

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY



**SMART
COACHING**

since 1977

Kurzanleitung

POLAR FT80

INHALTSVERZEICHNIS

1. ERSTE SCHRITTE	3	Optimieren Sie Ihr Krafttraining durch Berücksichtigung der Herzfrequenz	11
Machen Sie sich mit Ihrem Polar FT80 Trainingscomputer vertraut.....	3		
Tasten und Menüstruktur.....	4		
Beginnen Sie mit den Basiseingaben.....	5		
2. VOR DEM TRAINING	6	4. NACH DEM TRAINING	13
Aktivieren Ihres Polar STAR Trainingsprogramms	6	Abrufen der Trainingsdaten.....	13
So führen Sie den Polar Fitness Test durch.....	8	Übertragen der Daten.....	14
3. TRAINING	9	5. WICHTIGE INFORMATIONEN	16
Starten des Trainings.....	10	Pflege Ihres Produktes.....	16
Beenden des Trainings	10	Wichtige Hinweise	20
		Technische Spezifikationen.....	23
		Weltweite Garantie des Herstellers.....	24

1. ERSTE SCHRITTE

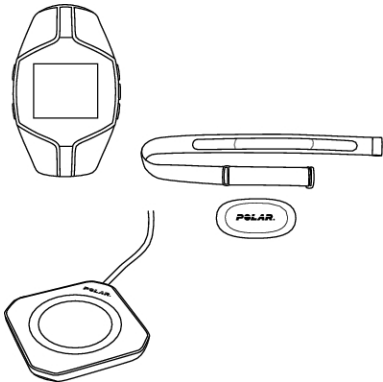
Machen Sie sich mit Ihrem Polar FT80 Trainingscomputer vertraut

Der **Polar FT80 Trainingscomputer** zeigt während des Trainings Ihre Herzfrequenz sowie andere Trainingsdaten an und speichert diese.

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.

Mit dem Polar FlowLink™ und der WebSync Software können Sie bequem Daten zwischen Ihrem FT80 und dem Webdienst polarpersonaltrainer.com übertragen.

Die aktuellste Version dieser Kurzanleitung und die ausführliche Gebrauchsanleitung können Sie unter www.polar.com/support herunterladen.



Tasten und Menüstruktur

▲ UP (AUFSTEIGEND): Menü aufrufen und durch Auswahllisten blättern, Werte einstellen/erhöhen.

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

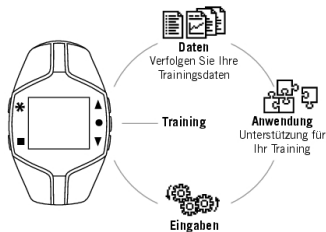
▼ DOWN (ABSTEIGEND): Menü aufrufen und durch Auswahllisten blättern, Werte einstellen/verringern.

■ RÜCK:

- Menü verlassen
- Rückkehr zur vorherigen Ebene
- Auswahl widerrufen/abbrechen
- Eingaben unverändert lassen
- Durch langes Drücken zur Uhrzeitanzeige zurückkehren

* LICHT:

- Displaybeleuchtung
- Durch langes Drücken das Kurz-Menü in der Uhrzeitanzeige aufrufen, um Tasten zu sperren, den Wecker einzustellen oder die Zeitzone auszuwählen oder während des Trainings, um Trainingstöne einzustellen oder Tasten zu sperren.



Beginnen Sie mit den Basiseingaben

Um Ihren FT80 zu aktivieren, halten Sie eine beliebige Taste für eine Sekunde gedrückt. Dies ist ein einmaliger Vorgang, nach der Aktivierung können Sie den FT80 nicht wieder ausschalten!

1. **Language/Sprache:** Wählen Sie mit der UP- oder DOWN-Taste die Sprache für die Anzeigentexte: **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português** oder **Suomi**. 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 **Maßeinheiten**. Wählen Sie metrisch (Kilogramm, Zentimeter, KCAL) oder imperisch (Pfund, Fuß, CAL) aus.
7. Geben Sie Ihr **Gewicht** ein.
8. Geben Sie Ihre **Größe** ein.
9. Geben Sie Ihr **Geburtsdatum** ein.
10. Wählen Sie Ihr **Geschlecht** aus.
11. **Eingaben OK?** wird angezeigt. Wählen Sie **JA**, um die Eingaben zu bestätigen und zu speichern. **Die Basiseingaben sind vollständig** wird angezeigt und der FT80 wechselt in den Uhrzeitmodus. Wählen Sie **NEIN**, wenn Sie die Eingaben ändern möchten. **Die Basiseingaben vornehmen** wird angezeigt. Nehmen Sie Ihre Basiseingaben erneut vor.

2. VOR DEM TRAINING

Aktivieren Ihres Polar STAR Trainingsprogramms

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 FT80 erstellt anhand Ihrer Benutzerdaten (Gewicht, Größe, Alter, Geschlecht) sowie Ihres Fitnesslevels, Ihres Aktivitätsniveaus und Ihres Trainingsziel Ihr persönliches Trainingsprogramm.

Durch die Analyse Ihrer wöchentlichen Trainingsergebnisse und Ihres Fitnesslevels erstellt und aktualisiert der Armbandempfänger 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 > Anwendungen > Trainings-Programm > Neues Programm erstellen** und **JA**.
2. Führen Sie den Polar Fitness Test durch. Weitere Informationen finden Sie auf der nächsten Seite.
3. Wählen Sie Ihr Trainingsziel:
 - **Fitness steigern**
 - **Fitness maximieren**
4. **Trainings-Programm erstellt!** wird angezeigt.
5. Als nächstes wird **Wochenziel ansehen?** angezeigt. Wählen Sie **JA**, um die Zeit- und Kalorienziele für Ihre erste Trainingswoche anzuzeigen. Wenn Sie **NEIN** wählen, wird **Trainings-Programm aktiv!** angezeigt und der FT80 kehrt zur Uhrzeitanzeige zurück.
6. Drücken Sie die DOWN-Taste und dann die OK-Taste, um die jeweilige Zieltrainingszeit in den drei verschiedenen Herzfrequenz-Zonen (Intensitätsziele) anzusehen. Drücken Sie die DOWN-Taste, um die Anzeige zu wechseln.
7. Sie haben jetzt Ihr Trainingsprogramm aktiviert. Drücken und halten Sie die RÜCK-Taste gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

Um Ihre Wochenziele zu einem späteren Zeitpunkt anzuzeigen, wählen Sie **Menü > Anwendung > Trainings-Programm > Wochenziele anzeigen**.

So führen Sie den Polar Fitness Test durch

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 sofort, sobald der FT80 Ihre Herzfrequenz ermittelt hat.
3. Ca. 5 Minuten später gibt ein Signalton das Ende des Tests an, und Ihr Testergebnis erscheint auf der Anzeige.
4. Drücken Sie die OK-Taste. **VO_{2max} aktualis.?** wird angezeigt.
5. Wählen Sie **JA**, um das Testergebnis in **Benutzerinformationen** und **OwnIndex Ergebnisse** zu speichern. Wenn Sie Ihren VO_{2max} Laborwert kennen und in den **Benutzerinformationen** eingegeben haben, wählen Sie **NEIN**, um Ihr Testergebnis nur in **OwnIndex Ergebnisse** zu speichern.

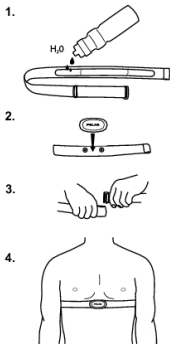
3. TRAINING

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.



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“.



Starten des Trainings

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

Um vor dem Starten der Trainingseinheit den Zielzonenalarm, die Herzfrequenz-Ansicht oder andere Trainingseingaben zu ändern, wählen Sie **Trainingseingaben**. Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt „Eingaben“.



Ihre Trainingseinheit wird nur gespeichert, wenn die Aufzeichnung für länger als eine Minute erfolgt ist.

Beenden des Trainings

Um Ihre Trainingsaufzeichnung zu unterbrechen, drücken Sie die RÜCK-Taste.

Um die Aufzeichnung des Trainings fortzusetzen, drücken Sie einmal die OK-Taste.

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

Weitere Informationen über die Zusammenfassung Ihrer Trainingseinheit finden Sie unter „Trainingszusammenfassung“ in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter www.polar.com/support.



Eine Trainingszusammenfassung wird nur angezeigt, wenn die Trainingseinheit länger als eine Minute gedauert hat.

Optimieren Sie Ihr Krafttraining durch Berücksichtigung der Herzfrequenz

Durch das Krafttraining mit dem Polar FT80 erreichen Sie einen effizienten Muskelaufbau, indem Sie Ihre Erholungsherzfrequenz zwischen den Übungen des Trainings steuern.

1. Erstellen Sie auf **polarpersonaltrainer.com** bis zu drei Krafttrainingseinheiten und laden Sie diese auf Ihren FT80 herunter. Weitere Informationen finden Sie unter „Übertragen der Daten“.
 2. Wenn Sie Krafttrainingseinheiten auf Ihren FT80 heruntergeladen haben, drücken Sie die OK-Taste und dann die DOWN-Taste, um **Krafttraining starten** auszuwählen. Drücken Sie zweimal die OK-Taste und **Training starten?** wird angezeigt. Wählen Sie **JA** und drücken Sie die OK-Taste. Wählen Sie die Krafttrainingseinheit und drücken Sie die OK-Taste.
- Wählen Sie in der Liste die Übung aus, die Sie ausführen möchten. Drücken Sie die OK-Taste und starten Sie das Training mit dem ersten Trainingssatz.
3. Wenn Sie einen Trainingssatz abgeschlossen haben, informiert Sie der FT80 über die optimale Erholungszeit. Setzen Sie sich und warten Sie, bis das Herzfrequenz-Diagramm die gepunktete Linie auf dem Display erreicht und ein Signalton ertönt. Jetzt haben Sie sich ausreichend erholt. **Nächsten Satz starten!** wird angezeigt.
 4. Wenn Sie alle Sätze eines Trainings abgeschlossen haben, drücken Sie die OK-Taste und **Übung beendet?** wird angezeigt. Wählen Sie **JA**, um die Trainingsdaten zu speichern. Der Trainingssatz wird jetzt aus der Trainingsliste in dieser Einheit entfernt.

5. Wählen Sie die Übung aus, die Sie als nächstes ausführen möchten, und beenden Sie das Training.
6. Übertragen Sie nach dem Training die Daten auf **polarpersonaltrainer.com**, um Ihren Fitnesslevel bequem zu verfolgen. Weitere Informationen finden Sie unter „Übertragen der Daten“.

Wenn Sie noch keine Krafttrainingseinheiten von **polarpersonaltrainer.com** heruntergeladen haben, leitet Sie Ihr FT80 dennoch bei Ihrem Krafttraining an, indem er Sie über die optimale Ruhezeit zwischen jedem Trainingssatz informiert.

1. Drücken Sie die OK-Taste und wählen Sie **Krafttraining starten**.
2. Wenn Sie einen Trainingssatz abgeschlossen haben, informiert Sie der FT80 über die optimale Erholungszeit. Setzen Sie sich und warten Sie, bis das

Herzfrequenz-Diagramm die gepunktete Linie auf dem Display erreicht und ein Signalton ertönt. Jetzt haben Sie sich ausreichend erholt.

Nächsten Satz starten! wird angezeigt. Führen Sie die Übungen aus und beenden Sie Ihr Training.

3. Übertragen Sie nach dem Training die Daten auf **polarpersonaltrainer.com**, um Ihren Fitnesslevel bequem zu verfolgen. Weitere Informationen finden Sie unter „Übertragen der Daten“.

Wenn Sie das STAR Trainingsprogramm aktiviert haben, werden die ausgeführten Krafttrainingseinheiten automatisch den wöchentlichen Trainingsergebnissen hinzugefügt.

4. NACH DEM TRAINING

Abrufen der Trainingsdaten

Sie können Ihre Trainingsdaten in **Trainingsdateien**, **Wochenzusammenfassung** und **Gesamtwerte** abrufen.

Trainingsdateien

Wählen Sie **Daten** > **Trainingsdateien**, um detaillierte Trainingsinformationen zu Ihren letzten 100 Trainingseinheiten anzuzeigen.

Wenn der Speicher für **Trainingsdateien** voll ist, wird die älteste Trainingsdatei durch die neueste ersetzt. Wenn Sie die Datei für einen längeren Zeitraum speichern möchten, übertragen Sie sie nach www.polarpersonaltrainer.com.

Um eine Trainingsdatei zu löschen, wählen Sie **Daten** > **Dateien löschen** > **Trainingsdateien** und die Datei, die Sie löschen möchten. **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**.

Wochenzusammenfassung

Wählen Sie **Daten** > **Wochenzusammenfassung**, um die Trainingsdaten und Ergebnisse der letzten 16 Wochen anzuzeigen.

Um die Wochenzusammenfassungen zurückzusetzen, wählen Sie **Daten** > **Wochenzus.f. zurücksetzen** > **Wochen zurücksetzen?**. Wählen Sie **JA**, um die Wochenzusammenfassungen zurückzusetzen.

Gesamtwerte

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

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

Übertragen der Daten

Verwenden Sie vorgefertigte Krafttrainingseinheiten oder fügen Sie in **polarpersonaltrainer.com** eigene Krafttrainingsübungen und -einheiten hinzu und übertragen Sie sie als Grundlage für Ihre Krafttrainingseinheit auf den FT80. Nach den Trainingseinheiten können Sie bequem die Entwicklung Ihres Fitnesslevels verfolgen, indem Sie Ihre Trainingsdaten vom FT80 nach **polarpersonaltrainer.com** übertragen. Befolgen Sie dabei genau die Anweisungen:

1. Übertragen der Krafttrainingseinheiten auf Ihren FT80:

1. Registrieren Sie sich auf polarpersonaltrainer.com.
2. Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm Ihres Computers und installieren Sie die WebSync Datenübertragungssoftware auf dem Computer.
Wenn Sie sich bereits registriert, WebSync jedoch noch nicht heruntergeladen haben, laden Sie die Software unter polarpersonaltrainer.com -> **Downloads** herunter und führen Sie die Schritte des Installationsassistenten aus.
3. Stecken Sie das FlowLink Kabel in den USB-Anschluss Ihres Computers.
4. Legen Sie den FT80 mit der Oberseite nach unten auf den FlowLink.

5. Befolgen Sie die Anweisungen der WebSync Software auf dem Bildschirm Ihres Computers zum Übertragen der Daten. Weitere Hinweise zur Datenübertragung finden Sie auf der Hilfeseite von polarpersonaltrainer.com.

2. Übertragen Ihrer Trainingsdaten vom FT80 in Ihr Trainingstagebuch auf polarpersonaltrainer.com

1. Öffnen Sie auf Ihrem Computer die WebSync Datenübertragungssoftware.
2. Stecken Sie das FlowLink Kabel in den USB-Anschluss Ihres Computers.
3. Legen Sie den FT80 mit der Oberseite nach unten auf den FlowLink.
4. Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm Ihres Computers für die Datenübertragung vom FT80 nach polarpersonaltrainer.com. Weitere Hinweise finden Sie auf der Hilfeseite von polarpersonaltrainer.com.

5. WICHTIGE INFORMATIONEN

Pflege Ihres Produktes

Trainingscomputer: Halten Sie den Trainingscomputer sauber. Reinigen Sie ihn mit einer Lösung aus milder Seife und Wasser und spülen Sie mit klarem Wasser nach. Tauchen Sie den Trainingscomputer 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 Trainingscomputer 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 sie nicht über einen

längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus, z. B. indem Sie sie im Auto oder auf der Radhalterung montiert lassen.

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 Service-Center finden Sie unter www.polar.com/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, das Polar Diskussionsforum und die Newsletter-Registrierung gelten der gleiche Benutzername und das gleiche Kennwort.

Batteriewechsel

Der FT80 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 Trainingssignaltöne 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 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.



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

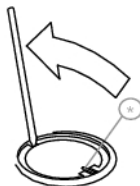
Wechseln der Batterie des Trainingscomputers

1. Öffnen Sie die Batterieabdeckung mit einer 2 Euro-Münze, indem Sie sie von CLOSE (SCHLIESSEN) auf OPEN (ÖFFNEN) drehen (A1).
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. (A2) 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).

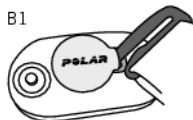
A1



A2



B1



Wechseln der Batterie des Herzfrequenz-Sensors

1. Hebeln Sie die Batterieabdeckung mit dem Haken des Gurtes auf. (B1)
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 Rille 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.

Wichtige Hinweise

Ihr Polar Trainingscomputer soll Ihnen dabei helfen, Ihre persönlichen Fitnessziele zu erreichen, und den Level der physiologischen Belastung und Intensität während Trainingseinheiten anzeigen. 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 Armbandempfänger, bis Sie einen Bereich finden, in dem keine Störsignale angezeigt werden oder das Herzsymbol nicht blinkt. Interferenzen sind häufig direkt vor dem Anzeigenfeld des Trainingsgerätes am stärksten, während der Bereich links oder rechts davon relativ frei von Störungen ist.
3. Legen Sie den Herzfrequenz-Sensor wieder an und belassen Sie den Armbandempfänger während des Trainings möglichst in diesem störungsfreien Bereich.

Wenn der Polar FT80 immer noch nicht richtig funktioniert, verursacht das Gerät möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die drahtlose Herzfrequenz-Messung.

Der FT80 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>.

Technische Spezifikationen

Trainingscomputer

Batterietyp	CR 2025
Lebensdauer der Batterie	Durchschnittlich ca. 8 Monate (bei 1 Std. Training/Tag, 7 Tage/Woche)
Dichtungsring der Batterie	O-Ring 23,0 x 0,6, Material EPDM
Umgebungstemperatur	-10° C bis +50° C
Material des Armbandes	Polyurethan
Gehäuserückseite und Arbandschnalle	Nichtrostender Stahl gemäß EU-Richtlinie 94/27/EU und der zugehörigen Änderung 1999/C 205/05 über die Freisetzung von Nickel aus Erzeugnissen, die dazu vorgesehen sind, in direkten und lange andauernden Kontakt mit der Haut zu kommen.
Ganggenauigkeit der Uhr	Geringer 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 höher ist; die Definition gilt für konstante Bedingungen.
Wasserbeständigkeit	50 m (zum Baden und Schwimmen geeignet)

Herzfrequenz-Sensor

Batterietyp	CR 2025
Lebensdauer der Batterie	Durchschnittlich ca. 1500 Betriebsstunden
Dichtungsring der Batterie	O-Ring 20,0 x 0,90; Material Silikon
Umgebungstemperatur	-10° C bis +50° C
Material der Sendeeinheit	ABS
Gurtmaterial	38 % Polyamid, 29 % Polyurethan, 20 % Elasthan, 13 % Polyester
Wasserbeständigkeit	30 m (zum Baden und Schwimmen geeignet)

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 GPS-Sensor	199,9 km/h
Höchstgeschwindigkeit mit 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 FT80 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
- WearLink® Technologie zur komfortablen und EKG-genauen Herzfrequenz-Messung
- 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, FIN-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 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 Altalkumulatoren. In EU-Ländern sind diese Produkte und Batterien/Akkumulatoren in Polar Produkten folglich getrennt zu entsorgen.



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.

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

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

Download full user manual



<http://www.polar.com/en/support/FT80>

Compatible with:



Manufactured by

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



Strength
Training
Guidance



STAR
Training
Program



Fitness
Test



Training
Load