationen finden Sie unter *Verwenden von neuem Zubehör* in der Gebrauchsanleitung.

 *Bevor Sie an einem Rennen teilnehmen, sollten Sie das Koppeln zu Hause durchführen. Somit werden Störungen, die durch weitreichende Datenübertragungen verursacht werden, vermieden.*

Wenn Sie Sensor und Radcomputer gemeinsam als Set gekauft haben, wurde der Sensor bereits mit dem Radcomputer gekoppelt. In diesem Fall brauchen Sie nur den Sensor im Radcomputer zu aktivieren. Weitere Informationen finden Sie unter *Radeingaben* in der Gebrauchsanleitung.

## 4. TRAINING

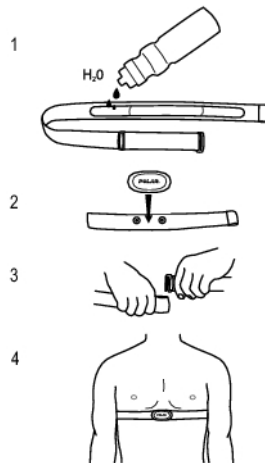
### So tragen Sie den Herzfrequenz-Sensor

So tragen Sie den Herzfrequenz-Sensor, um die Herzfrequenz zu messen.

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

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

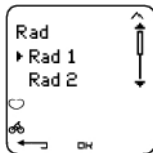
Video-Lernprogramme finden Sie unter [www.polar-deutschland.de/de/polar\\_gemeinschaft/videos](http://www.polar-deutschland.de/de/polar_gemeinschaft/videos).



## Starten des Trainings

Tragen Sie den Herzfrequenz-Sensor und befestigen Sie den Radcomputer auf der Radhalterung.

1. Starten Sie die Herzfrequenz-Messung durch Drücken der OK-Taste. Der Radcomputer geht in den Pausen-Modus.
2. Wählen Sie das Rad aus, mit dem Sie trainieren möchten. Rad 1 ist als Standard eingestellt. Wählen Sie **Eingaben > Rad > Rad 1** > OK. Wählen Sie **Sonstiges**, wenn Sie nur die Herzfrequenz messen möchten.
3. Innerhalb von vier Sekunden wird Ihnen Ihre Herzfrequenz in der Anzeige angezeigt. Das umrandete Herzsymbol zeigt, dass die Übertragung codiert ist. Je nach verwendetem Sensor blinkt das Radfahrersymbol oder das GPS-Symbol (oder beide) in der unteren linken Ecke der Anzeige, bis alle Sensoren gefunden sind.
4. Beginnen Sie Ihr Training durch Drücken der OK-Taste. Der Trainingstyp wird in der oberen linken Ecke angezeigt.
5. Unterbrechen Sie die Trainingsaufzeichnung, indem Sie die STOP-Taste drücken. Um die Aufzeichnung ganz zu beenden, wählen Sie BEENDEN.



Um die verschiedenen Eingaben zu vervollständigen, wählen Sie **Eingaben**. Weitere Informationen zu den Eingaben erhalten Sie in der Gebrauchsanleitung.



## 5. NACH DEM TRAINING

**Trennen Sie nach dem Gebrauch die Sendeeinheit vom Gurt.**

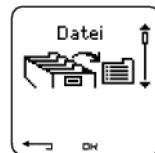
Bewahren Sie den Herzfrequenz-Sensor an einem trockenen und sauberen Ort auf. Weitere Hinweise finden Sie in dem Kapitel „Pflege und Wartung“.

Überprüfen Sie die Trainingsdaten im Menü **Datei**.

- **Training** enthält bis zu 99 gespeicherte Trainingsdateien.
- Die Übersicht **Wöchentlich** zeigt Trainingsdaten der vergangenen 16 Wochen.
- **Gesamt** enthält die während der Trainingseinheiten aufgezeichneten kumulierten Trainingsdaten.
- **Dateien löschen** Um Trainingsdaten anzuzeigen, drücken Sie die OK-Taste oder blättern Sie mit der UP- oder DOWN-Taste.

Um eine vollständige Datenanalyse durchzuführen, übertragen Sie die Daten in die Polar ProTrainer 5 Software.

Weitere Informationen zur Überprüfung der Trainingsinformationen erhalten Sie in der Gebrauchsanleitung.



## 6. SERVICEINFORMATIONEN

### Pflege und Wartung

#### Pflege Ihres Produktes

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

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

**Gurt:** Waschen Sie den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser aus und hängen Sie ihn zum Trocknen auf. Reinigen Sie den Gurt von Zeit zu Zeit vorsichtig mit milder Seife und Wasser. Verwenden Sie keine Feuchtigkeitsspendenden Seiten, diese können Rückstände auf dem Gurt hinterlassen. Der Gurt darf nicht

imprägniert, gebügelt, chemisch gereinigt oder gebleicht werden. Vermeiden Sie es, den Gurt stark zu dehnen oder die Elektrodenbereiche stark zu knicken.



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

**Trocknen und lagern Sie den Gurt und die Sendeeinheit getrennt voneinander, um die Lebensdauer der Batterie des Herzfrequenz-Sensors zu verlängern.** Bewahren Sie den Radcomputer und den Herzfrequenz-Sensor an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagern Sie sie nicht in einer feuchten Umgebung oder einer nicht atmungsaktiven Tasche (z. B. einer Plastiktüte oder eine Sporttasche) oder gemeinsam mit leitfähigem Material wie einem nassen Handtuch. Setzen Sie den Trainingscomputer nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus, z. B. indem Sie ihn im Auto oder auf der Radhalterung montiert lassen.

Radcomputer und Sensoren sind wasserbeständig und können im Regen verwendet werden. Um die Wasserbeständigkeit zu erhalten, reinigen Sie den

Radcomputer oder die Sensoren nicht mit einem Hochdruckreiniger und tauchen Sie sie nicht unter Wasser. Vermeiden Sie harte Stöße, da der Radcomputer und die Sensoren hierdurch beschädigt werden könnten. Die Geräte sind bei einer Umgebungstemperatur von -10°C bis +50°C verwendbar.

## Service

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

Kontaktinformationen und Adressen der Polar Serviceabteilungen finden Sie unter [www.polar.com/de/support](http://www.polar.com/de/support) und auf der Website des jeweiligen Landes.

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



*Der Benutzername für Ihr Polar Konto ist immer Ihre E-Mail-Adresse. Für die Polar Produktregistrierung, für [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), das Polar Diskussionsforum und die Newsletter-Registrierung gelten der gleiche Benutzername und das gleiche Kennwort.*

## Batteriewechsel

Eine Anleitung zum Austausch der Batterie beim **H3 Herzfrequenz-Sensor** finden Sie in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter [www.polar.com/de/support](http://www.polar.com/de/support).

Die Batterien der **Geschwindigkeits-** und **Trittfrequenzsensoren** können nicht ausgetauscht werden. Neue Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensoren erhalten Sie im Fachhandel oder bei der Polar Serviceabteilung.

Eine Anleitung zum Austausch der Batterie beim **Polar LOOK Kéo Power** System erhalten Sie in der Gebrauchsanleitung des Polar LOOK Kéo Power. Der **G5 GPS-Sensor** hat eine interne wiederaufladbare Batterie, die nicht entfernt werden kann. Eine Anleitung zum Aufladen dieser Batterie finden Sie in der Gebrauchsanleitung des G5 GPS-Sensors.

Videoanleitungen zum Austauschen der Batterie finden Sie unter [www.polar-deutschland.de/de/polar\\_gemeinschaft/videos](http://www.polar-deutschland.de/de/polar_gemeinschaft/videos).



*Eine spezielle Video-Anleitung zum Austauschen der CS600X Batterie ist nicht vorhanden – bitte sehen Sie sich die Video-Anleitung zum Austauschen der CS200 Batterie an. Achten Sie jedoch darauf, dass der Batterietyp unterschiedlich ist.*

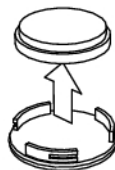
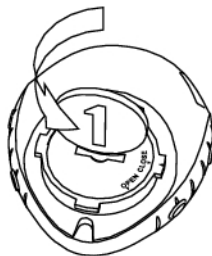
### Batterie des Radcomputers

Um eine maximale Lebensdauer der Batterieabdeckung sicherzustellen, öffnen Sie diese nur, wenn ein Batteriewechsel nötig ist.

Bei einer verbleibenden Batteriekapazität des Radcomputers von nur noch 10-15 % erscheinen das Batteriesymbol und **Batterie schwach** in der Anzeige. Die Displaybeleuchtung und Signaltöne des Radcomputers werden automatisch ausgeschaltet, wenn das Batteriesymbol erscheint. Häufiger Gebrauch der Displaybeleuchtung verkürzt die Lebensdauer der Batterie. Das Batteriesymbol kann bei kalten Umgebungstemperaturen erscheinen, erlischt jedoch wieder, wenn Sie zu normalen Temperaturen zurückkehren.

Zum Wechseln der Radcomputerbatterie benötigen Sie eine 2 Euro-Münze und eine Batterie (CR 2354).

1. Die 2 Euro-Münze sollte genau in die Nut auf der Rückseite passen. Öffnen Sie die Batterieabdeckung nun, indem Sie sie mithilfe der 2 Euro-Münze gegen den Uhrzeigersinn zur Markierung **OPEN** drehen.
2. Entfernen Sie die Batterieabdeckung. Die Batterie ist an der Abdeckung befestigt, die vorsichtig angehoben werden sollte. Entfernen Sie die Batterie, und ersetzen Sie sie durch eine neue. Achten Sie darauf, das Gewinde der Batterieabdeckung nicht zu beschädigen.
3. Setzen Sie die Batterie so ein, dass der Minuspol (-) in Richtung Radcomputer zeigt und der Pluspol (+) in Richtung Abdeckung.
4. Der Dichtungsring der Batterieabdeckung ist ebenfalls an der Abdeckung befestigt. Bevor Sie die Batterieabdeckung schließen, vergewissern Sie sich, dass der Dichtungsring der Abdeckung nicht beschädigt ist und richtig in seiner Nut sitzt. Ersetzen Sie den Dichtungsring nur, wenn er beschädigt ist.
5. Drücken Sie die Batterieabdeckung in ihre Position und drehen Sie sie mithilfe der 2 Euro-Münze im Uhrzeigersinn zur Markierung **CLOSE**. Überprüfen Sie, ob die Abdeckung richtig geschlossen ist!



Wenn Sie diese Hinweise beachten, hält der Dichtungsring der Batterie der gesamten Betriebsdauer des Radcomputers stand. Sollte der Dichtungsring jedoch beschädigt sein, tauschen Sie ihn bitte durch einen neuen aus.

Ein Batterie-Set inkl. Dichtungsring erhalten Sie im Service-Shop auf unserer Homepage, die Sie über [www.polar.com](http://www.polar.com) erreichen sowie bei gut sortierten Polar Händlern oder in einem autorisierten Polar Service-Center. In den USA und Kanada sind zusätzliche Dichtungsringe über autorisierte Polar Service-Center erhältlich. In den USA sind die Dichtungsring/Batterie-Sets auch unter [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com) erhältlich. Auf [www.polar.com](http://www.polar.com) finden Sie den shoppolar Online-Shop.

Geben Sie nach dem Batteriewechsel die Uhrzeit und das Datum in den Basiseingaben erneut ein. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel „Basiseingaben“.



*Halten Sie die Batterien von Kindern fern. Bei Verschlucken suchen Sie sofort einen Arzt auf. Die Batterien müssen entsprechend den örtlichen Bestimmungen ordnungsgemäß entsorgt werden.*



Wenn die Batterie durch einen falschen Batterietyp ersetzt wird, besteht Explosionsgefahr.

## Wichtige Hinweise

Der Polar Radcomputer wurde entwickelt, um Ihre Leistung anzuzeigen. Er ist dafür ausgelegt, die physische Belastung und Erholung während und nach Ihrer Trainingseinheiten anzuzeigen. Bei Verwendung mit einem Polar Geschwindigkeitssensor W.I.N.D. nimmt er ebenfalls Geschwindigkeits- und Distanzmessungen vor. Der Polar G5 GPS-Sensor dient zur Messung von Geschwindigkeit, Distanz und Positionsdaten und liefert auch Streckeninformationen. Der Polar Trittfrequenzsensor W.I.N.D. wurde entwickelt, um die Trittfrequenz beim Radfahren zu messen. Das Polar LOOK Kéo Power System wurde entwickelt, um die Leistungsdaten beim Radfahren zu ermitteln. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen.

## Störungen während des Trainings

### Elektromagnetische Interferenzen und Trainingsgeräte.

Neben Mikrowellenöfen und Computern können Störungen auftreten. Auch WLAN-Basisstationen können während des Trainings mit dem CS600X Störungen verursachen.

Um fehlerhafte Anzeigen oder Fehlfunktionen zu vermeiden, meiden Sie mögliche Störungsquellen.

Trainingsgeräte mit elektronischen Komponenten wie LED-Anzeigen, Motoren und elektrische Bremsen können Störsignale verursachen. Um derartige Probleme zu lösen, gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Nehmen Sie den Herzfrequenz-Sensor von der Brust ab und trainieren Sie auf Ihrem Trainingsgerät ohne Herzfrequenz-Messung.
2. Bewegen Sie den Radcomputer, bis Sie einen Bereich finden, in dem keine Störsignale angezeigt werden oder das Herzsymbol nicht blinkt. Interferenzen sind häufig direkt vor dem Anzeigefeld des Trainingsgerätes am stärksten, während der Bereich links oder rechts davon frei von Störungen ist.
3. Legen Sie den Herzfrequenz-Sensor wieder an und belassen Sie den Radcomputer während des Trainings möglichst in diesem störungsfreien Bereich.

Wenn der Radcomputer immer noch nicht richtig funktioniert, verursacht das Trainingsgerät möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die drahtlose Herzfrequenz-Messung.

## Gehen Sie auf Nummer sicher

Training kann Risiken in sich bergen. Wir empfehlen Ihnen, vor Beginn eines regelmäßigen Trainingsprogramms die folgenden Fragen hinsichtlich Ihres Gesundheitszustandes zu beantworten. Falls Sie mindestens eine dieser Fragen mit Ja beantworten, empfehlen wir Ihnen, mit Ihrem Arzt zu sprechen, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.

- Haben Sie während der letzten 5 Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben und/oder hatten Sie eine vorwiegend sitzende Lebensweise?
- Haben Sie einen hohen Blutdruck oder einen hohen Cholesterinspiegel im Blut?
- Nehmen Sie blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel ein?
- Haben Sie in der Vergangenheit unter Atembeschwerden gelitten?
- Haben Sie irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Krankheit?
- Sind Sie nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz?
- Tragen Sie einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes Gerät?
- Rauchen Sie?
- Sind Sie schwanger?

Neben der Trainingsintensität können Herzmittel, blutdruckregulierende Mittel, Psychopharmaka,

Asthmamittel, Medikamente gegen Atembeschwerden etc. ebenso wie einige Energy Drinks, Alkohol und Nikotin die Herzfrequenz beeinflussen.

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

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

**Wenn Sie allergisch auf Substanzen reagieren, die mit der Haut in Berührung kommen, oder wenn Sie eine allergische Reaktion vermuten, die auf die Verwendung**

**des Produktes zurückzuführen ist**, überprüfen Sie die aufgelisteten Materialien des Produktes im Kapitel „Technische Spezifikationen“. Um Hautreaktionen durch den Herzfrequenz-Sensor zu vermeiden, tragen Sie diesen über einem Hemd. Befeuchten Sie das Hemd unter den Elektroden sorgfältig, damit eine einwandfreie Funktion des Senders gewährleistet ist.



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

## Technische Spezifikationen Radcomputer

Laserprodukt, das der

Klasse 1 entspricht

Lebensdauer der Batterie: Durchschnittlich ca. 1 Jahr

Batterietyp: CR 2354

Dichtungsring der Batterie: O-Ring 20,0 x 1,0, Material: Silikon

Umgebungstemperatur: -10 °C bis +50 °C

Materialien: Thermoplastisches Polymergehäuse

Ganggenauigkeit der Uhr: Höher als  $\pm 0,5$  Sekunden/Tag bei einer Umgebungstemperatur von 25 °C.



Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung:	± 1% oder 1 S/min, je nachdem, welcher Wert größer ist. Definition gilt für konstante Bedingungen.
Herzfrequenz-Messbereich:	15-240
Anzeigebereich für die aktuelle Geschwindigkeit:	0 - 127 km/h
Anzeigebereich für die Höhe:	-550 m ... +9.000 m
Anstiegsauflösung:	5 m

## Grenzwerte des Radcomputers

Maximale Anzahl an Dateien:	99
Maximale Trainingszeit pro Einheit:	99 Std. 59 Min. 59 Sek.
Maximale Rundenzahl:	99
Gesamtstrecke:	999.999 km
Gesamtdauer:	9.999 Std. 59 Min. 59 Sek.
Gesamter Kalorienverbrauch:	999.999 kcal
Gesamtzahl der Trainingseinheiten:	9999
Gesamtanstieg:	304.795 m

## Herzfrequenz-Sensor

Batterielebensdauer für Polar H3	ca. 1600 Betriebsstunden
Herzfrequenz-Sensor:	
Batterietyp:	CR2025
Dichtungsring der Batterie:	O-Ring 20,0 x 0.90, Material Silikon
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +40 °C
Material der Sendeeinheit:	Polyamid
Material des elastischen Gurtes:	38 % Polyamid, 29 % Polyurethan, 20 % Elasthan, 13 % Polyester

## Polar ProTrainer 5™

Systemanforderungen:	PC Windows® 2000/XP (32bit), Vista IrDA-kompatibler Anschluss (ein externes IrDA-Gerät oder ein interner IR-Anschluss) Außerdem muss Ihr PC für die Software mit einem Pentium II 200 MHz-Prozessor oder schneller, einem Monitor mit SVGA oder höherer Auflösung, 50 MB freiem Festplattenspeicherplatz und einem CD-ROM-Laufwerk ausgerüstet sein.
----------------------	---

## Polar WebLink mit IrDA-Verbindung

Systemanforderungen: PC  
 Windows® 2000/XP/Vista 32/64-Bit oder  
 Windows 7 32/64-Bit  
 IrDA-kompatibler Anschluss (ein externes  
 IrDA-Gerät oder ein interner IR-Anschluss)

Der Polar Radcomputer sollte nicht für Umgebungsmessungen verwendet werden, für die eine fachliche oder gewerbliche Präzision erforderlich ist. Außerdem sollte das Gerät nicht für Messungen bei Aktivitäten in der Luft oder unter Wasser genutzt werden.

Die Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß der internationalen Norm IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20 °C) geprüft. Je nach Wasserbeständigkeit werden die Produkte in drei unterschiedliche Kategorien eingeteilt. Sehen Sie auf der Rückseite Ihres Polar Produktes nach, zu welcher Kategorie es gehört, und vergleichen Sie es mit folgender Tabelle. Bitte beachten Sie, dass Produkte anderer Hersteller nicht notwendigerweise unter diese Definitionen fallen.

Beschriftung auf der Gehäuserückseite	Merkmale der Wasserbeständigkeit
Water resistant IPX7*	Zum Baden und Schwimmen ungeeignet. Schutz vor Wasserspritzern, Schweiß, Regentropfen usw. Nicht mit Hochdruckreiniger säubern.
Water resistant**	Zum Schwimmen ungeeignet. Schutz vor Wasserspritzern, Schweiß, Regentropfen usw. Nicht mit Hochdruckreiniger säubern.
Water resistant 30 m/50 m***	Zum Baden und Schwimmen geeignet.
Water resistant 100 m	Zum Schwimmen und Schnorcheln (ohne Pressluftflaschen) geeignet.

\* Polar LOOK Kéo Power System

\*\* Polar CS600X Radcomputer, Rad-Geschwindigkeitssensor W.I.N.D. und CS Rad-Trittfrequenzsensor W.I.N.D.

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

### Weltweite Garantie des Herstellers

- Diese Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Verbrauchers nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Verbrauchers gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.
- Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in den USA oder Kanada gekauft haben. Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Oy Verbrauchern, die dieses Produkt in anderen Ländern gekauft haben.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy gewährt dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Produktes eine Garantie von zwei Jahren ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind.
- **Der Originalkaufbeleg gilt zugleich als Kaufnachweis.**
- Von der Garantie ausgeschlossen sind normale Abnutzung, Batterien, Beschädigungen durch unsachgemäßen und/oder kommerziellen Gebrauch, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der wichtigen Hinweise; gesprungene, zerbrochene oder verkratzte Gehäuse sowie der elastische Gurt, das Armband und Polar Bekleidung.

- Die Garantie umfasst keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertes Personal entstanden sind. Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen.
- Gebrauchte erworbene Produkte sind nicht von der Zwei-Jahres-Garantie abgedeckt, sofern keine regionale Gewährleistungspflicht besteht.
- Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern von der Polar Serviceabteilung kostenlos repariert oder ersetzt, unabhängig von dem Land, in dem das Gerät erworben wurde.

Die Garantie hinsichtlich des Produkts wird auf die Länder beschränkt, in denen das Produkt ursprünglich vermarktet wurde.

### CE 0537

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



Das Symbol der durchgestrichenen Abfalltonne auf Rädern weist darauf hin, dass Polar Produkte Elektrogeräte sind, die der Richtlinie 2002/96/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Elektro- und Elektronik-Altgeräte unterliegen. Batterien und Akkumulatoren in den Produkten unterliegen der Richtlinie 2006/66/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Batterien und Akkumulatoren sowie Altbatterien und Altakkumulatoren. In EU-Ländern sind diese Produkte und Batterien/Akkumulatoren in Polar Produkten folglich getrennt zu entsorgen.



Dieses Symbol zeigt, dass das Produkt gegen elektrischen Schlag geschützt ist.

Genehmigungsrechtliche Angaben finden Sie unter [www.polar.com/de/support](http://www.polar.com/de/support).

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

Copyright © 2012 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.

Alle Rechte vorbehalten. Diese Kurzanleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Polar Electro Oy weder anderweitig verwendet noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise. Die Namen und Logos in dieser Kurzanleitung oder dem Produkt-Set sind Warenzeichen von Polar Electro Oy. Die mit dem ® Symbol gekennzeichneten Namen und Logos in dieser Kurzanleitung oder dem Produkt-Set sind eingetragene Warenzeichen von Polar Electro Oy. Windows ist ein eingetragenes Warenzeichen von Microsoft Corporation und Mac OS ist ein eingetragenes Warenzeichen von Apple Inc.

### Ausschlussklausel für Haftung

- Der Inhalt der Kurzanleitung ist allein für informative Zwecke gedacht. Die beschriebenen Produkte können im Zuge der kontinuierlichen Weiterentwicklung ohne Ankündigung geändert werden.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keinerlei Verantwortung oder Gewährleistung bezüglich dieser Kurzanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy lehnt jegliche Haftung für Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandene Kosten oder Ausgaben, die mittelbar oder unmittelbar mit der Benutzung dieser Kurzanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

[www.polar.fi](http://www.polar.fi)

**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTENS TO YOUR BODY