

POLAR®

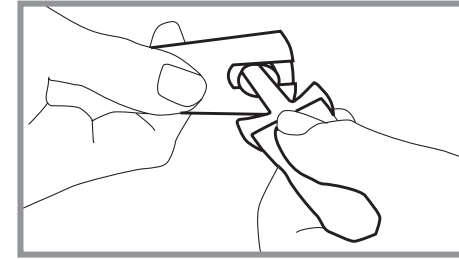
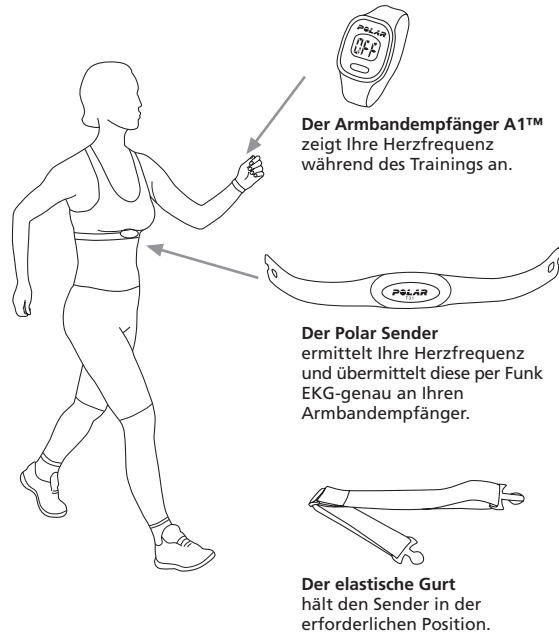


Herzfrequenz-Meßgerät

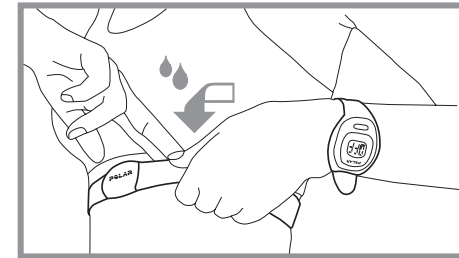
Gebrauchsanleitung
GEN (DEU)

179319 GEN (DEU) B

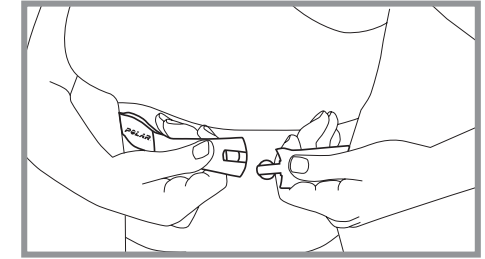
1. Bestandteile des Polar Herzfrequenz-Meßgerätes



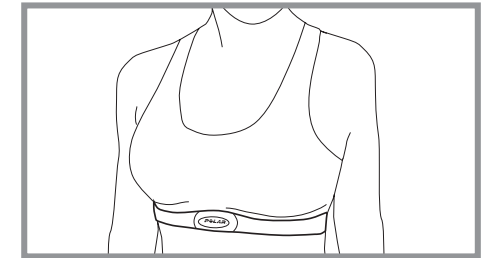
1. Den Sender mit dem elastischen Gurt verbinden.



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



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.



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

Inhalt

1. Bestandteile des Polar Herzfrequenz-Meßgerätes
2. Starten der Herzfrequenz-Messung
3. Beenden der Herzfrequenz-Messung und abrufen der Datei
4. Nach dem Training
5. Die Herzfrequenz-Zielzone
6. Gehen Sie auf Nummer sicher
7. Technische Spezifikationen
8. Weltweite Garantie des Herstellers
9. Ausschlussklausel für Haftung

2. Starten der Herzfrequenz-Messung

1. Achten Sie darauf, dass der Abstand zwischen Sender und Empfänger maximal einen Meter beträgt. Prüfen Sie, dass Sie sich nicht in der Nähe von anderen Personen mit Herzfrequenz-Meßgeräten bzw. elektromagnetischen Störquellen befinden.
2. Drücken Sie die Taste zum Starten.



3. Die Stoppuhr beginnt zu laufen. Ihre Herzfrequenz wird nach 5 Sekunden angezeigt. Das Symbol für die Herzfrequenz blinkt im Takt Ihres Herzschlags.



Trainingszeitanzeige

1 Block = 10 Minuten Trainingszeit, 6 Blöcke = 1 Stunde. Nach einer Stunde, wenn alle Blöcke schwarz dargestellt sind, beginnt der Zyklus erneut, d. h., es erscheint wieder 1 Block.

4. Um Ihre Trainingszeit zu kontrollieren, bringen Sie den Armbandempfänger nahe an das Polar Logo auf dem Sender. Die verstrichene Trainingszeit wird drei Sekunden lang angezeigt.



3. Beenden der Herzfrequenz-Messung und abrufen der Datei

1. Drücken Sie die Taste zum Beenden der Herzfrequenz-Messung.
2. Der Dateiabruf (Schritte 2-4) folgt automatisch.
3. AVG = Durchschnittliche Herzfrequenz (Anzeige für 3 Sekunden)



4. TOTAL = Gesamte Trainingszeit (Anzeige für 3 Sekunden)
5. OFF = AUS-Anzeige



Die durchschnittliche Herzfrequenz und die gesamte Trainingszeit werden zweimal angezeigt.



Anschließend schaltet sich der Armbandempfänger ab, OFF erscheint auf der Anzeige.

Der Dateiabruf kann durch Drücken der Taste angehalten werden. Sie können Ihre Datei auch zu einem späteren Zeitpunkt abrufen. Von der OFF-Anzeige ausgehend drücken Sie die Taste und halten Sie diese gedrückt. Lassen Sie die Taste los, wenn HOLD FOR FILE erscheint. Es folgt der oben beschriebene Ablauf.

4. 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.

5. Die Herzfrequenz-Zielzone

Um Ihren Herzfrequenz-Zielzonenbereich zu bestimmen, müssen Sie Ihre maximale Herzfrequenz (MHF) kennen. Zur Schätzung Ihrer MHF brauchen Sie lediglich Ihr Alter von 220 abzuziehen. 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 - _____ = _____

Ihre Herzfrequenz-Zielzone liegt zwischen dem unteren und dem oberen Herzfrequenz-Grenzwert, der als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (HR_{max}) ausgedrückt wird.

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 (z. B. ruhiges Wandern), 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-Bereich 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.

Finden Sie Ihre Zielzone:



Leichte Intensität:

Obergrenze: 0,60 x Ihre MHF = _____

Untergrenze: 0,50 x Ihre MHF = _____



Leichte bis mäßige Intensität:

Obergrenze: 0,70 x Ihre MHF = _____

Untergrenze: 0,60 x Ihre MHF = _____



Mäßige bis hohe Intensität:

Obergrenze: 0,85 x Ihre MHF = _____

Untergrenze: 0,70 x Ihre MHF = _____

6. 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.

7. 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.

Polar 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 2025
Lebensdauer: ca. 2 Jahre (2 Stunden/Tag, 7 Tage/Woche)
Umgebungstemperatur: -10 °C bis +50 °C
Wasserdicht: bis 30m
Armband: Polyurethan
Schnalle des Armbandes: Polyoxymethylen
Rückseitige Abdeckung: 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.
Gesamte Trainingszeit:9 h 59 min
Anzeige der Trainingszeit < 1 h:mm:ss
Anzeige der Trainingszeit > 1 h:hh:mm
Mindestaufzeichnungsdauer:1 min

8. 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 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.



Dieses CE-Symbol weist darauf hin, dass dieses Produkt der Richtlinie 93/42/EWG entspricht.

Copyright © 2001, 2002 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 TM 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 92.06.120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9581671-4, US 5491474, FI 88972, DE 9219139/8, FR 92.09.150, 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.

9. 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
Abteilung Kundendienst
Darmstädter Straße 59
D-64572 BÜTTELBORN
www.polar-deutschland.de

Leuenerberger Medizintechnik AG
Industriestrasse 19
CH-8304 WALLISELLEN

Comesa GmbH
Tillmannsgasse 5
AT-1220 Vienna

Hersteller:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel. +358-8-520 2100
Fax +358-8-520 2300

www.polar.fi

POLAR[®]