

**Polar FT1, FT2 Gebrauchsanleitung**

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1. VORTEILE IHRES POLAR FT1/ POLAR FT2 TRAININGSCOMPUTERS .....</b>	<b>3</b>
<b>2. ERSTE SCHRITTE.....</b>	<b>5</b>
<b>Machen Sie sich mit Ihrem FT1/FT2 Trainingscomputer vertraut .....</b>	<b>5</b>
<b>Menüstruktur .....</b>	<b>5</b>
<b>Symbole auf dem Display .....</b>	<b>5</b>
<b>Einfache Bedienung mit nur einer Taste .....</b>	<b>6</b>
<b>Eingaben .....</b>	<b>6</b>
Einstellen der Uhrzeit .....	6
Einstellen des Datums .....	7
Einstellen des Alters* .....	8
Einstellen von Herzfrequenz-Grenzwerten und Alarm .....	8
<b>3. TRAINING.....</b>	<b>11</b>
<b>So tragen Sie den Sender .....</b>	<b>11</b>
<b>Starten des Trainings .....</b>	<b>11</b>
<b>Funktionen während des Trainings .....</b>	<b>12</b>
<b>Beenden des Trainings .....</b>	<b>12</b>
<b>4. ANZEIGEN DER TRAININGSDATEI .....</b>	<b>13</b>
<b>5. WICHTIGE INFORMATIONEN .....</b>	<b>14</b>
<b>Pflege Ihres Trainingscomputers.....</b>	<b>14</b>
<b>Service .....</b>	<b>14</b>
<b>Batteriewechsel.....</b>	<b>14</b>
<b>Wichtige Hinweise .....</b>	<b>14</b>
<b>Fehlerbehebung.....</b>	<b>16</b>
<b>Technische Spezifikationen .....</b>	<b>17</b>
<b>Garantie und Haftungsausschluss.....</b>	<b>17</b>

# 1. VORTEILE IHRES POLAR FT1/ POLAR FT2 TRAININGSCOMPUTERS



## EINFACHES TRAINING

*Der FT1/FT2 Trainingscomputer erleichtert Ihnen den Einstieg in das Herzfrequenz-basierte Training.*

## MOTIVATION

*Der FT1/FT2 Trainingscomputer motiviert Sie und leitet Sie mit der richtigen Intensität durch Ihr Training, um Ihre Fitness zu verbessern.*

### Herzfrequenz-basiertes Training

Ihre Herzfrequenz ist ein einfacher, zuverlässiger und individueller Indikator für die Intensität Ihres Trainings. Wenn Sie Ihre Herzfrequenz kennen, können Sie anhand Ihrer Ziele und Ihrer Fitness entscheiden, ob Sie die Intensität Ihres Trainings erhöhen oder verringern möchten. Obwohl es viele subjektive Anhaltspunkte für die Reaktion Ihres Körpers auf das Training gibt (wahrgenommene Belastung, Atemfrequenz, physische Empfindungen), ist kein Indikator zuverlässiger als die gemessene Herzfrequenz. Diese ist ein objektiver Indikator, der sowohl von internen als auch von externen Faktoren beeinflusst wird, und daher ein zuverlässiges Maß für den physischen Zustand.

Die Verwendung des FT1/FT2 Trainingscomputers während des Trainings bietet Ihnen folgende Vorteile:

- Er informiert Sie über die Reaktionen Ihres Körpers auf das Training.
- Er verhindert, dass Sie zu intensiv beginnen (wozu Anfänger häufig neigen).
- Er hilft Ihnen, die Intensität Ihres regelmäßigen Trainings zu steuern.
- Er informiert Sie über Ihre Fortschritte.

### Trainingsintensität

Mit der maximalen Herzfrequenz ( $HF_{max}$ ) werden Ihre Herzfrequenz-Grenzwerte definiert.  $HF_{max}$  ist die höchste Anzahl an Schlägen pro Minute (S/Min) bei maximaler physischer Belastung. Die  $HF_{max}$  kann anhand Ihres Alters näherungsweise berechnet werden:  $220 - \text{Alter} = HF_{max}$ .

Die Trainingsintensität kann als Prozentsatz der  $HF_{max}$  definiert werden.

Es gibt drei verschiedene Trainingsintensitäten: **Leicht**, **Mittel** und **Hart**.

Intensität	Intensität in % der $HF_{max}$	Trainingseffekt
Hart	80-90%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effekt: Erhöhung der maximalen Leistungsfähigkeit</li> <li>• Symptome: muskuläre Ermüdung und hohe Atemfrequenz</li> <li>• Empfohlen für: sehr fitte Personen, für kurze Trainingseinheiten</li> </ul>
Mittel	70-80%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effekt: Verbesserung der aeroben Fitness</li> <li>• Symptome: gleichmäßige, ruhige Atmung, moderates Schwitzen</li> <li>• Empfohlen für: alle Personen für typische Trainingseinheiten moderater Länge</li> </ul>

**DEUTSCH**

Leicht	60-70%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effekt: Steigerung der Grundlagenausdauer und zur Regeneration</li> <li>• Symptome: angenehme, ruhige Atmung, geringe muskuläre Belastung, leichtes Schwitzen</li> <li>• Empfohlen für: Jedermann</li> </ul>
--------	--------	---

**Tabelle 1: Trainingsintensitäten und -effekte**

Maximale Herzfrequenz (HF <sub>max</sub> )		200	190	180	170	160
<b>HART</b>	80 - 90% der HF <sub>max</sub>	180	171	162	153	144
<b>MITTEL</b>	70 - 80% der HF <sub>max</sub>	160	152	144	136	128
<b>LEICHT</b>	60 - 70% der HF <sub>max</sub>	140	133	126	119	112
		120	114	108	102	96
Alter		20	30	40	50	60

**Tabelle 2: Trainingsintensitäten mit altersabhängigen Herzfrequenz-Grenzwerten**

## 2. ERSTE SCHRITTE

### Machen Sie sich mit Ihrem FT1/FT2 Trainingscomputer vertraut

Der **Trainingscomputer** zeigt während des Trainings Ihre Herzfrequenz, die Trainingszeit und weitere Daten an. Sie können ihn auch als Uhr tragen.

Der **Sender** sendet das Herzfrequenz-Signal EKG-genau an den Trainingscomputer.

Die aktuellste Version dieser Gebrauchsanleitung kann unter [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support) heruntergeladen werden.

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



### Menüstruktur

Die Einstellungen des Trainingscomputers werden mit einer einzigen Taste vorgenommen. Drücken Sie in der **Uhrzeitanzeige** (Anzeige von Uhrzeit, Datum und Wochentag) die Taste, um die einzelnen Modi aufzurufen:

Taste drücken	Modus	Menüstruktur
1 x	<b>EXE</b> (= Training) = Messen Ihrer Herzfrequenz	
2 x	<b>FILE</b> (= Datei) = Abrufen Ihrer Trainingsdaten	
3 x	<b>ZONE</b> = manuelles Einstellen der Herzfrequenz-Grenzwerte	
4 x	<b>TIME</b> (= Uhrzeit) = Einstellen der Uhrzeit	
5 x	<b>DATE</b> (= Datum) = Einstellen des Datums	
6 x	<b>USER</b> (= Benutzer) = Einstellen des Alters*	

\* Diese Einstellung ist nur beim Polar FT2 Trainingscomputer vorhanden.

### Symbole auf dem Display

Symbol	Beschreibung
	Die Batterie des Trainingscomputers ist schwach und weist eine geringe Ladung auf.
	Der akustische Alarm für die Herzfrequenz-Zielzone ist aktiviert.
	Das Uhrensymbol zeigt im Trainings- und Uhrzeiteingabemodus die Uhrzeit an.
	Ihre Herzfrequenz wird gemessen und die Herzfrequenz liegt innerhalb der Herzfrequenz-Zielzone.
	Ihre Herzfrequenz liegt unter der Herzfrequenz-Zielzone.
	Ihre Herzfrequenz liegt über der Herzfrequenz-Zielzone.
	Das Wochentagssymbol zeigt in der Uhrzeitanzeige den Wochentag an. Die Wochentage sind auf dem Displayrahmen in englischer Sprache zu sehen (MON = MO, TUE = DI, usw.).
	Das Menüebenessymbol gibt die Anzahl der Menüelemente an. Bei der Navigation im Menü gibt das Symbol die aktuelle Menüebene an.
	Das Trainingsdauersymbol stellt 10 Minuten kontinuierliches Training dar.

Symbol	Beschreibung
⊕	Wenn das Symbol angezeigt wird, können Sie den Wert erhöhen, indem Sie die Taste einmal drücken.
⊖	Wenn das Symbol angezeigt wird, können Sie den Wert verringern, indem Sie die Taste einmal drücken.

## Einfache Bedienung mit nur einer Taste


Die Funktionen der Taste des Trainingscomputers sind situationsabhängig.

### Funktion bei Drücken der Taste

- Auswahl des Modus (**EXE** (Training), **FILE** (Datei), **ZONE**, **TIME** (Uhrzeit), **DATE** (Datum), **USER** (Benutzer)\*).
- Aufruf der nächsten Anzeige im Modus **FILE** (Datei).
- Erhöhen eines Wertes, wenn das Symbol ⊕ angezeigt wird. Durch Drücken der Taste wird der Wert um 1 erhöht.
- Verringern eines Wertes, wenn das Symbol ⊖ angezeigt wird. Durch Drücken der Taste wird der Wert um 1 verringert. Das Minus-Symbol wird zwei Sekunden, nachdem Sie einen Wert erhöht haben, angezeigt.
- Bestätigen der Auswahl/des gewünschten Wertes, wenn **OK?** angezeigt wird.

\* Den Modus USER gibt es nur im Polar FT2 Trainingscomputer.

### Funktion bei Gedrückthalten der Taste

- *Rückkehr zur Uhrzeitanzeige aus jedem Modus außer dem Trainingsmodus. Halten Sie die Taste gedrückt, bis **EXIT** (Beenden) angezeigt wird.*
- ***Im Trainingsmodus Aktivieren/Deaktivieren des akustischen Alarms für die Herzfrequenz-Zielzone.** Halten Sie die Taste gedrückt, bis das Symbol  angezeigt/ausgeblendet wird.*
- ***Aktivieren der Displaybeleuchtung in der Uhrzeitanzeige.** Nach der Aktivierung wird die Displaybeleuchtung in jedem Modus durch Drücken der Taste eingeschaltet. Wenn Sie dann innerhalb von fünf Minuten die Taste nicht drücken, wird die Displaybeleuchtung automatisch deaktiviert. Wenn die Displaybeleuchtung bei Beginn des Trainings aktiviert ist, bleibt sie bis zum Ende der Trainingseinheit aktiviert. Während des Trainings können Sie die Displaybeleuchtung durch Heranführen des Armbandempfängers an den Sender (HeartTouch) aktivieren.*

## Eingaben

### Einstellen der Uhrzeit



1. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie die Taste viermal. **TIME** (Uhrzeit) wird angezeigt.



2. Warten Sie, bis **12 h** (12 Std.) oder **24 h** (24 Std.) angezeigt wird und zu blinken beginnt.  
Drücken Sie die Taste, um das Uhrzeitformat auszuwählen.



3. Warten Sie, bis **OK?** angezeigt wird, und drücken Sie die Taste, um die Auswahl zu bestätigen.



Wenn Sie das Uhrzeitformat **12 h** (12 Std.) ausgewählt haben, wählen Sie **AM** oder **PM**. Warten Sie, bis **OK?** angezeigt wird, und drücken Sie die Taste, um die Auswahl zu bestätigen.



4. Warten Sie, bis die Anzeige der Stunden auf dem Display zu blinken beginnt.  
Wenn das Plus- oder Minus-Symbol angezeigt wird, stellen Sie mit der Taste den Wert ein. Das Minus-Symbol wird zwei Sekunden, nachdem Sie einen Wert erhöht haben, angezeigt.



5. Warten Sie, bis die Anzeige der Minuten auf dem Display zu blinken beginnt.  
Wenn das Plus- oder Minus-Symbol angezeigt wird, stellen Sie mit der Taste den Wert ein. Das Minus-Symbol wird zwei Sekunden, nachdem Sie einen Wert erhöht haben, angezeigt.



6. Wenn Sie die Werte eingestellt haben, warten Sie, bis **OK?** angezeigt wird, und drücken Sie die Taste, um die Auswahl zu bestätigen.

Wenn Sie die Uhrzeit eingestellt haben, erscheint auf dem Trainingscomputer wieder die Uhrzeitanzeige.

### Einstellen des Datums



1. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie die Taste fünfmal.  
**DATE** (Datum) wird angezeigt.



2. Warten Sie, bis der Wert für den Tag (bei Auswahl des 24-Stunden-Formats) oder Monat (bei Auswahl des 12-Stunden-Formats) angezeigt wird und zu blinken beginnt.  
Wenn das Plus- oder Minus-Symbol angezeigt wird, stellen Sie mit der Taste den Wert ein. Das Minus-Symbol wird zwei Sekunden, nachdem Sie einen Wert erhöht haben, angezeigt.



3. Warten Sie, bis der Wert für den Monat (bei Auswahl des 24-Stunden-Formats) oder Tag (bei Auswahl des 12-Stunden-Formats) angezeigt wird.  
Wenn das Plus- oder Minus-Symbol angezeigt wird, stellen Sie mit der Taste den Wert ein. Das Minus-Symbol wird zwei Sekunden, nachdem Sie einen Wert erhöht haben, angezeigt.



4. Wenn Sie die Werte eingestellt haben, warten Sie, bis **OK?** angezeigt wird, und drücken Sie die Taste, um die Auswahl zu bestätigen.

## DEUTSCH



5. **DAY** (Tag) wird angezeigt, und am oberen Rand des Displays blinkt das Wochentagssymbol.



6. Die Wochentage sind auf dem Displayrahmen wie folgt abzulesen:  
**MON** = Montag, **TUE** = Dienstag, **WED** = Mittwoch, **THU** = Donnerstag, **FRI** = Freitag, **SAT** = Samstag, **SUN** = Sonntag.  
Wenn das Plus-Symbol angezeigt wird, drücken Sie die Taste, um den Wochentag auszuwählen.



7. Wenn Sie den Wochentag ausgewählt haben, warten Sie, bis **OK?** angezeigt wird, und drücken Sie die Taste, um die Auswahl zu bestätigen.

Wenn Sie das Datum eingestellt haben, erscheint auf dem Trainingscomputer wieder die Uhrzeitanzeige.

### Einstellen des Alters\*

\* Gilt nur für den Polar FT2 Trainingscomputer.



1. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie die Taste sechsmal.  
**USER** (Benutzer) wird angezeigt.



2. Warten Sie, bis **AGE** (Alter) angezeigt wird.



3. Die Zahlen für die Jahre beginnen zu blinken. Stellen Sie Ihr Alter mit der Taste ein.



4. Wenn Sie den Wert eingestellt haben, warten Sie, bis **OK?** angezeigt wird, und drücken Sie die Taste, um die Auswahl zu bestätigen.  
**ZONE SET** (Zone eingestellt) wird angezeigt. Die auf Ihrem Alter basierenden Herzfrequenz-Grenzwerte wurden eingestellt. Der obere Grenzwert entspricht 85 % und der untere Grenzwert 65 % Ihrer maximalen altersbedingten Herzfrequenz. Wenn Sie die Grenzwerte entsprechend den im Abschnitt „Trainingsintensität“ beschriebenen Trainingsintensitäten ändern möchten, finden Sie entsprechende Informationen unter „Einstellen von Herzfrequenz-Grenzwerten und Alarm“.

Wenn Sie Ihr Alter eingegeben haben, erscheint auf dem Trainingscomputer wieder die Uhrzeitanzeige.

### Einstellen von Herzfrequenz-Grenzwerten und Alarm

Stellen Sie vor einer Trainingseinheit die Herzfrequenz-Grenzwerte und den akustischen Alarm ein, um sicherzustellen, dass Sie mit der richtigen Intensität trainieren. Der Alarm ertönt, wenn Sie die



Herzfrequenz-Zielzone verlassen. Weitere Informationen über Herzfrequenz-Grenzwerte und Trainingsintensitäten finden Sie unter Vorteile Ihres Polar FT1/ Polar FT2 Trainingscomputers (Seite 3).

Der Alarm für die Herzfrequenz-Zielzone weist Sie darauf hin, dass Sie außerhalb der Herzfrequenz-Zielzone trainieren.



1. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie die Taste dreimal. **ZONE** wird angezeigt.



2. Kurz darauf wird **BEEP** (Signalton) angezeigt, und **ON** (Ein) oder **OFF** (Aus) beginnt zu blinken. Drücken Sie die Taste, um mit **ON** (Ein) den Alarm zu aktivieren oder mit **OFF** (Aus) den Alarm zu deaktivieren.




3. Wenn Sie die gewünschte Option ausgewählt haben, warten Sie, bis **OK?** angezeigt wird, und drücken Sie die Taste, um die Auswahl zu bestätigen.

Ihr FT2 Trainingscomputer berechnet automatisch Ihre altersabhängigen Herzfrequenz-Grenzwerte, nachdem Sie in den Benutzereingaben Ihr Alter eingegeben haben. Sie können jedoch die Grenzwerte auch manuell einstellen. Beim FT1 Trainingscomputer müssen die Grenzwerte manuell eingestellt werden. Sie können diese jedoch auch berechnen:  $220 - \text{Ihr Alter}$ , davon 65 bzw. 85 % als Grenzwerte.

(Um diese Einstellung zu überspringen, halten Sie die Taste gedrückt, bis **EXIT** (Beenden) angezeigt wird.)



4. **HIGH** (Oberer Grenzwert) wird angezeigt. Warten Sie, bis die Ziffern für den oberen Herzfrequenz-Grenzwert zu blinken beginnen. Stellen Sie den Wert ein. Erhöhen Sie den Wert, wenn das Plus-Symbol angezeigt wird. Verringern Sie den Wert, wenn das Minus-Symbol angezeigt wird. Das Minus-Symbol wird zwei Sekunden nach dem Erhöhen eines Wertes angezeigt.

 *Der obere Herzfrequenz-Grenzwert darf nicht niedriger als der untere Herzfrequenz-Grenzwert sein.*



5. Wenn Sie den Wert eingestellt haben, warten Sie, bis **OK?** angezeigt wird, und drücken Sie die Taste, um die Auswahl zu bestätigen.



6. **LOW** (Unterer Grenzwert) wird angezeigt. Warten Sie, bis die Ziffern für den unteren Herzfrequenz-Grenzwert zu blinken beginnen. Stellen Sie den Wert ein.



7. Wenn Sie den Wert eingestellt haben, warten Sie, bis **OK?** angezeigt wird, und drücken Sie die Taste, um die Auswahl zu bestätigen.

## **DEUTSCH**

Wenn Sie die gewünschten Herzfrequenz-Eingaben vorgenommen haben, erscheint auf dem Trainingscomputer wieder die Uhrzeitanzeige.

## 3. TRAINING

### So tragen Sie den Sender

1. Befestigen Sie ein Ende des Senders am elastischen Gurt.
2. Stellen Sie die Gurtlänge des Senders so ein, dass der Gurt bequem anliegt. Legen Sie den Gurt so um die Brust, dass er bei Herren unter dem Brustmuskel, bei Damen unter dem Brustansatz sitzt, und schließen Sie den Gurt am Sender.
3. Heben Sie den Sender etwas von der Brust ab und befeuchten Sie die beiden geriffelten Elektroden auf der Rückseite des Senders sowie die darunter befindliche Haut sehr gut. Stellen Sie sicher, dass die befeuchteten Elektroden flach auf Ihrer Haut aufliegen und das Polar Logo des Senders nach außen zeigt sowie mittig und aufrecht sitzt.



Weitere Informationen über die Pflege des Senders finden Sie unter Pflege Ihres Trainingscomputers (Seite ? )

### Starten des Trainings

Legen Sie vor Beginn des Trainings den Sender und den Trainingscomputer an. Um Störungen zu vermeiden, sollten sich während der Codierung, also während das Gerät Ihre Herzfrequenz sucht, in einem Radius von einem Meter keine anderen Trainingscomputer vorhanden sein.




1. Starten Sie die Aufzeichnung der Trainingseinheit, indem Sie die Taste einmal drücken.  
**EXE** (Training) wird angezeigt.



2. Die Stoppuhr startet nach einigen Sekunden. Der Rahmen des Herzsymbol blinkt, bis Ihre Herzfrequenz erkannt wird (dies sollte nicht länger als 15 Sekunden dauern).



3. Ihre Herzfrequenz wird angezeigt. Das blinkende Herzsymbol zeigt, dass die Herzfrequenz gemessen wird. Das Symbol blinkt im Takt Ihres Herzschlags.


 *Schalten Sie während des Trainings den akustischen Alarm für die Herzfrequenz-Zielzone **ON** (Ein) oder **OFF** (Aus), indem Sie die Taste gedrückt halten. Der Alarm ertönt, wenn sich Ihre Herzfrequenz außerhalb der Herzfrequenz-Zielzone befindet.*

## Funktionen während des Trainings



### HeartTouch

Während des Trainings können Sie die Anzeige auf dem Display (Herzfrequenz/Trainingsdauer/Trainingszeit) wechseln, indem Sie den Trainingscomputer nahe an das Polar Logo des Senders halten. Halten Sie den Trainingscomputer nahe an den Sender, bis ein Signalton ertönt und die gewünschten Informationen angezeigt werden. Ggf. wiederholen.

 *Der Signalton ertönt auch, wenn der Alarm deaktiviert wurde.*



1. 
2. 
3. 



### 1. Herzfrequenz

Ihre Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute angezeigt.

Symbol 1 = Ihre Herzfrequenz liegt innerhalb der Herzfrequenz-Zielzone.

Symbol 2 = Ihre Herzfrequenz liegt unterhalb der Herzfrequenz-Zielzone.

Symbol 3 = Ihre Herzfrequenz liegt oberhalb der Herzfrequenz-Zielzone.

2. Die **Dauer der Trainingseinheit** wird in Minuten und Sekunden oder in Stunden und Minuten (wenn das Training länger als eine Stunde dauert) angezeigt. Jedes **Trainingsdauersymbol** stellt zehn Minuten kontinuierlichen Trainings dar. Nach einer Stunde kontinuierlichen Trainings (oder sechs Symbolen) wird der Zähler neu gestartet. Nutzen Sie die Symbole, um zeitliche Ziele für Ihre Trainingseinheit zu markieren.

### 3. Uhrzeit

Die aktuelle Uhrzeit wird angezeigt.

## Beenden des Trainings



Drücken Sie die Taste, um die Trainingsaufzeichnung zu beenden. **STOP** wird angezeigt, und auf dem Trainingscomputer erscheint wieder die Uhrzeitanzeige.

## 4. ANZEIGEN DER TRAININGSDATEI

Die Daten Ihres letzten Trainings bleiben im Trainingscomputer unter **FILE** (Datei) gespeichert, bis Sie eine neue Trainingseinheit aufzeichnen. Dann werden die Daten in der Datei durch die aktuellen Daten ersetzt.

**FILE** (Datei) ist vor versehentlichen Starts geschützt, denn es werden nur Aufzeichnungen gespeichert, die länger als eine Minute dauern.



- 
1. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie die Taste zweimal.  
**FILE** (Datei) wird angezeigt.



- 
2. Warten Sie einen Moment, bis die **Gesamtdauer der Trainingseinheit** angezeigt wird.



- 
3. Drücken Sie die Taste. Ihre **durchschnittliche Herzfrequenz (AVG, Average = Durchschnitt) der Trainingseinheit** wird angezeigt.



- 
4. Drücken Sie die Taste erneut. Ihre **maximale Herzfrequenz (MAX) der Trainingseinheit** wird angezeigt.



- 
5. Drücken Sie nochmals die Taste. **Das Datum Ihrer letzten Trainingseinheit** wird angezeigt.

Drücken Sie die Taste erneut, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

## 5. WICHTIGE INFORMATIONEN

### Pflege Ihres Trainingscomputers

**Trainingscomputer und Sender:** Bewahren Sie den Trainingscomputer und den Sender an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagern Sie sie nicht in feuchter Umgebung, in luftdichtem Material (Kunststoff- oder Sporttasche) oder zusammen mit leitendem Material (nasses Handtuch). Setzen Sie den Trainingscomputer nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus. Reinigen Sie den Trainingscomputer mit einer Lösung aus milder Seife und Wasser. Trocknen Sie ihn mit einem Handtuch ab. Verwenden Sie niemals Alkohol und keine scheuernden Materialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel. Der Sender darf weder gebogen/geknickt noch gedehnt werden. Dies kann die Elektroden beschädigen. Drücken Sie die Taste des Trainingscomputers nicht unter (laufendem) Wasser.

**Elastischer Gurt:** Waschen Sie ihn regelmäßig mit fließendem Wasser ab. Waschen Sie ihn auch nach dem Schwimmen. Waschen Sie ihn bei regelmäßiger Verwendung ab und zu bei 40 °C in der Waschmaschine. Verwenden Sie hierfür einen Wäschebeutel. Imprägnieren Sie den Gurt nicht, und verwenden Sie keine Bleichmittel oder Weichspüler. Reinigen Sie ihn nicht chemisch, geben Sie ihn nicht in den Trockner und bügeln Sie ihn nicht.

### Service

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

Weitere Angaben hierzu finden Sie auf dem Garantieabschnitt der Service-Karte.

### Batteriewechsel

#### Batterie des Trainingscomputers

Öffnen Sie den Trainingscomputer nicht selbst. Wir empfehlen, die Batterie von der Polar Serviceabteilung austauschen zu lassen. Hier wird Ihr Polar FT1/FT2 nach einem Austausch der Batterie auf Wasserbeständigkeit getestet und eine vollständige Wartung durchgeführt. Beachten Sie bitte Folgendes:

- Das Batteriesymbol wird angezeigt, wenn die restliche Batteriekapazität ca. 10 – 15 % beträgt.
- Häufiger Gebrauch der Displaybeleuchtung verkürzt die Lebensdauer der Batterie.
- Bei Kälte kann das Batteriesymbol angezeigt werden, es verschwindet aber bei steigender Temperatur wieder.
- Die Displaybeleuchtung und die Trainingssignaltöne werden bei Anzeige des Batteriesymbols automatisch ausgeschaltet.

#### Batterie des Senders:

Wenn Sie vermuten, dass die Senderbatterie entladen ist, wenden Sie sich an die Polar Serviceabteilung, um den Sender auszutauschen. Gebrauchte Sender werden von Polar recycelt.

### Wichtige Hinweise

Ihr Trainingscomputer soll Sie beim Erreichen Ihrer individuell angestrebten Fitnessziele unterstützen sowie das Ausmaß der physischen Belastung und der Intensität während einer Trainingseinheit angeben. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen.

#### Gehen Sie auf Nummer sicher

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

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

- Haben Sie irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Krankheit?
- Nehmen Sie blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel ein?
- Haben Sie in der Vergangenheit unter Atembeschwerden gelitten?
- Sind Sie nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz?
- Tragen Sie einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes Gerät?
- Rauchen Sie?
- Sind Sie schwanger?

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

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

**Wenn Sie einen Herzschrittmacher, Defibrillator oder ein sonstiges implantiertes Gerät tragen, verwenden Sie den Trainingscomputer auf eigene Gefahr.** Wir empfehlen allen Patienten vor dem Gebrauch einen Belastungstest unter ärztlicher Aufsicht durchführen zu lassen. Dieser Test soll die Sicherheit und Zuverlässigkeit des Herzschrittmachers bei gleichzeitiger Anwendung des Trainingscomputers garantieren.

**Wenn Sie allergisch auf Substanzen reagieren, die mit der Haut in Berührung kommen, oder wenn Sie eine allergische Reaktion vermuten, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist,** überprüfen Sie die aufgelisteten Materialien des Produktes im Kapitel „*Technische Spezifikationen*“. Um Hautreaktionen auf den Sender zu vermeiden, tragen Sie diesen über einem Hemd. Befeuchten Sie das Hemd unter den Elektroden sorgfältig, damit eine einwandfreie Funktion des Senders gewährleistet ist.

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

Wenn Sie Insektenschutzmittel verwenden, stellen Sie sicher, dass dieses nicht mit dem Sender oder Trainingscomputer in Kontakt kommt.

**Trainingsgeräte mit elektronischen Komponenten können Störsignale verursachen.**

Um derartige Probleme zu lösen, gehen Sie folgendermaßen vor:

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

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

### **Wasserbeständigkeit des Polar FT1/FT2 Trainingscomputers**

Die FT1 und FT2 Trainingscomputer können beim Schwimmen getragen werden. Um die Wasserbeständigkeit zu bewahren, dürfen Sie die Taste nicht unter Wasser drücken. Weitere Informationen finden Sie unter <http://www.polar.fi/support>. Die Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß der internationalen Norm ISO 2281 geprüft. Je nach Wasserbeständigkeit werden die Produkte in drei unterschiedliche Kategorien eingeteilt. Sehen Sie auf der Rückseite Ihres Polar Produktes nach, zu welcher Kategorie es gehört, und vergleichen Sie es mit folgender Tabelle. Bitte beachten Sie, dass Produkte anderer Hersteller nicht notwendigerweise unter diese Definitionen fallen.

Beschriftung auf der Gehäuserückseite	Merkmale der Wasserbeständigkeit
Water resistant	Schutz vor Wasserspritzern, Schweiß, Regentropfen usw. Nicht zum Schwimmen geeignet.
Water resistant 30 m/50 m WR 30M/WR 50M	Zum Baden und Schwimmen geeignet.
Water resistant 100 m WR 100M	Zum Schwimmen und Schnorcheln (ohne Sauerstoffflaschen) geeignet.

## Fehlerbehebung

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

**Wenn die Herzfrequenz-Anzeige unregelmäßig blinkt, extrem hoch ist oder keine Herzfrequenz angezeigt wird (00)**, stellen Sie sicher, dass sich im Empfangsbereich (1 Meter) kein anderer Herzfrequenz-Sender befindet, dass der Sender fest und flach anliegt die Elektroden feucht, sauber und unbeschädigt sind.

**Starke elektromagnetische Signale können fehlerhafte Anzeigen verursachen.** Störungen können in der Nähe von Trainingsgeräten mit elektronischen Komponenten, Hochspannungsleitungen, Ampeln, Oberleitungen von Eisenbahnen, Oberleitungsbussen oder Straßenbahnen, Fernsehgeräten, Automotoren, Fahrradcomputern, motorisierten Trainingsgeräten, Mobiltelefonen und elektronischen Sicherheitseinrichtungen auftreten.

Sind die Werte weiterhin fehlerhaft, obwohl Sie sich von der Störungsquelle entfernt haben, verlangsamen Sie Ihr Tempo und überprüfen Sie Ihren Puls manuell.

Sollte die manuelle Pulsabnahme den hohen Werten im Display entsprechen, haben Sie möglicherweise eine Herzarrhythmie. Die meisten Herzrhythmusstörungen sind nicht schwerwiegend, befragen Sie jedoch auf jeden Fall Ihren Arzt.

Möglicherweise wurde Ihre EKG durch ein kardiales Ereignis verändert. Wenden Sie sich in diesem Fall an Ihren Arzt.

Wenn Sie alle aufgeführten Hinweise beachtet haben und die Herzfrequenz-Messung trotzdem nicht funktioniert, ist eventuell die Senderbatterie leer.



### Prüfliste für die Fehlerbehebung

Wenn bei der Herzfrequenz-Messung Probleme auftreten, überprüfen Sie bitte Folgendes:

1. Wird der Sender ordnungsgemäß getragen? Der Gurt muss flach und eng, jedoch bequem auf der Haut aufliegen, und das Logo muss sichtbar sowie vertikal ausgerichtet sein.
2. Stellen Sie sicher, dass die Elektroden des Senders sauber und ausreichend befeuchtet sind.
3. Der Trainingscomputer darf nicht weiter als einen Meter vom Sender entfernt sein. Der Trainingscomputer empfängt die Signale des Senders innerhalb einer Entfernung von einem Meter.
4. Sind die Herzfrequenz-Signale sehr hoch oder anomal? Möglicherweise lässt sich das Problem beheben, indem die Position des Trainingscomputers geändert wird. Störungen können auch durch andere Herzfrequenz-Messgeräte oder Trainingsgeräte in der Nähe verursacht werden (weitere Informationen finden Sie unter Wichtige Hinweise (Seite 14)).
5. Meerwasser und einige Wasser von Schwimmbädern können sich auf den Empfang des EKG-Signals auswirken. Wasser in Schwimmbädern mit hohem Chlorgehalt und Meerwasser besitzen eine hohe Leitfähigkeit. An den Elektroden des Senders kann ein Kurzschluss auftreten, der verhindert, dass die EKG-Signale vom Sender erkannt werden. Sprünge in das Wasser oder energische Muskelbewegungen beim Wettschwimmen können dazu führen, dass der Sender an eine Stelle des Körpers verschoben wird, an der keine EKG-Signale empfangen werden können. Die Stärke des EKG-Signals ist individuell verschieden und kann je nach Gewebebeschaffenheit einzelner Personen variieren. Wenn die Herzfrequenz im Wasser gemessen wird, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass Probleme auftreten.
6. Der Batteriestand Ihres Trainingscomputers ist möglicherweise sehr niedrig, auch wenn das Symbol für einen niedrigen Batteriestand nicht sichtbar ist.
7. Möglicherweise ist die Batterie des Senders leer.

### Technische Spezifikationen

#### Trainingscomputer

Batterie:	CR 2025
Lebensdauer der Batterie:	Durchschnittlich ca. 2 Jahre (1 Std./Tag, 7 Tage/Woche)
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Material des Armbandes:	Thermoplastisches Polyurethan
Gehäuserückseite, Schnalle und Verschluss:	Nichtrostender Stahl gemäß EU-Richtlinie 94/27/EU und der zugehörigen Änderung 1999/C 205/05 über die Freisetzung von Nickel aus Erzeugnissen, die dazu vorgesehen sind, in direktem und lange andauernden Kontakt mit der Haut zu kommen.
Ganggenauigkeit der Uhr:	Höher als $\pm 2,0$ Sekunden/Tag bei einer Umgebungstemperatur von 25 °C.
Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung:	$\pm 1$ % oder $\pm 1$ Schlag pro Minute, je nachdem welcher Wert größer ist. Die Definition gilt für konstante Bedingungen.

#### Sender

Lebensdauer der Batterie:	Durchschnittlich ca. 2.500 Stunden
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Material des Senders:	Polyurethan
Material des elastischen Gurtes:	Schnalle: Polyurethan, Stoff: 46 % Nylon, 32 % Polyester, 22 % Kautschuk (Latex)

#### Grenzwerte

Herzfrequenz-Messbereich:	15 - 240 S/min
Herzfrequenz-Grenzwerte:	30 - 199 S/min
Uhr:	24 Std. oder 12 Std.
Trainingsdauer:	0 - 23:59
Anzeige der Trainingsdauer:	< 1 Std.: mm:ss; > 1 Std.: hh:mm
Alter:	10 - 99

## Garantie und Haftungsausschluss

### Weltweite Garantie des Herstellers

- Diese Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Verbrauchers nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Verbrauchers gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.
- Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in den USA oder Kanada gekauft haben. Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Oy Verbrauchern, die dieses Produkt in anderen Ländern gekauft haben
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy gewährt dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Produktes eine Garantie von zwei (2) Jahren ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind.
- **Die Quittung, die Sie beim Kauf des Produkt erhalten haben, ist Ihr Kaufbeleg!**
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Batterien, normaler Verschleiß, 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/Displays sowie der elastische Gurt und Polar Sportbekleidung.
- Die Garantie umfasst keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen.
- Die Garantie von zwei (2) Jahren gilt nicht für aus zweiter Hand erworbene Produkte, es sei denn, lokale Gesetze schreiben dies vor.
- Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern von einem durch Polar autorisierten Service-Center kostenlos repariert oder ersetzt, unabhängig von dem Land, in dem das Produkt erworben wurde.

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

© 2010 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finnland.

Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2000 zertifiziertes Unternehmen. Alle Rechte vorbehalten. Diese Gebrauchsanleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Polar Electro Oy weder anderweitig verwendet noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise. Die Namen und Logos mit einem <sup>TM</sup>-Symbol in der Gebrauchsanleitung sowie auf der Packung sind Marken der Polar Electro Oy. Die mit dem ®-Symbol gekennzeichneten Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung oder auf der Verpackung des Produkts sind eingetragene Marken von Polar Electro Oy. Windows ist eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation.

### Haftungsausschluss

- Der Inhalt der Gebrauchsanleitung dient ausschließlich Informationszwecken. Die beschriebenen Produkte können im Zuge der kontinuierlichen Weiterentwicklung ohne Ankündigung geändert werden
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keinerlei Verantwortung oder Gewährleistung bezüglich dieser 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.

Das Produkt ist durch eines oder mehrere der folgenden Patente geschützt: US 6477397, DE 20008882.3, ES 200001333, IT 00250117, DE 20008883.1, IT 00250120, US 6553633, FI 88223, DE 4215549, GB 2257523B, HK 113/199, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, US 5486818, FI 115287, EP 1090583, US 6553247, US 6272365, GB 2339833, FI 96380, JP 3568954, US 5611346, EP 0665947, DE 69414362, FI 115084, EP 1543769, US 7418237, FI 23891, USD 555608S. Weitere Patente sind anhängig.

Hersteller: Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tel. +358 8 5202 100, Fax +358 8

5202 300, [www.polar.fi](http://www.polar.fi)

## CE 0537

Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinie 93/42/EWG. Die zugehörige Konformitätserklärung ist erhältlich unter [www.support.polar.fi](http://www.support.polar.fi).



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



Dieses Symbol weist darauf hin, dass das Produkt gegen Stromschläge geschützt ist.

17938603.01 DEU B 04/2010