



Polar FT60 Gebrauchsanleitung

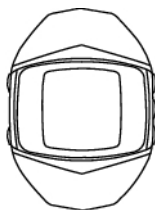
INHALTSVERZEICHNIS

1. ERSTE SCHRITTE	3
Machen Sie sich mit Ihrem Polar FT60 vertraut	3
Beginnen Sie mit den Basiseingaben	3
Tasten und Menüstruktur	4
Symbole auf dem Display	4
2. VOR DEM TRAINING	5
Aktivieren Ihres Polar STAR Trainings-Programms	5
Ändern/Beenden des Programms.....	6
Testen Sie Ihren Fitness-Level	6
3. TRAINING	9
So tragen Sie den Herzfrequenz-Sensor	
.....	9
Starten des Trainings	9
Starten des Trainings mit OwnZone	9
Während des Trainings	10
Beenden des Trainings	11
4. NACH DEM TRAINING	12
Trainingszusammenfassung	12
Wöchentliche Überprüfung	13
Programmaktualisierung	14
Gewichtstagebuch	14
Verfolgen Ihrer Fitness-Test Ergebnisse	14
Abrufen der Trainingsdaten	15
Datenübertragung	15
5. EINGABEN	17
Uhreingaben	17
Trainingseingaben	17
Benutzerinformationen	17
Allgemeine Eingaben	18
Zubehöreingaben	18
Laufsensorkalibrierung*	18
6. WICHTIGE INFORMATIONEN	20
Pflege Ihres Produktes	20
Service	20
Batteriewechsel	20
Wichtige Hinweise	22
Fehlerbehebung	23
Technische Spezifikationen	23
Weltweite Garantie des Herstellers	24

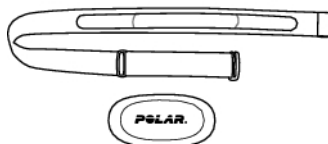
1. ERSTE SCHRITTE

Machen Sie sich mit Ihrem Polar FT60 vertraut

Der **Polar FT60 Trainingscomputer** zeigt und speichert während des Trainings Ihre Herzfrequenz und andere Trainingsdaten.



Der **Polar H1 Herzfrequenz-Sensor** sendet die Herzfrequenz-Signale EKG-genau an den Trainingscomputer. Der Herzfrequenz-Sensor besteht aus einer Sendeeinheit und einem elastischen Gurt.



Die aktuellste Version dieser Gebrauchsanleitung kann unter www.polar.com/support heruntergeladen werden.

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

Beginnen Sie mit den Basiseingaben

Um Ihren Polar FT60 zu aktivieren, drücken Sie eine beliebige Taste für eine Sekunde. Dies ist ein einmaliger Vorgang, nach der Aktivierung können Sie den FT60 nicht wieder ausschalten!

1. Wählen Sie mit der UP- oder DOWN-Taste die **Sprache** (Language) für die Anzeigentexte. Bestätigen Sie Ihre Wahl mit der OK-Taste.
2. **Die Basiseingaben vornehmen** wird angezeigt. Drücken Sie die OK-Taste.
3. Wählen Sie das **Zeitformat**.
4. Geben Sie die **Uhrzeit** ein.
5. Geben Sie das **Datum** ein.
6. Wählen Sie die **Einheiten**, metrisch (KG, CM) oder imperisch (LBS, FT) aus. Wenn Sie KG/CM ausgewählt haben, werden die Kalorien mit der Abkürzung KCAL angezeigt. Anderenfalls erscheint die Kalorienanzeige in CAL.
Kalorien werden als Kilokalorien gemessen. 1 kcal = 1.000 Kalorien (cal).
7. Geben Sie das **Gewicht** ein.
8. Geben Sie die **Größe** ein.
9. Geben Sie das **Geburtsdatum** ein.
10. Wählen Sie das **Geschlecht**.
11. **Eingaben OK?** wird angezeigt.
Wählen Sie **JA**, um die Eingaben zu übernehmen und zu speichern. **Basiseingaben vollständig** wird angezeigt und der FT60 wechselt in die Uhrzeitanzeige.

Wählen Sie **NEIN**, wenn Sie die Eingaben ändern möchten. **Die Basiseingaben vornehmen** wird angezeigt. Nehmen Sie die Basiseingaben erneut vor.

Sie können die Benutzerinformationen auch zu einem späteren Zeitpunkt ändern. Weitere Informationen finden Sie unter „Eingaben“.

Tasten und Menüstruktur

▲ UP/AUFSTIEGEND: Zum Aufrufen des Menüs und zum Blättern durch die Auswahllisten sowie zum Einstellen/Erhöhen von Werten.

● OK: Zum Öffnen der Menüs, Bestätigen der Auswahl/Eingaben, Auswahl von Trainingstyp oder Trainingseingaben.

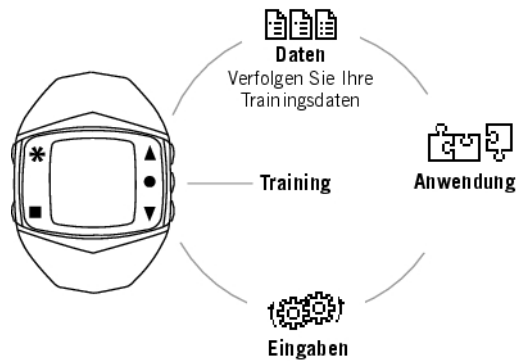
▼ DOWN/ABSTIEGEND: Zum Aufrufen des Menüs und zum Blättern durch die Auswahllisten sowie zum Einstellen/Verringern von Werten.

■ RÜCK:

- Verlassen des Menüs.
- Rückkehr zur vorherigen Ebene.
- Auswahl widerrufen
- und Eingaben unverändert lassen.
- Durch Drücken und Halten der Taste Rückkehr zur Uhrzeitanzeige.

* LICHT:

- Aktivieren der Displaybeleuchtung.
- Durch Drücken und Halten der Taste rufen Sie das Kurz-Menü in der Uhrzeitanzeige (zum Sperren von Tasten, Einstellen des Weckers oder Auswählen der Zeitzone) oder während des Trainings (zum Einstellen von Trainingssignaltönen oder Sperren von Tasten) auf.



Symbole auf dem Display

Die folgende Tabelle zeigt die Displaysymbole und deren Beschreibungen.

Symbol	Beschreibung
	Die Batterie des Trainingscomputers ist schwach.
	Der Wecker ist aktiviert.
	Die Trainingssignaltöne sind ausgeschaltet.
	Uhrzeit 2 wird verwendet. Eine kleine 2 wird unten rechts im Display angezeigt.
	Sie haben eine oder mehrere neue Nachrichten.
	Die Tastensperre ist aktiviert.
	Der Laufsensoren ist in Gebrauch. Wenn das Symbol blinkt, versucht der FT60 eine Verbindung mit dem Laufsensoren herzustellen.
	Der GPS-Sensoren ist in Gebrauch. Wenn das Symbol blinkt, versucht der FT60 eine Verbindung mit dem GPS-Sensoren herzustellen, oder der GPS-Sensoren versucht, eine Verbindung mit den Satelliten herzustellen.
	Die Herzfrequenz wird übertragen.

2. VOR DEM TRAINING

Aktivieren Ihres Polar STAR Trainings-Programms

Das integrierte, adaptive und individuelle Polar STAR Trainingsprogramm empfiehlt Ihnen die optimale Dauer und Intensität sowie den Kalorienverbrauch Ihres Trainings. Der Trainingscomputer liefert Ihnen nach jeder Trainingseinheit und einmal wöchentlich Feedback zu Ihrer Leistung.

Der Polar FT60 erstellt anhand Ihrer Benutzerdaten (Gewicht, Größe, Alter, Geschlecht), Ihres Fitness-Levels, Ihres Aktivitätsniveaus und Ihres Trainingsziels Ihr persönliches Trainings-Programm.

Durch die Analyse Ihrer wöchentlichen Trainingsergebnisse und Ihres Fitnesslevels erstellt und aktualisiert der Trainingscomputer Ihr Trainingsprogramm für die folgende Woche. Das Trainingsprogramm wird automatisch an Ihre Trainingsgewohnheiten und die Änderungen Ihres Fitnesslevels angepasst.

1. Wählen Sie in der Uhrzeitanzeige **MENÜ** > **Anwendung** > **Trainings-Programm** > **Neues Pro. erstellen?**
2. Um ein neues Programm zu erstellen, wird das Ergebnis des Fitness-Tests benötigt. Führen Sie daher zuerst den Polar Fitness-Test durch. Weitere Informationen finden Sie unter „Testen Sie Ihren Fitness-Level“.
3. Wählen Sie dann Ihr Trainingsziel:
 - **Fitness steigern**, wenn Sie Ihre aktuelle kardiovaskuläre Fitness steigern möchten und regelmäßig trainieren können.
 - **Fitness maximieren**, wenn Sie Ihre aktuelle kardiovaskuläre Fitness auf ein Höchstmaß steigern möchten, seit mindestens 10-12 Wochen regelmäßig trainieren und nahezu täglich trainieren können.
 - **Gewicht abnehmen**, wenn Sie Ihr Gewicht verringern möchten.
4. **Trainings-Programm erstellt!** wird angezeigt.
5. Anschließend wird **Wochenziel ansehen?** angezeigt. Wählen Sie **Ja**, um die Zielwerte für Zeit und Kalorien der ersten Trainingswoche anzusehen. Wenn Sie **NEIN** wählen, wird **Trainings-Programm aktiv!** angezeigt, und der Trainingscomputer kehrt zur Uhrzeitanzeige zurück.



Zeitziel

Die Dauer, für die Sie während dieser Woche trainieren sollten.

Kal.-Ziel

Die Anzahl der Kalorien, die Sie während dieser Woche verbrennen sollten.

6. Drücken Sie DOWN und dann OK, um die jeweilige Zieltrainingszeit in den drei verschiedenen Herzfrequenz-Zonen (Intensitätsziele) anzusehen. Drücken Sie UP, um das Display zu wechseln.



Zeitziel für Intensitätszone 1

Die Balken geben die Zielzeiten der verschiedenen Intensitäten an. Ein Training in der entsprechenden Intensitätszone füllt den Balken auf. Die Zielzeit für die Intensitätszone 1 der Woche wird in der untersten Zeile angezeigt.

7. Sie haben jetzt Ihr Trainings-Programm aktiviert. Drücken und halten Sie die **RÜCK**-Taste, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

Um Ihre Wochenziele zu einem späteren Zeitpunkt anzuzeigen, wählen Sie **MENÜ** > **Anwendung** > **Trainings-Programm** > **Wochenziel ansehen?**

Zone	Intensität in % der HF _{max}	Trainingsnutzen
------	---------------------------------------	-----------------

Zone 3	80-90 %	<ul style="list-style-type: none"> • Vorteile: Erhöhung der maximalen Leistungsfähigkeit • Symptome: muskuläre Ermüdung und hohe Atemfrequenz • Empfohlen für: sehr fitte Personen, für kurze Trainingseinheiten
Zone 2	70-80 %	<ul style="list-style-type: none"> • Vorteile: Verbesserung der aeroben Fitness • Symptome: gleichmäßige, ruhige Atmung, moderates Schwitzen • Empfohlen für: alle Personen für typische Trainingseinheiten moderater Länge
Zone 1	60-70 %	<ul style="list-style-type: none"> • Vorteile: Steigerung der Grundlagenausdauer und zur Regeneration • Symptome: angenehme, ruhige Atmung, geringe muskuläre Belastung, leichtes Schwitzen • Empfohlen für: Jedermann

Fehlerbehebung

- **Benutzerinfos fehlen** wird angezeigt > Geben Sie die fehlenden Benutzerinformationen ein.
- **Fitness-Testergeb. erforderlich** wird angezeigt > Sie müssen den Fitness-Test durchführen.

 Weitere Informationen über das Training finden Sie in den Trainingsartikeln unter <http://articles.polar.fi>.

Ändern/Beenden des Programms

- Um Ihr Fitness-Ziel zu ändern, erstellen Sie über **MENÜ > Anwendung > Trainings-Programm > Programm ändern** ein neues Programm. Wenn Sie beispielsweise mit dem Gewichtsabnahme-Programm begonnen und Ihr Ziel erreicht haben, ändern Sie Ihr Ziel in „Fitness steigern“ oder „Fitness maximieren“.
- Um Ihr aktives Trainings-Programm zu beenden, wählen Sie **MENÜ > Anwendung > Trainings-Programm > Programm beenden > Programm beenden?** Wählen Sie **JA**.

So können Sie die Ergebnisse Ihres vorherigen Programms ansehen:

Wählen Sie **MENÜ > Anwendung > Trainings-Programm > Ergebnisse letztes Pro**. Die folgenden Informationen werden angezeigt:

- **STARTDATUM** und **DAUER**: Das Startdatum und die Dauer des Trainings-Programms.
- **EXZ. WOCHEN** und **KALORIEN**: Die Anzahl der exzellenten Trainingswochen (100 % der Zielwerte erreicht) im Vergleich zur Gesamtzahl der Trainingswochen, sowie die Anzahl der während des Programms verbrannten Kalorien.
- **VORHER/NACHHER**: Ihr Fitness-Test Ergebnis (OwnIndex) oder Ihr Gewicht (wenn das Gewichtsabnahme-Programm aktiv ist) vor und nach dem Programm.

Testen Sie Ihren Fitness-Level

Für ein effizientes Training und die Überwachung Ihres Fortschritts müssen Sie Ihren aktuellen Fitness-Level kennen. Der Polar Fitness-Test™ bestimmt Ihre kardiovaskuläre Fitness bequem und schnell. Der Test wird im Ruhezustand ausgeführt.

Das Ergebnis ist ein als OwnIndex bezeichneter Wert. Der OwnIndex ist mit der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO_{2max}) vergleichbar, einem allgemeinen Maß der aeroben Kapazität. Der OwnIndex steigt, wenn Sie fitter werden, und kann von etwa 20 für inaktive oder unfitte Personen bis über 80 reichen, einem Level, der von einigen Ausdauersportlern auf Olympianiveau erreicht wird. Über die Zeit wird sich Ihr OwnIndex nach und nach verbessern. Wenn Sie sich selbst alle acht Wochen testen, erhalten Sie ein gutes Bild von diesen Veränderungen, was den OwnIndex zu einem hervorragenden Maßstab bei der Beobachtung der Verbesserungen in Ihrer aeroben Fitness macht.

Weitere Informationen zum Interpretieren der Ergebnisse finden Sie unter „Interpretieren Ihrer Ergebnisse des Fitness-Tests“.

Der OwnIndex Wert wirkt sich auch auf die Genauigkeit des Trainings-Programms und der Kalorienermittlung während des Trainings aus.

Der Test ist für gesunde Erwachsene bestimmt. Um zuverlässige Testergebnisse erzielen zu können, müssen Sie Folgendes berücksichtigen:

- Vermeiden Sie Ablenkungen. Je entspannter Sie sind und je ruhiger die Testumgebung ist, desto genauer das Testergebnis (beispielsweise kein Fernsehen, kein Telefonieren, keine Gespräche).
- Vermeiden Sie am Vortag und am Tag des Tests schwere körperliche Aktivitäten, alkoholische Getränke oder pharmakologische Stimulanzien.
- 2-3 Stunden vor dem Test sollten Sie keine Mahlzeiten zu sich nehmen, nichts trinken und nicht rauchen.
- Wiederholen Sie den Test unter ähnlichen Bedingungen zur selben Tageszeit.
- Vergewissern Sie sich, dass alle Eingaben richtig sind.

Durchführung des Polar Fitness-Tests

1. Legen Sie den Herzfrequenz-Sensor an, legen Sie sich hin und entspannen Sie sich 1 bis 3 Minuten lang.
2. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend wählen Sie **MENÜ** > **Anwendung** > **Fitness-Test** > **Test starten**. Der Fitness-Test beginnt, sobald der FT60 Ihre Herzfrequenz erkannt hat.
3. Ca. 5 Minuten später gibt ein Signalton an, dass der Test beendet wurde, und das Testergebnis wird auf dem Display angezeigt.
4. Drücken Sie die OK-Taste. **VO_{2max} aktualis.?** wird angezeigt.
5. Wählen Sie **JA**, um das Testergebnis in **Benutzerinformation** und **OwnIndex Ergebnisse** zu speichern. Wenn Sie Ihren VO_{2max} Laborwert kennen und ihn in **Benutzerinformation** eingegeben haben, wählen Sie **NEIN**, um Ihr Testergebnis nur in **OwnIndex Ergebnisse** zu speichern.

Fehlerbehebung

- **Aktivitätsniv. d. letzten 3 Mon. eingeben** wird angezeigt > Geben Sie Ihr Aktivitätsniveau ein (weitere Informationen finden Sie unter „Eingaben - Benutzerinformationen“). **Aktivitätsniveau gewählt!** wird angezeigt, und der Test beginnt.
- **Fitness-Test Fehler** wird angezeigt oder es wird keine Herzfrequenz angezeigt > Der Test schlägt fehl. Vergewissern Sie sich, dass die Elektroden des Senders feucht sind und der Gurt richtig sitzt. Wenn der Fitness-Test fehlschlägt, wird der vorherige OwnIndex Wert nicht ersetzt.

Interpretieren Ihrer Ergebnisse des Fitness-Tests

Interpretieren Sie die OwnIndex Werte, indem Sie Ihre individuellen Werte und deren Abfolge im Lauf der Zeit vergleichen. Der OwnIndex kann auch im Kontext Ihres Geschlechts und Alters interpretiert werden. Sehen Sie in der Tabelle unter Ihrem OwnIndex nach, wie es im Vergleich zu anderen Personen gleichen Alters und Geschlechts um Ihre aerobe Fitness bestellt ist.

Alter	SCHWACH	NIEDRIG	NA JA	MITTEL	GUT	SEHR GUT	EXZELLENT
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
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

Diese Klassifizierung basiert auf einer Auswertung von 62 Studien, bei denen eine Direktmessung des VO_{2max} an gesunden erwachsenen Probanden aus den USA,

DEUTSCH

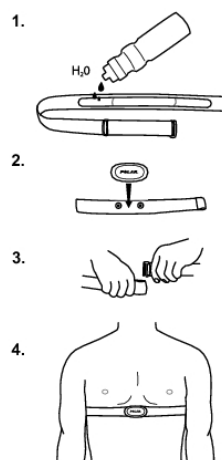
Kanada und sieben europäischen Ländern durchgeführt wurde.
Originalarbeit: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

3. 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 Informationen“.

Video-Lernprogramme finden Sie unter http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

Starten des Trainings

1. Legen Sie den Trainingscomputer und den Herzfrequenz-Sensor an.
2. Drücken Sie in der Uhrzeitanzeige die OK-Taste und wählen Sie **Start** oder drücken Sie einmal lange die OK-Taste, wenn Sie mit der Aufzeichnung der Trainingseinheit beginnen möchten.

Um vor Beginn des Trainings die Trainingssignaltöne, Herzfrequenz-Ansicht oder andere Trainingseingaben zu ändern, wählen Sie mit UP oder DOWN **Trainingseingaben**. Weitere Informationen finden Sie unter „Eingaben“.

i Die Trainingsinformationen werden nur gespeichert, wenn die Stoppuhr mindestens 1 Minute lang gelaufen ist.

Starten des Trainings mit OwnZone

Bei jedem Training kann die Herzfrequenz für Sie aufgrund kurzfristiger Einflüsse ganz unterschiedliche Bedeutungen haben. Dadurch ergeben sich täglich variierende Grenzen Ihrer persönlichen Trainingszone, die Sie mit der Polar OwnZone®-Funktion vor jedem Training schnell und einfach bestimmen können. Ermitteln Sie Ihre OwnZone vor jedem Training oder aber,

- wenn Trainingsumgebung oder Sportart geändert werden,
- wenn Sie nach einer Unterbrechung von einer Woche erstmals wieder trainieren,
- wenn Sie sich vom vorherigen Training noch nicht erholt haben,
- wenn Sie sich unwohl fühlen oder gestresst sind,
- wenn Sie die Benutzereingaben geändert haben.

Das Bestimmen der OwnZone Grenzwerte dauert maximal fünf Minuten und kann als Aufwärmphase genutzt werden. Die Bestimmung erfolgt in maximal fünf Stufen, die jeweils 1 Minute dauern. Nach jeder Phase ertönt ein Signalton. Bleiben Sie während der OwnZone Bestimmung möglichst nicht stehen und steigern Sie Ihr Tempo konstant, wie beschrieben. Beginnen Sie langsam und halten Sie Ihre Herzfrequenz in der ersten Phase unter 100 Schlägen/Minute bzw. unter 50 % Ihrer HF_{max}. Erhöhen Sie

Ihre Geschwindigkeit nach jeder Minute um ca. 10 Schläge/Minute bzw. um 5 % HF_{max}.

Wenn Sie Ihr Trainings-Programm aktiviert haben und die OwnZone bestimmen, berücksichtigt der Trainingscomputer beim Aktualisieren der Programmziele Ihre langfristigen OwnZone Ergebnisse.

1. Legen Sie den Trainingscomputer und den Herzfrequenz-Sensor an.
2. Drücken Sie die OK-Taste und wählen Sie mit UP oder DOWN **OwnZone starten** und drücken Sie OK.
 - Langsames Gehen für 1 Minute.
 - Gehen Sie für 1 Minute mit normaler Geschwindigkeit.
 - Schnelles Gehen für 1 Minute.
 - Joggen Sie für 1 Minute.
 - Laufen Sie für 1 Minute.
 - Erhöhen Sie die Geschwindigkeit.
3. Wenn die Bestimmung erfolgreich war, werden die ermittelten Grenzwerte und **Neue Gr.w. i. Gebrauch** angezeigt. Sie können jetzt mit dem Training wie gewohnt fortfahren.

Fehlerbehebung

- Wenn die OwnZone Bestimmung fehlschlägt und Sie früher bereits die OwnZone Grenzwerte bestimmt haben, werden diese verwendet und **Vorh. Gr.w. i. Gebrauch** angezeigt. Wenn Sie Ihre OwnZone Grenzwerte bisher noch nicht bestimmt haben, werden die altersabhängigen Grenzwerte verwendet und **Alters Gr.w. i. Gebrauch** angezeigt. Die OwnZone Bestimmung schlägt fehl, wenn die Herzfrequenz während der OwnZone Bestimmung zu schnell ansteigt oder wenn die Herzfrequenz zu Beginn der Ermittlung zu hoch ist.

Während des Trainings

Während der Trainingsaufzeichnung können die folgenden Informationen angezeigt werden. Drücken Sie die UP ODER DOWN-Taste, um die Ansicht zu ändern. Die bisherige Dauer des Trainings wird in allen Ansichten in der unteren Zeile angezeigt.



Herzfrequenz

Ihre aktuelle, EKG-genaue Herzfrequenz.



Kalorien

Ihre bisher während des Trainings verbrannten Kalorien.



In Zone 1, 2 oder 3

Die in der jeweiligen Zone verbrachte Trainingszeit sowie Ihre aktuelle Herzfrequenz. Ein Smiley bedeutet, dass die OwnZone Bestimmung erfolgreich war. Wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz nicht innerhalb der Zonenwerte liegt, wird **AUS D. ZONE** angezeigt.



Wochenziel (wird angezeigt, wenn ein Trainings-Programm aktiviert ist)
Das Wochenziel für jede Zone und die aktuelle Trainingsdauer.

**Geschwindigkeit**

Ihre aktuelle Geschwindigkeit.
Zum Anzeigen der Geschwindigkeitsdaten ist der optionale GPS-Sensor oder Laufsensoren erforderlich.

**Distanz**

Ihre bisher zurückgelegte Distanz.
Zum Anzeigen der Distanzdaten ist der optionale GPS-Sensor oder Laufsensoren erforderlich.

**Uhrzeit**

Die aktuelle Tageszeit.



Sperren einer Zone: Je nach Ihrem Trainingsziel können Sie während des Trainings Zone 1, 2 oder 3 sperren (blocken). Wenn Sie in einer gewünschten Zone trainieren, können Sie sie sperren, indem Sie für eine Sekunde die OK-Taste drücken. Wenn Sie beispielsweise Ihr Wochenziel für Zone 2 und 3 erreicht haben, können Sie Zone 1 sperren. Der Zielzonenalarm hilft Ihnen, in der gesperrten Zone zu bleiben. In der Beispielabbildung ist Zone 2 gesperrt.

Kurz-Menü: Durch langes Drücken der LICHT-Taste während der Aufzeichnung wird das **Kurz-Menü** aufgerufen. Das **Kurz-Menü** bietet schnelleren Zugriff zum Sperren von Tasten, Einstellen von Trainingssignaltönen und Kalibrieren des Laufsensors, sofern dieser verwendet wird.


HeartTouch: Überprüfen Sie die Zeit während der Aufzeichnung des Trainings, indem Sie den Trainingscomputer in die Nähe des Herzfrequenz-Sensors bringen. In **Eingaben > Trainingseingaben > HeartTouch** schalten Sie die HeartTouch-Funktion **Ein/Aus**.

Beenden des Trainings

Um die Trainingseinheit zu unterbrechen, drücken Sie die RÜCK-Taste.

Um die Trainingseinheit zu beenden, drücken Sie zweimal die RÜCK-Taste. **Gestoppt** wird angezeigt.

Weitere Informationen über die Zusammenfassung Ihrer Trainingseinheit finden Sie unter „Trainingszusammenfassung“.

 *Die Trainingszusammenfassung wird nur angezeigt, wenn die Trainingseinheit mindestens 10 Minuten gedauert hat.*

4. NACH DEM TRAINING

Trainingszusammenfassung

Der Trainingscomputer liefert nach einer Trainingseinheit folgende Trainingszusammenfassung:

Effekt	Feedback zum Trainingseffekt. Weitere Informationen finden Sie in Tabelle 1 auf der nächsten Seite.
Intensität	Die jeweils in Zone 1, 2 und 3 verbrachte Trainingszeit.
Zonengrenzwerte	Die verwendeten OwnZone Grenzwerte (werden nur angezeigt, wenn die OwnZone verwendet wurde).
Kalorien	Der Kalorienverbrauch des Trainings und der prozentuale Fettanteil am gesamten Energieverbrauch.
Ø / Maximum	Die durchschnittliche und maximale Herzfrequenz der Trainingseinheit.
Ø / Maximum	Die durchschnittliche und maximale Geschwindigkeit der Trainingseinheit (wird nur angezeigt, wenn der optionale GPS-/Laufsensor verwendet wurde).
Distanz	Die Distanz und Dauer der Trainingseinheit (wird nur angezeigt, wenn der optionale GPS-/Laufsensor verwendet wurde).
Aktuelle Woche	Ihre Ziele für die aktuelle Trainingswoche und die bisher erreichten Ziele. Diese Informationen sind nur sichtbar, wenn das Programm aktiviert ist.

*Zum Anzeigen der Geschwindigkeits- und Distanzdaten ist der optionale GPS-Sensor oder Laufsensor erforderlich.

Tabelle 1.

Feedback	
Steigerung d. Fettverbrennung	Durch langes Training in dieser Intensität erhöht sich die Stoffwechselaktivität Ihres Körpers, um Fette zu verbrennen.
Steigerung der Fitness	Durch moderates Training in dieser Intensität lernt der Körper, sich besser zu versorgen und seine Fitness steigt.
Steigerung maximale Leistung	Durch kurzes Training in dieser Intensität führen Sie den Körper an seine Leistungsgrenzen heran.
Wenn Sie in genügendem Ausmaß mit mehreren Intensitätsniveaus trainieren, hat Ihr Training mehrere Effekte.	
Steigerung Fettverbr. und Fitness	Durch dieses Training in beiden Bereichen lernt Ihr Körper, seinen Stoffwechsel zur Fettverbrennung auszubauen, zu nutzen und sich effektiv zu versorgen.
Steigerung Fitness und Fettverbr.	Durch dieses Training in beiden Bereichen nutzt Ihr Körper effektiv die gewonnene Energie aus dem Fettstoffwechsel, aber bekommt auch die Anforderung gestellt, seinen Stoffwechsel zur Fettverbrennung noch mehr auszubauen.
Steigerung max. Leist. und Fitness	Durch dieses Training in beiden Bereichen verbessern Sie die Versorgungsfähigkeit Ihres Körpers, um auch an der Leistungsgrenze längerfristig verbleiben zu können.

Wöchentliche Überprüfung

An jedem Sonntag um Mitternacht wird auf dem Display des Trainingscomputers ein Briefumschlag-Symbol mit den Ergebnissen der Woche angezeigt. Drücken Sie UP, um diese anzuzeigen.


Wochenziele erreicht!	Teilt Ihnen mit, ob Sie die Wochenziele erreicht haben.
Ergebnisse	Exzellent! /Weiter so! /Gut! /Fitness beibehalten/Trainingswoche war unvollst./ Gute Erholungswoche/Sehr gute Erholungswoche  <i>Wenn Ihr Ergebnis exzellent ist, Sie also 100 % der Zielwerte erreicht haben, werden Sie mit einem Pokal belohnt. Der Pokal erscheint in der Uhrzeitanzeige.</i>
Erreicht/Wochenziel	Die erreichte Trainingsdauer im Vergleich zur Wochenzieldauer.
Erreicht/Wochenziel	Die verbrauchten Kalorien im Vergleich zum Wochenziel.
Einheiten	Die Anzahl der in dieser Woche erreichten Trainingseinheiten (wird auch ohne Programm angezeigt).
Erreichte Zeit pro Zone	Die jeweils in Intensitätszone 1, 2 und 3 verbrachte Zeit.
Aktuelle Woche	Die Trainingsanleitung für die aktuelle Woche wird nur über das Briefumschlag-Symbol angezeigt. Weitere Informationen finden Sie in Tabelle 2.

Tabelle 2.

Trainingsanleitung für die aktuelle Woche	
Wenn Sie sich verbessern wollen, müssen Sie auch dafür trainieren.	Sie müssen viel mehr trainieren, um Ergebnisse zu erzielen.
Sie sollten mehr trainieren	Ihr Training ist für eine Verbesserung zu gering.
Mehr in Zone X trainieren	Sie müssen mehr in dieser Zone trainieren.
Wie letzte Woche trainieren	Sie haben in der letzten Woche gut trainiert. Weiter so!
Weniger in Zone X trainieren	Sie sollten das Training in dieser Zone verringern.
Viel weniger in Zone 3 trainieren	Sie trainieren zu intensiv! Reduzieren Sie Ihr Training in dieser Zone, da Sie sonst in ein Übertraining kommen.
Erholungswoche nehmen	Gönnen Sie sich eine Woche Pause. Ihr Körper wird es Ihnen mit gesteigerter Leistungsfähigkeit danken.
Erholungswoche ist nötig	Eine Erholungswoche ist dringend notwendig. Sie sollten diese Woche eine Trainingspause einhalten und danach weniger intensiv weiter trainieren.
Sie sollten wie geplant trainieren	Sie haben gut begonnen. Trainieren Sie weiter gemäß dem Programm.

Gewichtsaktualisierung

Wenn Sie das Gewichtsabnahme-Programm verfolgen, erinnert Sie der FT60 einmal wöchentlich mit einem Briefumschlag-Symbol an die Aktualisierung Ihres Gewichts.

DEUTSCH

1. **Zeit zur Gewichtsprüfung** wird angezeigt. Drücken Sie die OK-Taste.
2. **Gewicht eingeben?** wird angezeigt. Wählen Sie **JA**, um Ihr Gewicht zu aktualisieren.

Fitness-Test

Sobald Sie Ihre Trainingsziele erreichen, wird auf dem FT60 das Briefumschlag-Symbol angezeigt, um Sie an die Durchführung eines Fitness-Tests zu erinnern. Bei der wöchentlichen Programmaktualisierung wird das Ergebnis des Tests berücksichtigt.

1. **Zeit für Fitness-Test** wird angezeigt.
2. **Fitness testen?** wird angezeigt. Wählen Sie **JA** oder **NEIN**.
3. Wenn Sie einen neuen Test durchführen möchten, finden Sie weitere Informationen unter „Testen Sie Ihren Fitness-Level“.

Programmaktualisierung

Der Polar FT60 analysiert ständig Ihren Fortschritt und passt die Werte durch Erhöhen oder Verringern der Wochenziele an. Ein Briefumschlag-Symbol auf dem Display gibt an, dass das Programm aktualisiert wurde. Drücken Sie UP, um den Briefumschlag zu öffnen.

1. **Programm wurde aktualisiert** wird angezeigt: Der FT60 hat Ihren Fortschritt analysiert und Ihre Programmziele entsprechend angepasst.
2. **Zeit für Erholungswoche!** wird angezeigt: Um Ihr Training zu optimieren, benötigen Sie ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Training und Erholung. In der Erholungswoche kann Ihr Körper Kräfte sammeln und sich an den vom Training gelieferten Impuls anpassen.

Gewichtstagebuch

Im Gewichtstagebuch können Sie Ihre Gewichtsabnahme überwachen und Ihren Fortschritt über einen bestimmten Zeitraum verfolgen. Um Ihr Gewicht zu aktualisieren, wählen Sie **MENÜ** > **Anwendung** > **Gewichtstagebuch** > **Gewicht eingeben?** Geben Sie Ihr Gewicht ein, und drücken Sie die OK-Taste. Ihr aktuelles Gewicht wird auch in **Benutzerinformation** aktualisiert.

Um Ihren Gewichtstrend anzusehen, wählen Sie **MENÜ** > **Anwendung** > **Gewichtstagebuch** > **Gewichtstrend** und drücken Sie die OK-Taste.



Gewichtstrend

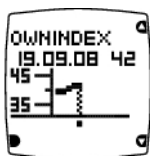
Das Gewicht und das Datum, an dem es eingegeben wurde.
Der Gewichtstrend, einschließlich des geringsten und höchsten Gewichts.

Um einen Wert zu löschen, wählen Sie mit der UP- oder DOWN-Taste den zu löschenden Wert aus. Wenn der Wert angezeigt wird, halten Sie die LICHT-Taste gedrückt, bis **Wert löschen?** angezeigt wird. Wählen Sie **JA**.

Verfolgen Ihrer Fitness-Test Ergebnisse

Im Durchschnitt erfordert es ca. sechs Wochen regelmäßigen Trainings, bis sich die aerobe Fitness merklich verbessert. Um Ihre aerobe Fitness möglichst effizient zu verbessern, sollten Sie große Muskelgruppen trainieren. Überwachen Sie Ihre langfristigen Testergebnisse in den **OwnIndex Ergebnissen**, die Ihre letzten 47 OwnIndex Werte und Datumsangaben zu den Tests speichern.

1. Wählen Sie **MENÜ** > **Anwendung** > **Fitness-Test** > **OwnIndex Ergebnisse**.
2. Das letzte OwnIndex Ergebnis und das Datum des Tests werden angezeigt. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die vorherigen OwnIndex Ergebnisse anzuzeigen.



OwnIndex

Datum und Ergebnis des Tests

Ihr OwnIndex Ergebnisdiagramm mit dem niedrigsten und höchsten OwnIndex Wert.

Um einen OwnIndex Wert zu löschen, wählen Sie mit der UP- oder DOWN-Taste den zu löschenden Wert aus. Wenn der Wert angezeigt wird, halten Sie die LICHT-Taste gedrückt, bis **Wert löschen?** angezeigt wird. Wählen Sie **JA**.

Abrufen der Trainingsdaten

Überprüfen Sie Ihre Trainingsdaten in **Trainingsdateien**, **Wochenzus.fassung** und **Gesamtw.**

1. Wählen Sie **Daten > Trainingsdateien**, um ausführliche Trainingsinformationen zu Ihren 100 letzten Trainingseinheiten anzusehen. Die Informationen entsprechen den nach den einzelnen Trainingseinheiten angezeigten Trainingszusammenfassungen.



Jeder Balken stellt eine Trainingseinheit dar. Wählen Sie die

Trainingseinheit, die Sie ansehen möchten.

Obere Zeile: Datum und Uhrzeit der Dateierstellung/des Trainings.

Untere Zeile: Trainingsdauer.

Wenn 100 **Trainingsdateien** gespeichert wurden, wird die älteste Trainingsdatei durch die neueste Trainingsdatei ersetzt. Wenn Sie die Datei für einen längeren Zeitraum speichern möchten, übertragen Sie sie in den Polar Internet-Service unter www.polarpersonaltrainer.com. Weitere Informationen finden Sie unter „Datenübertragung“.

Um eine Trainingsdatei zu löschen, wählen Sie **Daten > Dateien löschen** sowie die zu löschende Datei. **Datei löschen?** wird angezeigt. Wählen Sie **JA**. **Aus Ges.w. löschen?** wird angezeigt. Um die Datei auch aus den Gesamtwerten zu löschen, wählen Sie **JA**.

2. Wählen Sie **Daten > Wochenzus.fassung**, um die Daten und Zusammenfassungen der letzten 16 Wochen anzusehen.



Jeder Balken stellt eine Trainingswoche dar. Wählen Sie mit der UP- oder

DOWN-Taste die Woche aus, die Sie ansehen möchten.

Obere Zeile: Anfangs-/Enddatum der Woche.

Untere Zeile: Gesamttrainingsdauer.

Um die Wochenzusammenfassung zurückzusetzen, wählen Sie **Daten > Wochen Reset?** Wählen Sie **JA**, um die Wochenzusammenfassung zurückzusetzen.

3. Wählen Sie **Daten > Gesamtwerte seit xx.xx.xxxx**, um die Gesamtdauer, die Anzahl der Trainingseinheiten und die Kalorien sowie optional die Distanz seit dem letzten Reset anzusehen.

Um die Gesamtwerte zurückzusetzen, wählen Sie **Daten > Gesamtw. Reset** und **JA**.

Datenübertragung

Übertragen von Daten von Ihrem FT60 in polarpersonaltrainer.com

Für eine langfristige Verfolgung der Daten können Sie alle Trainingsdateien unter polarpersonaltrainer.com

DEUTSCH

speichern. Dort können Sie Ihre Trainingsdaten ausführlicher und im Diagrammformat ansehen. Mit dem Polar FlowLink* können die Dateien einfach in den Internet-Service übertragen werden.

1. Registrieren Sie sich bei polarpersonaltrainer.com.
2. Befolgen Sie die Anleitung zum Herunterladen und Installieren der Polar WebSync Datenübertragungssoftware auf Ihren Computer.
3. Die Polar WebSync Software wird automatisch aktiviert und auf Ihrem Computer werden Anweisungen zum Herunterladen der Daten angezeigt. Befolgen Sie die Anweisungen, und die Trainingsdaten werden in den Internet-Service polarpersonaltrainer.com übertragen.
4. Legen Sie den FT60 mit der Anzeige nach unten auf den FlowLink.
5. Befolgen Sie die Anweisungen für die Datenübertragung der WebSync Software auf dem Computerbildschirm. Weitere Anleitungen zur Datenübertragung finden Sie unter „Hilfe“ auf der Website polarpersonaltrainer.com.

*Optionaler Polar FlowLink erforderlich.

5. EINGABEN

Uhreingaben

Wählen Sie den zu ändernden Wert aus und drücken Sie die OK-Taste. Ändern Sie die Werte mit der UP- ODER DOWN-Taste und bestätigen Sie den Wert mit OK.


Wählen Sie **Eingaben > Uhr, Zeit & Datum**.

- **Wecker**: Stellen Sie die Weckeraktivierung auf **Einmal**, auf **Montag bis Freitag**, auf **Täglich**, oder schalten Sie den Wecker **Aus**. Wenn der Weckalarm ertönt, drücken Sie die RÜCK-Taste, um ihn zu beenden, oder die UP- ODER DOWN-Taste, um ihn für 10 Minuten auszuschalten (Schlummer-Funktion). Während des Trainings kann der Wecker nicht verwendet werden.
- **Uhrzeit**: Wählen Sie **Uhrzeit 1** und stellen Sie das Uhrzeitformat, die Stunden und Minuten ein. Wählen Sie **Uhrzeit 2**, um die Uhrzeit für eine andere Zeitzone einzustellen, indem Sie Stunden addieren oder subtrahieren. In der Uhrzeitanzeige können Sie von **Uhrzeit 1** zu **Uhrzeit 2** (eine kleine 2 wird unten rechts im Display angezeigt) wechseln, indem Sie die DOWN-Taste gedrückt halten.
- **Zeitzone**: Wählen Sie die Zeitzone 1 oder 2.
- **Datum**: Stellen Sie das Datum ein.
- **Uhrzeitanzeige**: Wählen Sie **Zeit und Logo**, **Zeit und Pokal** (nur möglich bei erreichtem Wochenziel) oder **Nur Zeit**.

Trainingseingaben

Wählen Sie **Eingaben > Trainingseingaben**.

- **Trainingssignaltöne**: Wählen Sie **Sehr laut**, **Laut**, **Leise** oder **Aus**.
- **Geschw.sensor**: Aktivieren oder deaktivieren Sie den Sensor, indem Sie **GPS-Sensor**, **Laufsensor** oder **Aus** wählen.
- **Herzfrequ.-Ansicht**: Legen Sie fest, ob der FT60 Ihre Herzfrequenz als **Schläge pro Minute** oder als **Prozent v. Maximum** anzeigt.
- **Geschwind. Ansicht.**: Wählen Sie **Kilometer pro Stunde (KM/H)** oder **Minuten pro Kilometer (MIN/KM)**.
- **Laufsensor Kal-Faktor**: Weitere Informationen finden Sie unter „Zubehöreingaben“.
- **HeartTouch**: Wählen Sie **Ein** oder **Aus**.
- **Zonensperre**: Wählen Sie **Zone 1**, **2** oder **3**, um in einer bestimmten Herzfrequenz-Zone zu trainieren, oder stellen Sie die Zonensperre **Aus**.
- **Grenzwerte Zone 1**: Stellen Sie die Grenzwerte von Zone 1 manuell ein. Beim Einstellen des oberen Grenzwertes wird der untere Grenzwert von Zone 2 automatisch eingestellt.
- **Grenzwerte Zone 2**: Stellen Sie die Grenzwerte von Zone 2 manuell ein. Beim Einstellen des unteren Grenzwertes wird der obere Grenzwert von Zone 1 automatisch eingestellt. Beim Einstellen des oberen Grenzwertes wird der untere Grenzwert von Zone 3 automatisch eingestellt.
- **Grenzwerte Zone 3**: Stellen Sie die Grenzwerte von Zone 3 manuell ein. Beim Einstellen des unteren Grenzwertes wird der obere Grenzwert von Zone 2 automatisch eingestellt.

 Ändern Sie die vom Polar FT60 festgelegten Zonengrenzwerte nur, wenn Sie Ihre Grenzwerte für Fettverbrennung sowie Verbessern und Maximieren der Fitness kennen. Wenn das Trainings-Programm aktiv ist, bezieht der FT60 beim Aktualisieren der Programmziele die neuen Zonengrenzwerte mit ein.

Benutzerinformationen

Wählen Sie **Eingaben > Benutzerinformation** und drücken Sie die OK-Taste.

- **Gewicht**: Geben Sie Ihr Gewicht ein.
- **Größe**: Geben Sie Ihre Größe ein.
- **Geburtsdatum**: Geben Sie Ihr Geburtsdatum ein.
- **Geschlecht**: Wählen Sie **Männlich** oder **Weiblich**.
- **Maximale Herzfrequ.** ist die höchste Anzahl von Herzschlägen pro Minuten (S/min) während maximaler körperlicher Anstrengung. Ändern Sie den Standardwert nur, wenn Sie Ihren Labormesswert kennen.
- **Aktivitätsniveau**: Wählen Sie den Level aus, der in Bezug auf Häufigkeit und Intensität am besten zu

Ihren gesamten körperlichen Aktivitäten der letzten drei Monate passt.

1. **Top (über 5 Stunden pro Woche):** Sie trainieren regelmäßig, mindestens 5-mal wöchentlich bei intensiver körperlicher Bewegung. Sie trainieren z. B., um Ihre Leistung für Wettkämpfe zu steigern.
 2. **Hoch (3-5 Stunden pro Woche):** Sie trainieren mindestens dreimal wöchentlich bei intensiver körperlicher Belastung. Sie laufen z. B. 3-5 Stunden pro Woche (20-50km) oder verbringen dieselbe Zeit mit einer vergleichbaren sportlichen Aktivität.
 3. **Mittel (1-3 Stunden pro Woche):** Sie treiben regelmäßig Freizeitsport. Sie laufen z. B. 5-10 km pro Woche oder verbringen 1-3 Stunden wöchentlich mit einer vergleichbaren körperlichen Aktivität, oder Ihre Arbeit erfordert eine mäßige körperliche Bewegung.
 4. **Niedrig (0-1 Stunden pro Woche):** Sie treiben nicht regelmäßig Freizeitsport und sind körperlich nicht sehr aktiv. Sie gehen z. B. nur zum Vergnügen spazieren oder trainieren nur gelegentlich intensiv genug, um ins Schwitzen zu kommen.
- **OwnIndex (VO_{2max}):** Wenn Sie den Polar Fitness-Test durchführen, wird dieser OwnIndex Wert als Ausgangswert angezeigt. Ändern Sie den Ausgangswert nur, wenn Sie Ihren im Labor gemessenen VO_{2max} Wert kennen.

Allgemeine Eingaben

Wählen Sie **Eingaben** > **Allgemeine Eingaben**.

- **Tastensignaltöne:** Wählen Sie **Aus**, **Leise**, **Laut** oder **Sehr laut**.
- **Tastensperre:** Wählen Sie **Manuelle Sperre** oder **Automat. Sperre**.
Automat. Sperre: Am Armbandempfänger sind während des Trainings alle Tasten außer der LICHT-Taste automatisch gesperrt. Sie können die Tastensperre ausschalten, indem Sie die LICHT-Taste drücken, bis **Tasten freigegeben** angezeigt wird.
Manuelle Sperre: Um in der Uhrzeitanzeige oder während des Trainings die Tasten manuell zu sperren, halten Sie LICHT gedrückt und bestätigen mit OK. Zum Entsperren drücken und halten Sie die LICHT-Taste, bis **Tasten freigegeben** angezeigt wird.
- **Maßeinheiten:** Wählen Sie **Metrisch** (KG/CM) oder **Imperisch** (LB/FT). Wenn Sie KG/CM ausgewählt haben, werden die Kalorien mit der Abkürzung kcal angezeigt. Anderenfalls erscheint die Kalorienanzeige in Cal.
- **Sprache:** Wählen Sie **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Português** oder **Suomi** als Sprache für die Anzeigentexte.

Zubehöreingaben

Laufsensorkalibrierung*

Kalibrieren des Laufensors während des Trainings (On-the-Fly-Kalibrierung)

Stellen Sie sicher, dass die Laufsensor-Funktion im Polar FT60 eingeschaltet ist. Wählen Sie **Eingaben** > **Trainingseingaben** > **Geschw.-Sensor** > **Laufsensor** und drücken Sie die OK-Taste.

Verwenden Sie zum Kalibrieren des Laufensors während des Trainings eine der folgenden Methoden: Am besten laufen Sie auf einer genau vermessenen Strecke, z. B. einer Leichtathletikrundbahn 1.000 Meter, also 2,5 Runden.

1. Bleiben Sie stehen, halten Sie die **LICHT**-Taste gedrückt und rufen Sie das **Kurz-Menü** auf.
ODER
2. Bleiben Sie stehen und drücken Sie einmal die **RÜCK**-Taste.

Wählen Sie **Laufsensor kalibrieren**. Ändern Sie die angezeigte Distanz in die gerade zurückgelegte Distanz und drücken Sie die OK-Taste. **Kalibrier.-Faktor eingegeben** wird angezeigt. Der Laufsensor ist jetzt kalibriert und betriebsbereit.

Manuelles Einstellen des Kalibrierungsfaktors

Zum manuellen Einstellen des Kalibrierungsfaktors sind zwei Optionen vorhanden:

1. Vor dem Training: Wählen Sie **Eingaben** > **Trainingseingaben** > **Laufsensor Kal-Faktor**. Stellen Sie den Kalibrierungsfaktor ein und drücken Sie die **OK**-Taste. Der Laufsensor ist jetzt kalibriert.
2. Nach dem Starten der Herzfrequenz-Messung und vor der Trainingsaufzeichnung: Drücken Sie in der Uhrzeitanzeige die **OK**-Taste und wählen Sie dann **Trainingseingaben** > **Laufsensor Kal-Faktor**. Stellen

Sie den Kalibrierungsfaktor ein und drücken Sie die **OK**-Taste. Der Laufsensord ist jetzt kalibriert, und Sie können die Trainingsaufzeichnung starten. Drücken Sie hierzu einmal **RÜCK**, wählen dann Start und drücken die **OK**-Taste. Die Trainingsaufzeichnung startet.

*Optionaler S1 Laufsensord erforderlich.

6. WICHTIGE INFORMATIONEN

Pflege Ihres Produktes

Wie jedes andere elektronische Gerät auch, sollte Ihr Polar Trainingscomputer mit Sorgfalt behandelt werden. Die folgenden Empfehlungen werden Ihnen dabei helfen, die Garantiebedingungen zu erfüllen und viele Jahre lang Freude an dem Produkt zu haben.

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!

Trainingscomputer und Sensoren: Halten Sie den Trainingscomputer und die Sensoren sauber. Um die Wasserbeständigkeit zu bewahren, dürfen der Trainingscomputer und die Sensoren nicht mit einem Hochdruckreiniger gereinigt werden. Reinigen Sie sie mit einer Lösung aus milder Seife und Wasser und spülen Sie mit klarem Wasser nach. Tauchen Sie sie nicht unter Wasser. Trocknen Sie sie mit einem weichen Handtuch ab. Verwenden Sie niemals Alkohol und verwenden Sie keine scheuernden Materialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.

Bewahren Sie den Trainingscomputer und die Sensoren 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 einer Sporttasche) oder gemeinsam mit leitfähigem Material wie einem nassen Handtuch. Der Trainingscomputer und der Herzfrequenz-Sensor sind wasserbeständig und können im Wasser verwendet werden. Andere kompatible Sensoren sind wasserbeständig und können bei Regen verwendet werden. 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.

Setzen Sie den Trainingscomputer und die Sensoren keinen harten Stößen aus, da diese die Sensoreinheiten beschädigen können.

Service

Wir empfehlen Ihnen, während der zweijährigen Garantiezeit die Wartung und Reparaturen nur von einem autorisierten Polar Service-Center durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertes Personal verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen.

Kontaktinformationen und alle Adressen der Polar Service-Center finden Sie unter www.polar.com/support und auf der Website des jeweiligen Landes.

Batteriewechsel

Der FT60 Trainingscomputer und der Polar H1 Herzfrequenz-Sensor verfügen beide über eine vom Benutzer austauschbare Batterie. Um die Batterie selbst zu wechseln, befolgen Sie bitte sorgfältig die Anweisungen im Kapitel „Batterien selbst wechseln“.

Bevor Sie die Batterien wechseln, beachten Sie bitte Folgendes:

- Das Batteriesymbol wird angezeigt, wenn die restliche Batteriekapazität ca. 10 bis 15 % beträgt.
- Häufiger Gebrauch der Displaybeleuchtung verkürzt die Lebensdauer der Batterie.
- Die Displaybeleuchtung und die Trainingsstimmungen werden bei Anzeige des Batteriesymbols automatisch ausgeschaltet. Alle vor Anzeige des Batteriesymbols eingestellten Alarme bleiben aktiv.
- Bei Kälte kann das Batteriesymbol angezeigt werden, verschwindet aber bei steigenden Temperaturen wieder.

Batterien selbst wechseln

Stellen Sie beim Wechseln der Batterie sicher, dass der Dichtungsring nicht beschädigt ist. Andernfalls müssen Sie ihn erneuern. Ein Batterie-Set inkl. Dichtungsring erhalten Sie im Service-Shop auf unserer Homepage, die Sie über www.polar.com/de erreichen, sowie im gut sortierten Polar Fachhandel. In den USA und Kanada sind zusätzliche Dichtungsringe nur über autorisierte Polar Service-Center erhältlich. In den USA sind die Batterie-Sets mit Dichtungsring auch unter www.shoppolar.com erhältlich.

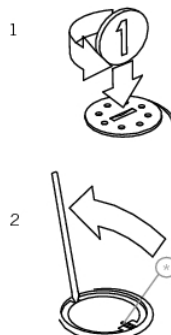
Bewahren Sie die Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Bei Verschlucken suchen Sie sofort einen Arzt auf.

Die Batterien müssen entsprechend den örtlichen Bestimmungen ordnungsgemäß entsorgt werden.

Achten Sie bei einer neuen, voll geladenen Batterie darauf, diese nicht von beiden Seiten klammerartig zeitgleich mit metallischem oder elektrisch leitfähigem Werkzeug (z. B. einer Pinzette oder Zange) zu greifen. Dies kann zu einem Kurzschluss der Batterie führen, sodass sie schneller entladen wird. Die Batterie wird durch einen Kurzschluss normalerweise nicht beschädigt, doch kann ihre Kapazität und Lebensdauer dadurch verringert werden.

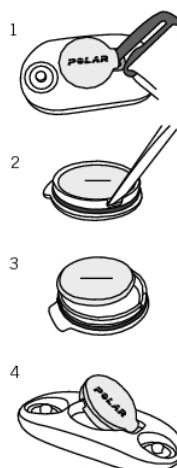
Wechseln der Batterie des Trainingscomputers

1. Öffnen Sie die Batterieabdeckung mit einer 2 Euro-Münze, indem Sie sie von CLOSE (SCHLIESSEN) auf OPEN (ÖFFNEN) drehen.
2. Entfernen Sie die Batterieabdeckung und heben Sie die Batterie mit einem kleinen, festen Stift geeigneter Größe vorsichtig heraus, z. B. mit einem Zahnstocher. Das Werkzeug sollte möglichst nicht aus Metall sein. Achten Sie darauf, das Metallelement (*) oder die Rillen nicht zu beschädigen. Legen Sie eine neue Batterie mit dem Pluspol (+) nach außen ein.
3. Ersetzen Sie den alten Dichtungsring durch einen neuen (falls verfügbar). Setzen Sie den neuen Dichtungsring genau in die Abdeckungsrinne ein, um die Wasserbeständigkeit zu gewährleisten.
4. Bringen Sie die Abdeckung wieder an und drehen Sie sie im Uhrzeigersinn auf CLOSE (SCHLIESSEN).
5. **Die Basiseingaben vornehmen** wird angezeigt. Drücken und halten Sie die **RÜCK**-Taste gedrückt, um die Basiseingaben zu verlassen. Wenn Sie die Basiseingaben erneut eingeben, geht der Trainingscomputer von einem neuen Benutzer aus und das STAR Trainingsprogramm wird beendet.
6. Wählen Sie **Eingaben** und stellen Sie Uhrzeit und Datum ein.
7. Drücken und halten Sie die **RÜCK**-Taste gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren. Sie können Ihren FT60 jetzt wie gewohnt nutzen.



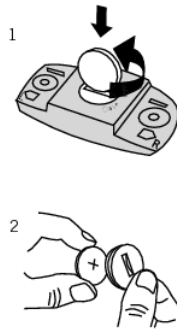
Wechseln der Batterie des Polar H1/H2/H3 Herzfrequenz-Sensors

1. Hebeln Sie die Batterieabdeckung mit dem Haken des Gurtes auf.
2. Entfernen Sie die alte Batterie mit einem kleinen, festen Stift geeigneter Größe aus der Batterieabdeckung, z. B. mit einem Zahnstocher. Das Werkzeug sollte möglichst nicht aus Metall sein. Achten Sie darauf, die Batterieabdeckung nicht zu beschädigen.
3. Legen Sie die Batterie mit dem Minuspol (-) nach außen in die Abdeckung ein. Stellen Sie sicher, dass sich der Dichtungsring in der Rinne befindet, um die Wasserbeständigkeit zu gewährleisten.
4. Richten Sie den Vorsprung an der Batterieabdeckung auf die Vertiefung in der Sendeeinheit aus und drücken Sie die Batterieabdeckung zurück in Position. Sie sollte hörbar einrasten.



Wechseln der Batterie des Polar WearLink+ Herzfrequenz-Sensors

1. Öffnen Sie mit einer 2 Euro-Münze die Batterieabdeckung, indem Sie sie entgegen dem Uhrzeigersinn auf OPEN (ÖFFNEN) drehen.
2. Legen Sie die Batterie mit dem Minuspol (-) nach außen in die Abdeckung ein. Stellen Sie sicher, dass sich der Dichtungsring in der Rille befindet, um die Wasserbeständigkeit zu gewährleisten.
3. Drücken Sie die Abdeckung wieder auf die Sendeeinheit.
4. Drehen Sie mit der 2 Euro-Münze die Abdeckung im Uhrzeigersinn auf CLOSE (SCHLIESSEN).



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

Wichtige Hinweise

Ihr Polar Trainingscomputer soll Ihnen dabei helfen, Ihre persönlichen Fitnessziele zu erreichen, und den Level der physiologischen Belastung und Intensität während Trainingseinheiten anzuzeigen. Er gibt die physische Belastung und Intensität während Ihrer Trainingseinheiten an. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen.

Gehen Sie beim Training auf Nummer sicher

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

- Haben Sie während der letzten fünf Jahre nicht regelmäßig Sport getrieben und/oder hatten Sie eine vorwiegend sitzende Lebensweise?
- Haben Sie einen hohen Blutdruck oder einen hohen Cholesterinspiegel?
- 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?

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

Achten Sie während des Trainings unbedingt auf die Reaktionen Ihres Körpers. **Wenn Sie 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 eine Vielzahl verschiedener 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 Gerätes 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 aber das Hemd unter den Elektroden sorgfältig, damit eine einwandfreie Funktion des Sensors 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 möglicherweise helle Kleidung verfärbt. Wenn Sie Parfüm oder Insektenschutzmittel verwenden, stellen Sie sicher, dass dieses nicht mit dem Trainingscomputer oder dem Herzfrequenz-Sensor in Kontakt kommt.

Trainingsgeräte mit elektronischen Komponenten können Störsignale verursachen. Um diese Probleme zu lösen, gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Entfernen Sie den Herzfrequenz-Sensor von der Brust und benutzen Sie das Trainingsgerät wie gewohnt, jedoch ohne Herzfrequenz-Messung.
2. Bewegen Sie den Trainingscomputer, 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 relativ frei von Störungen ist.

- Legen Sie den Herzfrequenz-Sensor wieder an und belassen Sie den Trainingscomputer während des Trainings möglichst in diesem störungsfreien Bereich.

Wenn der Polar FT60 immer noch nicht richtig funktioniert, verursacht das Gerät möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die drahtlose Herzfrequenz-Messung.

Der FT60 kann beim Schwimmen getragen werden. Um die Wasserbeständigkeit zu bewahren, **betätigen Sie unter Wasser keine Tasten**. Weitere Informationen finden Sie unter <http://www.polar.com/support>. Die Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß der internationalen Norm ISO 2281 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	Schutz vor Wasserspritzern, Schweiß, Regentropfen usw. Nicht zum Schwimmen geeignet.
Water resistant 30 m/50 m	Minimum für das Baden und Schwimmen.
Water resistant 100 m	Zum Schwimmen und Schnorcheln (ohne Sauerstoffflaschen) geeignet.

Fehlerbehebung

Wenn Sie nicht wissen, wo Sie sich im Menü befinden, halten Sie die RÜCK-Taste gedrückt, bis die Uhrzeit angezeigt wird.

Wenn der Trainingscomputer nicht auf Tastendruck reagiert oder ungewöhnliche Messwerte anzeigt, setzen Sie ihn zurück, indem Sie vier Tasten (UP, DOWN, RÜCK und LICHT) für vier Sekunden gleichzeitig drücken. Alle Eingaben mit Ausnahme von Uhrzeit und Datum bleiben gespeichert.

Wenn eine sprunghafte, extrem hohe oder keine (00) Herzfrequenz angezeigt wird, stellen Sie sicher, dass sich im Umkreis von 1 Meter keine weiteren Herzfrequenz-Sensoren befinden und dass der Elektrodengurt/die Textilelektroden eng anliegen, feucht, sauber und unbeschädigt sind.

Wenn die Herzfrequenz-Messung mit der Sportbekleidung nicht funktioniert, führen Sie die Messung mit dem Gurt durch. Sollte die Herzfrequenz dann angezeigt werden, wird das Problem wahrscheinlich durch die Bekleidung verursacht. Bitte wenden Sie sich an Ihren Fachhändler bzw. den Hersteller der Bekleidung.

Starke elektromagnetische Signale können fehlerhafte Anzeigen verursachen. Störungen können in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Ampeln, Oberleitungen von Eisenbahnen, Oberleitungsbussen oder Straßenbahnen, Fernsehgeräten, Automotoren, Radcomputern, motorisierten Trainingsgeräten, Mobiltelefonen und elektronischen Sicherheitseinrichtungen auftreten. Um fehlerhafte Anzeigen zu vermeiden, meiden Sie mögliche Störquellen.

Sind die Werte weiterhin fehlerhaft, obwohl Sie sich von der Störungsquelle entfernt haben, verlangsamen Sie Ihr Tempo und überprüfen Sie Ihren Puls manuell. Sollte die manuelle Pulsabnahme den hohen Werten im Display entsprechen, haben Sie möglicherweise eine Herzrhythmie. Die meisten Herzrhythmusstörungen sind nicht schwerwiegend, befragen Sie jedoch auf jeden Fall Ihren Arzt.

Trat bei Ihnen ein kardiales Ereignis auf, das möglicherweise Ihr EKG beeinflusst hat? Wenden Sie sich in diesem Fall bitte an Ihren Arzt.

Wenn trotz der oben genannten Maßnahmen die Herzfrequenz-Messung nicht funktioniert, könnte die Batterie des Herzfrequenz-Sensors leer sein.

Technische Spezifikationen

Trainingscomputer

Batterie:	CR 2025
Batterielebensdauer:	Durchschnittlich ca. 1 Jahr (bei 1 Std. Training/Tag, 7 Tage/Woche)
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Material des Armbandes:	Silikon (Modell in Weiß) / Polyurethan (andere Modelle)
Material der Gehäuserückseite und der Schnalle des Armbandes:	Nichtrostender Stahl gemäß EU-Richtlinie 94/27/EU und der zugehörigen Änderung 1999/C 205/05 über die Freisetzung von Nickel aus Erzeugnissen, die dazu vorgesehen sind, in direktem und lange andauernden Kontakt mit der Haut zu kommen.
Ganggenauigkeit der Uhr:	Höher als ± 0,5 Sekunden/Tag bei einer Umgebungstemperatur von 25 °C.
Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung:	± 1 % oder ± 1 Schlag pro Minute, je nachdem, welcher Wert größer ist. Die Definition gilt für konstante Bedingungen.

Herzfrequenz-Sensor

Batterie:	CR 2025
Batterielebensdauer (Polar WearLink):	Durchschnittlich ca. 700 Betriebsstunden
Batterielebensdauer (Polar H1):	Durchschnittlich ca. 1500 Betriebsstunden
Dichtungsring der Batterieabdeckung (Polar WearLink):	O-Ring 20,0 x 1,0, Material FPM
Dichtungsring der Batterieabdeckung (Polar H1):	O-Ring 20,0 x 0,90, Material Silikon
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Material der Sendeeinheit (Polar WearLink):	Polyamid
Material der Sendeeinheit (Polar H1):	ABS
Elastischer Gurt (Polar WearLink):	35 % Polyester, 35 % Polyamid, 30 % Polyurethan

DEUTSCH

Elastischer Gurt (Polar Soft strap): 38 % Polyamid, 29 % Polyurethan, 20 % Elasthan, 13 % Polyester

Grenzwerte

Stoppuhr:	23 Std. 59 Min. 59 Sek.
Herzfrequenz:	15 - 240 S/min
Gesamtzeit:	0 - 9999 Std. 59 Min. 59 Sek.
Gesamter Kalorienverbrauch:	0 - 999999 kcal/Cal
Gesamtzahl der Trainingseinheiten:	65.535
Geburtsjahr:	1921 - 2020
Höchstgeschwindigkeit mit einem GPS-Sensor:	199,9 km/h
Höchstgeschwindigkeit mit einem Laufsensoren:	29,5 km/h

Polar FlowLink und Polar WebSync 2.1 (oder höher)

Systemanforderungen: PC MS Windows (7/XP/Vista), 32-Bit, Microsoft .NET Framework Version 2.0
Intel Mac OS X 10.5 oder höher

Der Polar FT60 Trainingscomputer nutzt u. a. die folgenden patentierten Technologien:

- OwnZone® zur Bestimmung des persönlichen, tagesformabhängigen Herzfrequenz-Trainingsbereiches
- OwnCode® zur codierten Übertragung der Herzfrequenz, vermeidet Störungen durch andere Trainingscomputer
- OwnIndex® Technologie für den Fitness Test, misst im Ruhezustand die aerobe Fitness
- OwnCal® zur Ermittlung des persönlichen Kalorienverbrauchs
- FlowLink® zur Datenübertragung

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 (2) Jahren ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind.
- **Die Quittung, die Sie beim Kauf des Produktes erhalten haben, ist Ihr Kaufbeleg!**
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Batterien, normaler Verschleiß, Beschädigungen durch unsachgemäßen und/oder gewerblichen Gebrauch, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der Wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch gesprungene oder zerbrochene Gehäuse, der elastische Elektrodengurt und Polar Sportbekleidung.
- Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen.
- Die Garantie von zwei (2) Jahren gilt nicht für aus zweiter Hand erworbene Produkte, es sei denn, lokale Gesetze schreiben dies vor.
- Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern von einem durch Polar autorisierten Service-Center kostenlos repariert oder ersetzt, unabhängig von dem Land, in dem das Produkt erworben wurde.

Die Garantie für alle Produkte ist auf die Länder beschränkt, in denen das Produkt ursprünglich angeboten wurde.

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finnland. 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 sowie auf der Verpackung dieses Produktes sind Marken von Polar Electro Oy. Die in der Kurzanleitung sowie auf der Verpackung mit einem ®-Symbol versehenen Namen und Logos sind eingetragene Marken von Polar Electro Oy. Windows ist eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation und Mac OS ist eine eingetragene Marke der Apple Inc.

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

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/support.

Rechtshinweise finden Sie unter www.polar.com/support.



Das Symbol der durchgestrichenen Abfalltonne auf Rädern weist darauf hin, dass Polar Produkte Elektrogeräte sind, die der Richtlinie 2012/19/EU des polar.comropäischen Parlaments und des Rates über Elektro- und Elektronik-Altgeräte unterliegen. Batterien und Akkumulatoren in den Produkten unterliegen der Richtlinie 2006/66/EG des polar.comropäischen Parlaments und des Rates über Batterien und Akkumulatoren sowie Altbatterien und Alttakkumulatoren. In polar.com-Ländern sind diese Produkte und Batterien/Akkumulatoren in Polar Produkten folglich getrennt zu entsorgen. Polar möchte Sie darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit auch außerhalb der polar.comropäischen Union zu minimieren. Bitte folgen Sie den örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und, wenn möglich, machen Sie Gebrauch von der getrennten Sammlung von

Elektrogeräten und nutzen Sie für Batterien und Akkumulatoren die gesonderte Sammlung von Batterien und Akkumulatoren.



Dieses Symbol gibt an, dass das Produkt gegen Stromschläge geschützt ist.

Haftungsausschluss

- Der Inhalt dieser Kurzanleitung dient ausschließlich Informationszwecken. 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.

Dieses Produkt ist durch die folgenden Patente geschützt: US 5486818, US6277080, US6537227, US6540686, US20090156944, US7324841, US7076291, US6104947, US5611346, US D492999SS. Weitere Patente sind anhängig.

Hersteller: Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE.

Tel. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com

DE 2.0 09/2013