Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 Kempele
FINLAND

Polar Electro France S.A.S
Z.I. Maysonnabe
3 allée Latécoère
B.P. 233
64205 Biarritz Cedex
FRANCE

VitaSport NV
Vriesenrot 3 - Hoogveld
BE-9200 Dendermonde
BELGIUM

Polar Electro Nederland B.V.
Postbus 1044
NL-1300 BA Almere
THE NETHERLANDS

Polar Electro Italia S.p.A.
Via Cartiera, 90/i
IT-40044 Pontecchio Marconi Bo
ITALY

Polar Electro GmbH Deutschland
Abteilung Kundendienst
Darmstädter Straße 59
D-64572 Büttelborn
GERMANY

Polar Electro GmbH Deutschland
Niederlassung Österreich
Donaufelder Straße 101
A-1210 Wien
AUSTRIA

Polar Ibérica SA
Ports d'Europa 100
08040 Barcelona
SPAIN

Health and Sport
Av. Ricardo Soriano, 32. 1º, 5
29600 Marbella, Malaga
SPAIN

Alfredo Baptista Sucrs. LDA
Avenida da Boavista 728
4100-111 Porto
PORTUGAL

17922904.00 MULTI A

b3

Herzfrequenz-Messgerät
Heart Rate Monitor
Cardiofréquencemètre
Monitor de Ritmo Cardíaco
Hartslagmeter
Cardiofrequenzimetro
Monitor de Freqüências Cardiacas

Gebrauchsanleitung
User's Manual
Guide d'utilisation
Manual del Usuario
Gebruiksaanwijzing
Manuale d'Uso
Manual do usuário

DEUTSCH 2

ENGLISH 16

FRANÇAIS 28

ESPAÑOL 40

NEDERLANDS 52

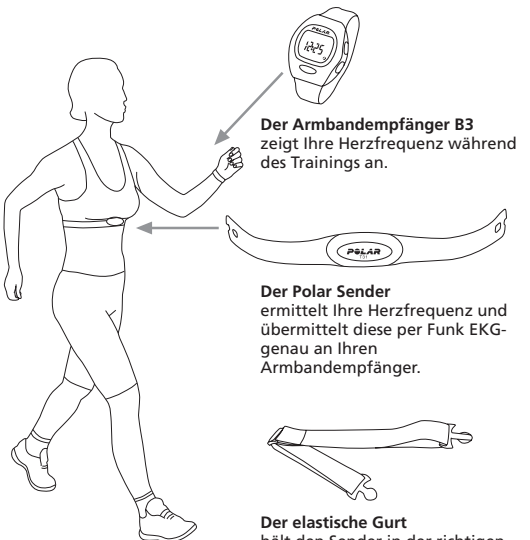
ITALIANO 64

PORTUGUES 76

Inhalt

1. Bestandteile des Polar Herzfrequenz-Messgerätes 2
2. Funktionen und Modi des Polar Herzfrequenz-Messgerätes 4
3. So stellen Sie Ihren neuen Empfänger ein 6
4. Benutzung Ihres Polar Herzfrequenz-Messgeräts 6
5. Funktionen während der Herzfrequenz-Messung 7
6. Nach dem Training 8
7. Abrufen von Trainingsinformationen 8
8. Einstellungen 9
9. Die Herzfrequenz-Zielzone 10
10. Reset 11
11. Pflege und Wartung 12
12. Wichtige Hinweise 12
13. Gehen Sie auf Nummer sicher 13
14. Häufig gestellte Fragen 13
15. Technische Spezifikationen 14
16. Weltweite Garantie des Herstellers 14
17. Ausschlussklausel für Haftung 15

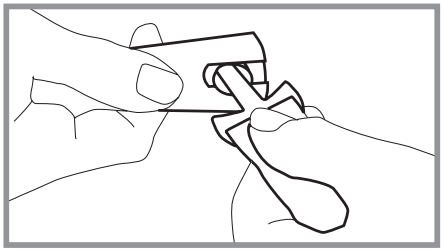
1. Bestandteile des Polar Herzfrequenz-Messgerätes



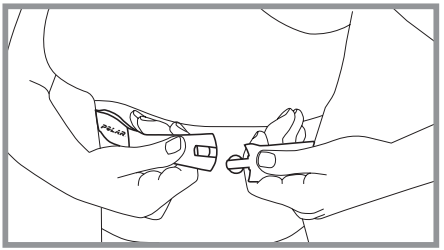
Der Armbandempfänger B3
zeigt Ihre Herzfrequenz während des Trainings an.

Der Polar Sender
ermittelt Ihre Herzfrequenz und übermittelt diese per Funk EKG-genau an Ihren Armbandempfänger.

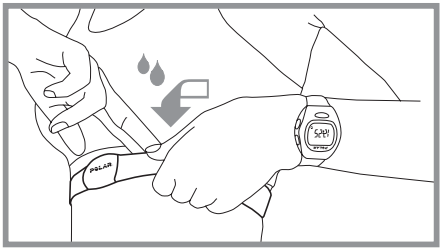
Der elastische Gurt
hält den Sender in der richtigen Position.



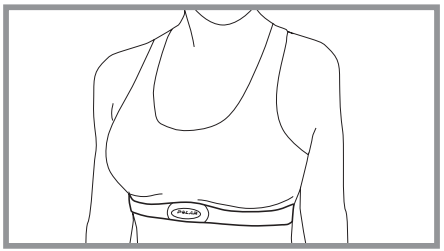
1. Den Sender mit dem elastischen Gurt verbinden.



2. Die Gurtlänge so einstellen, dass der Gurt gut, jedoch nicht zu locker oder zu eng anliegt. Den Gurt um die Brust legen, sodass das Polar Logo nach außen zeigt und in der richtigen Position unterhalb des Brustmuskels bzw. Brustansatzes sitzt.

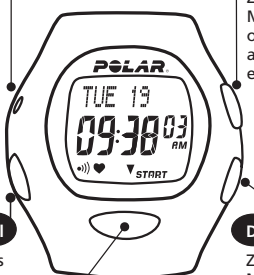


3. Den Sender leicht von der Haut abheben und **Elektroden** (die zwei gerippten, ovalen Zonen auf der Rückseite des Senders) **sehr gut befeuchten.**



4. Überprüfen Sie, dass die Elektroden flach auf Ihrer Haut anliegen und sich das Polar Logo in der Mitte befindet und aufrecht ist.

2. Funktionen und Modi des Polar Herzfrequenz-Messgerätes



Reset

Bei Durchführung eines Resets (Rückstellung) werden die Uhreinstellungen gelöscht und die werksseitigen Grundeinstellungen wieder aktiviert.

Up (Aufsteigend)

Zum nächsten Modus wechseln oder den angezeigten Wert erhöhen.

Signal

Akustisches Signal ein/aus (Taste im Trainings-Modus drücken und halten).

Down (Absteigend)

Zum vorherigen Modus wechseln oder den angezeigten Wert verringern.

OK

Starten der Herzfrequenz-Messung. Starten und Anhalten der Stoppuhr. Aktivieren des angezeigten Modus. Bestätigen Ihrer Wahl.

Heart Touch-Funktion

Wenn Sie während des Trainings den Armbandempfänger nahe an das Polar Logo des Senders führen, wird die Uhrzeit für einige Sekunden angezeigt.

Die Tasten und Ihre Funktionen

- Bewegen Sie sich mithilfe der Tasten UP und DOWN vorwärts und zurück. Durch Drücken dieser Tasten steigt der angezeigte Wert an bzw. ab.
- Drücken Sie OK, um mit der Einstellung des Wertes zu beginnen. Der Wert beginnt zu blinken.
- Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den Wert einzustellen. Die Ziffern laufen schneller, wenn Sie beim Einstellen des Wertes die UP- oder DOWN-Taste gedrückt halten.
- Sie können jederzeit zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, indem Sie die OK-Taste drücken und halten.
- Sie gelangen direkt zur Einstellung der Uhrenfunktionen, indem Sie in der Uhrzeitanzeige die SIGNAL-Taste gedrückt halten.

Uhrzeitanzeige

OK-Taste einmal drücken ➡ Herzfrequenz-Messung

OK-Taste zweimal drücken ➡ Trainings-Modus

Uhrzeitanzeige

UP-Taste einmal drücken ➡ FILE/Datei

UP-Taste zweimal drücken ➡ SETTING/Einstellungen

Die Modi und ihre Funktionen

Uhrzeit-Modus

- Dies ist der Ausgangspunkt für alle Funktionen.
- Es werden das Datum und die Uhrzeit angezeigt.

Bei aktiviertem Alarm wird das Symbol •))) in der Uhrzeitanzeige angezeigt. Wenn der Zeitpunkt des Alarms erreicht ist, ertönt eine Minute lang das Alarmsignal. Sie können es abstellen, indem Sie eine der vier Tasten drücken.

Trainings-Modus

- Im Trainings-Modus messen Sie Ihre Herzfrequenz und speichern Ihre Trainingsinformationen in einer Datei.
- Während der Herzfrequenz-Messung können Sie verschiedene Informationen abrufen.

FILE-/Datei-Modus

- In diesem Modus können die während des Trainings aufgezeichneten Daten abgerufen werden.

SETTING-/Einstellungs-Modus

- In diesem Modus können Sie folgende Einstellungen vornehmen:
- Herzfrequenz-Grenzwerte
- Uhr-Einstellungen: Alarm/Wecker, 12-/24-Stunden-Modus, Uhrzeit, Datum

3. So stellen Sie Ihren neuen Empfänger ein

1. Wenn Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät die firmeneigenen Produktionsstätten verläßt, befindet sich die Batterie des Empfängers im „Schlaf-Modus". Wecken Sie diese durch zweimaliges Drücken einer Taste.

2. Nach seiner Aktivierung führt Sie der Empfänger durch die notwendigen Einstellungen.

Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die richtigen Werte einzustellen.
Drücken Sie OK zur Bestätigung Ihrer Auswahl.

Nehmen Sie folgende Einstellungen vor (siehe **8. Einstellungen**):
- Zeitanzeige 12- oder 24-Stunden-Modus (TIME 12h oder 24h (für Deutschland/Österreich/Schweiz 24-Std.-Modus))
- Uhrzeit (TIME)
- Datum (24-Std.Modus: Tag (DAY)-Monat (MONTH)-Jahr (YEAR))

Nach Abschluss der Einstellungen geht der Empfänger automatisch zur Uhrzeitanzeige über, in der obersten Zeile wird das Datum angezeigt (mit englischer Tagbezeichnung).

Sie können die Einstellung abbrechen, indem Sie die OK-Taste gedrückt halten.

Falls Sie im Nachhinein einen Wert ändern möchten (siehe hierzu auch **8. Einstellungen**), drücken Sie ausgehend von der Uhrzeitanzeige die UP- oder DOWN-Taste. SETTING wird angezeigt. Drücken Sie die OK-Taste und wählen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste den gewünschten Wert. Drücken Sie die OK-Taste und nehmen Sie die Einstellungen vor. Um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, halten Sie die OK-Taste gedrückt.

4. Benutzung Ihres Polar Herzfrequenz-Messgeräts

Starten der Herzfrequenz-Messung

1. Legen Sie den Sender und Empfänger wie beschrieben an.

2. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie die OK-Taste. MEASURE (Messung) erscheint in der obersten Zeile und nach wenigen Sekunden wird Ihre Herzfrequenz angezeigt.

3. Starten Sie die Stoppuhr, indem Sie die OK-Taste erneut drücken. Die Stoppuhr beginnt zu laufen, und Sie können mit dem Training beginnen. Zum Anzeigen der Stoppuhr müssen Sie die DOWN-Taste zweimal drücken. Die automatische Aufzeichnung der Messwerte beginnt (nur bei laufender Stoppuhr).

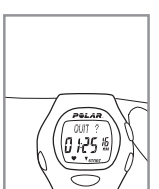
Oder

1. Drücken Sie die OK-Taste und halten Sie sie gedrückt, um die Herzfrequenz-Messung zu starten. Nach wenigen Sekunden wird Ihre Herzfrequenz angezeigt.

Beenden der Herzfrequenz-Messung

1. Drücken Sie die OK-Taste, zum Anhalten der Stoppuhr.
Die Stoppuhr hält an.
Die Anzeige zeigt QUIT ? (Verlassen).
Die Messung wird vorübergehend angehalten.
Das Training wird nicht weiter aufgezeichnet.

2. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den Trainings-Modus zu verlassen. Dies ist wichtig, da ansonsten die Trainingsdaten nicht korrekt im FILE-/Datei-Modus gespeichert werden.



Wenn Sie vergessen, bei angehaltener Stoppuhr den Modus der Herzfrequenz-Messung durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste zu verlassen, den Sender jedoch von Ihrer Brust entfernen, geht Ihr Empfänger nach 5 Minuten automatisch zur Uhrzeitanzeige über.

5. **Funktionen während der Herzfrequenz-Messung** (bei laufender Stoppuhr)

1. Halten Sie die SIGNAL-Taste gedrückt, um den Zielzonenalarm und den Bedienton ein- oder auszuschalten. Wenn in der Anzeige das Zielzonenalarmsymbol erscheint, hören Sie bei jedem Herzschlag ein akustisches Signal, wenn Sie sich außerhalb Ihrer Zielzone bewegen.
Diesen Vorgang können Sie beliebig oft wiederholen. Auch die blinkende Anzeige der Herzfrequenz weist Sie darauf hin, dass Sie sich außerhalb Ihrer Zielzone befinden. Diese Funktion lässt sich nicht ausschalten. Die Einstellung für den Signalton wird gespeichert. Beim nächsten Start der Herzfrequenz-Messung findet also die zuletzt gewählte Einstellung Anwendung.

2. Kontrollieren Sie die Uhrzeit, indem Sie den Armbandempfänger nahe an das Polar Logo auf dem Sender führen.

3. Durch Drücken der UP-Taste können Sie die Anzeigen-Werte für die **obere Zeile** wählen (bzw. wechseln), die Ihnen während des Trainings angezeigt werden sollen.

1. Die Herzfrequenz in der Zielzone wird angezeigt als absolute Herzfrequenz.

2. Trainingsfortschritt

   Für jeweils 10 Minuten in der Zielzone wird eine Kugel angezeigt.

4. Drücken Sie die DOWN-Taste, um die Anzeige der **unteren Zeile** auszuwählen bzw. zu wechseln.

1. Herzfrequenz in Schlägen/Minute

2. Trainingszeit

3. Uhrzeit

5. Durch Drücken der OK-Taste können Sie die Stoppuhr vorübergehend anhalten.
Durch erneutes Drücken der OK-Taste läuft die Stoppuhr weiter.

Nach einem Neustart wird die Herzfrequenz in der unteren Zeile angezeigt.

6. Nach dem Training

1. Waschen Sie den Sender von Zeit zu Zeit sorgfältig mit einer milden Seifenwasserlösung.
2. Spülen Sie ihn mit klarem Wasser ab.
3. Trocknen Sie den Sender sorgfältig mit einem weichen Handtuch ab.
4. Halten Sie den Armbandempfänger sauber und frei von Feuchtigkeit.
5. Bewahren Sie das Herzfrequenz-Messgerät an einem sauberen und trockenen Ort auf. Schmutz beeinträchtigt die Elastizität und die Funktion des Senders. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass die Elektroden feucht gehalten werden und der Sender aktiviert bleibt, wodurch sich die Lebensdauer der Batterie verkürzt.

! Wenn Feuchtigkeit und verstärkte Reibung zusammen auftreten, kann sich schwarze Farbe von der Oberfläche des Senders lösen, durch die es vor allem auf heller Kleidung zu Flecken kommen kann.

7. Abrufen von Trainingsinformationen

Uhrzeitanzeige

UP-Taste einmal drücken ➡ FILE/Datei
OK-Taste drücken ➡ EXE. TIME/Trainingszeit
UP-Taste einmal drücken ➡ AVERAGE HR/ durchschnittliche Herzfrequenz

UP-Taste einmal drücken ➡
IN ZONE/Trainingszeit in der Zielzone

1. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis FILE angezeigt wird.
2. Drücken Sie die OK-Taste.
3. Durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste können Sie die folgenden Informationen abrufen:
   EXE. TIME gesamte Trainingszeit
   AVERAGE HR durchschnittliche Herzfrequenz des Trainings
   IN ZONE in der Zielzone verbrachte Trainingszeit

Um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, drücken und halten Sie die OK-Taste.

8. Einstellungen

Uhrzeitanzeige

UP-Taste zweimal drücken ➡ SETTING (Einstellungen)
OK-Taste drücken ➡ LIMITS SET (Grenzwerteinstellung):
HI LIMIT (oberer Grenzwert)
LOW LIMIT (unterer Grenzwert)

Von LIMITS SET (Grenzwerteinstellung) ausgehend

UP-Taste drücken ➡ WATCH SET (Einstellen der Uhrenfunktionen):
ALARM OFF/ON (Alarm AUS/EIN), Alarmzeit
TIME (Uhrzeit)
DATE (Datum)

8.1 Einstellen der Messoptionen

1. LIMITS - Einstellen der Herzfrequenz-Zielzonengrenzwerte

Beginnen Sie mit der Uhrzeitanzeige.

- Drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis SETTING in der Anzeige erscheint.
- Bei Drücken der OK-Taste erscheint die Anzeige LIMITS SET.
- Drücken Sie die OK-Taste erneut.
- HI LIMIT wird angezeigt.
- Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Festlegung des oberen Grenzwerts (Grundeinstellung 160).
- Drücken Sie zur Bestätigung die OK-Taste. LOW LIMIT wird angezeigt.
- Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Festlegung des unteren Grenzwerts (Grundeinstellung 80). Der untere Grenzwert kann nicht höher als der obere eingestellt werden.
- Drücken Sie die OK-Taste. LIMITS SET erscheint auf der Anzeige.

2. WATCH - Einstellen der Uhrenfunktionen

Wecker/Alarm

- Drücken Sie die UP-Taste, um von der Anzeige LIMITS zu WATCH SET zu gelangen, und drücken Sie die OK-Taste (oder halten Sie in der Uhrzeitanzeige die Taste SIGNAL gedrückt).
- ALARM OFF (Aus) oder ON (Ein) blinkt.
- Schalten Sie den Alarm durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste ein oder aus.
- Drücken Sie die OK-Taste.
- Bei Alarm ein: Stellen Sie die Alarmzeit wie folgt ein (bei Alarm aus: Lesen Sie bitte unter Uhrzeit weiter):
  - Im 12-Stunden-Modus wählen Sie AM (vor 12 Uhr mittags) oder PM (nach 12 Uhr mittags). Drücken Sie anschließend die OK-Taste.
  - Auf dem Display blinkt die Stundenanzeige. Verwenden Sie zur Einstellung die UP- bzw. DOWN-Taste. Drücken Sie anschließend die OK-Taste.
  - Auf dem Display blinkt die Minutenanzeige. Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Einstellung.
  - Drücken Sie die OK-Taste.

Uhrzeit

- TIME wird angezeigt.
- Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Wahl des 12- oder 24-Stunden-Modus.
- Drücken Sie die OK-Taste.
- Im 12-Stunden-Modus wählen Sie nun AM (vor 12 Uhr mittags) oder PM (nach 12 Uhr mittags) mit der UP- bzw. DOWN-Taste. Drücken Sie anschließend die OK-Taste.
- TIME und die blinkende Stundenanzeige werden angezeigt.
- Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Einstellung. Drücken Sie anschließend die OK-Taste.
- TIME und die blinkende Minutenanzeige werden angezeigt.
- Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Einstellung. Drücken Sie anschließend die OK-Taste.

Datum

Je nach ausgewähltem Zeitmodus erfolgt die Datumsanzeige auf eine der folgenden Weisen:

24-Stunden-Modus:
Tag - Monat - Jahr
12-Stunden-Modus:
Monat - Tag - Jahr

- DAY und die blinkende Tagesanzeige werden angezeigt.
- Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Auswahl des Tages.
- Drücken Sie die OK-Taste.
- MONTH und die blinkende Monatsanzeige werden angezeigt.
- Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Auswahl des Monats.
- Drücken Sie die OK-Taste.
- YEAR und die blinkende Jahreszahl werden angezeigt.
- Verwenden Sie die UP- bzw. DOWN-Taste zur Auswahl des Jahres.
  Drücken Sie die OK-Taste, und halten Sie sie gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

9. Die Herzfrequenz-Zielzone

Um Ihren Herzfrequenz-Zielzonenbereich zu bestimmen, müssen Sie Ihre maximale Herzfrequenz (MHF) kennen. Zur Schätzung Ihrer MHF gilt folgende Formel: 220 minus Lebensalter. Eine genauere Bestimmung kann Ihr Arzt mit einem Belastungstest durchführen. Ausgehend von der maximalen Herzfrequenz können Sie anhand der unten aufgeführten Prozentsätze Ihren Zielzonenbereich errechnen.

Maximale Herzfrequenz (MHF) = 220 - Lebensalter
Ihre MHF = 220 - _____ = _____

Quelle: American College of Sports Medicine.
ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription.
Williams & Wilkins, 2000.

Ein Training bei einer Herzfrequenz von **50-60 %** Ihrer MHF fördert die Stabilisierung Ihrer Gesundheit. Dabei handelt es sich um ein Training mit **leichter Intensität,** das schon einen gesundheitlichen Nutzen bringen kann.

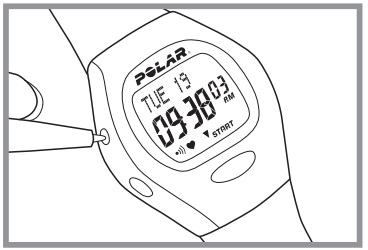
Wenn Sie die Herzfrequenz auf **60-70 %** Ihrer MHF steigern, betreiben Sie ein Training bei **leichter bis mäßiger Intensität** zur Aktivierung des Fettstoffwechsels. Dieser Herzfrequenz-Zielbereich ist vorteilhaft zur Verbesserung Ihrer Fitness und fördert die Gewichtsreduktion.

Ein Training bei **70-85 %** Ihrer MHF eignet sich zur Verbesserung der Fitness. Hier ist das Training bei **mäßiger bis hoher Intensität** mit höherer Belastung verbunden, stärkt jedoch Ihre aerobe Fitness. Es lohnt sich - vorausgesetzt, Sie haben Spaß daran.

Die nachfolgende Tabelle gibt eine nach Alter gestaffelte Übersicht über die Herzfrequenz-Zielzonen in Herzschlägen pro Minute.

Alter	MHF (220 minus Alter)	Stabile Gesundheit 50-60 % der MHF	Aktiver Fettstoff-wechsel 60-70 % der MHF	Verbesserte Fitness 70-85 % der MHF
20	200	100-120	120-140	140-170
25	195	97-117	117-136	136-165
30	190	95-114	114-133	133-161
35	185	92-111	111-129	129-157
40	180	90-108	108-126	126-153
45	175	87-105	105-122	122-148
50	170	85-102	102-119	119-144
55	165	82-99	99-115	115-140
60	160	80-96	96-112	112-136
65	155	77-93	93-108	108-131

10. Reset



Wenn Ihr Empfänger auf keinen Tastendruck reagiert, führen Sie ein Reset Ihres Herzfrequenz-Messgerätes durch. Dadurch werden alle Speicherwerte gelöscht und die werksseitigen Grundeinstellungen aktiviert.

1. Drücken Sie mit der Spitze eines Stifts die RESET-Taste.
In der Anzeige erscheinen viele Ziffern.

2. Drücken Sie eine beliebige Taste.
Das Polar Herzfrequenz-Messgerät befindet sich in der Uhrzeitanzeige.
Wenn Sie nach dem Reset nicht innerhalb einer Minute eine Taste drücken, geht Ihr Armbandempfänger in den „Schlaf-Modus" über. Sie können ihn durch zweimaliges Drücken einer beliebigen Taste wecken.

11. Pflege und Wartung

Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät ist ein präzises Messgerät und sollte deshalb sorgfältig behandelt werden. Die nachstehenden Empfehlungen werden Ihnen dabei helfen, viele Jahre Freude an diesem Produkt zu haben.

Armbandempfänger
Die Gummidichtung, die die Wasserdichtigkeit des Empfängers sicherstellt, kann beim Öffnen des Empfängers beschädigt werden. Um die Wasserdichtigkeit zu garantieren, empfehlen wir, Ihren Empfänger zu jeglichem Batteriewechsel an die Polar-Serviceabteilung zu senden (siehe Garantie- und Service-Information). Dies ist vor allem dann wichtig, wenn Sie Ihr Herzfrequenz-Messgerät beim Schwimmen benutzen.

Polar Sender
Der Sender wird automatisch aktiviert, wenn Sie ihn mit dem elastischen Gurt um Ihren Brustkorb angelegt und die Elektroden angefeuchtet haben. Er schaltet automatisch ab, wenn der Sender/Gurt abgenommen wird. Jedoch können Schweiß und Feuchtigkeit den Sender aktiviert halten. Deshalb ist es wichtig, die Elektroden nach jedem Gebrauch abzutrocknen.

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

Anmerkung: Den Polar Sender niemals biegen, insbesondere nicht während der Lagerung (nicht mehr, als zur Aufbewahrung in der Originalverpackung notwendig), da dies die Leitfähigkeit der Elektroden beeinträchtigen könnte. Die durchschnittliche Lebensdauer der Batterie beträgt ca. 2.500 Betriebsstunden. Die Senderbatterie kann nicht ersetzt werden. Schicken Sie bei Bedarf das komplett Herzfrequenz-Messgeräte zum Service an Polar.

Der Sender kann von Polar recycelt werden.

12. Wichtige Hinweise

Verwendung von Polar Herzfrequenz-Messgeräten beim Schwimmen
Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät ist bis zu einer Wassertiefe von 30 Metern wasserdicht.
Die Herzfrequenz-Messung im Wasser stellt aus folgendenGründen hohe technische Anforderungen an das Produkt:

- Schwimmbeckenwasser mit hohem Chlorgehalt und Salzwasser können elektrisch leitfähig sein und dadurch zu einem Kurzschluss der Elektroden führen, sodass das EKG-Signal vom Sender nicht registriert werden kann.
- Durch einen Sprung ins Wasser oder heftige Muskelbewegungen bei intensivem Schwimmen kann der Wasserwiderstand zu einem Verrücken des Senders auf dem Körper in eine Position führen, an der das EKG-Signal nicht mehr registriert werden kann.
- Die Stärke des EKG-Signals schwankt je nach der Zusammensetzung des Körpergewebes des Benutzers. Der Anteil der Personen, die Probleme mit der Herzfrequenz-Messung haben, ist bei der Verwendung im Wasser erheblich höher als beim Gebrauch in anderer Umgebung.

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

Polar Herzfrequenz-Messgeräte und Interferenzen Elektromagnetische Interferenzen
Störungen können in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Ampeln, Oberleitungen, Fernsehgeräten, Automotoren, Fahrradcomputern, motorisierten Trainingsgeräten, Mobiltelefonen, Flugzeugen sowie beim Passieren von elektronischen Sicherheitsschleusen auftreten.

Störungen durch andere Herzfrequenz-Messgeräte
Der Polar Armbandempfänger reagiert auf Sendersignale innerhalb einer Reichweite von einem Meter. Achten Sie bei der Verwendung Ihres Polar Herzfrequenz-Messgerätes darauf, dass sich keine anderen Sender in diesem Bereich befinden. Gleichzeitig empfangenen Signale von mehr als einem Sender können zu fehlerhaften Messungen führen.

Trainingsgeräte
Verschiedene elektrische oder elektronische Komponenten von Trainingsgeräten wie etwa LED-Anzeigen, Motoren und elektrische Bremsen können Störsignale verursachen. Um solche Probleme zu lösen, gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Nehmen Sie den Polar Sender von der Brust ab, und trainieren Sie auf Ihrem Trainingsgerät ohne Herzfrequenz-Messung.
2. Bewegen Sie den Empfänger, bis Sie einen Bereich nahe des Trainingsgerätes finden, in dem er keine Störsignale anzeigt. Interferenzen sind häufig direkt vor dem Anzeigenboard des Trainingsgeräts am stärksten, während der Bereich links oder rechts davon relativ frei von Störungen ist.
3. Legen Sie den Sender wieder an, und befestigen Sie den Empfänger während des Trainings am Trainingsgerät im interferenzfreien Raum.
4. Wenn Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät bei der Benutzung des Trainingsgeräts nun immer noch nicht richtig funktioniert, so verursacht das Trainingsgerät möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die Verwendung in Verbindung mit der drahtlosen Herzfrequenz-Messung.

13. Gehen Sie auf Nummer sicher

Regelmäßig Sport zu treiben kann Ihr Leben verändern; Sie sollten jedoch kein unnötiges Risiko eingehen. Um auf Nummer sicher zu gehen, sollten Sie gegebenenfalls vorher medizinischen Rat einholen.
Sprechen Sie daher mit Ihrem Arzt, wenn Sie

- während der letzten 5 Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben haben und/oder
- eine vorwiegend sitzende Lebensweise hatten.
- rauchen.
- hohen Blutdruck haben.
- einen hohen Cholesterinspiegel im Blut haben.
- irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Erkrankung haben.
- nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz sind.
- blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel einnehmen.
- schwanger sind.
- in der Vergangenheit unter Atembeschwerden litten.
- einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes elektronisches Gerät tragen.
- wegen Ihres erhöhten Gewichts Grund haben anzunehmen, dass Sport treiben für Sie mit Risiken verbunden sein könnte.

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 bei Ihrem Trainingsniveau unerwartete Schmerzen oder Erschöpfung verspüren, so sollten Sie das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.

Wichtige Information für Patienten mit einem Herzschrittmacher
Das fachtechnische Gutachten des Herzschrittmacher-Instituts in Kochel am See stellt folgendes fest: „Die induzierte Spannung von weniger als 1 mV liegt für alle bekannten Herzschrittmacher um mindestens eine Größenordnung unterhalb einer Beeinflussungsschwelle bei 5 kHz. Eine Beeinflussung oder Gefährdung von Patienten mit implantierten Herzschrittmachern durch Polar Herzfrequenz-Messgeräte kann ausgeschlossen werden." Trotzdem empfehlen wir allen Herzschrittmacher-Patienten, vor dem Gebrauch eines Polar Herzfrequenz-Messgerätes mit ihrem behandelnden Arzt Rücksprache zu nehmen.

Sollten Sie allergisch auf Substanzen reagieren, die mit der Haut in Berührung kommen, oder vermuten Sie eine allergische Reaktion, die auf die Verwendung des Herzfrequenz-Messgerätes zurückzuführen ist, überprüfen Sie anhand des Abschnitts „Technische Spezifikationen" die Materialien des Gerätes. Um Hautreaktionen zu vermeiden, die durch den Sender hervorgerufen werden, wird empfohlen, diesen über einem Hemd zu tragen. Befeuchten Sie das Hemd gut an den Stellen, die sich unter den Elektroden befinden, denn nur so ist eine einwandfreie Funktion gewährleistet.

14. Häufig gestellte Fragen

Was soll ich tun, wenn...
...keine Herzfrequenz angezeigt wird (- -) oder die Anzeige zwischendurch immer wieder auf 00 springt?

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

...das Herzsymbol in der Anzeige unregelmäßig blinkt oder die Herzfrequenzanzeige extrem hoch ist (über 200)?

1. Möglicherweise sind Sie in den Bereich eines starken elektromagnetischen Feldes geraten, das fehlerhafte Anzeigen auf dem Armbandempfänger verursacht. Kontrollieren Sie Ihre Umgebung, und entfernen Sie sich von der Störungsquelle.
2. Kontrollieren Sie, ob sich der Polar Armbandempfänger innerhalb des Empfangsbereichs von maximal einem Meter um den Polar Sender befindet.
3. Kontrollieren Sie, ob sich der elastische Gurt nicht während des Trainings gelockert hat.
4. Kontrollieren Sie, ob die Elektroden des Senders befeuchtet sind.
5. Stellen Sie sicher, dass sich im Empfangsbereich (1 Meter) kein anderer Herzfrequenz-Sender befindet.
6. Eine Herzarrhythmie kann unregelmäßige Werte verursachen. In diesem Fall sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

...eine andere Person mit einem Herzfrequenz-Messgerät Störungen verursacht?
Halten Sie Abstand von Ihrem Trainingspartner und fahren Sie mit Ihrer Trainingseinheit normal fort.

...das Display leer oder schwach ist?
Lassen Sie sich durch einen autorisierten Fachhändler beraten, oder senden Sie das komplette Gerät an Polar ein.

15. Technische Spezifikationen

Das Polar Herzfrequenz-Messgerät wurde entwickelt, um die Herzfrequenz während körperlicher Aktivität anzuzeigen. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen. Die Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute (bpm) angezeigt.

Sender
Batterie: Eingebaute Lithiumzelle
Lebensdauer: ca. 2.500 Betriebsstunden
Umgebungstemperatur: -10 °C bis +50 °C
Material: Polyurethan
Wasserdicht

Elastischer Gurt
Material der Schnalle: Polyurethan
Material des Gewebes: Nylon, Polyester und Naturkautschuk mit geringem Latexanteil

Armbandempfänger
Batterie: CR 2032
Lebensdauer: ca. 2 Jahre (1 Stunde/Tag, 7 Tage/Woche)
Umgebungstemperatur: -10 °C bis +50 °C
Wasserdicht: bis 30m; die OK-Taste kann unter Wasser betätigt werden
Armband: Polyurethan
Schnalle des Armbandes: Polyoxymethylen
Gehäuserückseite: 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.
Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung: ±1 % oder ±1 Schlag/Minute (je nachdem, welcher Wert größer ist). Die Definition gilt für konstante Bedingungen.

Grundeinstellung
Uhrzeitanzeige 12h
Alarm .....Aus (OFF)
Zielzonenalarm.....Ein (On)
Oberer Grenzwert 160
Unterer Grenzwert.....80

Grenzwerte
Stoppuhr .....23 h 59 min 59 s
Herzfrequenz-Grenzwerte.....30 - 199 Schläge/min

16. Weltweite Garantie des Herstellers
(gilt neben der gesetzlichen Gewährleistung des neuen Schuldrechts)

- Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in den USA oder Kanada gekauft haben. Polar Electro Oy gewährt diese weltweite Garantie Verbrauchern, die dieses Produkt in anderen Ländern gekauft haben.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy gewährt dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Produktes eine Garantie von zwei Jahren ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind.
- **Die Garantie gilt nur in Verbindung mit dem Kaufbeleg oder der ausgefüllten internationalen Garantiekarte!**
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Batterien, Beschädigungen durch unsachgemäßen und/oder kommerziellen Gebrauch, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch gesprungene oder zerbrochene Gehäuse des Empfängers und der elastische Gurt.
- Die Garantie umfasst keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertes Personal entstanden sind. Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen. Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern von einem durch Polar autorisierten Service-Center kostenlos repariert oder ersetzt.
- 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.

CE 0537 Dieses CE-Symbol weist darauf hin, dass dieses Produkt dem Medizinproduktegesetz und somit der Richtlinie 93/42/EWG entspricht.

Copyright © 2003 Polar Electro Oy, 90440 Kempele, Finnland.

Alle Rechte vorbehalten. Diese Anleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Polar Electro Oy weder anderweitig benutzt noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise.

Die Namen und Logen mit einem ™ Symbol in der Gebrauchsanleitung sowie auf der Packung sind Warenzeichen der Polar Electro Oy.
Die Namen und Logen mit einem ® Symbol in der Gebrauchsanleitung sowie auf der Packung sind eingetragene Warenzeichen der Polar Electro Oy.

Das Produkt ist durch eines oder mehrere der folgenden Patente geschützt: FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, DE 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924, FI 100452, US 5840039, FI 4150, DE 20008882.3, FR 0006504, FI 4069, US 6272365, FR 9907823, GB 2339833, DE 29910633, FI 104463, US 6183422, FI 4157, DE 20008883.1, FR 0006778, WO 97/33512, GB 2326240.
Weitere Patente sind anhängig.

17. Ausschlussklausel für Haftung

- Der Inhalt der Gebrauchsanleitung ist allein für informative Zwecke gedacht. Die beschriebenen Produkte können im Zuge der kontinuierlichen Weiterentwicklung ohne Ankündigung geändert werden.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keinerlei Verantwortung oder Gewährleistung bezüglich dieser Gebrauchsanleitung 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 Gebrauchsanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

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

Vfg 123/1997

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

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

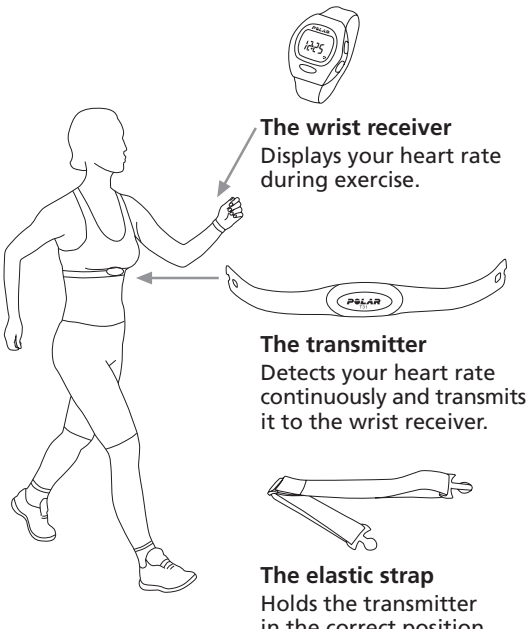
Zusatzhinweise für die Vertriebsfirma und die Benutzer einer unter dieser Allgemeinzuteilung in den Verkehr gebrachten Funkanlage

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

Contents

1. How to Put Your Heart Rate Monitor On 16
2. Functions and Modes of Heart Rate Monitor ..18
3. How to Set up Your New Receiver 20
4. How to Start and Stop 20
5. Functions During Exercise.....21
6. After Exercising 22
7. How to Recall File Stored in Memory 22
8. Settings 23
9. Target Heart Rate Zone 24
10. Resetting 25
11. Minimizing Possible Risks in Exercising with Heart Rate Monitor.....26
12. Technical Specifications.....26
13. Limited Polar International Guarantee 27
14. Disclaimer.....27

1. How to Put Your Heart Rate Monitor On

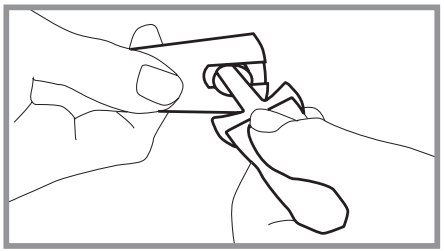


The wrist receiver
Displays your heart rate during exercise.

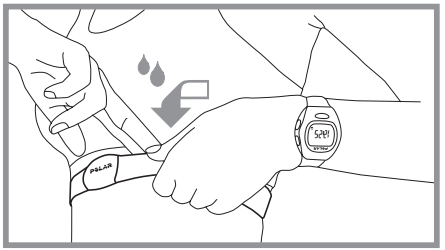
The transmitter
Detects your heart rate continuously and transmits it to the wrist receiver.

The elastic strap
Holds the transmitter in the correct position.

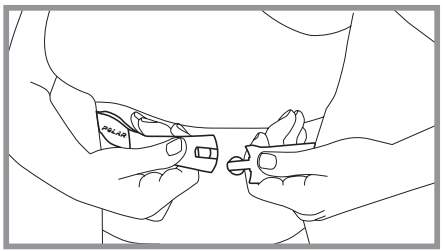
Keep the wrist receiver within 3 feet/ 1 meter of your transmitter. Check that you are not near other people with heart rate monitors or any source of electromagnetic disturbance.



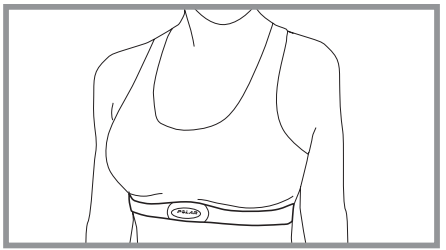
1. Attach the transmitter to the elastic strap.



3. Lift the transmitter off your chest and **moisten the two grooved electrode areas** on the back.

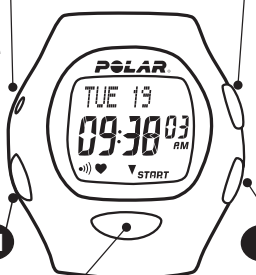


2. Adjust the strap length to fit snugly and comfortably. Secure the strap around your chest, just below the chest muscles, and buckle it.



4. Check that the wet electrode areas are firmly against your skin and the Polar logo is in a central, upright position.

2. Functions and Modes of Heart Rate Monitor



Reset
If reset, settings will return to the default values.

Up
Moves to the following mode or increases the selected value.

Signal
Alarm on or off.

Down
Returns to the previous mode or decreases the selected value.

OK
Starts measuring heart rate. Starts and stops the stopwatch. Enters the displayed mode. Locks in your selection.

Heart Touch function
Bring the wrist receiver up to the Polar logo on the transmitter during exercise and you can check the time of day.

How to operate the set buttons

- To move forward or back, press Up or Down button.
- To choose the value to begin adjusting, press OK. It will begin blinking.
- Press Up or Down button to adjust the value (The digits run faster if you press and hold the button).
- Wherever you are in the settings, you can return to the Time of day display by pressing and holding OK.
- Quick enter to the Alarm settings: In the Time of day display press and hold Signal button.

From Time of day display

Press OK once ➡ starts measuring heart rate

Press OK twice ➡ starts recording exercise

From Time of day display

Press up once ➡ File

Press up twice ➡ Setting

Time of day display mode

- Starting point for all functions
- Shows date and time

When the alarm is turned on, the symbol •)))) appears on the Time of day display. When the alarm comes on it will sound for one minute or you can turn it off by pressing any of the four buttons.

Exercise recording mode

- In the Exercise mode you measure your heart rate and record your exercise information in a file.
- You can view different information while the heart rate monitor is measuring heart rate.

File mode

- Shows the data recorded during the exercise. See "How to Recall File Stored in Memory" chapter.

Setting mode

- Set different values
  - target heart rate limits
  - watch functions; alarm, time (24h or 12h time mode), date

3. How to Set up Your New Receiver

1. Press any of the four buttons twice to activate the receiver. TIME is displayed. 12h is flashing.

2. Once awakened, the receiver will guide you through the necessary settings.

   Scroll up or down to set the right values. Press OK to lock your selection.

   Set the following:
   24h or 12h time mode
   Time of day
   Date

After the settings are complete, the receiver automatically goes to the Time of day display.

You can cancel the setting by pressing and holding OK.

4. How to Start and Stop

How to Start

1. In the Time of day display press OK. Your heart rate appears in a few seconds.

2. Press OK again. The stopwatch starts running and you can start exercising. The exercise data will only be recorded if you have turned the stopwatch on.

Or

1. Press and hold OK button to start measurement. The stopwatch and the exercising recording start. Your heart rate will appear in a few seconds.

How to Stop

1. Press OK to stop the stopwatch. QUIT and paused stopwatch appear. Measurement is paused. Exercise is no longer recorded.

2. Press Up or Down button to exit the Exercise mode.

   The receiver shows the Time of day display within 5 minutes if there is no heart rate reception or if you forget to quit the heart rate measurement mode when you stopped the stopwatch and removed the transmitter from your chest.

5. Functions During Exercise

1. Press Signal button to turn the target zone alarm sound on or off.

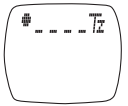
2. Check the time of day by bringing the wrist receiver up to the Polar logo on the transmitter.

3. Scroll up to select what values you want to view in the **upper row** of the display during exercise.

1. Heart rate in the target zone is displayed as absolute heart rate

2. Fitness bullets

   For every 10 minutes in TZ, a ♥ appears.



4. Scroll down to select what you want to view in the **lower row** of the display.

1. Heart rate in beats per minute.

2. Exercise time

3. Time of day

5. You can pause the stopwatch by pressing OK. Repressing OK will restart the stopwatch.

After restart you will see the heart rate in the lower row.

6. After Exercising

1. Carefully wash the transmitter with a mild soap and water solution.
2. Rinse it with pure water.
3. Dry the transmitter carefully with a soft towel.
4. Keep the wrist receiver clean and wipe off any moisture.
5. Store the heart rate monitor in a clean and dry place. Dirt impairs the elasticity and functioning of the transmitter. Sweat and moisture can keep the electrodes wet and the transmitter activated, which shortens battery life.

! The combined impact of moisture and intense abrasion may cause a black color, which might stain light-colored clothes especially, to come off the transmitter's surface.

7. How to Recall File Stored in Memory

From Time of day display

Press up once ➡ **File**
Press OK ➡ **Exe. Time**
Press up once ➡ **Average HR**
Press up once ➡ **In Zone**

1. While in the Time of day display mode press Up or Down until FILE is displayed.
2. Press OK.
3. Scroll up or down to recall the exercise information:
   EXE. TIME Total exercise time
   AVERAGE HR Average heart rate of the exercise
   IN ZONE Time spent in target zone

8. Settings

From Time of day display

Press up twice ➡ Setting

Press OK ➡ Limits Set

Hi Limit

Low Limit

From Limit Set

Press up once ➡ Watch Set

Alarm off/on, Alarm time

Time

Date

From Watch Set

Press up once ➡ Setting

8.1. Settings step by step

1. LIMITS – setting target heart rate zone limits

- Start from the Time of day display
- Press Up or Down until display changes to SETTING
- Press OK, LIMITS SET is displayed
- Press OK again, HI LIMIT is displayed
- Press Up or Down button to determine the upper limit (default 160)
- Press OK, LO LIMIT is displayed
- PressUp or Down button to determine the lower limit (default 80) (the lower limit cannot be set above the upper limit)
- Press OK, LIMITS SET is displayed

2. WATCH – time and day determination

Alarm

- Press Up button to advance from LIMITS display to WATCH SET, press OK (or in the Time of day display press and hold Signal button -> WATCH SET)
- ALARM ON or OFF blinks
- Select alarm on or off
- Press OK
- If you set the alarm on: set the alarm time
  - In 12 h time mode, select AM/PM, press OK
  - Hours blink on the display, press Up or Down button to select the correct hour, press OK
  - Minutes blink on the display, press Up or Down button to select the correct minutes
  - Press OK

Time

- TIME is displayed
- Press Up or Down button to select 24h or 12h time display
- Press OK
- In 12h time mode, select AM/PM with Up or Down button, press OK
- TIME and blinking hours are displayed
- Press Up or Down button to select correct time, press OK
- TIME and blinking minutes are displayed
- Press Up or Down button to select correct time, press OK

Date

The date is displayed differently depending on which time mode has been chosen.

12h mode:
MONTH -> DAY -> YEAR
24h mode:
DAY -> MONTH -> YEAR

- MONTH / DAY appears
- Press Up or Down button to select the desired value
- Press OK
- DAY / MONTH appears
- Press Up or Down button to select the desired value
- Press OK
- YEAR and the blinking number are displayed
- Press Up or Down button to select the year
- Press OK, press and hold OK to return to the Time of day display

9. Target Heart Rate Zone

Your target heart rate zone is a range between the lower and upper heart rate limits expressed as percentages of your maximum heart rate (HR_{max}).

To find your target heart rate zone, you need to know your maximum heart rate (HR_{max}). To estimate yout HR_{max}, use the following formula:

HR_{max} = 220-age

Your HR_{max} = 220 -_____ = _____

When your heart beats at 50-60% of your HR_{max}, you're in the **light intensity** zone. This kind of exercise is easy; ex. daily activities and light chores. It delivers some health benefits.

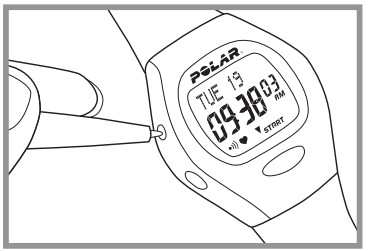
Push on to 60-70% of your HR_{max} and you're in the **light to moderate intensity** zone. This is good for health, fitness and for weight loss. It also improves endurance.

At 70-85% of your HR_{max}, you've moved into the **moderate to heavy intensity** zone. This is harder work, but effective for strengthening aerobic fitness and endurance especially for people exercising more regularly.

The following table shows target heart rate zones in beats per minute estimated from age. For an accurate measure of your maximum and exercise heart rates, visit your doctor for an exercise stress test.

Age	*HR_{max} (220-age)*	*Light intensity*	*Light to moderate intensity*	*Moderate to heavy intensity*
20	200	100-120	120-140	140-170
25	195	97-117	117-136	136-165
30	190	95-114	114-133	133-161
35	185	92-111	111-129	129-157
40	180	90-108	108-126	126-153
45	175	87-105	105-122	122-148
50	170	85-102	102-119	119-144
55	165	82-99	99-115	115-140
60	160	80-96	96-112	112-136
65	155	77-93	93-108	108-131

10. Resetting



Resetting clears the settings which return to the default values.

If there are no reactions to any buttons, reset the receiver.

1. Press RESET button with a pen tip.
Display becomes full of digits.

2. Press any of the four buttons once.
If you don't press any button after resetting, within one minute the wrist receiver goes to the battery saving mode.
Wake up by pressing any of the buttons twice.

11. Minimizing Possible Risks in Exercising with Heart Rate Monitor

Exercise may include some risk, especially for those who have been sedentary.

Before starting a regular exercise program you are recommended to answer to the following questions for health status checking. If the answer is yes to any of the questions, we recommend to consult a doctor before starting an exercise program.

- Have you not exercised for the past 5 years?
- Do you have high blood pressure?
- Do you have high blood cholesterol?
- Do you have symptoms of any disease?
- Are you taking any blood pressure or heart medication?
- Do you have a history of breathing problems?
- Are you recovering from a serious illness or medical treatment?
- Do you use a pacemaker or another implanted electronic device?
- Do you smoke?
- Are you pregnant?

Note that in addition to exercise intensity, medications for heart, blood pressure, psyche, asthma, breathing etc. as well as some energy drinks, alcohol and nicotine, can affect heart rate.

It is important to be sensitive to your body's reactions during exercise. If you feel unexpected pain or excessive fatigue when exercising, it is recommended to stop the exercise or continue at a lighter intensity.

If you are allergic to any substance that comes into contact with the skin or if you suspect an allergic reaction due to using the product, check the listed materials in the "Technical Specifications" chapter. To avoid any skin reaction risk with the transmitter, wear it over a shirt. However, moisten the shirt well under the electrodes to ensure flawless operation.

Notice to persons with pacemakers, defibrillator or other implanted electronic device. Persons who have a pacemaker use the Polar heart rate monitor at their own risk. Before starting use, we always recommend an exercise test under doctor's supervision. The test is to ensure the safety and reliability of the simultaneous use of the pacemaker and the heart rate monitor.

12. Technical Specifications

All Polar heart rate monitors are designed to indicate the level of physiological strain and intensity in sports and exercise. No other use is intended or implied. Heart rate is displayed as number of heartbeats per minute (bpm).

Transmitter
Battery type: Built-in Lithium Cell
Battery life: Average 2500 hours of use
Operating temperature: -10 °C to +50 °C / 14 °F to 122 °F
Material: Polyurethane
Waterproof

Elastic Strap
Buckle material: Polyurethane
Fabric material: Nylon, polyester and natural rubber including a small amount of latex

Wrist Receiver
Battery type: CR 2032
Battery life: Average 2 years (1h/day, 7 days/week)
Operating temperature: -10 °C to +50 °C / 14 °F to 122 °F
Water resistance: to 30 meters/100 feet, only OK button can be pressed in water
Wrist strap: Polyurethane
Wrist strap buckle: Polyoxymethylene
Back cover: Stainless steel complying with the EU Directive 94/27/EU and its amendment 1999/C 205/05 on the release of nickel from products intended to come into direct and prolonged contact with the skin.
Accuracy of heart rate measurement: ± 1% or ± 1 bpm, whichever larger, definition applies to steady state conditions

Default settings
Time of day 12h
Alarm clock .....OFF
Zone alarm .....On
Upper Limit 160
Lower Limit 80

Limit values
Chronometer.....23 h 59 min 59 s
Heart rate limits.....30 – 199 bpm

13. Limited Polar International Guarantee

- This limited Polar international guarantee is issued by Polar Electro Inc. for the consumers who have purchased this product in the USA or Canada. This limited Polar international guarantee is issued by Polar Electro Oy for the consumers who have purchased this product in other countries.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy guarantees to the original consumer/ purchaser of this product that the product will be free from defects in material or workmanship for two years from the date of purchase.
- **Please keep the receipt or International Guarantee Card, which is your proof of purchase!**
- Guarantee does not cover battery, damage due to misuse, abuse, accidents or non-compliance with the precautions; improper maintenance, commercial use, cracked or broken cases.
- Guarantee does not cover any damage/s, losses, costs or expenses, direct, indirect or incidental, consequential or special, arising out of, or related to the product. During the guarantee period the product will be either repaired or replaced at an authorized service center free of charge.
- This guarantee does not affect the consumer's statutory rights under applicable national or state laws in force, or the consumer's rights against the dealer arising from their sales/ purchase contract.

CE 0537 This CE marking shows compliance of this product with Directive 93/42/EEC.

Copyright © 2003 Polar Electro Oy, 90440 Kempele, Finland.

All rights reserved. No part of this manual may be used or reproduced in any form or by any means without prior written permission of Polar Electro Oy.

In this user's manual or in the package of this product are the names and logos marked with a ™ symbol trademarks of Polar Electro Oy, and the names and logos marked with a ® symbol registered trademarks of Polar Electro Oy.

This product is protected by one or several of the following patents: FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, DE 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924, FI 100452, US 5840039, FI 4150, DE 20008882.3, FR 0006504, FI 4069, US 6272365, FR 9907823, GB 2339833, DE 29910633, FI 104463, US 6183422, FI 4157, DE 20008883.1, FR 0006778, WO 97/33512, GB 2326240.
Other patents pending.

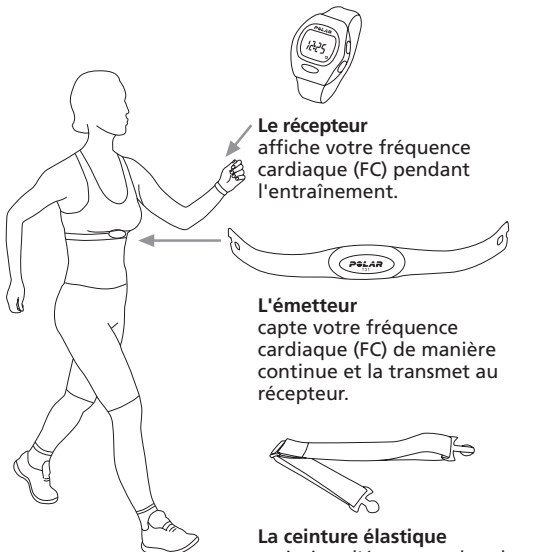
14. Disclaimer

- The material in this manual is for informational purposes only. The products it describes are subject to change without prior notice, due to the manufacturer's continuous development program.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy makes no representations or warranties with respect to this manual or with respect to the products described herein. Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy shall not be liable for any damages, losses, costs or expenses, direct, indirect or incidental, consequential or special, arising out of, or related to the use of this material or the products described herein.

Table des matières

1. Comment porter votre cardiofréquencemètre 28
2. Modes et fonctions 30
3. Comment démarrer le récepteur la première fois.....32
4. Comment démarrer et arrêter 32
5. Fonctions pendant l'exercice 33
6. Après l'entraînement 34
7. Comment consulter le fichier (File) 34
8. Paramètres (Setting).....35
9. Zone cible de fréquence cardiaque 36
10. Réinitialisation.....37
11. Réduction des risques d'entraînement avec le cardiofréquencemètre 38
12. Caractéristiques techniques.....38
13. Garantie Internationale Polar 39
14. Décharge de responsabilité 39

1. Comment porter votre cardiofréquencemètre

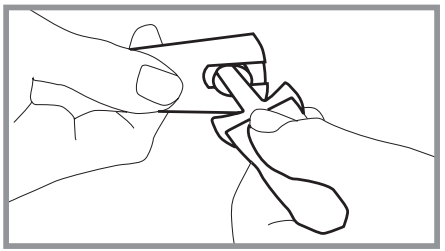


Le récepteur
affiche votre fréquence cardiaque (FC) pendant l'entraînement.

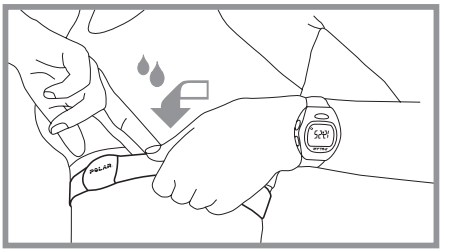
L'émetteur
capte votre fréquence cardiaque (FC) de manière continue et la transmet au récepteur.

La ceinture élastique
maintient l'émetteur dans la position adéquate.

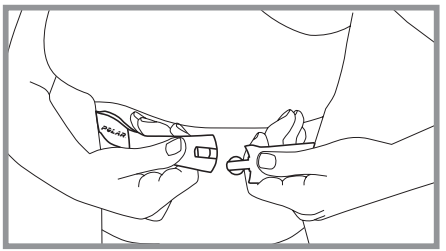
Gardez le récepteur dans un rayon d'un mètre de votre émetteur. Vérifiez que vous ne vous trouvez pas à proximité d'autres personnes portant un cardiofréquencemètre ou d'une source d'interférences électromagnétiques.



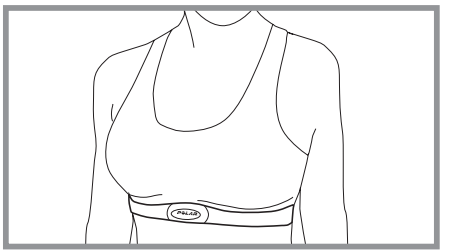
1. Attachez l'émetteur à la ceinture élastique.



3. Ecartez l'émetteur de votre poitrine et **humidifiez les deux électrodes rainurées** sur la face interne.

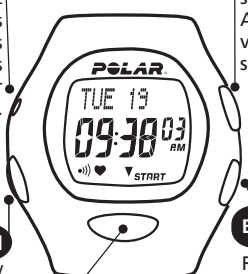


2. Ajustez la longueur de la sangle élastique afin qu'elle soit confortable. Fixez la sangle autour de votre poitrine, juste en dessous des pectoraux puis fermez la boucle.



4. Vérifiez que les électrodes humidifiées sont bien en contact avec votre peau et que le logo Polar est centré et droit.

2. Modes et fonctions



Reset
Si vous réinitialisez l'appareil, les paramètres reprennent les valeurs par défaut.

Haut
Passe au mode suivant.
Augmente la valeur sélectionnée.

Signal
Alarme sonore / réveil activés ou non.

Bas
Revient au mode précédent.
Diminue la valeur sélectionnée.

OK
Démarre la mesure de la FC. Démarre et arrête le chronomètre.
Accède au mode affiché.
Valide votre sélection.

Fonction Heart Touch
Placez le récepteur près du logo Polar de l'émetteur pendant l'entraînement.
Vous pouvez voir l'heure.

Fonctions des boutons

- Pour avancer ou reculer, appuyez sur Haut ou Bas.
- Appuyez sur OK pour ajuster les valeurs. La valeur à définir clignote.
- Faites défiler les valeurs à l'aide de Haut ou Bas, jusqu'à celle choisie. (Les valeurs défilent plus vite si vous appuyez longuement sur Haut ou Bas).
- Appuyez sur OK pour valider votre choix.
- En mode de programmation des paramètres (Setting), quel que soit l'écran où vous vous trouviez, vous pouvez revenir à l'écran de l'heure en appuyant longuement sur OK.
- Pour accéder rapidement aux réglages de la montre : depuis l'écran de l'heure, appuyez longuement sur Signal.

Depuis l'écran de l'heure

Appuyez sur OK ➡ Mesure de la FC (MEASURE)

Appuyez une seconde fois sur OK ➡ Enregistrement de l'exercice

Depuis l'écran de l'heure

Appuyez sur Haut ➡ FILE (FICHIER)

Appuyez une seconde fois sur Haut ➡ SETTING (PARAMÈTRES)

Ecran de l'heure

- Point de départ pour toutes les fonctions
- Affiche la date et l'heure

Lorsque la fonction réveil est enclenchée, le symbole •)) apparait sur l'écran de l'heure. Lorsque le réveil retentit, il sonne pendant une minute, vous pouvez l'arrêter en appuyant sur l'un des quatre boutons.

Enregistrement de l'exercice

- Dans ce mode, pendant que vous vous entraînez, vous mesurez votre FC et enregistrez les données de l'exercice dans un fichier.
- Vous pouvez visualiser différentes données à l'écran, pendant que le cardiofréquencemètre mesure votre FC.

File (fichier)

- Pour consulter les données enregistrées durant l'exercice.

Setting (paramètres)

- Pour programmer les limites de la zone cible de FC
- Pour programmer les fonctions montre : réveil, heure (choix du mode horaire), date

3. Comment démarrer le récepteur la première fois

1. Appuyez deux fois sur l`un des quatre boutons pour activer le récepteur.
TIME s'affiche. 12 h clignote.

2. L'écran du récepteur vous guide dans la programmation des paramètres.
Appuyez sur Haut ou Bas pour programmer les valeurs adéquates.
Appuyez sur OK pour valider votre choix.

Programmez les données suivantes :
Mode horaire 12h ou 24h
Heure
Date

Lorsque tous les paramètres sont programmés, le récepteur revient automatiquement à l'écran de l'heure.

Vous pouvez annuler les données paramétrées en appuyant longuement sur OK.

4. Comment démarrer et arrêter

Comment démarrer

1. Appuyez sur OK. Votre FC apparaît après quelques secondes.

2. Appuyez à nouveau sur OK. Le chronomètre démarre, vous pouvez donc commencer votre entraînement. Les données de l'exercice ne seront enregistrées que si vous avez enclenché le chrono.

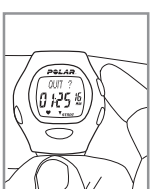
Ou

1. Appuyez longuement sur OK pour démarrer la mesure de la FC. Le chronomètre et les autres calculs de l'exercice démarrent. Le symbole du coeur clignote et votre FC apparaît après quelques secondes.

Comment arrêter

1. Appuyez sur OK pour arrêter le chrono. Le mot QUIT apparaît et le chrono se met en mode pause. La mesure est arrêtée. L'exercice n'est plus enregistré.

2. Appuyez sur Haut ou Bas pour quitter le mode Exercice.



Le récepteur revient automatiquement à l'écran de l'heure dans les 5 minutes, s'il cesse de recevoir votre FC, ou si après avoir arrêté le chrono, vous avez oublié de quitter le mode de mesure de la FC et avez ôté votre émetteur.

5. Fonctions pendant l'exercice

1. Pour activer ou désactiver l'alarme sonore de zone cible, appuyez longuement sur Signal.

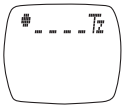
2. Pour vérifier l'heure, approchez le récepteur près du logo Polar de l'émetteur.

3. Appuyez sur Haut pour sélectionner les données que vous voulez visualiser sur la ligne supérieure de l'écran.

1. Votre FC dans votre zone cible

   Les valeurs de votre zone cible apparaissent en nombre de battements.

2. Points Fitness
   = 10 minutes passées dans la zone cible.



4. Appuyez sur Bas pour sélectionner les données que vous voulez visualiser sur la ligne inférieure de l'écran.

1. FC en battements par minute.

2. Durée de l'exercice

3. Heure

5. Vous pouvez arrêter le chrono en appuyant sur OK. Pour relancer le chrono, appuyez à nouveau sur OK.

Après redémarrage, c'est votre FC en battements par minute qui apparaîtra sur la ligne d'affichage inférieure de l'écran.

6. Après l'entraînement

1. Lavez soigneusement l'émetteur à l'eau savonneuse (savon doux).
2. Rincez-le à l'eau claire.
3. Séchez délicatement l'émetteur avec un linge.
4. Le récepteur doit être propre et sec.
5. Rangez le cardiofréquencemètre dans un endroit sec et propre. La saleté affecte l'élasticité et le bon fonctionnement de l'émetteur. La transpiration et l'humidité maintiennent les électrodes humides et l'émetteur activé, ce qui réduit la durée de vie de la pile.

! Sous l'effet combiné de la transpiration et du frottement, la ceinture émettrice laisse parfois des traces noires qui peuvent tacher les vêtements clairs.

7. Comment consulter le fichier (File)

Depuis l'écran de l'heure

Appuyez sur Haut ➡ FILE (Fichier)

Appuyez sur OK ➡ EXE. TIME

Appuyez sur Haut ➡ AVERAGE HR

Appuyez une seconde fois sur Haut ➡ IN ZONE

1. Depuis l'écran de l'heure, appuyez sur Haut ou Bas jusqu'à l'écran File (Fichier).
2. Appuyez sur OK.
3. Appuyez sur Haut ou Bas pour consulter les données de votre exercice enregistrées dans le fichier (File).

EXE. TIME Temps total d'exercice
AVERAGE HR FC moyenne de l'exercice
IN ZONE Temps passé dans la zone cible

8. Paramètres (Setting)

Depuis l'écran de l'heure

Appuyez deux fois sur Haut ➡ SETTING (Paramètres)

Appuyez sur OK ➡ LIMITS SET

HI LIMIT

LOW LIMIT

Depuis l'écran de Limits Set

Appuyez sur Haut ➡ WATCH SET

ALARM OFF/ON, Fonction réveil

TIME

DATE

Depuis l'écran de Watch Set

Appuyez sur Haut ➡ SETTING

8.1. Paramètres : étape par étape

1. LIMITS - Programmez vos limites de zone cible de FC

- Depuis l'écran de l'heure
- Appuyez sur Haut ou Bas jusqu'à l'écran SETTING
- Appuyez sur OK, LIMITS SET s'affiche
- Appuyez à nouveau sur OK, HI LIMITS s'affiche
- Appuyez sur Haut ou Bas pour pour programmer la limite supérieure (par défaut : 160)
- Appuyez sur OK pour valider votre choix, LO LIMITS s'affiche
- Appuyez sur Haut ou Bas pour pour programmer la limite inférieure (par défaut : 80) (la limite inférieure ne peut être une valeur plus élevée que la limite supérieure).
- Appuyez sur OK, LIMITS SET s'affiche

2. WATCH - Programmez l'heure et la date

Réveil

- Depuis l'écran LIMITS SET
- Appuyez sur Haut, WATCH SET s'affiche
- Appuyez sur OK (Ou depuis l'écran de l'heure, appuyez longuement sur Signal jusqu'à l'écran WATCH SET)
- Alarm On ou OFF clignote
- Appuyez sur Haut ou Bas pour activer ou désactiver le réveil
- Appuyez sur OK pour valider votre choix.
- Si vous activez le réveil : programmez l'heure à laquelle il doit sonner.
  - Dans le mode horaire 12h, selectionnez AM ou PM appuyez sur OK
  - Les heures clignotent, appuyez sur Haut ou Bas pour programmer l'heure puis appuyez sur OK
  - Les minutes clignotent, appuyez sur Haut ou Bas pour programmer les minutes puis appuyez sur OK

Heure

- Time est affiché. 12h ou 24h clignote
- Appuyez sur Haut ou Bas pour sélectionner le mode 12h ou 24h
- Appuyez sur OK
- En mode 12h, sélectionnez AM ou PM en appuyant sur Haut ou Bas, appuyez sur OK
- Time est affiché et les heures clignotent
- Appuyez sur Haut ou Bas pour programmer l'heure, appuyez sur OK
- Time est affiché et les minutes clignotent
- Appuyez sur Haut ou Bas pour programmer les minutes, appuyez sur OK

Date

La date s'affiche différemment selon le mode sélectionné.

Mode d'affichage 12 h :
MOIS-JOUR-ANNÉE
Mode d'affichage 24 h :
JOUR-MOIS-ANNÉE

- Day est affiché et le jour clignote
- Appuyez sur Haut ou Bas pour programmer le jour
- Appuyez sur OK
- Month est affiché et le mois clignote
- Appuyez sur Haut ou Bas pour programmer le mois
- Appuyez sur OK
- Year est affiché et l'année clignote
- Appuyez sur Haut ou Bas pour programmer l'année
- Appuyez sur OK. WATCH SET s'affiche
- Appuyez longuement sur OK pour revenir à l'écran de l'heure.

9. Zone cible de fréquence cardiaque

Votre **zone cible personnelle de fréquence cardiaque** (l'intensité à laquelle vous vous exercerez de manière sûre et efficace), est délimitée par une valeur minimale et une valeur maximale de FC, elle peut aussi être exprimée en pourcentage de votre Fréquence cardiaque maximale (FC_{max}).

Pour déterminer votre zone cible personnelle de FC, vous devez connaître votre FC_{max}.

Pour avoir une estimation de votre FC_{max} , utilisez la formule suivante :
FC_{max} = 220 – âge
Votre FC_{max} = 220 – _____ = _____

Lorsque votre FC est à **50-60%** de votre FC_{max}, vous vous trouvez dans la zone de f**aible intensité**. Ce type d'exercice est peu intense ou correspond à une reprise de l'activité physique, mais est déjà bénéfique pour la santé.

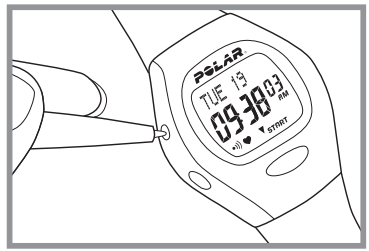
Si vous atteignez **60-70%** de votre FC_{max} vous vous trouvez dans la **zone d'intensité faible à modérée**. Le travail dans cette zone permet d'entretenir sa condition physique, d'accroître son endurance et favorise la perte de poids.

A **70-85%** de votre FC_{max}, vous passez dans la zone d'intensité **modérée à forte**. L'effort est plus important, mais permet d'améliorer sa condition physique et ses performances sportives.

Le tableau ci-dessous donne les zones cibles de FC, estimées en fonction de l'âge (exprimées en battements par minute). Pour une mesure exacte de votre FC_{max}, consultez votre médecin afin d'effectuer un test à l'effort.

Âge	*FC_{max} (220- âge)*	*Intensité faible*	*Intensité faible à modérée*	*Intensité modérée*
20	200	100-120	120-140	140-170
25	195	97-117	117-136	136-165
30	190	95-114	114-133	133-161
35	185	92-111	111-129	129-157
40	180	90-108	108-126	126-153
45	175	87-105	105-122	122-148
50	170	85-102	102-119	119-144
55	165	82-99	99-115	115-140
60	160	80-96	96-112	112-136
65	155	77-93	93-108	108-131

10. Réinitialisation



La réinitialisation redonne les valeurs par défauts aux paramètres.

Si le cardiofréquencemètre ne réagit plus à aucun bouton, réinitialisez le récepteur.

1. Appuyez sur Reset avec la pointe d'un stylo. L'écran se remplit de signes et de chiffres.

2. Appuyez une fois sur l'un des quatre boutons. Si vous n'appuyez sur aucun bouton dans la minute qui suit la réinitialisation, le récepteur se mettra en mode veille. Pour l'allumer, appuyez deux fois sur l'un des quatre boutons.

11. Réduction des risques d'entraînement avec le cardiofréquencemètre

Un entraînement peut présenter certains risques, particulièrement pour les personnes sédentaires.

Pour minimiser ces risques, posez-vous les questions listées ci-dessous. Si vous répondez oui à au moins une question, nous vous recommandons de consulter un médecin avant de commencer une activité physique.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ?
- Avez-vous un taux de cholestérol élevé ?
- Présentez-vous des signes ou des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Etes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical, par exemple suite à une intervention chirurgicale ?
- Etes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Etes-vous enceinte ?

Notez que la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le coeur, la circulation sanguine (en particulier dans le cas d'hypertension), le psychisme, et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est important d'être attentif aux réactions de votre corps pendant l'exercice. Si vous ressentez une douleur soudaine ou une fatigue excessive, il est conseillé d'arrêter l'exercice ou de le poursuivre de manière moins intense.

Si vous êtes allergique à une substance quelconque qui soit en contact avec la peau, ou si vous craignez une réaction allergique liée à l'utilisation de l'appareil, veuillez vérifier la liste des matériaux de fabrication dans le chapitre "Caractéristiques Techniques". Pour éviter tout risque de réaction sur la peau, vous pouvez porter l'émetteur par dessus votre vêtement. Prenez cependant soin de bien humidifier votre vêtement sous les électrodes de l'émetteur, afin d'assurer une bonne transmission.

Remarque à l'intention des personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque, d'un défibrillateur ou d'un autre appareil électronique implanté. Les personnes porteuses d'un stimulateur utilisent le cardiofréquencemètre Polar à leurs propres risques. Avant de commencer l'utilisation, nous recommandons toujours un test d'effort sous la supervision d'un médecin. Ce test permet de garantir la sécurité et la fiabilité de l'utilisation simultanée du stimulateur et du cardiofréquencemètre.

12. Caractéristiques techniques

Tous les cardiofréquencemètres Polar sont conçus pour indiquer le niveau d'efforts physiologiques et l'intensité dans la pratique de sports et d'exercices physiques. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit. La FC est affichée en nombre de battements cardiaques par minute (bpm).

Emetteur
Type de pile : Pile au lithium intégrée
Longévité de la pile : En moyenne 2 500 heures d'utilisation
Température d'utilisation : -10 °C à +50 °C
Matériau : Polyuréthanne
Etanche

Ceinture élastique
Matériau de la sangle : Polyuréthanne
Matériau du tissu : Nylon, polyester et caoutchouc naturel avec un peu de latex

Récepteur
Type de pile : CR 2032
Longévité de la pile : En moyenne 2 ans (1 h/jour, 7 jours sur 7)
Température d'utilisation : -10 °C à +50 °C
Etanchéité : jusqu'à 30 mètres, vous pouvez appuyer sur OK dans l'eau
Bracelet : Polyuréthanne
Sangle du bracelet : Polyoxyméthylène
Capot arrière : Acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à ses modifications 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickel destinés à être en contact direct ou prolongé avec la peau.
Précision de la mesure de la FC : ±1% ou ±1 bpm, la plus haute des deux valeurs, applicable à une fréquence régulière.

Paramètres par défaut
Heure 12h
Réveil.....OFF
Alarme de zone cible .....On
Limite supérieure 160
Limite inférieure 80

Valeurs limites
Chronomètre .....23 h 59 mn 59 s
Valeurs limites de FC .....30 - 199 bpm

13. Garantie Internationale Polar

- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans tout les pays à l'exception des USA et du Canada. Pour ces deux derniers pays la présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc.
- Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de 2 ans à partir de la date d'achat.
- **En plus de la Carte de Garantie Internationale, conservez bien votre preuve d'achat.**
- La présente garantie est limitée, elle ne couvre pas la pile du récepteur, ni les boîtiers fêlés ou cassés. Elle ne couvre ni les dommages liés à une mauvaise utilisation ou à une utilisation abusive du produit, ni les dommages liés au non-respect des précautions d'utilisation, ni les accidents. Elle ne couvre pas le mauvais entretien de l'appareil, ni son usage commercial.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage du produit. Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement, soit remplacé par le service après-vente agréé Polar.
- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans de cadre des législations nationales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.

CE 0537 L'estampille CE indique que ce matériel est conforme aux dispositions de la directive 93/42/CEE.

Copyright © 2003 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finlande.

Tous droits réservés. Ce guide ne peut être reproduit même partiellement sous aucune forme et par aucun moyen que ce soit sans l'accord écrit préalable de Polar Electro Oy.

Tous les noms et logos annotés du symbole ™ sont des marques et tous les noms et logos annotés du symbole ® sont des marques déposées de la société Polar Electro Oy.

Ce produit est protégé par un ou plusieurs des brevets suivants : FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, DE 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924, FI 100452, US 5840039, FI 4150, DE 20008882.3, FR 0006504, FI 4069, US 6272365, FR 9907823, GB 2339833, DE 29910633, FI 104463, US 6183422, FI 4157, DE 20008883.1, FR 0006778, WO 97/33512, GB 2326240.
Autres modèles déposés.

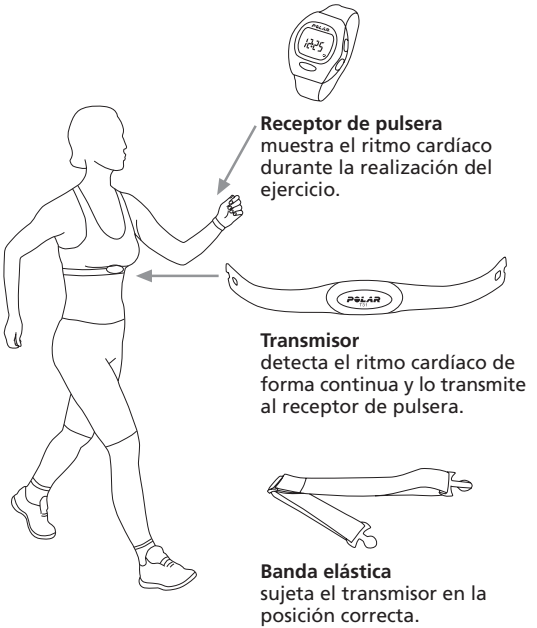
14. Décharge de responsabilité

- Les informations contenues dans ce guide sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits. Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Contenido

1. Activación del monitor de ritmo cardíaco 40
2. Funciones 42
3. Utilización del receptor de pulsera por primera vez 44
4. Cómo ponerlo en marcha y pararlo 44
5. Funciones durante la realización de ejercicios.....45
6. Después del ejercicio 46
7. Recuperación del archivo 46
8. Setting 47
9. Zona de ritmo cardíaco deseada 48
10. Reset 49
11. Reducción de los posibles riesgos al realizar ejercicios con un monitor de ritmo cardíaco ..50
12. Especificaciones técnicas.....50
13. Garantía Internacional Limitada Polar 51
14. Limitación de Responsabilidades 51

1. Activación del monitor de ritmo cardíaco

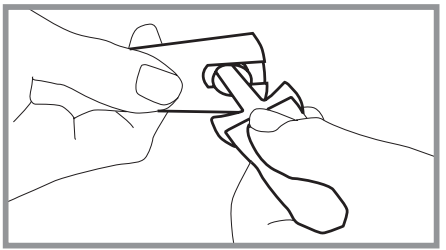


Receptor de pulsera
muestra el ritmo cardíaco durante la realización del ejercicio.

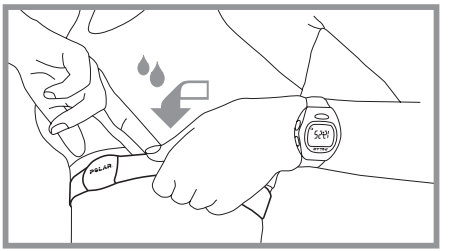
Transmisor
detecta el ritmo cardíaco de forma continua y lo transmite al receptor de pulsera.

Banda elástica
sujeta el transmisor en la posición correcta.

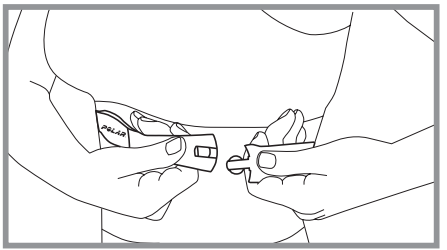
Mantenga el receptor de pulsera a una distancia máxima de 1 metro del transmisor. Compruebe que no está cerca de otras personas que tengan monitores de ritmo cardíaco ni de cualquier otra fuente de alteraciones electromagnéticas.



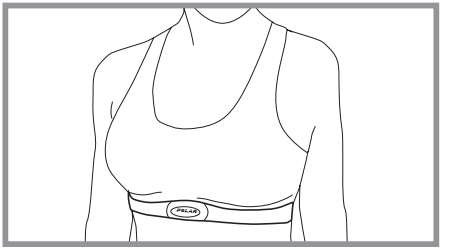
1. Acople el transmisor a la banda elástica.



3. Separe el transmisor de la piel y **humedezca las áreas de electrodos ranuradas** que se encuentran en su parte posterior.

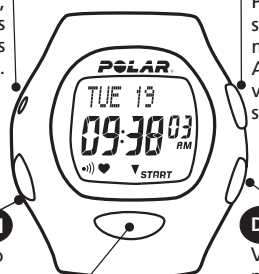


2. Ajuste la longitud de la banda de manera que se sienta cómodo. Ajústese la banda alrededor del pecho, por debajo de los músculos pectorales y abroche la hebilla.



4. Compruebe que las áreas de electrodos ranuradas humedecidas estén firmemente colocadas sobre su piel y que el logotipo de Polar se encuentre en posición vertical y centrada.

2. Funciones



Reset
Si se reinicia, se recuperarán los valores predeterminados.

Up
Pasa a la siguiente modalidad. Aumenta el valor seleccionado.

Signal
Alarma activada o desactivada.

Down
Vuelve a la modalidad anterior. Disminuye el valor seleccionado.

OK
Inicia la medición del ritmo cardíaco. Pone en marcha el cronómetro y lo para. Entra en la modalidad mostrada. Graba la selección

Contacto cardíaco
Acerque el receptor de pulsera al logotipo de Polar del transmisor durante la realización del ejercicio. Puede comprobar la hora del día.

Cómo utilizar los botones de ajuste

- Avance o retroceda utilizando los botones de flecha arriba o abajo.
- Presione OK para iniciar el ajuste de los valores. El valor que va a definirse parpadea.
- Desplácese hacia arriba o hacia abajo para ajustar el valor.
- Los dígitos avanzan más rápidamente si mantiene presionados los botones de desplazamiento mientras ajusta el valor.
- Presione OK para grabar su selección.
- Para volver a la pantalla de hora, cuando se encuentre en los ajustes de las opciones, mantenga presionado OK.
- Para entrar rápidamente en el ciclo de los valores de Reloj: Presione el botón Signal durante unos segundos en la pantalla de hora del día.

Pantalla Hora del día

Press OK once ➡ **Medición ritmo cardiaco**

Presionar OK dos veces ➡ **Registro de ejercicio**

Pantalla Hora del día

Presionar Up (Arriba) ➡ **FILE (Archivo)**

Presionar Up (Arriba) dos veces ➡ **SETTING (Valores)**

Hora del día

- punto de partida para todas las funciones
- muestra la fecha y la hora

Si la alarma está activada, aparece el símbolo •))) en la pantalla de hora. Cuando se dispara la alarma, suena durante un minuto; puede apagarla presionando cualquiera de los cuatro botones.

Registro de ejercicio

- en esta modalidad, se mide el ritmo cardíaco y se registran los datos del ejercicio en un archivo
- puede visualizar una información diferente en la pantalla mientras el monitor está midiendo el ritmo cardíaco

File

- muestra los datos registrados durante la realización del ejercicio. Consulte el capítulo "Recuperación del archivo".

Setting

- Límite de zona de ritmo cardíaco deseada
- Funciones de reloj: alarma, hora (modalidad de 12 o 24 horas), fecha

3. Utilización del receptor de pulsera por primera vez

1. Presione dos veces cualquiera de los cuatro botones para activar el receptor. Aparece TIME. 12 h parpadea.
2. Una vez activado, el receptor le guiará por los ajustes necesarios. Desplácese hacia arriba o hacia abajo para definir los valores correctos. Presione OK para bloquear su selección.
   Ajuste las siguientes opciones:
   modalidad de 12 o 24 horas
   Hora del día
   Date (Fecha)

Tras finalizar todos los ajustes, el receptor pasa automáticamente a la pantalla Hora del día.

Puede cancelar el ajuste manteniendo presionado el botón OK.

4. Cómo ponerlo en marcha y pararlo

Cómo ponerlo en marcha

1. En la pantalla de la hora, presione OK. El ritmo cardíaco aparece en unos segundos.
2. Presione OK de nuevo. El cronómetro empieza a funcionar y puede comenzar sus ejercicios.
   Los datos del ejercicio sólo se guardarán si se ha activado el cronómetro.

o

1. Manteniendo presionado el botón OK para empezar a medir su ritmo cardíaco. Se inicia el cronómetro y comienza el registro del ejercicio. Su ritmo cardíaco aparecerá en unos segundos.

Cómo pararlo

1. Presione OK para parar el cronómetro. Aparece QUIT y el cronómetro parado. Se interrumpen las mediciones y se deja de registrar el ejercicio.

2. Presione el botón de flecha arriba o abajo para salir de la modalidad Exercise.
   El receptor vuelve a la pantalla de hora transcurridos 5 minutos, si no hay recepción de ritmo cardíaco o si se olvida de salir de la modalidad de medición del ritmo cardíaco después de detener el cronómetro y quitarse el transmisor.

5. Funciones durante la realización de ejercicios

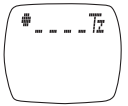
1. Mantenga presionado Signal para activar o desactivar la alarma de zona.

2. Compruebe la hora acercando el receptor de pulsera al logotipo de Polar del transmisor.

3. Desplácese hacia arriba para seleccionar la información de la fila superior:

1. Su ritmo cardíaco en la zona deseada. La zona deseada se muestra en pulsaciones.

2. Puntos de condición física



= 10 minutos en la zona deseada

4. Desplácese hacia abajo para modificar **la fila inferior:**

1. Ritmo cardíaco en pulsaciones por minuto.

2. Duración del ejercicio

3. Hora

5. Puede parar el cronómetro presionando OK. Si lo presiona de nuevo, el cronómetro se pondrá en marcha otra vez. Tras el reinicio verá el ritmo cardíaco en la fila inferior.

6. Después del ejercicio

1. Limpie con cuidado el transmisor con jabón suave disuelto en agua.
2. Aclárelo con agua limpia.
3. Séquelo cuidadosamente con un paño suave.
4. Mantenga el receptor de pulsera limpio y seco.
5. Guarde el monitor del ritmo cardíaco en un lugar limpio y seco. La suciedad afecta negativamente a la elasticidad y el funcionamiento del transmisor. El sudor y la humedad mantienen húmedos los electrodos y activado el transmisor, lo que reduce la vida útil de la batería.

! La combinación de humedad y fuerte abrasión puede originar el oscurecimiento del transmisor. Este color negro, al desprenderse de la superficie del transmisor, puede manchar las prendas de tonos claros.

7. Recuperación del archivo

Hora del día

Presionar Up (Arriba) ➡ **FILE (Archivo)**

Presionar OK ➡ **EXE.TIME**

Presionar Up (Arriba) ➡ **AVERAGE HR (Ritmo cardíaco promedio)**

Presionar Up (Arriba) ➡ **IN ZONE (En zona)**

1. En la pantalla Hora del día, desplácese hacia arriba o hacia abajo hasta que aparezca FILE.
2. Presione OK.
3. Desplácese hacia arriba o hacia abajo para recuperar la información sobre el ejercicio:

EXE. TIME Duración total del ejercicio
AVERAGE HR Ritmo cardíaco promedio del ejercicio
IN ZONE Tiempo transcurrido en la zona deseada

8. Setting

Hora del día

Presionar Up (Arriba) dos veces ➡ SETTING (Valores)
Presionar OK ➡ LIMITS SET (Ajuste límites)
HI LIMIT (Límite superior)
LOW LIMIT (Límite inferior)

LIMITS SET (Ajuste límites)

Presionar Up (Arriba) ➡ WATCH SET
ALARM OFF/ON (Activar/desactivar alarma), Alarm time (Hora de la alarma)
TIME (Hora)
DATE (Fecha)

WATCH SET

Presionar Up (Arriba) ➡ SETTING

8.1 Ajsutes: paso a paso

1. LIMITS: ajuste de los límites de zona de ritmo cardíaco deseada

- Aparece la hora
- Presione el botón de flecha arriba o abajo hasta que la pantalla cambie a SETTING
- Presione OK, aparece LIMITS SET
- Presione OK de nuevo, aparece HI LIMIT
- Utilice el botón de flecha arriba o abajo para determinar el límite superior (predeterminado 160)
- Presione OK, aparece LO LIMIT
- Utilice el botón de flecha arriba o abajo para determinar el límite inferior (predeterminado 80) (el límite inferior no puede definirse en un valor más alto que el límite superior).
- Presione OK, aparece LIMITS SET

2. WATCH: determinación de la hora y el día

Alarma

- Utilice el botón de flecha arriba para pasar de la pantalla LIMITS a WATCH SET, presione OK (en la pantalla de hora, mantenga presionado el botón Signal -> WATCH SET)
- Proceda con los ajustes -> ALARM ON u OFF parpadea
- Seleccione alarma activada o desactivada
- Presione OK
- Si activa la alarma: fije la hora de la alarma.
  - En modalidad de 12 horas, seleccione AM/PM, presione OK
  - Las horas parpadean en la pantalla, utilice los botones de desplazamiento para seleccionar la hora correcta y presione OK
  - Los minutos parpadean en la pantalla, utilice los botones de desplazamiento para seleccionar los minutos correctos

Hora

- Presione OK, aparece TIME
- Presione el botón de flecha arriba o abajo para seleccionar la pantalla de 12 o 24 horas
- Presione OK
- En modalidad de 12 horas, seleccione AM/PM con los botones de desplazamiento y presione OK
- Aparece TIME y las horas parpadeando
- Utilice los botones de desplazamiento para seleccionar la hora correcta y presione OK
- Aparece TIME y los minutos parpadeando
- Utilice los botones de desplazamiento para seleccionar la hora correcta y presione OK.

Fecha

La fecha aparece con un formato distinto según la modalidad de hora que se haya elegido.

Modalidad de 24 horas:
DÍA - MES - AÑO
Modalidad de 12 horas:
MES - DÍA - AÑO

- Aparece DAY y el día del mes parpadeando
- Utilice los botones de desplazamiento para seleccionar el mes correcto
- Presione OK
- Aparece MONTH y el mes parpadeando
- Utilice los botones de desplazamiento para seleccionar el día correcto
- Presione OK
- Aparece YEAR y el número parpadeando
- Utilice los botones de desplazamiento para seleccionar el año correcto
- Presione OK
- Mantenga presionado OK para volver a la pantalla de hora

9. Zona de ritmo cardíaco deseada

La zona de ritmo cardíaco deseada es un rango de valores altos y bajos que representa porcentajes del HR_{max} actual.

Para averiguar la zona de ritmo cardíaco deseada, tiene que conocer el ritmo cardíaco máximo (HR_{max}).

Para calcular el HR_{max} , utilice esta fórmula:
HR_{max} = 220 - edad
Su HR_{max} = 220 - _____ = _____

Cuando el corazón late al 50-60 % de su HR_{max}, está en la zona de **intensidad baja**. Este tipo de ejercicio es sencillo pero ya resulta beneficioso para su salud.

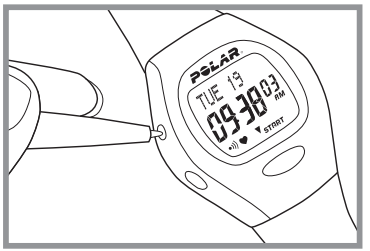
Si se esfuerza un poco más hasta el 60-70 % del HR_{max}, estará en la zona de **intensidad baja a moderada.** Este ejercicio resulta perfecto para mejorar la condición física y aumentar la resistencia; recomendado para perder peso.

Al 70-85 % del HR_{max}, se pasa a la zona de **intensidad moderada a alta**. Se trata de un ejercicio más duro pero muy bueno para reforzar la condición física aeróbica.

La siguiente tabla muestra las zonas deseadas del ritmo cardíaco en ppm calculadas según la edad. Para obtener un cálculo preciso de los ritmos cardíacos máximo y de ejercicio, acuda a su médico para la realización de una prueba de esfuerzo.

Edad	*$RC_{máx}$ (220 -edad)*	*Intensidad baja*	*Intensidad baja a moderada*	*Intensidad moderata*
20	200	100-120	120-140	140-170
25	195	97-117	117-136	136-165
30	190	95-114	114-133	133-161
35	185	92-111	111-129	129-157
40	180	90-108	108-126	126-153
45	175	87-105	105-122	122-148
50	170	85-102	102-119	119-144
55	165	82-99	99-115	115-140
60	160	80-96	96-112	112-136
65	155	77-93	93-108	108-131

10. Reset



El reajuste suprime los ajustes y recupera los predeterminados.

Si no hay reacción al presionar los botones, ponga a cero el receptor de pulsera.

1. Presione el botón RESET con la punta de un bolígrafo. La pantalla se llena de dígitos.

2. Presione una vez cualquiera de los cuatro botones. Si no se presiona ningún botón transcurrido un minuto desde el reajuste, el receptor de pulsera vuelve a la modalidad de ahorro de batería. Presione dos veces cualquiera de los cuatro botones para activar el receptor.

11. Reducción de los posibles riesgos al realizar ejercicios con un monitor de ritmo cardíaco

El ejercicio conlleva algunos riesgos, especialmente en el caso de personas que han llevado una vida sedentaria.

Antes de iniciar un programa regular de ejercicios, se recomienda contestar a las siguientes preguntas para comprobar su estado de salud. Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas fuera afirmativa, le recomendamos consulte con su médico antes de comenzar.

- Ha realizado ejercicio durante los últimos 5 años?
- Es hipertenso?
- Tiene el colesterol alto?
- Padece síntomas de alguna enfermedad?
- Está tomando algún medicamento para la tensión o el corazón?
- Ha sufrido alguna vez problemas respiratorios?
- Se está recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico?
- Tiene implantado un marcapasos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico?
- Fuma?
- Está embarazada?

Tenga en cuenta que además de la intensidad del ejercicio, hay otros factores que afectan al ritmo cardíaco, como los medicamentos para el corazón, la tensión, el asma y los trastornos respiratorios, y algunas bebidas energéticas, el alcohol y la nicotina.

Es importante prestar atención a las reacciones de su cuerpo durante el ejercicio. Si siente cansancio o un dolor inesperado con relación al nivel de intensidad del ejercicio, se recomienda detenerlo o continuar con una intensidad más suave.

En caso de que exista la posibilidad de sufrir reacciones alérgicas por contacto directo con la piel de ciertas sustancias, revise la lista de materiales incluida en las Especificaciones Técnicas. Para evitar cualquier tipo de reacción alérgica al utilizar el transmisor, colóquelo sobre su camiseta, humedeciendo en cualquier caso la camiseta en la zona donde se encuentran los electrodos. De esta forma evitará fallos en la transmisión de su ritmo cardíaco.

Advertencia para las personas con Marcapasos, defibriladores u otro dispositivo electrónico implantado.
Las personas que lleven implantado un marcapasos utilizarán el monitor del ritmo cardíaco Polar bajo su propio riesgo. Antes de utilizarlo, se recomienda siempre realizar una prueba de ejercicio bajo la supervisión de un médico, con el fin de garantizar la seguridad y fiabilidad del uso simultáneo de un marcapasos y un monitor del ritmo cardíaco.

12. Especificaciones técnicas

Todos los monitores de ritmo cardíaco Polar se han diseñado para indicar el nivel de esfuerzo fisiológico y la intensidad al realizar ejercicios o practicar algún deporte. No está previsto ni implícito ningún otro uso. El ritmo cardíaco se muestra en pantalla como el número de pulsaciones por minuto (ppm).

Transmisor
Tipo de batería: Pila de litio incorporada
Duración de la batería: Un promedio de 2.500 horas de uso
Temperatura de funcionamiento: De -10 °C a +50 °C
Material: Poliuretano
A prueba de agua

Banda elástica
Material de la hebilla: Poliuretano
Material del tejido: Nailon, poliéster y caucho natural con una pequeña proporción de látex

Receptor de pulsera
Tipo de batería: CR 2032
Duración de la batería: Promedio de 2 años (1 horas al día, 7 días a la semana)
Temperatura de funcionamiento: De -10 °C a +50 °C
Resistencia al agua: Hasta 30 metros, se puede presionar el botón OK en el agua
Correa de pulsera: Poliuretano
Hebilla de la correa de pulsera: Polioximetileno
Parte posterior: Acero inoxidable según la directiva europea 94/27/EU y la cláusula adicional 1999/C 205/05 sobre emisiones de níquel en productos destinados a estar en contacto directo y prolongado con la piel.
Precisión de la medición del ritmo cardíaco: ±1 % o ±1 pulsaciones por minuto, el valor que sea mayor; la definición se aplica a condiciones de estabilidad

Ajustes predeterminados

Hora	12 h
Alarma	OFF (desactivada)
Alarma de zona	On (activada)
Límite superior	160
Límite inferior	80

Valores límite

Cronómetro	23 h 59 m 59 s
Límites del ritmo cardíaco	De 30 a 199 pulsaciones por minuto

13. Garantía Internacional Limitada Polar

- Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Inc. para uso del consumidor-comprador de productos Polar en EE.UU. y Canadá. Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Oy para uso del consumidor-comprador de productos Polar en otros países.
- Esta garantía de Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy cubre al comprador original de este producto cualquier fallo o defecto de material y mano de obra durante 2 años a partir de la fecha de compra.
- **Conserve el justificante de compra o la tarjeta internacional de garantía, como prueba de su compra.**
- Esta garantía no cubre la reposición de la batería, roturas por un uso inadecuado, por accidente o por incumplimiento de las precauciones señaladas en las instrucciones; tampoco cubrirá un mal funcionamiento originado por un mantenimiento inapropiado, un uso comercial o rotura de carcasa.
- La garantía no cubre daños o pérdidas, gastos directos, indirectos o incidencias, consecuentes o especiales causados o relacionados con este producto. Durante el periodo de garantía, el producto puede ser tanto reparado como reemplazado en un establecimiento autorizado libre de gastos.
- Esta garantía no afecta los derechos del consumidor regidas por las leyes locales, ni tampoco atenta contra los derechos del distribuidor de su contrato de compra/venta.

CE 0537 Este símbolo CE indica que el equipo cumple con la Directiva 93/42/EEC

Copyright © 2003 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finlandia.

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de este manual puede ser utilizada o reproducida en forma alguna, y por ningún medio, sin previa autorización escrita de Polar Electro Oy.

Las denominaciones y logotipos marcados con un símbolo ™ en este manual del usuario o en el embalaje de este producto son marcas comerciales de la empresa Polar Electro Oy.
Las denominaciones y logotipos marcados con el símbolo ® en este manual del usuario o en el embalaje de este producto son marcas comerciales registradas de la empresa Polar Electro Oy.

Este producto está protegido por una o varias de las siguientes patentes: FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, DE 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924, FI 100452, US 5840039, FI 4150, DE 20008882.3, FR 0006504, FI 4069, US 6272365, FR 9907823, GB 2339833, DE 29910633, FI 104463, US 6183422, FI 4157, DE 20008883.1, FR 0006778, WO 97/33512, GB 2326240.
Otras patentes pendientes.

14. Limitación de Responsabilidades

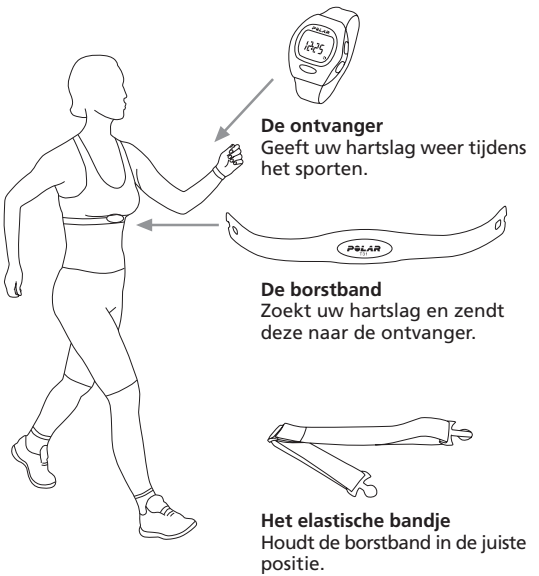
- El material de este manual es únicamente de carácter informativo. Los productos descritos están sujetos a modificaciones sin previo aviso, debidas al desarrollo continuo de la marca.

- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no es representación o garantía de los productos que aparecen descritos en este manual. Polar Electo Inc. / Polar Electro Oy no se hará cargo de daño alguno, pérdida, gastos o costes directos, indirectos o accidentales, consecuentes o especiales, surgidos o relacionados con el uso de los productos descritos en este manual.

Inhoud

1. **Aan de slag** **52**
2. **Functies van de hartslagmeter** **54**
3. **De ontvanger voor het eerst gebruiken** **56**
4. **Starten en stoppen van de hartslagmeting** **56**
5. **Functies tijdens het sporten** **57**
6. **Na het sporten** **58**
7. **Opvragen van de opgeslagen trainingsgegevens** **58**
8. **Instellingen** **59**
9. **Persoonlijke hartslagzone** **60**
10. **Resetten** **61**
11. **Verkleinen van risico's tijdens het sporten met de hartslagmeter** **62**
12. **Technische gegevens** **62**
13. **Internationale Garantie** **63**
14. **Aansprakelijkheid** **63**

1. Aan de slag

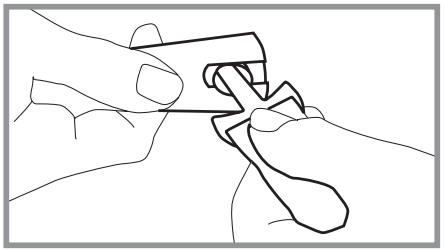


De ontvanger
Geeft uw hartslag weer tijdens het sporten.

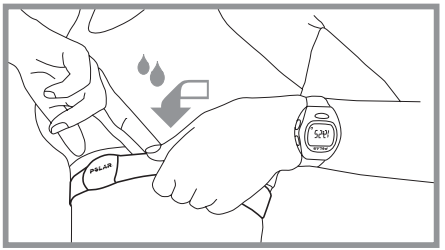
De borstband
Zoekt uw hartslag en zendt deze naar de ontvanger.

Het elastische bandje
Houdt de borstband in de juiste positie.

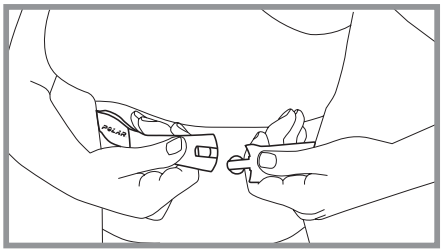
Houd de ontvanger binnen een meter van uw borstband. Controleer of u niet naast andere hartslagmeter gebruikers of een andere bron van elektromagnetische storing staat.



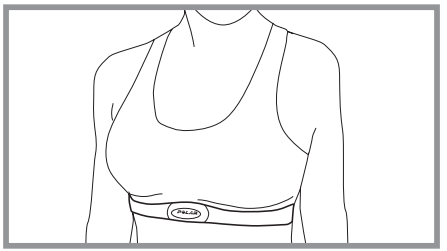
1. Bevestig het elastische bandje aan de borstband.



3. Haal de borstband iets van uw borst en **maak de geribbelde elektrodeplaten aan de binnenkant vochtig.**

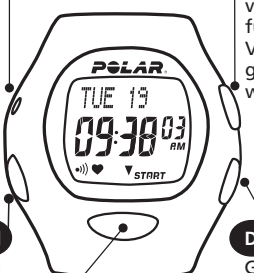


2. Stel de lengte van het elastische bandje zo in, dat de borstband strak maar comfortabel zit. Bevestig de borstband om uw borst, onder de borstspieren. Sluit de gesp.



4. Controleer of de vochtige elektrodeplaten stevig tegen uw huid zitten en dat het Polar-logo rechtop in het midden zit.

2. Functies van de hartslagmeter



Reset
Als u op Reset drukt, worden de instellingen op de standaardwaarden gezet.

Up
Gaat naar de volgende functie. Verhoogt de geselecteerde waarde.

Signal
Geluidssignaal aan of uit.

Down
Gaat terug naar de vorige functie. Verlaagt de geselecteerde waarde.

OK
Start de hartslagmeting. Start en stopt de stopwatch. Activeert de weergegeven functie. Selectie vastleggen.

Heart Touch-functie
Breng de ontvanger tijdens het sporten naar het Polar-logo op de borstband. U kunt de tijd controleren.

- Om naar de volgende of vorige functie te gaan, druk op Up en Down.
- Druk op OK om te beginnen met het aanpassen van de waarde. De waarde die moet worden ingesteld knippert.
- Druk op Up of Down om de waarde aan te passen. (De cijfers wisselen sneller als u bij het aanpassen van de waarde de knop Up of Down ingedrukt houdt.)
- Druk op OK om uw keuze op te slaan.
- Als u wilt terugkeren naar de tijdweergave houdt u OK ingedrukt.
- Snelstart voor het instellen van het horloge. Houd de knop Signal met de tijdweergave op het display voor een aantal seconden ingedrukt.

Tijdweergave

Druk op OK ➡ Hartslagmeting

Druk op OK tweemal ➡ Start stopwatch

Tijdweergave

Druk op Up ➡ FILE (Bestand)

Druk op Up tweemal ➡ SETTING (Instellingen)

Tijd

- beginpunt voor alle functies
- geeft datum en tijd weer

Wanneer het geluidssignaal is ingeschakeld, verschijnt het symbool •)) in de tijdweergave. Wanneer het alarm afgaat, piept het een minuut lang. U kunt het uitschakelen door één van de vier knoppen in te drukken.

Trainingsduur registreren (Exercise)

- in de Exercise-functie meet u uw hartslag en registreert u uw trainingsgegevens in een bestand
- tijdens de hartslagmeting kunt u in de bovenste rij de gewenste informatie oproepen

Bestand (File)

- geeft de tijdens de training geregistreerde gegevens weer. Zie ook "Opvragen van de opgeslagen trainingsgegevens".

Instellingen (Setting)

- limieten persoonlijke hartslagzone
- horlogefuncties: alarm, tijd (24-uurs of 12-uurs instelling) en datum

3. De ontvanger voor het eerst gebruiken

1. Druk tweemaal op één van de vier knoppen om de ontvanger te activeren. Op het display wordt de aanduiding TIME weergegeven. De instelling 12h knippert.

2. De ontvanger leidt u door de benodigde instellingen.

Druk op Up of Down om de juiste waarden in te stellen.
Druk op OK om uw selectie op te slaan.

Stel de volgende gegevens in:
24-uurs of 12-uurs instelling
Tijd
Datum

Nadat u alle gegevens heeft ingesteld, verschijnt automatisch de tijdweergave op de ontvanger.

U kunt het instellen annuleren door OK ingedrukt te houden.

4. Starten en stoppen van de hartslagmeting

Starten van de hartslagmeting

1. Begin met de tijdweergave op het display. Druk op OK. Uw hartslag verschijnt na enkele seconden.

2. Druk opnieuw op OK.
De stopwatch begint te lopen zodat u met sporten kunt beginnen. De trainingsgegevens worden alleen opgeslagen als u de stopwatch heeft gestart.

Of

1. Houd OK ingedrukt om de hartslagmeting te starten. De stopwatch begint te lopen en de registratie van de training start. Uw hartslag verschijnt na enkele seconden.

Stoppen van de hartslagmeting

1. Druk op OK om de stopwatch te stoppen.
De aanduiding QUIT verschijnt op het display en de stopwatch stopt. De hartslagmeting is onderbroken. Uw trainingsgegevens worden niet langer opgeslagen.

2. Druk op Up of Down om terug te keren naar de tijdweergave.
Indien u vergeet om op Up of Down te drukken nadat u de stopwatch heeft gestopt en de borstband afdoet, verschijnt binnen vijf minuten de tijdweergave op het display.

5. Functies tijdens het sporten

1. Druk op Signal en houdt deze ingedrukt om het geluidssignaal van de hartslagzone in of uit te schakelen.

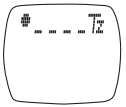
2. Controleer de tijd door de ontvanger naar het Polar-logo op de borstband te brengen.

3. Druk op Up om de informatie in de bovenste rij in te stellen:

1. Uw hartslag in uw persoonlijke hartslagzone wordt weergegeven in absolute hartslagen

2. Scorebolletjes

♥ = 10 min. in uw persoonlijke hartslagzone



4. Druk op Down om de informatie op de onderste rij van het display te wijzigen:

1. Hartslag in slagen per minuut

2. Trainingsduur

3. Tijd

5. U kunt de stopwatch stoppen door op OK te drukken. Door opnieuw op OK te drukken, start u de stopwatch weer.

Na het herstarten van de stopwatch ziet u de hartslag op de onderste rij.

6. Na het sporten

1. Maak de borstband voorzichtig schoon met zachte zeep en water.
2. Spoel de borstband af met schoon water.
3. Droog de borstband zorgvuldig af met een zachte handdoek.
4. Houd de ontvanger schoon en droog ook deze af.
5. Berg de hartslagmeter op, op een droge en koele plaats. Door vuil kan de elasticiteit en de functionaliteit van de borstband afnemen. Zweet en vocht houden de elektrodeplaten vochtig, waardoor de batterij in de borstband actief blijft en deze eerder leeg is.

! Door de combinatie van vocht en het schuren van de borstband kan deze afgeven en een zwarte vlek achterlaten op lichte kleding.

7. Opvragen van de opgeslagen trainingsgegevens

Tijdweergave

Druk op Up ➡ FILE
Druk op OK ➡ EXE. TIME
Druk op Up ➡ AVERAGE HR
Druk op Up ➡ IN ZONE

1. Begin met de tijdweergave op het display. Druk op Up of Down totdat de aanduiding FILE wordt weergegeven.
2. Druk op OK.
3. Druk op Up of Down om de trainingsgegevens op te roepen:

   EXE. TIME Totale trainingsduur
   AVERAGE HR Gemiddelde hartslag tijdens het sporten
   IN ZONE Tijd in persoonlijke hartslagzone

8. Instellingen

Tijdweergave
Druk op Up tweemal ➡ SETTING
Druk op OK ➡ LIMITS SET
HI LIMIT
LOW LIMIT

Limits Set
Druk op Up ➡ WATCH SET
ALARM OFF/ON, Alarmtijd
TIME
DATE

Watch Set
Druk op Up ➡ SETTING

8.1 Instellingen stap voor stap

1. LIMITS: limieten voor persoonlijke hartslagzone instellen

- Begin met de tijdweergave op het display
- Druk op Up of Down totdat de aanduiding SETTING op het display wordt weergegeven
- Druk op OK, de aanduiding LIMITS SET wordt weergegeven
- Druk nogmaals op OK, de aanduiding HI LIMIT wordt weergegeven
- Druk op Up of Down om de bovengrens (standaardinstelling 160) in te stellen
- Druk op OK. De aanduiding LO LIMIT wordt weergegeven
- Druk op Up of Down om de ondergrens (standaardinstelling 80) in te stellen (de waarde van de ondergrens kan niet hoger zijn dan de waarde van de bovengrens)
- Druk op OK. De aanduiding LIMITS SET wordt weergegeven

2. WATCH: instellen van tijd en dag

Alarm

- Druk op Up om door te gaan met het instellen van de tijd en dag. De aanduiding WATCH SET wordt weergegeven, druk op OK (of begin met de tijdweergave op het display en houd de Signal-knop ingedrukt -> WATCH SET wordt weergegeven)
- ALARM ON of OFF knippert
- Selecteer alarm aan (ON) of uit (OFF)
- Druk op OK
- Als u het alarm inschakelt: stel de alarmtijd in.
  - Selecteer in de 12-uurs instelling AM of PM en druk op OK
  - De uren knipperen op het display. Druk op Up of Down om het uur in te stellen en druk op OK
  - De minuten knipperen op het display. Druk op Up of Down om de minuten in te stellen
  - Druk op OK

Tijd

- TIME wordt weergegeven op het display
- Druk op Up of Down om de 12-uurs of 24-uurs instelling in te stellen
- Druk op OK
- In de 12-uurs instelling selecteert u AM of PM door op Up of Down te drukken. Druk op OK
- De aanduiding TIME wordt weergegeven en de uren knipperen
- Druk op Up of Down om de uren in te stellen en druk op OK
- De aanduiding TIME wordt weergegeven en de minuten knipperen
- Druk op Up of Down om de minuten in te stellen en druk op OK

Datum
De eerste twee cijfers beginnen te knipperen. Afhankelijk van de geselecteerde tijdfunctie verschijnt een andere datumweergave.

Voor de 24-uurs instelling:
DAY- MONTH -YEAR (= dag-maand-jaar)
Voor de 12-uurs instelling:
MONTH - DAY -YEAR (= maand-dag-jaar)

- De aanduiding DAY wordt weergegeven en de dag van de maand knippert
- Druk op Up of Down om de juiste dag in te stellen
- Druk op OK
- De aanduiding MONTH wordt weergegeven en de maand knippert
- Druk op Up of Down om de juiste maand in te stellen
- Druk op OK
- De aanduiding YEAR wordt weergegeven en het jaar knippert
- Druk op Up of Down om het juiste jaar in te stellen
- Druk op OK
- Houd OK ingedrukt om terug te keren naar de tijdweergave

9. Persoonlijke hartslagzone

Uw persoonlijke hartslagzone heeft een onder- en bovengrens die als percentage van uw maximale hartslag wordt weergegeven.

Als u uw persoonlijke hartslagzone wilt vinden, moet u uw maximum hartslag weten (HF_{max}).

Om uw HF_{max} te bepalen, gebruikt u de volgende formule:
HF_{max} = 220 - leeftijd
Uw HF_{max} = 220 - _____= _____

Wanneer u sport op 50-60% van uw HF_{max}, bevindt u zich in de **lichte inspanningszone.** Deze vorm van training is gemakkelijk, maar heeft al enkele voordelen ter verbetering van de algehele gezondheid.

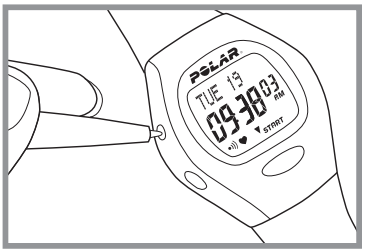
Als u uw activiteiten opvoert tot 60-70% van uw HF_{max}, sport u in de **lichte tot gemiddelde inspanningszone.** Dit is goed voor het verbeteren van de fitheid, het opbouwen van uithoudingsvermogen en wordt aanbevolen als u gewicht wilt verliezen.

Op 70-85% van uw HF_{max} sport u in de **gemiddelde tot zware inspanningszone.** Dit is harder werken, maar goed voor het verbeteren van uw fitheid.

In de volgende tabel zijn de inspanningszones - in het aantal hartslagen per minuut - per leeftijd weergegeven. Voor een nauwkeurige bepaling van uw maximum hartslag dient u een inspanningstest te doen.

Leeftijd	*HF_{max}*	*Lichte inspanning*	*Lichte tot gemiddelde inspanning*	*Gemiddelde inspanning*
20	200	100-120	120-140	140-170
25	195	97-117	117-136	136-165
30	190	95-114	114-133	133-161
35	185	92-111	111-129	129-157
40	180	90-108	108-126	126-153
45	175	87-105	105-122	122-148
50	170	85-102	102-119	119-144
55	165	82-99	99-115	115-140
60	160	80-96	96-112	112-136
65	155	77-93	93-108	108-131

10. Resetten



Als u uw ontvanger reset, herstelt u de instellingen naar de standaardwaarden. Als geen enkele knop meer reageert, reset dan de ontvanger.

1. Druk met de punt van een pen op de knop RESET. Het display wordt gevuld met cijfers.

2. Druk eenmaal op één van de vier knoppen.
Indien u na het resetten niet op een knop drukt, zal de ontvanger binnen een minuut overschakelen naar de stand-by functie. Het display is blank.
Indien u de ontvanger weer wilt activeren, drukt u tweemaal op één van de vier knoppen.

11. Verkleinen van risico's tijdens het sporten met de hartslagmeter

Sporten kan risico's met zich meebrengen, vooral als u een zittend leven leidt.

Voordat u begint met actief sporten, is het raadzaam de volgende vragen te beantwoorden om uw gezondheidstoestand te controleren. Als u een van de vragen met ja beantwoordt, raden wij aan een arts te raadplegen voordat u begint met sporten.

- Hebt u de afgelopen vijf jaar niets aan sport gedaan?
- Hebt u een hoge bloeddruk?
- Hebt u een hoog cholesterolgehalte?
- Vertoont u symptomen van een ziekte?
- Gebruikt u medicijnen voor uw bloeddruk of uw hart?
- Hebt u wel eens last van ademhalingsproblemen?
- Bent u herstellende van een zware ziekte of medische ingreep?
- Draagt u een pacemaker of een ander geïmplanteerd elektronisch apparaat?
- Rookt u?
- Bent u zwanger?

Behalve de intensiteit van de training kunnen ook medicijnen voor het hart, de bloeddruk, psychische aandoeningen, astma, de luchtwegen, enz. en sommige energiedranken, alcohol en nicotine de hartslag beïnvloeden.

Het is belangrijk te weten hoe uw lichaam tijdens het sporten reageert. Als u een plotse pijn of overmatige vermoeidheid voelt tijdens het sporten, raden wij u aan te stoppen of op een lager inspanningsniveau verder te gaan.

Als u overgevoelig bent voor een stof die in contact komt met de huid, of als u een allergische reactie voorziet bij gebruik van het product, controleer dan de materialen die staan beschreven in het hoofdstuk "Technische gegevens". Om een huidreactie met de borstband te voorkomen, kunt u de borstband over een shirt dragen. Maak het shirt onder de electrodeplaten dan wel goed vochtig voor een probleemloze werking.

Waarschuwing voor dragers van een pacemaker, defibrillator of ander geïmplanteerd elektronisch apparaat. Dragers van een pacemaker gebruiken de Polar hartslagmeter op eigen risico. Voordat u de hartslagmeter gebruikt, is het raadzaam een gezondheidstest onder supervisie van een arts uit te voeren. Uit de test moet blijken of het veilig en verantwoord is de pacemaker of defibrillator en de hartslagmeter tegelijk te gebruiken.

12. Technische gegevens

Alle Polar hartslagmeters zijn ontwikkeld om het niveau van fysiologische inspanning en intensiteit weer te geven tijdens het sporten en trainen. Geen enkele andere toepassing is beoogd. De hartslag wordt weergegeven als het aantal hartslagen per minuut (hsm).

Borstband
Batterijtype: ingebouwde lithiumcel
Levensduur batterij: ongeveer 2.500 gebruiksuren
Optimale gebruikstemperatuur: -10 °C tot +50 °C
Materiaal: polyurethaan
Waterdicht

Elastische bandje
Materiaal gesp: polyurethaan
Materiaal elastiek: nylon, polyester en natuurlijk rubber, inclusief een klein deel latex

Ontvanger
Batterijtype: CR 2032
Levensduur batterij: gemiddeld 2 jaars (1u/dag, 7 dagen/week)
Gebruikstemperatuur: -10 °C tot +50 °C
Waterdichtheid: tot 30 meter, de OK-knop kan onder water worden ingedrukt
Polsband: Polyurethaan
Gesp polsband: Polyoxymethyleen
Achterkant: Roestvrij staal, komt overeen met de EU Richtlijn 94/27/EU en het amendement 1999/C 205/05 over het vrijkomen van nikkel van producten die zijn bedoeld voor direct en langdurig contact met de huid.
Nauwkeurigheid van hartslagmeting: ±1% of ± 1 hsm, welke de grootste is, definitie is van toepassing op normale omstandigheden

Standaardinstellingen
Tijd 12u
Alarm .....Uit (OFF)
Zone-alarm .....Aan
Bovengrens 160
Ondergrens 80

Limietwaarden
Chronometer .....23 uur 59 min 59 sec
Hartslaglimieten .....30 - 199 hsm

13. Internationale Garantie

- Deze internationale garantiekaart is uitgegeven door Polar Electro Inc. voor klanten die dit product hebben gekocht in Amerika of Canada en uitgegeven door Polar Electro Oy voor klanten die dit product hebben gekocht in alle andere landen.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy biedt de oorspronkelijke gebruiker/koper van deze hartslagmeter garantie tegen materiaal- en productiefouten gedurende twee jaar na de aankoopdatum.
- **Bewaar uw kassabon tezamen met de internationale garantiekaart, dat is uw aankoopbewijs!**
- De garantie geldt niet voor schade en storingen die zijn ontstaan als gevolg van oneigenlijk gebruik, ongevallen of verwaarlozing. Batterijen vallen niet onder de garantie tenzij sprake is van fabricage- en/of materiaalfouten.
- De garantie geldt niet voor schade of vervolgschade die is veroorzaakt door service die niet is goedgekeurd door Polar Electro Oy.
- Gedurende de garantieperiode kan het product kosteloos worden gerepareerd of vervangen, dit naar keuze van de importeur.
- Deze garantie heeft geen invloed op de wettelijke rechten van de klant volgens de geldende nationale en Europese regelgeving, noch op de rechten van de klant ten opzichte van de dealer ten gevolge van een verkoop-/aankoopovereenkomst

CE 0537 Deze CE-markering toont aan dat het product in overeenstemming is met de richtlijnen 93/42/EEC.

Copyright© 2003 Polar Electro Oy, 90440 Kempele, Finland.
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag worden gebruikt of gereproduceerd in welke vorm of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Polar Electro Oy.

De naam en logo's gemarkeerd met een ™ symbool in deze gebruiksaanwijzing of in de verpakking van dit product zijn handelsmerken van Polar Electro Oy.
De naam en logo's gemarkeerd met een ® symbool in deze gebruiksaanwijzing of in de verpakking van dit product zijn geregistreerde handelsmerken van Polar Electro Oy.

Dit product is gepatenteerd door een van de volgende patenten:
FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, DE 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924, FI 100452, US 5840039, FI 4150, DE 20008882.3, FR 0006504, FI 4069, US 6272365, FR 9907823, GB 2339833, DE 29910633, FI 104463, US 6183422, FI 4157, DE 20008883.1, FR 0006778, WO 97/33512, GB 2326240. In afwachting van andere patenten.

14. Aansprakelijkheid

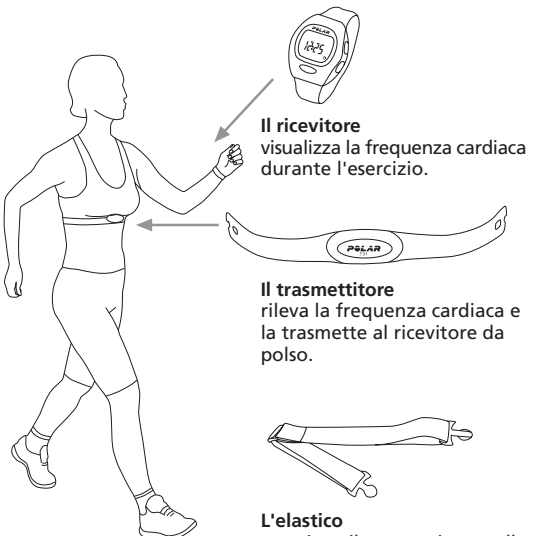
- De gegevens in deze gebruiksaanwijzing dienen uitsluitend ter informatie. De hierin beschreven producten kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd in verband met het voortdurende ontwikkelingsprogramma van de fabrikant.

- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy geeft geen garanties voor deze gebruiksaanwijzing of de hierin beschreven producten. Op geen enkele wijze kan Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy aansprakelijk worden gesteld voor directe, incidentele of bijzondere schade die voortvloeit uit of samenhangt met het gebruik van dit materiaal of de producten die hierin worden beschreven.

Sommario

1. Come indossare il cardiofrequenzimetro.....64
2. Modalità e relative funzioni del cardiofrequenzimetro 66
3. Come impostare il ricevitore (orologio) per la prima volta.....68
4. Come avviare ed arrestare la misurazione della frequenza cardiaca.....68
5. Funzioni visualizzabili durante l'allenamento.....69
6. Cura e Manutenzione.....70
7. Come richiamare il file memorizzato 70
8. Impostazioni 71
9. Individuazione della Target Zone.....72
10. Reset (Azzeramento).....73
11. Riduzione dei possibili rischi durante l'allenamento con un cardiofrequenzimetro.....74
12. Informazioni Tecniche 74
13. Garanzia Internazionale Limitata – Polar 75
14. Clausola Esonerativa di Responsabilità 75

1. Come indossare il cardiofrequenzimetro

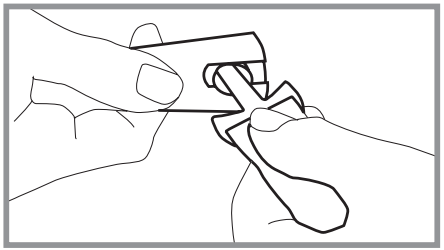


Il ricevitore
visualizza la frequenza cardiaca durante l'esercizio.

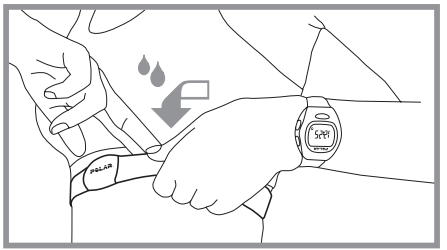
Il trasmettitore
rileva la frequenza cardiaca e la trasmette al ricevitore da polso.

L'elastico
mantiene il trasmettitore nella posizione corretta.

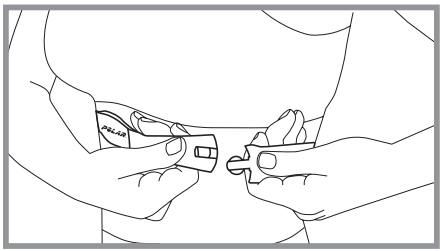
Indossare il trasmettitore toracico e bagnare gli elettrodi. Tenere il ricevitore a meno di 1 metro dal trasmettitore. Verificare di non trovarsi vicino ad altre persone che indossino un cardiofrequenzimetro o sorgenti d'interferenze elettromagnetiche.



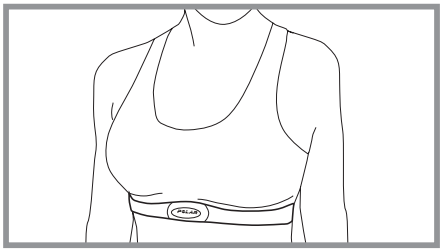
1. Agganciare il trasmettitore all'elastico.



3. Sollevare il trasmettitore dal petto e **inumidire le zone degli elettrodi scanalate sul retro.**

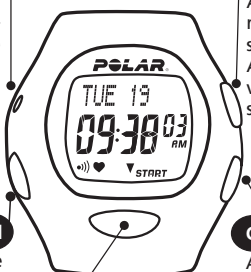


2. Regolare la lunghezza dell'elastico in modo che sia abbastanza stretto ma non dia fastidio. Indossare l'elastico intorno al torace, esattamente sotto i muscoli pettorali, e agganciarlo con l'apposita fibbia.



4. Verificare che gli elettrodi inumiditi aderiscano alla pelle e che il logo Polar si trovi al centro del torace e che non sia capovolto.

2. Modalità e relative funzioni



Reset
Resetta il cardiofrequenzimetro

Su
Attivazione del modo successivo. Aumento del valore selezionato.

Signal
Attivazione e disattivazione delle funzioni di allarme.

Giù
Attivazione del modo precedente. Diminuzione del valore selezionato.

OK
Avvio della misurazione della frequenza cardiaca. Avvio e arresto del cronometro. Avvio della funzione visualizzata. Registra la selezione.

Funzione Heart Touch
Durante l'allenamento è possibile visualizzare l'ora avvicinando il ricevitore (orologio) al trasmettitore (cintura toracica), in corrispondenza del logo Polar.

Come modificare le impostazioni

- Spostarsi avanti o indietro utilizzando i tasti Su o Giù.
- Premere OK per iniziare la regolazione del valore. Il valore da modificare lampeggierà.
- Scorrere su o giù per regolare il valore. (Le cifre scorrono più veloci tenedo premuto il pulsante Su o Giù durante la regolazione del valore.)
- Premere OK per bloccare la selezione.
- Per tornare alla visualizzazione dell'orologio, ovunque ci si trovi, tenere premuto il pulsante OK.
- Metodo rapido per accedere alla funzione dell'orologio: alla visualizzazione dell'orologio, tenere premuto il pulsante Signal per circa due secondi.

Ora

Premere OK ➡ **Misurazione FC**

Premere due volte ➡ **Memorizzazione OK dell'allenamento**

Ora

Premere Su ➡ **File**

Premere due volte Su ➡ **Setting (Impostazioni)**

Visualizzazione dell'orologio

- E' il punto di partenza di tutte le funzioni
- Visualizza la data e l'ora

Quando l'allarme è attivato,nella visualizzazione dell'orologio compare il simbolo •)))). L'allarme attivato suona per un minuto. E' possibile disattivarlo premendo uno dei quattro pulsanti.

Memorizzazione dell'allenamento

- nel modo Exercise (allenamento), viene visualizzata la frequenza cardiaca e i dati dell'allenamento vengono memorizzati in un file.
- è possibile visualizzare anche altre informazioni mentre il cardiofrequenzimetro visualizza la frequenza cardiaca.

Modo File

- visualizza i dati memorizzati durante l'allenamento. Vedi capitolo "Come richiamare il file memorizzato".

Modo Setting - consente di impostare:

- limiti di frequenza cardiaca
- funzioni dell'orologio (Watch set): sveglia (alarm), ora (Time), 24h/12h formato ora, data (Date)

3. Come impostare il ricevitore (orologio) per la prima volta

1. Premere due volte uno qualsiasi dei quattro pulsanti per accendere il ricevitore. Verrà visualizzato TIME. 12h comincerà a lampeggiare.

2. Il ricevitore guida l'utente attraverso le impostazioni necessarie:

Scorrere Su o Giù per regolare i valori desiderati. Premere OK per memorizzare la selezione.

Impostare le seguenti funzioni:
24h time or 12h mode (Formato ora)
Orologio
Date (Data)

Una volta completate le impostazioni, il ricevitore passerà automaticamente alla visualizzazione dell'orologio.

Si può cancellare un'impostazione premendo e tenendo premuto OK.

4. Come avviare ed arrestare la misurazione della frequenza cardiaca

Come avviare la misurazione della frequenza cardiaca

1. Dalla visualizzazione dell'orologio premere OK. Nel giro di alcuni secondi comparirà la frequenza cardiaca.

2. Premere ancora OK. Il cronometro si avvia e si può iniziare l'allenamento. I dati sull'allenamento vengono memorizzati solo se è stato attivato il cronometro.

O

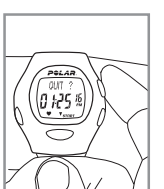
1. Premere e mantenere premuto OK per avviare la misurazione della frequenza cardiaca. Il cronometro e la registrazione dei dati ha inizio. Nel giro di alcuni secondi comparirà la frequenza cardiaca.

Come arrestare la misurazione della frequenza cardiaca

1. Premere OK per arrestare il cronometro.
Compare la scritta QUIT e il cronometro va in pausa.
La misurazione si interrompe.
L'esercizio non viene più registrato.

2. Premere il pulsante Su o Giù per uscire dal modo Exercise (esercizio).

Se, quando si arresta il cronometro e si toglie il trasmettitore dal torace, ci si dimentica di uscire dal modo misurazione della frequenza cardiaca, il ricevitore ritornerà automaticamente alla visualizzazione dell'orologio.



5. Funzioni visualizzabili durante l'allenamento

1. Premere e tenere premuto il pulsante Signal per attivare e disattivare l'allarme di Target Zone.

2. Visualizzare l'ora avvicinando il ricevitore da polso al logo Polar del trasmettitore.

3. Premere il tasto Su per selezionare le informazioni sulla riga superiore:

1. Frequenza cardiaca in Target Zone.

   Viene visualizzata la frequenza cardiaca in Target Zone come numero di battiti cardiaci.

2. Fitness Bullets

   Ogni 10 minuti trascorsi all'interno della Target Zone comparirà

4. Premere il tasto Giù per modificare la riga inferiore:

1. Frequenza cardiaca in battiti al minuto.

2. Durata dell'allenamento

3. Orologio

5. Il cronometro può essere arrestato premendo OK. Premendo di nuovo OK viene riavviato.

Dopo il riavvio, nella riga inferiore compare la frequenza cardiaca.

6. Cura e Manutenzione

1. Lavare con cura il trasmettitore con sapone neutro e acqua.
2. Sciacquarlo con acqua.
3. Asciugarlo accuratamente con un panno morbido.
4. Mantenere pulito il ricevitore da polso ed eliminare l'eventuale umidità asciugandolo delicatamente.
5. Riporre il cardiofrequenzimetro in un luogo pulito e asciutto. La polvere riduce l'elasticità del trasmettitore e ne altera il funzionamento. Il sudore e l'umidità possono lasciare bagnati gli elettrodi e attivare il trasmettitore, riducendo la durata della batteria.

! L'azione combinata dell'umidità e dell'attrito può causare il distacco del colore nero dalla superficie del trasmettitore e quindi macchiare soprattutto i capi d'abbigliamento chiari.

7. Come richiamare il file memorizzato

Ora

Premere Su ➡ FILE
Premere OK ➡ EXE. TIME
Premere Su ➡ AVERAGE HR
Premere Su ➡ IN ZONE

1. Nella visualizzazione dell'orologio, premere il pulsante Su o Giù finché non viene visualizzato FILE.
2. Premere OK per entrare nel modo FILE.
3. Scorrere su o giù per richiamare i dati sull'allenamento:

EXE. TIME Tempo totale d'allenamento
AVERAGE HR Frequenza cardiaca media dell' allenamento
IN ZONE Tempo trascorso all'interno della Target Zone

8. Impostazioni

Ora

Premere due volte Su ➡ SETTING

Premere OK ➡ LIMITS SET

HI LIMIT

LOW LIMIT

LIMITS SET

Premere Su ➡ WATCH SET

ALARM OFF/ON, L'ora dell'allarme

TIME

DATE

WATCH SET

Premere Su ➡ SETTING

8.1 Come impostare il cardiofrequenzimetro passo per passo:

1. LIMITI - impostare i limiti di Target Zone della frequenza cardiaca

- Visualizzare l'orologio
- Premere Su o Giù finché sul display compare la scritta SETTING
- Premere OK, verrà visualizzato LIMITS SET
- Premere ancora OK, viene visualizzato HI LIMIT
- Usare i pulsanti Su o Giù per impostare il limite massimo (default 160)
- Premere OK, viene visualizzato LO LIMIT
- Usare i pulsanti Su o Giù per impostare il limite minimo (default 80) (Il limite minimo non può essere maggiore del limite massimo)
- Premere OK, verrà visualizzato LIMITS SET

2. OROLOGIO - Impostare ora e giorno

Allarme

- Usare il pulsante Su per spostarsi dal modo LIMITS a WATCH SET, premere OK (o, nella funzione orologio, premere e tenere premuto il pulsante Signal -> WATCH SET)
- Lampeggia ALARM ON o OFF
- Selezionare allarme ON o OFF
- Premere OK
- Se è stato selezionato allarme on: impostare l'ora dell'allarme.
  - Nel formato 12 h, selezionare AM/PM, premere OK
  - Sul display lampeggiano le ore, usare il pulsante Su o Giù per impostare l'ora, premere OK
  - Sul display lampeggiano i minuti, usare il pulsante Su o Giù per selezionare i minuti
  - Premere OK

Orologio

- TIME viene visualizzato
- Premere il pulsante Su o Giù per selezionare il formato 12 h o 24 h
- Premere OK
- Nel formato 12 h, selezionare AM/PM con i pulsanti Su o Giù, premere OK
- Viene visualizzato TIME e le ore lampeggiano
- Usare il pulsante Su o Giù per impostare l'ora, premere OK
- Viene visualizzato TIME e i minuti lampeggiano
- Usare il pulsante Su o Giù per selezionare l'ora esatta, premere OK

Data

La data viene visualizzata in modo diverso a seconda del modo scelto.

Modo 24h:
GIORNO - MESE - ANNO
Modo 12h:
MESE - GIORNO - ANNO

- MONTH (mese) viene visualizzato e il mese lampeggia
- Usare il pulsante Su o Giù per impostare il mese
- Premere OK
- Viene visualizzato DAY (giorno) e il giorno del mese lampeggia
- Usare il pulsante Su o Giù per selezionare il giorno
- Premere OK
- Viene visualizzatoYEAR (anno) e il numero lampeggia
- Usare il pulsante Su o Giù per impostarel'anno
- Premere OK, premere e tenere premuto OK per tornare alla visualizzazione dell'orologio

9. Individuazione della Target Zone

La Target Zone è un intervallo tra un valore minimo e uno massimo determinato come percentuale della FC_{max} (frequenza cardiaca massima).

Per individuare la propria Target Zone è necessario conoscere la propria frequenza cardiaca massima (FC_{max}).

Per calcolare la FC_{max}, usare la seguente formula:
FC_{max} = 220 - età
FC_{max} individuale = 220 - _____ = _____

Quando il cuore batte al 50-60 % della propria FC_{max}, l'intensità dell'allenamento è **bassa.** Anche se il tipo di esercizio è facile, produce già qualche beneficio per la salute.

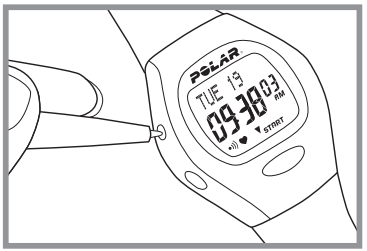
Spingendosi al 60-70 % della propria FC_{max}, si entra nella zona ad **intensità moderata.** L'esercizio è ottimo per migliorareil proprio stato di forma fisica, aumentare la resistenza ed è raccomandato per il controllo o la riduzione del peso corporeo.

Al 70-85 % della propria FC_{max}, si passa nella zona a **intensità-forte.** L'esercizio è più faticoso ma ottimo per migliorare le funzioni cardiorespiratorie e le capacità aerobiche generali.

La tabella riportata di seguito indica le Target Zone espresse in numero di battiti cardiaci al minuto e calcolate in base all'età. Per una misurazione più accurata della frequenza cardiaca, è opportuno sottoporsi ad una prova da sforzo presso un ambulatorio medico.

Età	*FC_{max} (220 - età)*	*Attività leggera*	*Attività media*	*Attività intensa*
20	200	100-120	120-140	140-170
25	195	97-117	117-136	136-165
30	190	95-114	114-133	133-161
35	185	92-111	111-129	129-157
40	180	90-108	108-126	126-153
45	175	87-105	105-122	122-148
50	170	85-102	102-119	119-144
55	165	82-99	99-115	115-140
60	160	80-96	96-112	112-136
65	155	77-93	93-108	108-131

10. Reset (Azzeramento)



Il reset cancella le impostazioni presenti ripristinando i valori predefiniti. Se premendo i pulsanti non si ottiene alcun risultato, resettare il ricevitore.

1. Premere il pulsante RESET con la punta di una penna o di una graffetta.
Tutti i cristalli liquidi vengono visualizzati contemporaneamente sul display.

2. Premere una volta uno dei quattro pulsanti.
Se, dopo il reset, non si premono pulsanti, nel giro di un minuto il ricevitore da polso entra nel modo risparmio batteria.
Avviare premendo due volte un pulsante.

11. Riduzione dei possibili rischi durante l'allenamento con un cardiofrequenzimetro

L'attività fisica può comportare rischi, soprattutto per soggetti che conducono una vita sedentaria.

Prima di iniziare un regolare programma di allenamento si consiglia di rispondere alle seguenti domande per verificare il proprio stato di salute. In caso di risposta affermativa a una delle domande, è consigliabile consultare un medico prima di cominciare un qualsiasi programma di allenamento

- Hai smesso d'allenarti da più di 5 anni?
- Hai problemi di ipertensione?
- Hai un tasso di colesterolo elevato?
- Hai sintomi di una qualsiasi malattia?
- Stai prendendo farmaci per l'ipertensione o per il cuore?
- Sei convalescente dopo una malattia importante?
- Sei convalescente in seguito a una malattia grave o a una cura?
- Sei portatore di pace-maker o di altro dispositivo impiantato?
- Fumi?
- Aspetti un bambino?

Nota:
Oltre all'intensità d'esercizio, ad alcuni farmaci, alla pressione arteriosa, alla situazione piscologica, all'asma, all'attività respiratoria, ecc., anche alcune bevande stimolanti, l'alcol e la nicotina possono avere effetti sulla frequenza cardiaca.

E' importante prestare attenzione alle proprie reazioni fisiologiche durante l'esercizio. Se avvertite un'inattesa sensazione di disagio, o un'eccessiva stanchezza, è bene che sospendiate l'esercizio, o almeno che ne riduciate l'intensità.

Se siete allergici a qualche sostanza che viene a contatto con la pelle o sospettate una reazione allergica dovuta all'utilizzo del prodotto, controllate i materiali elencati nel capitolo "Informazioni Tecniche". Per evitare ogni rischio di reazione allergica da contatto, dovuta al trasmettitore, indossatelo sopra ad una maglia. In ogni caso, inumidite bene la maglia nelle zone sotto gli elettrodi per consentire la trasmissione, senza difetti.

Avvertenza ai portatori di pacemaker, defibrillatori o altri dispositivi elettronici impiantati. I portatori di pacemaker utilizzano il cardiofrequenzimetro Polar a proprio rischio e pericolo.
Prima di utilizzare lo strumento, si raccomanda di effettuare una prova da sforzo sotto controllo medico per accertare che l'uso contemporaneo del pacemaker e del cardiofrequenzimetro non comporti conseguenze dannose per la salute.

12. Informazioni Tecniche

I cardiofrequenziometri Polar indicano l'intensità dello sforzo nello sport e nelle attività fisiche salutari e non sono destinati ad alcun altro uso. La frequenza cardiaca è espressa come numero di battiti cardiaci al minuto.

Trasmettitore
Tipo batteria: al litio incorporata
Durata della batteria: in media 2500 ore d'uso
Temperatura di funzionamento: Da -10 °C a +50 °C
Materiale: Poliuretano
Impermeabile

Elastico
Materiale della fibbia: Poliuretano
Materiale tessuto: Nylon, poliestere e gomma naturale con una piccola quantità di lattice

Ricevitore da polso
Tipo batteria: CR 2032
Durata della batteria: in media 2 anni (1h/ dì, 7 giorni/ settimana)
Temperatura di funzionamento: Da -10 °C a +50 °C
Impermeabilità: fino a 30 metri. Nell'acqua si può premere il pulsante OK
Materiale del cinturino del ricevitore: Poliuretano
Materiale della Fibbia del cinturino da polso: Poliossimetilene
Materiale della superficie posteriore: Acciaio inossidabile conforme alla Direttiva UE 94/27/EU e successiva modifica 1999/C 205/05 sul rilascio di nickel da prodotti a contatto diretto e prolungato con la pelle.
Precisione del calcolo della misurazione della frequenza cardiaca: ±1% o ±1 battito al minuto (vale l'errore maggiore) in condizioni di frequenza cardiaca costante.

Impostazioni di default
Ora 12h
Sveglia .....OFF
Allarme Target Zone .....On
Limite max 160
Limite min 80

Valori minimi e massimi dei limiti
Cronometro .....23 h 59 min 59 s
Limiti frequenza cardiaca .....30 - 199 bpm

13. Garanzia Internazionale Limitata – Polar

- La presente Garanzia Internazionale limitata – Polar, è rilasciata da Polar Electro Inc. ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto negli Stati Uniti o in Canada. La presente Garanzia Internazionale limitata – Polar, è rilasciata da Polar Electro Oy ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto in altri Paesi.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy garantisce all'acquirente originale di questo prodotto, che esso è privo di difetti di fabbricazione e nei materiali, per due anni dalla data dell'acquisto.
- **Conservare lo scontrino fiscale in originale! Esso, unitamente alla Scheda di Garanzia Internazionale, costituisce la prova d'acquisto.**
- La presente Garanzia non copre la batteria del ricevitore, i danni derivanti da cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni; manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o lesione della cassa.
- La presente Garanzia non copre alcun danno o smarrimento, causato o accidentale, costi o spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti da interventi di assistenza non autorizzati. Durante il periodo di validità della Garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito gratuitamente presso i Centri di Assistenza Autorizzati Polar.
- La presente garanzia non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o statali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.

CE 0537 Il marchio CE indica che l'apparecchio è conforme alle Direttive 93/42/EEC.

Copyright © 2003 Polar Electro Oy, 90440 Kempele, Finland.

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto della Polar Electro Oy.

I nomi ed i logotipi di questo manuale o degli imballaggi del prodotto contrassegnati con la sigla ™ sono marchi di Polar Electro Oy.
I nomi ed i logotipi di questo manuale o degli imballaggi del prodotto contrassegnati con la sigla ® sono marchi registrati di Polar Electro Oy.

Il presente prodotto è protetto da uno o da alcuni dei brevetti seguenti: FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, DE 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924, FI 100452, US 5840039, FI 4150, DE 20008882.3, FR 0006504, FI 4069, US 6272365, FR 9907823, GB 2339833, DE 29910633, FI 104463, US 6183422, FI 4157, DE 20008883.1, FR 0006778, WO 97/33512, GB 2326240. Altri brevetti richiesti.

14. Clausola Esonerativa di Responsabilità

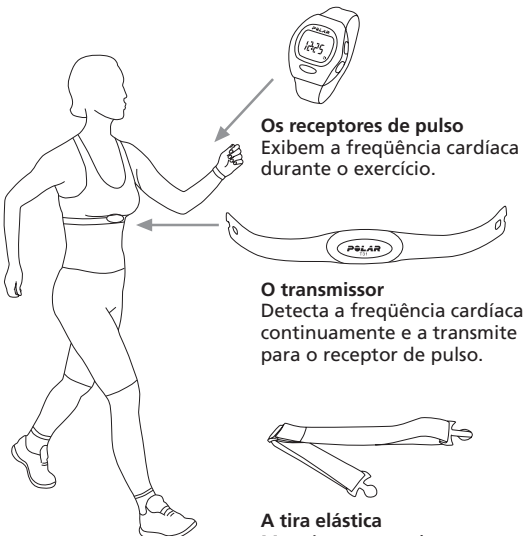
- I contenuti di questo manuale sono illustrati unicamente a scopo informativo. I prodotti in esso descritti sono soggetti a modifiche, senza alcun preavviso; ciò è dovuto al programma di sviluppo continuo del produttore.

- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy non rilascia dichiarazioni né fornisce garanzie in merito a questo manuale ed ai prodotti descritti all'interno. Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy non sarà responsabile per i danni, i costi e le spese, diretti indiretti o accessori, causati o accidentali, derivanti o riconducibili all'uso di questo manuale o dei prodotti descritti all'interno.

Sumário

1. Como ativar o monitor de freqüência cardíaca 76
2. Funções do monitor de freqüência cardíaca...78
3. Como começar a usar o receptor de pulso pela primeira vez....80
4. Como iniciar e parar 80
5. Funções durante o exercício 81
6. Após o exercício....82
7. Como recuperar o arquivo....82
8. Setting (Configurações) 83
9. Zona-alvo de freqüência cardíaca 84
10. Redefinindo 85
11. Minimizando possíveis riscos nos exercícios com o monitor de freqüência cardíaca 86
12. Especificações técnicas....86
13. Garantia limitada internacional Polar....87
14. Isenção de responsabilidade....87

1. Como ativar o monitor de freqüência cardíaca

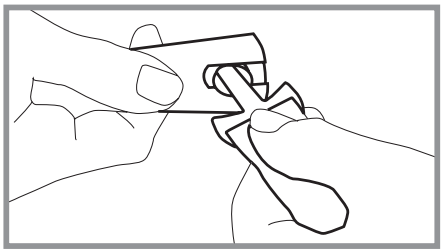


Os receptores de pulso
Exibem a freqüência cardíaca durante o exercício.

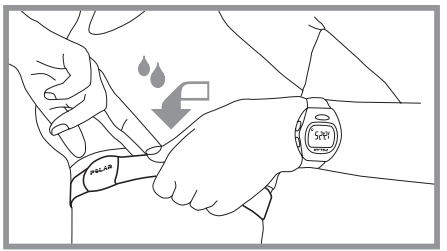
O transmissor
Detecta a freqüência cardíaca continuamente e a transmite para o receptor de pulso.

A tira elástica
Mantém o transmissor na posição correta.

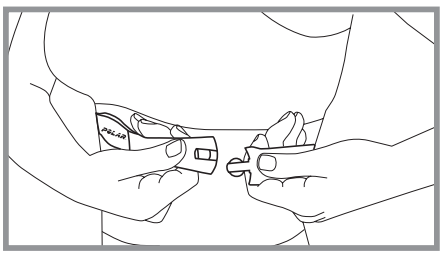
Mantenha o receptor de pulso a uma distância máxima de 1 metro/ 3 pés do transmissor. Verifique se você não está perto de outras pessoas que tenham monitores de freqüência cardíaca ou qualquer fonte de interferência eletromagnética.



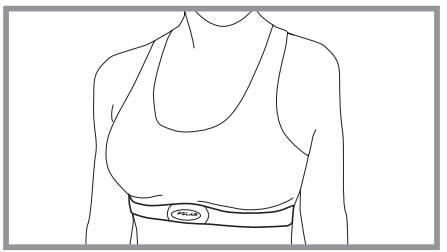
1. Prenda o transmissor à tira elástica.



3. Levante o transmissor do seu peito e **umedeça as duas áreas ranhuradas dos eletrodos** na parte traseira.

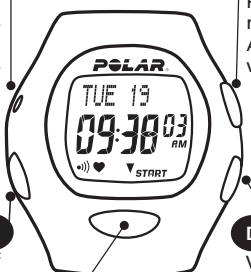


2. Ajuste o comprimento da tira para que fique adequado e confortável. Fixe a tira ao redor do peito, logo abaixo dos músculos peitorais e afivelea.



4. Verifique se as áreas úmidas dos eletrodos estão firmes na pele e se o logotipo Polar está na posição central e vertical.

2. Funções do monitor de freqüência cardíaca



Reset (Redefinir)
Se for redefinido, as configurações voltarão para os valores padrão.

Up (Para cima)
Passa para o modo seguinte. Aumenta o valor selecionado.

Signal
Alarm on e off (Alarme ligado ou desligado).

Down (Para baixo)
Volta para o modo anterior. Diminui o valor selecionado.

OK
Inicia a medição da freqüência cardíaca. Inicia e para o cronômetro. Entra no modo exibido. Fixa a sua seleção.

Função Heart Touch
Coloque o receptor de pulso próximo ao logotipo Polar no transmissor durante o exercício. Você poderá ver a hora.

Como operar os botões de ajuste

- Mova para frente ou para trás usando o botão para cima ou para baixo.
- Pressione OK para iniciar o ajuste do valor. O valor a ser definido está piscando.
- Pressione para cima ou para baixo para ajustar o valor.
- Pressione OK para confirmar a seleção.
- Para retornar à tela da hora, onde quer que esteja nas configurações, mantenha pressionado o botão OK.
- Os dígitos passarão mais rapidamente se você pressionar e manter pressionado o botão para cima ou para baixo enquanto ajusta o valor.

Tela Hora

Pressione OK uma vez ➡ Freqüência cardíaca medida

Pressione OK duas vezes ➡ Gravação do exercício

Tela Hora

Pressione Up (para cima) ➡ File (Arquivo) uma vez

Pressione Up (para cima) ➡ Setting (Config.) duas vezes

Tela Hora

- ponto inicial de todas as funções
- mostra a data e a hora

Quando o alarme está ativado, o símbolo •)) aparece na tela Hora. Quando o alarme for ativado, ele soará durante um minuto ou você poderá desligá-lo pressionando qualquer um dos quatro botões.

Gravação do Exercício

- No modo Exercício, você mede a freqüência cardíaca e registra as informações do exercício em um arquivo.
- É possível exibir diferentes informações durante a medição de freqüência cardíaca pelo monitor.

File (Arquivo)

- Mostra os dados registrados durante o exercício. Veja o capitulo "Como recupera o arquivo".

Setting (Configurações)

- Limites de Zona Alvo
- Modo de 12h ou 24h
- Hora
- Date (Data)

3. Como começar a usar o receptor de pulso pela primeira vez

1. Pressione qualquer um dos quatro botões duas vezes para ativar o receptor. TIME é exibido. 12 h permanece piscando.

2. Uma vez ativo, o receptor o orientará nas configurações necessárias.

Mova a seta para cima ou para baixo para ajustar os valores corretamente. Pressione OK para fixar a seleção.

Ajuste o seguinte:
Modo de 12h ou 24h
Hora
Date (Data)

Quando as configurações forem concluídas, o receptor irá automaticamente para a tela Hora.

É possível cancelar a configuração pressionando e mantendo pressionado OK.

4. Como iniciar e parar

Como iniciar

1. Na exibição da hora presisione OK. A freqüência cardíaca aparece em poucos segundos.

2. Pressione OK novamente. O cronômetro começa a funcionar para que você possa começar o exercício. Os dados do exercício só serão armazenados se o cronômetro tiver sido ativado.

Ou

1. Pressione e mantenha pressionado o botão OK para iniciar a medição de sua freqüência cardíaca. O cronômetro é inicializado e começará a gravar o exercício. Sua freqüência cardíaca aparecerá, em poucos segundos.

Como parar

1. Pressione OK para parar o cronômetro. Aparecerá QUIT (Sair) e o cronômetro parado. A medida é interrompida. O exercício não é mais gravado.

2. Pressione o botão para cima ou para baixo para sair do modo Exercício.

Após 5 minutos, o receptor mostrará a tela Hora caso você se esqueça de sair do modo de medição da freqüência cardíaca ao parar o cronômetro e remover o transmissor do peito ou se não receber sinal de freqüência cardíaca.

5. Funções durante o exercício

1. Mantenha pressionado o botão Signal para ativar ou desativar o alarme da zona da alvo.

2. Veja a hora colocando o receptor de pulso próximo ao logotipo Polar no transmissor.

3. Pressione para cima para selecionar as informações **na linha superior:**

1. Sua freqüência cardíaca na zona-alvo.

   Limites de Zona Alvo

2. Marcadores de aptidão

   = 10 minutos na zona-alvo

4. Pressione para baixo para modificar **a linha inferior:**

1. Freqüência cardíaca em batidas por minuto.

2. Tempo de exercício

3. Hora

5. Você pode pausar o cronômetro pressionando OK. Para reiniciar o cronômetro, pressione OK novamente.

Após a reinicialização, a freqüência cardíaca pode ser vista na linha inferior.

6. Após o exercício

1. Lave cuidadosamente o transmissor com uma solução de sabonete neutro e água.
2. Enxágüe-o com água limpa.
3. Seque o transmissor cuidadosamente com uma toalha macia.
4. Mantenha o receptor de pulso limpo e enxugue a umidade.
5. Armazene o monitor de freqüência cardíaca em um local limpo e seco. A sujeira prejudica a elasticidade e o funcionamento do transmissor. O suor e a umidade podem manter os eletrodos umedecidos e o transmissor ativado, o que diminui a durabilidade da bateria.

! O impacto causado pela umidade e o intenso desgaste pode causar leves manchas negras em roupas claras especialmente, causadas principalmente pela superficie do transmissor.

7. Como recuperar o arquivo

Hora

Pressione Up (para cima) uma vez ➡ **File (Arquivo)**
Pressione OK ➡ **EXE. TIME**
Pressione Up (para cima) uma vez ➡ **AVERAGE HR**
Pressione Up (para cima) uma vez ➡ **IN ZONE**

1. Na tela da hora, pressione o botão para cima ou para baixo até aparecer FILE (Arquivo).
2. Pressione OK.
3. Pressione para cima ou para baixo para recuperar as informações do exercício:

   EXE. TIME (Tempo de exercício) Tempo total de exercício
   AVERAGE HR (FC Média) Freqüência cardíaca média do exercício
   IN ZONE (Na zona) Tempo gasto na zona-alvo

8. Setting (Configurações)

Hora

Pressione Up (para cima) duas vezes ➡ SETTING
Pressione OK ➡ LIMITS SET (Configuração)
HI LIMIT
LOW LIMIT

Ajuste dos limites

Pressione Up (para cima) uma vez ➡ WATCH SET
ALARM OFF/ON, Hora do alarme
TIME
DATE

Ajuste do Relógio

Pressione Up (para cima) uma vez ➡ SETTING

8.1 Setting (Configurações): passo a passo

1. LIMITES - definindo os limites da zona-alvo de freqüência cardíaca

- A hora é exibida
- Pressione para cima ou para baixo até que a tela mude para SETTING (Configuração)
- Pressione OK. LIMITS SET (Limites definidos) será exibido
- Pressione OK novamente. Aparacerá HI LIMIT (Limite superior)
- Use o botão para cima ou para baixo para determinar o limite superior (default 160)
- Pressione OK. Aparecerá LO LIMIT (Limite inferior)
- Use o botão para cima ou para baixo para determinar o limite inferior (default 80) (o limite mínimo não pode ser ajustado acima do limite máximo)
- Pressione OK. Aparecerá LIMITS SET (Limites definidos)

2. RELÓGIO - determinação da hora e dia

Alarme

- Use o botão para cima para avançar da tela LIMITS (Limites) para WATCH SET (Ajuste do relógio), pressione OK (ou, na tela da hora, mantenha pressionado o botão Signal -> WATCH SET)
- ALARM ON (alarme ativado) ou OFF (desativado) pisca.
- Selecione alarme ativado ou desativado
- Pressione OK
- Se você definir alarme como ativado: defina a hora do alarme.
  - No modo de 12 h, selecione AM/PM e pressione OK
  - Os minutos piscam na tela. Use os botões para cima ou para baixo para selecionar os minutos corretos
  - As horas piscam na tela. Use o botão para cima ou para baixo para selecionar a hora correta e pressione OK

Hora

- Aparecerá TIME (Hora)
- Pressione o botão para cima ou para baixo para selecionar a exibição de 12 h ou 24 h
- Pressione OK
- No modo de 12 h, selecione AM/PM com o botão para cima ou para baixo e pressione OK
- TIME (Hora) e as horas piscando são exibidas
- Use o botão para cima ou para baixo para selecionar a hora correta e pressione OK
- TIME (Hora) e os minutos piscando são exibidos
- Use o botão para cima ou para baixo para selecionar a hora correta e pressione OK

Data

A data é exibida de maneira diferente dependendo do modo hora que foi escolhido.

Modo 12h:
MÊS -> DIA -> ANO
Modo 24h:
DIA -> MÊS -> ANO

- DAY (Dia) / MONTH (Mês) aparece
- Use o botão para cima ou para baixo para selecionar o valor correto
- Pressione OK
- MONTH (Mês) / DAY (Dia) aparece
- Use o botão para cima ou para baixo para selecionar o valor correto
- Pressione OK
- YEAR (Ano) e o número piscando são exibidos
- Use o botão para cima ou para baixo para selecionar o ano correto
- Pressione OK, mantenha pressionado o botão OK para retornar à tela da hora

9. Zona-alvo de freqüência cardíaca

A zona-alvo de sua freqüência cardíaca corresponde ao intervalo entre os limites inferior e superior de sua freqüência cardíaca que são expressos em percentagens da sua taxa cardíaca máxima (HR_{max}).

Para encontrar a zona-alvo de freqüência cardíaca, é necessário conhecer a sua freqüência cardíaca máxima (HR_{max}).

Para estimar a sua HR_{max}, use a seguinte fórmula:

HR_{max} = 220 - idade

Sua HR_{max} = 220 - _____ = _____

Quando o seu coração bate a 50-60 % da sua HR_{max}, você está na zona de **intensidade leve.** Esse tipo de exercício é fácil, ex.: actividades diárias e trabalhos leves. Produz alguns benefícios para a saúde.

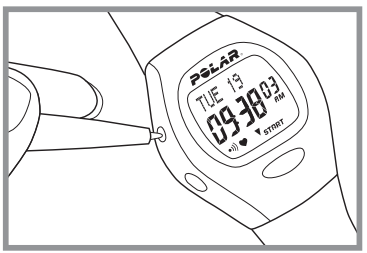
Aumentando para 60 a 70 % da sua HR_{max}, você está na zona de **intensidade leve a moderada.** Isso é bom para melhorar a saúde, a forma física e perder peso. Também melhora sua resistência.

De 70 a 85 % da sua HR_{max}, você está passando para a zona de **intensidade moderada a alta.** Esse trabalho é mais duro, mas eficaz para fortalecer sua forma física aeróbia e sua resistência, especialmente para pessoas que fazem exercício regularmente.

A tabela a seguir apresenta as zonas-alvo de freqüência cardíaca em bpm calculadas a partir da idade. Para obter uma medida precisa das suas freqüências cardíacas máxima e de exercício, visite seu médico para fazer um teste de esforço físico.

Idade	*HR_{max} (220 - idade)*	*Intensidade leve*	*Intensidade leve a moderada*	*Intensidade moderada*
20	200	100-120	120-140	140-170
25	195	97-117	117-136	136-165
30	190	95-114	114-133	133-161
35	185	92-111	111-129	129-157
40	180	90-108	108-126	126-153
45	175	87-105	105-122	122-148
50	170	85-102	102-119	119-144
55	165	82-99	99-115	115-140
60	160	80-96	96-112	112-136
65	155	77-93	93-108	108-131

10. Redefinindo



A redefinição limpa as configurações e volta aos valores padrão. Se não houver resposta de nenhum botão, reinicialize o receptor.

1. Pressione o botão Reset (Redefinir) com a ponta de uma caneta.
   A tela fica cheia de dígitos.
2. Pressione qualquer um dos quatro botões uma vez.
   Se você não pressionar nenhum botão após a reinicialização, em um minuto o receptor de pulso irá para o modo de economia de bateria.
   Ative-o pressionando duas vezes qualquer um dos quatro botões.

11. Minimizando possíveis riscos nos exercícios com o monitor de freqüência cardíaca

Os exercícios podem apresentar alguns riscos, especialmente para pessoas com hábitos sedentários.

Antes de iniciar um programa de exercícios regulares, é recomendável responder às perguntas a seguir para verificar o seu estado de saúde. Se você responder sim a qualquer uma das perguntas, é recomendável consultar um médico antes de iniciar um programa de exercícios.

- Você não tem se exercitado nos últimos 5 anos?
- Você tem pressão alta?
- Você tem colesterol alto?
- Apresenta sintomas de alguma doença?
- Está tomando algum medicamento para pressão sangüínea ou para o coração?
- Você tem um histórico de problemas respiratórios?
- Está se recuperando de alguma doença séria ou de algum tratamento médico?
- Você usa um marca-passo ou outro dispositivo eletrônico implantado?
- Você fuma?
- Você está grávida?

Observe que, além da intensidade dos exercícios, os medicamentos para o coração, pressão sangüínea, psique, asma, respiração, etc., bem como as bebidas energéticas, o álcool e a nicotina podem afetar a freqüência cardíaca.

É importante estar sensível às reações de seu corpo durante o exercício. Se você sente uma dor ou cansaço inesperados relacionados ao seu nível de intensidade de exercícios, recomenda-se que pare o exercício ou continue em uma intensidade menor.

Aviso para pessoas com marca-passos, desfibriladores ou outros dispositivos eletrônicos implantados. As pessoas com marca-passos estarão utilizando o monitor de freqüência cardíaca Polar por sua conta e risco. Antes de iniciar a utilização, sempre recomendamos um teste de exercício sob a supervisão de um médico. O teste é para assegurar a segurança e confiabilidade do uso simultâneo do marca-passo e do monitor de freqüência cardíaca.

Se você for alérgico a qualquer substância que entre em contato com a pele, verifique os materiais do Monitor de Freqüência Cardíaca Polar no capítulo "Especificações Técnicas". Recomenda-se usar o transmissor em contato direto com a pele para garantir uma operação sem defeito. Entretanto, se desejar usar o transmissor sobre uma camiseta, umedeça bem a camiseta abaixo dos eletrodos para assegurar a operação sem defeito.

12. Especificações técnicas

Todos os Monitores de freqüência cardíaca Polar foram desenvolvidos indicar o nível de esforço fisiológico e a intensidade em esportes e exercícios. Eles não se destinam a nenhum outro tipo de uso. A freqüência cardíaca é exibida como número de batidas por minuto (bpm).

Transmissor Polar
Tipo de bateria: Célula de lítio interna
Duração da bateria: Em média 2.500 horas de uso
Temperatura de funcionamento: de -10 °C a +50 °C/de 14 °F a 122 °
Material: Poliuretano
À Prova D'água

Tira elástica
Material da fivela: Poliuretano
Material do tecido: Náilon, poliéster e borracha natural incluindo uma pequena quantidade de látex

Receptor de pulso
Tipo de bateria: CR 2032
Duração da bateria: Em média 2 anos (1h/dia, 7 dias/semana)
Temperatura de funcionamento: de -10 °C a +50 °C/de 14 °F a 122 °
Resistência à água: até 30 metros/100 pés, o botão OK pode ser pressionado na água
Pulseira: Poliuretano
Fivela da pulseira: Polioximetileno
Tampa traseira: Aço inoxidável em conformidade com a diretiva EU 94/27/EU e sua emenda 1999/C 205/05 sobre a liberação de níquel de produtos destinados a ficar em contato direto e prolongado com a pele.
Precisão da medida de freqüência cardíaca: ±1 % ou ±1 bpm, o que maior, a definição se aplica às condições em estado constante

Configurações padrão
Hora ..... 12 h
Despertador ..... Desativado
Alarme da zona..... Ativado
Limite superior 160
Limite inferior 80

Valores de limite
Cronômetro ..... 23 h 59 m 59 s
Limites da freqüência cardíaca ..... 30 a 199 bpm

13. Garantia limitada internacional Polar

- A garantia limitada Internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. para os clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canada. A garantia limitada Internacional Polar é emitada pela Polar Electro Oy para os clientes que adquiriram este produto em outros países.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy garante ao cliente original / comprador que este produto estará livre de defeito de material e mão de obra por 2 anos a contar da data de compra.
- **Guarde sua Nota Fiscal. Ela é o seu comprovante de compra.**
- A garantia não cobre bateria, danos causados por uso inadequado, abuso, acidentes ou negligência das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, casos de ruptura ou quebra.
- A garantia não cobre danos nem danos consequênciais causados por manutenção não autorizada pela Polar Electro Oy. Durante o período de garantia o produto será consertado ou substituido gratuitamente em um centro de serviços autorizado Polar.
- Esta garantia não afeta os direitos estatutários do consumidor sob as leis nacionais ou estaduais aplicáveis em vigor, nem os direitos do consumidor com relação ao revendedor, decorrentes do contrato de vanda / compra.

CE 0537 Esta marcação CE mostra compatibilidade deste produto com a Diretriz 93/42/EEC.

Copyright © 2003 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finlândia

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser usada ou reproduzida de qualquer forma ou através de qualquer meio sem a permissão prévia por escrito da Polar Electro Oy.

Os nomes e logotipos assinalados com o símbolo ™ neste manual do usuário ou na embalagem deste produto são marcas da Polar Electro Oy. Os nomes e logotipos assinalados com o símbolo ® neste manual do usuário ou na embalagem deste produto são marcas registradas da Polar Electro Oy.

Este produto é protegido por uma ou várias das seguintes patentes:
FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, DE 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924, FI 100452, US 5840039, FI 4150, DE 20008882.3, US 6477397, FR 0006504, FI 4069, US 6272365, FR 9907823, GB 2339833, DE 29910633, FI 104463, US 6183422, FI 4157, DE 20008883.1, FR 0006778, WO 97/33512, GB 2326240, FI 107776, US 6327486, US 6277080, US 6361502, US 5719825, US 5848027, EP 1055158.
Outras patentes pendentes.

14. Isenção de responsabilidade

- Conteúdo deste manual serve apenas para fins informativos. Os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio devido ao programa de desenvolvimento continuo do fabricante.

- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy não oferece representações nem garantias com relação a este manual ou aos produtos nele descritos. Nesse caso, a Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy não se responsabiliza por danos diretos ou incidentais, conseqüentes ou especiais decorrentes do, ou relacionados ao, uso deste material ou dos produtos aqui descritos.