

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Finland

Tel. +358-8-520 2100

Fax +358-8-520 2300

www.polar.fi

17921547.00 DEU/ENG/FRA/ITA/NLD A



m62™

m61™

m32™

m31™

Herzfrequenz-Messgerät

Heart Rate Monitor

Cardiofréquencemètre

Cardiofrequenzimetro

Hartslagmeter

Gebrauchsanleitung

User's Manual

Guide d'utilisation

Manuale d'uso

Gebruiksaanwijzing

POLAR®

POLAR®

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 Electro France S.A.S

Zi les Pontôts
FR-64 600 Anglet
FRANCE

Polar Electro Italia S.p.A.

Via Cartiera, 90/i
IT-40044 Pontecchio Marconi Bo
ITALY

Polar Electro Nederland B.V.

Antennestraat 46
Postbus 1044
1300 BA Almere
THE NETHERLANDS

DEUTSCH 4

ENGLISH 36

FRANÇAIS 68

ITALIANO 100

NEDERLANDS 132

Polar Herzfrequenz-Messgerät	6
Die Tasten und ihre Funktionen	8
Die Modi und ihre Funktionen	8
Einstellungen	9
Einstellen der Benutzerinformationen	9
Einstellen von Benutzer 1 oder 2	10
Einstellen des Gewichts	10
Einstellen der Körpergröße	10
Einstellen des Alters	11
Einstellen des Geschlechts	11
Einstellen des Aktivitätsniveaus	11
Einstellen der Messoptionen	11
Ein- und Ausschalten der OwnZone- Funktion	11
Manuelle Einstellung der Zielzone- Grenzwerte	12
Ein- und Ausschalten des OwnCal- Kalorienverbrauchs	13
Ein- und Ausschalten des Polar Fitness- Tests	13
Einstellen der Uhrenfunktionen	14
Einstellen des Alarms (Weckers)	14
Einstellen der Uhrzeit	15
Einstellen des Datums	15
Starten der Herzfrequenz-Messung	16
OwnZone	17
So bestimmen Sie Ihre OwnZone	17
OwnZone-Methoden	18
So verwenden Sie Ihre zuletzt bestimmte OwnZone	19
Funktionen während der Herzfrequenz- Messung	19
Ablesen der Herzfrequenz	19
Displaybeleuchtung	19
Ein- und Ausschalten des Zielzonenalarms und des Bedientons	20
Wechsel des Benutzers	20
Starten und Stoppen der Stoppuhr	20
Abrufen von Trainingsinformationen	21
Überprüfen Ihrer Herzfrequenz-Grenzwerte	21
Wechsel der Herzfrequenz-Grenzwerte	21
Beenden der Herzfrequenz-Messung und Speicherfunktionen	22
Abrufen von Trainingsinformationen	22
Datum	22
Trainingszeit	22
Trainingszeit in der Zielzone	22
Herzfrequenz-Grenzwerte	23
Durchschnittliche Herzfrequenz	23
Kalorienverbrauch während des Trainings	23
Gesamter Kalorienverbrauch	23
Gesamte Trainingszeit	23
Letzter OwnIndex	24
OwnIndex	24
Einstellungen für den Fitness-Test	25
Durchführung des Tests	26
Ergebnis des Fitness-Tests	26
Pflege und Wartung	27
Wichtige Hinweise	28
Häufig gestellte Fragen	30
Polar Glossar	32
Technische Spezifikationen	33
Weltweite Garantie des Herstellers	34
Ausschlussklausel für Haftung	34
Index	35

HINWEISE ZUM LESEN DIESER ANLEITUNG



Weist auf eine wichtige Information hin, die Sie unbedingt beachten sollten!



Weist auf einen nützlichen Tipp hin.



Weist auf einen zeitsparenden Tipp hin.



Siehe auch.

Farbig hinterlegter Text weist auf Funktionen und Merkmale hin, die nur bei den Modellen M61 und M62 verfügbar sind.

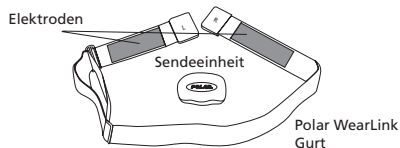
WICHTIGE INFORMATIONEN

- Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Gurt gut, jedoch nicht zu eng anliegt. Befeuchten Sie die Elektroden und die darunter befindliche Haut, damit eine fehlerfreie Messung der Herzfrequenz möglich ist.
- Der Sender darf nicht gebogen oder gedehnt werden, insbesondere nicht während der Lagerung (nicht mehr, als zur Aufbewahrung in der Originalverpackung notwendig), da dies die Leitfähigkeit der Elektroden beeinträchtigen könnte.
- Unter Wasser oder bei starkem Regen dürfen die Tasten des Empfängers nicht gedrückt werden.
- Reinigen und trocknen Sie Ihren Sender regelmäßig nach der Verwendung. Der Sender darf keinesfalls in nassem Zustand verstaubt werden.
- Schützen Sie das Polar Herzfrequenz-Messgerät vor extremer Kälte und vor extremer Hitze.
- Setzen Sie das Polar Herzfrequenz-Messgerät nicht längere Zeit direktem Sonnenlicht aus.

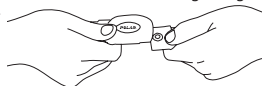
POLAR

HERZFREQUENZ-MESSGERÄT

Polar WearLink™ Sender:



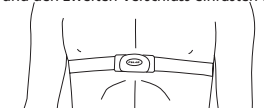
1. Befeuchten Sie die auf dem Gewebe des Gurtes aufliegenden Elektroden unter fließendem Wasser und vergewissern Sie sich, dass diese gut angefeuchtet sind.



2. Befestigen Sie die Sendeeinheit am Gurt, indem Sie den auf der Sendeeinheit befindlichen Buchstaben R auf den Buchstaben R des Gurtes bringen und den Verschluss einrasten lassen.

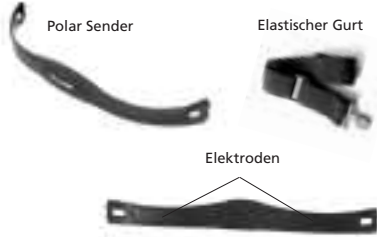


3. Die Gurtlänge so einstellen, dass der Gurt gut, jedoch nicht zu locker oder zu eng anliegt. Den Gurt so um die Brust legen, dass er bei Herren unter dem Brustmuskel und bei Damen unter dem Brustansatz sitzt und den zweiten Verschluss einrasten lassen.



4. Überprüfen Sie, ob die befeuchteten Elektroden direkt auf Ihrer Haut aufliegen und ob das Polar Logo der Sendeeinheit nach außen zeigt und in der richtigen Position ist.

So tragen Sie den Sender



1. Den Sender am elastischen Gurt befestigen.
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, wie in der Abbildung gezeigt, sitzt. Bei Herren unter dem Brustmuskel bzw. bei Damen unter dem Brustansatz.
3. Den Sender leicht von der Haut abheben und Elektroden (die zwei gerippten, ovalen Zonen auf der Rückseite des Senders) sowie die darunter befindliche Haut sehr gut befeuchten. Wenn Sie den Polar Sender auf der bloßen Haut tragen, ist eine fehlerlose Funktion gewährleistet. Wenn Sie den Sender über einem T-Shirt tragen, muss das Hemd unter den Elektroden angefeuchtet werden.

4. Den Polar Armbandempfänger wie eine Armbanduhr tragen, und zwar innerhalb der Reichweite des Senders (1 Meter).

Die Elektroden des Senders messen über die Aktionsspannung Ihrer Haut EKG-genau Ihre Herzfrequenz. Der Sender übermittelt diese per Funk an Ihren Armbandempfänger.

Für alle Polar Sender gilt:

Den Polar Armbandempfänger wie eine Armbanduhr tragen, und zwar innerhalb der Reichweite des Senders (1 Meter).



Wenn Sie den Polar Sender auf der bloßen Haut tragen, ist eine fehlerlose Funktion gewährleistet. Wenn Sie den Sender über einem T-Shirt tragen, muss das Hemd unter den Elektroden angefeuchtet werden.

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. Bewahren Sie den Sender 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.

DIE TASTEN UND IHRE FUNKTIONEN



START/STOP/OK

- Starten der Herzfrequenz-Messung
- Starten der Stoppuhr
- Anhalten der Stoppuhr
- Aktivierung des angezeigten Modus
- Bestätigung Ihrer Wahl

▲ SCROLL UP

- Zum nächsten Modus oder Wert wechseln. Durch Drücken dieser Taste steigt der angezeigte Wert an.

▼ SCROLL DOWN

- Zum vorherigen Modus oder Wert wechseln. Durch Drücken dieser Taste steigt der angezeigte Wert ab.



- Displaybeleuchtung
- Signalton ein oder aus (im Trainings-Modus für ca. 2 Sekunden drücken und halten)

RESET



Es ist zu unterscheiden zwischen kurzem Drücken einer Taste (ca. 1 Sekunde) sowie längerem Drücken und Festhalten einer Taste (ca. 2 bis 5 Sekunden), da dies unterschiedliche Funktionen aktiviert.

DIE MODI UND IHRE FUNKTIONEN

Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät bietet vier Hauptmodi.

1. UHRZEITANZEIGE (NORMALE ANZEIGE AUSSERHALB DES TRAININGS)

Sie können das Polar Herzfrequenz-Messgerät wie eine normale Uhr mit Datum, Wochentagsanzeige und Alarm-/Weckfunktion verwenden.



Um aus dem Options-Modus oder Datei-/File-Modus zur Uhrzeitanzeige zurück zu gelangen, halten Sie die START/STOP/OK-Taste gedrückt.



Sind seit Ihrem letzten aufgezeichneten Training mehr als drei Tage verstrichen, so erinnert Sie Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät zu jeder vollen Stunde an Ihr Training (=ExerciseReminder). Hierbei erscheint in der obersten Zeile der Anzeige für einige Sekunden ein Motivationspruch. Führen Sie Ihr Training regelmäßig durch! (Diese Funktion kann nicht ausgeschaltet werden.)

2. HERZFREQUENZ-MESSUNG (MEASURE)

Verwenden Sie den Mess-Modus während des Trainings zum Messen der Herzfrequenz. In diesem Modus können Sie

- Ihre Herzfrequenz ablesen
- Trainingsdaten aufzeichnen
- die Stoppuhr verwenden
- Ihre OwnZone® ermitteln
- Ihre Zielzone ablesen
- die Uhrzeit ablesen
- die bisherige Trainingszeit innerhalb Ihrer Zielzone ablesen
- den OwnCal®-Kalorienverbrauch während Ihres Trainings ablesen
- bei den Modellen M61 und M62: Die Herzfrequenz-Grenzwerte wechseln
- bei den Modellen M61 und M62: Den Benutzer wechseln (vor dem Starten der Stoppuhr)

3. DATEI (FILE)

Das Polar Herzfrequenz-Messgerät speichert Informationen zu Ihrer letzten Trainingseinheit. Im Datei-/File-Modus können Sie die folgenden Informationen ablesen:

- Trainingsdatum (DATE)
- gesamte Trainingszeit (EXE. TIME)
- durchschnittliche Herzfrequenz (AVERAGE Hr)
- während des Trainings verwendete Herzfrequenz-Grenzwerte (LIMITS)
- Trainingszeit in Ihrer Zielzone (IN ZONE)
- OwnCal-Kalorienverbrauch und prozentualen Fettanteil des Energieverbrauchs während der Trainingseinheit (KCAL/FAT)
- gesamter Kalorienverbrauch seit dem letzten Rücksetzen des Zählers (Tot. KCAL)
- gesamte Trainingszeit seit dem letzten Rücksetzen des Zählers (Tot. TIME)
- bei den Modellen M61 und M62: Letzter OwnIndex™ (basierend auf dem Polar Fitness-Test)

4. EINSTELLUNGEN (OPTIONS)

Im Options-Modus können Sie die folgenden Einstellungen vornehmen:

- Ihre persönlichen Benutzerinformationen als Voraussetzung für die Verwendung der OwnZone- und der OwnCal-Funktion: Gewicht, Alter und Geschlecht. Bei den Modellen M61 und M62 können Sie außerdem Ihre Körpergröße und Ihr Aktivitätsniveau für den Polar Fitness-Test festlegen. Das Gerät ermöglicht, Einstellungen für zwei Benutzer (Benutzer 1 und 2) vorzunehmen.
- OwnZone On/OFF legt fest, ob Sie Ihre persönliche OwnZone verwenden oder die Werte der Zielzone manuell festlegen möchten.
- Bei den Modellen M61 und M62 können Sie zwischen drei OwnZone-Niveaus wählen: OwnZone basic (normal), low (niedrig) und high (hoch).
- Ein- und Ausschalten des OwnCal-Kalorienverbrauchs
- bei den Modellen M61 und M62: Ein- und Ausschalten des Polar Fitness-Tests
- Uhrzeit und Alarm-/Weckzeit sowie Datum einstellen

EINSTELLUNGEN

Im Options-Modus können Sie

- Ihre persönlichen Benutzerinformationen einstellen, die Voraussetzung für die Benutzung der OwnZone- und der OwnCal-Funktion sind;
- die Mess-Optionen einstellen, die während des Trainings-Modus verwendet werden;
- die Uhrenfunktionen einstellen;
- bei den Modellen M61 und M62 die Polar Fitness-Test-Funktion ein- und ausschalten.



Sie können jederzeit zur Anzeige der Uhrzeit zurückkehren, indem Sie die START/STOP/OK-Taste gedrückt halten.



Wenn Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste gedrückt halten, laufen die Ziffern schneller. Lassen Sie die Taste bei Erreichen des gewünschten Wertes los.

EINSTELLEN DER BENUTZER-INFORMATIONEN

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie kurz so oft die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um in den Einstell-Modus zu gelangen. Die Anzeige zeigt USER SET.
3. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste erneut, um mit dem Einstellen der Benutzerinformationen zu beginnen.

EINSTELLEN VON BENUTZER 1 oder 2

Bei den Modellen M61 und M62 können Sie die Daten für zwei Benutzer einstellen. Diese Funktion ist beispielsweise dann von Nutzen, wenn ein anderes Familienmitglied auch mit dem Gerät trainieren möchte. Stellen Sie die Daten für beide Benutzer ein; wenn Sie mit dem Training beginnen, wählen Sie einfach Benutzer 1 oder 2 (je nachdem ob Sie Ihre Daten unter 1 oder 2 gespeichert haben) aus. Durch diese Funktion ersparen Sie sich das lästige Neueinstellen des Geräts vor jedem Training.



Die Anzeige zeigt USER, und die Ziffer 1 oder 2 blinkt.

1. Drücken Sie die **▲ SCROLL UP**- oder **▼ SCROLL DOWN**-Taste, um USER 1 (Benutzer 1) oder USER 2 (Benutzer 2) auszuwählen.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

Sie haben nun den Benutzer festgelegt. Alle nun erfolgenden Einstellungen gelten für den ausgewählten Benutzer.



In den Hauptmodi Datei (FILE), Messung (MEASURE), Optionen (OPTIONS) und Fitness-Test (Fit.TEST) können Sie den Benutzer wechseln, indem Sie die **▲ SCROLL UP**-Taste gedrückt halten.

Wenn Sie Benutzer 2 nicht verwenden wollen, so stellen Sie dessen Gewicht auf Null.

Fahren Sie nun mit der Einstellung Ihres Gewichts fort, oder kehren Sie zur Anzeige der Uhrzeit zurück, indem Sie die START/STOP/OK-Taste gedrückt halten.

EINSTELLEN DES GEWICHTS

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1-3 unter **Einstellen der Benutzerinformationen**.

Je nach gewähltem Modus (12- oder 24-Std.), zeigt das Display KG oder LBS, und die Ziffern für den Kilogramm- bzw. Pfundwert blinken.

Sie können die Einheit für die Gewichtsangabe (Pfund oder Kilogramm) in den Uhreneinstellungen ändern. Im 24-Stunden-Modus wird die Einheit Kilogramm (kg) verwendet, im 12-Stunden-Modus die Einheit Pfund (lbs).

1. Stellen Sie durch Drücken der **▲ SCROLL UP**- oder **▼ SCROLL DOWN**-Taste Ihr Gewicht ein.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Einstellung zu bestätigen.
Sie haben nun Ihr Gewicht eingestellt.

Fahren Sie nun mit dem Einstellen der Benutzerinformationen fort, oder kehren Sie zur Anzeige der Uhrzeit zurück, indem Sie die START/STOP/OK-Taste gedrückt halten.

EINSTELLEN DER KÖRPERGRÖSSE

Bei den Modellen M61 und M62 müssen Sie zusätzlich Ihre Körpergröße einstellen.

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1-3 unter **Einstellen der Benutzerinformationen**. Drücken Sie die START/STOP/OK bis CM angezeigt wird.

Je nach gewähltem Modus (12- oder 24-Std.) zeigt das Display CM oder FT/INCH, und die Ziffern für die Körpergröße (Zentimeter oder Fuß) blinken.

1. Stellen Sie durch Drücken der **▲ SCROLL UP**- oder **▼ SCROLL DOWN**-Taste Ihre Körpergröße ein.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Sie haben nun Ihre Körpergröße eingestellt.

Fahren Sie nun mit der Einstellung Ihres Alters fort, oder kehren Sie zur Anzeige der Uhrzeit zurück, indem Sie die START/STOP/OK-Taste gedrückt halten.

EINSTELLEN DES ALTERS

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1-3 unter **Einstellen der Benutzerinformationen**. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste bis AGE angezeigt wird.

Die Anzeige zeigt AGE (= Alter), und die Ziffern für das Alter blinken.

1. Stellen Sie durch Drücken der **▲ SCROLL UP**- oder **▼ SCROLL DOWN**-Taste Ihr Alter ein.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Sie haben nun Ihr Alter eingestellt.

EINSTELLEN DES GESCHLECHTS

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1-3 unter **Einstellen der Benutzerinformationen**. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste bis SEX angezeigt wird.

Die Anzeige zeigt SEX (= Geschlecht), und der Text MALE (= männlich) oder FEMALE (= weiblich) blinkt.

1. Stellen Sie durch Drücken der **▲ SCROLL UP**- oder **▼ SCROLL DOWN**-Taste Ihr Geschlecht ein.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Sie haben nun Ihr Geschlecht eingestellt.

EINSTELLEN DES AKTIVITÄTSNIVEAUS

(weitere Informationen hierzu finden Sie unter dem Abschnitt OWNINDEX)

Bei den Modellen M61 und M62 müssen Sie für den Polar Fitness-Test ein geeignetes Aktivitätsniveau einstellen.

Das Display zeigt ACTIVITY (= Aktivitätsniveau), und der Text LOW (= niedrig), MIDDLE (= mittel), HIGH (= hoch) oder TOP blinkt.

1. Stellen Sie durch Drücken der **▲ SCROLL UP**- oder **▼ SCROLL DOWN**-Taste das geeignete Aktivitätsniveau ein.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

Nun haben Sie alle benötigten Benutzerinformationen eingestellt.

Die Anzeige zeigt USER SET.

Sie haben nun zwei Möglichkeiten für die weitere Vorgehensweise:

1. Zum Ein- oder Ausschalten der OwnZone-Funktion drücken Sie die **▲ SCROLL UP**-Taste und fahren Sie dort unter 3. fort.
2. Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu kehren, drücken Sie die **▲ SCROLL UP**- oder **▼ SCROLL DOWN**-Taste, bis wieder die Uhrzeit angezeigt wird, oder halten Sie einfach die START/STOP/OK-Taste gedrückt.

EINSTELLEN DER MESSOPTIONEN

EIN- UND AUSSCHALTEN DER OWNZONE-FUNKTION

Entscheiden Sie, ob Sie die OwnZone-Funktion benutzen möchten. Sie können alternativ die Zielzonen-Grenzwerte auch selbst manuell einstellen.

Wenn Sie sich für die Benutzung der OwnZone-Funktion entscheiden, fordert Sie das Polar Herzfrequenz-Messgerät zur Eingabe Ihrer Benutzerinformationen auf, sofern Sie diese nicht bereits zu einem früheren Zeitpunkt eingegeben haben.

Von der Uhrzeitanzeige ausgehend gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie kurz so oft die **▲ SCROLL UP**- oder **▼ SCROLL DOWN**-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um in den Einstell-Modus zu gelangen.
Die Anzeige zeigt USER SET.
3. Drücken Sie einmal die **▲ SCROLL UP**-Taste.
Die Anzeige zeigt OWNZONE On oder OFF (bzw. bei den Modellen M61/62 die gewählte OwnZone).
4. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um die Einstellung zu ändern.
Die Anzeige zeigt OWNZONE.
Der Text On oder OFF blinkt (bzw. bei den Modellen M61/62 die gewählte OwnZone).
5. Drücken Sie die **▲ SCROLL UP**- oder **▼ SCROLL DOWN**-

Taste, um die OwnZone-Funktion ein- (On) oder auszuschalten (OFF).

On - Sie können Ihre OwnZone bei jedem Trainingsbeginn neu bestimmen und die OwnZone-Grenzwerte zur Steuerung Ihres Anstrengungsniveaus verwenden oder aber auf Ihre letzte OwnIndex zurückgreifen.

OFF - Die OwnZone-Funktion ist ausgeschaltet, und Sie können die Zielzonen-Grenzwerte manuell einstellen.

- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

Bei den Modellen M61 und M62 können Sie zwischen drei verschiedenen OwnZone-Niveaus auswählen; diese werden anstelle des On angezeigt:

- OwnZone BASIC (normal) für allgemeines Training
 - OwnZone LOW (niedrig) für leichtes Training (gut geeignet für Anfänger und zur Fettverbrennung)
 - OwnZone HIGH (hoch) für intensiveres Training zur Verbesserung des Fitnesszustands
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um die Einstellung zu ändern.
Die Anzeige zeigt OWNZONE.
Der Text OFF, BASIC, LOW oder HIGH blinkt im Wechsel mit den entsprechenden Zielzonenwerten.
 - Stellen Sie durch Drücken der ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste die gewünschte OwnZone ein oder schalten Sie so die OwnZone-Funktion aus.
 - Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

Sie haben nun folgende Möglichkeiten für die weitere Vorgehensweise:

- Wenn Sie die OwnZone-Funktion ausgeschaltet haben (OFF), können Sie direkt unter **Manuelle Einstellung der Zielzonen-Grenzwerte** bei Punkt 4. fortfahren.
- Wenn Sie die OwnZone-Funktion eingeschaltet haben (On), können Sie unter **Ein- und Ausschalten des OwnCal-Kalorienverbrauchs** fortfahren, indem Sie die ▲ SCROLL UP-Taste einmal drücken.
- Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu kehren, halten Sie die START/STOP/OK-Taste gedrückt.

MANUELLE EINSTELLUNG DER ZIELZONEN-GRENZWERTE

Wenn Sie die Funktion OwnZone nicht verwenden möchten, können Sie die Herzfrequenz-Grenzwerte manuell einstellen. Bei der ersten manuellen Einstellung der Herzfrequenz-Grenzwerte gelten folgende Besonderheiten:

- Das Polar Herzfrequenz-Messgerät berechnet basierend auf Ihrem Alter automatisch Ihre Herzfrequenz-Grenzwerte, sofern Sie Ihre Benutzerinformationen eingegeben haben.
- Haben Sie Ihre Benutzerinformationen nicht eingegeben, so werden in der Anzeige die Standardeinstellungen 80/160 angezeigt.

Sie können mit diesen Grenzwerten jederzeit Ihr Training beginnen.

Von der Uhrzeitanzeige ausgehend gehen Sie wie folgt vor:

- Drücken Sie kurz so oft die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um in den Einstell-Modus zu gelangen.
Die Anzeige zeigt USER SET.
- Drücken Sie dann kurz so oft die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis OWNZONE OFF auf dem Display erscheint (sollte On erscheinen, so müssen Sie die OwnZone-Funktion ausschalten).
- Drücken Sie nun zweimal die START/STOP/OK-Taste.
Die Anzeige zeigt LIMITS.
Der obere Grenzwert blinkt.
- Drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, um den Wert einzustellen.

Wenn Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste gedrückt halten, laufen die Ziffern schneller. Lassen Sie die Taste bei Erreichen des gewünschten Wertes los.

- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Nun beginnt der untere Grenzwert zu blinken.
- Drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, um den Wert einzustellen.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Die Anzeige zeigt OWNZONE OFF.



Der höchste mögliche obere Grenzwert ist 240, der kleinste mögliche Wert für den unteren Grenzwert beträgt 30. Der obere Grenzwert kann nicht tiefer als der untere Grenzwert eingestellt werden. Wenn der untere Grenzwert bei der Einstellung den Wert des oberen Grenzwertes erreicht, kehrt der untere Grenzwert auf 30, die niedrigste mögliche Einstellung zurück.

Sie haben nun zwei Möglichkeiten für die weitere Vorgehensweise:

- Um mit dem **Ein- oder Ausschalten des OwnCal-Kalorienverbrauchs** fortzufahren, drücken Sie die ▲ SCROLL UP-Taste und fahren Sie dort beim zweiten Satz unter 3. fort.
- Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu gelangen, drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis wieder die Uhrzeit angezeigt wird, oder halten Sie einfach die START/STOP/OK-Taste gedrückt.

EIN- UND AUSSCHALTEN DES OWNCAL-KALORIEN-VERBRAUCHS

Von der Uhrzeitanzeige ausgehend gehen Sie wie folgt vor:

- Drücken Sie kurz so oft die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um in den Einstell-Modus zu gelangen.
Die Anzeige zeigt USER SET.
- Drücken Sie zweimal die ▲ SCROLL UP-Taste.
Die Anzeige zeigt OWNCAL On oder OFF.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um die Einstellung zu ändern.
Die Anzeige zeigt OWNCAL.
Der Text On oder OFF blinkt.
- Wählen Sie durch Drücken der ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste aus, ob Sie die OwnCal-Funktion ein- (On) oder ausschalten (OFF) möchten.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

Sie haben nun zwei Möglichkeiten für die weitere Vorgehensweise:

- Zum **Einstellen der Uhrenfunktionen** drücken Sie die ▲ SCROLL UP-Taste und fahren Sie dort unter 4. fort.
- Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu kehren, drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis wieder die Uhrzeit angezeigt wird, oder halten Sie einfach die START/STOP/OK-Taste gedrückt.

Bei den Modellen M61/M62 gelangen Sie durch Drücken der ▲ SCROLL UP-Taste zum **Ein- und Ausschalten des Polar Fitness-Tests**.

Die Ermittlung des OwnCal-Kalorienverbrauchs beginnt bei der Herzfrequenz von 100 Schlägen pro Minute. Je höher die Herzfrequenz ist, desto schneller steigt auch der Energieverbrauch. Der Energieverbrauch hängt u.a. vom Körpergewicht ab. Je höher das Gewicht, desto höher ist auch der Energieverbrauch. Bei gleicher Herzfrequenz liegt der Kalorienverbrauch bei Männern höher als bei Frauen.

Am genauesten misst das Polar Herzfrequenz-Messgerät den Energieverbrauch bei kontinuierlichen Betätigungen wie Gehen, Rad fahren oder Jogging. Das Polar Herzfrequenz-Messgerät zeigt Ihren Energieverbrauch in Kilokalorien (kcal) an.

Beim Verbrauch von Kalorien nutzt Ihr Körper Fett und Kohlenhydrate als Energiequellen. Der Anteil des Fetts am gesamten Kalorienverbrauch variiert zwischen 10 und 60 Prozent. Der Rest (40 bis 90 Prozent) stammt hauptsächlich aus Kohlenhydraten. Erhöhter Energieverbrauch ist nicht automatisch höherer Fettverbrauch.

Je niedriger die Herzfrequenz ist, desto höher ist der prozentuale Anteil des Fetts am gesamten Kalorienverbrauch. Wenn Sie durch das Training Ihr Gewicht regulieren möchten, so sollten Sie Ihr Training auf einen möglichst hohen Fettanteil ausrichten. Trainieren Sie am unteren Grenzwert Ihrer OwnZone. Moderate Dauerbelastungen über 30 Minuten hinaus erhöhen den Erfolg.

Trainieren Sie bei den Modellen M61 und M62 mit der OwnZone-Einstellung Low (niedrig).

EIN- UND AUSSCHALTEN DES POLAR FITNESS-TESTS

Bei den Modellen M61 und M62 steht Ihnen die Funktion Polar Fitness-Test zur Verfügung.

Von der Uhrzeitanzeige ausgehend gehen Sie wie folgt vor:

- Drücken Sie kurz so oft die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um in den Einstell-Modus zu gelangen.
Die Anzeige zeigt USER SET.
- Drücken Sie dreimal die ▲ SCROLL UP-Taste.

- Die Anzeige zeigt FIT. TEST On oder OFF.
- Drücken Sie die Taste START/STOP/OK, um die Einstellung zu ändern.
Die Anzeige zeigt FIT. TEST.
Der Text On oder OFF blinkt.
 - Wählen Sie durch Drücken der ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, ob Sie den Polar Fitness-Test ein- (On) oder ausschalten (OFF) möchten.
 - Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

Wenn Sie den Polar Fitness-Test einschalten, wird der Fitness-Test-Modus in der Liste der Modi aufgeführt. In diesem Modus wird der Polar Fitness-Test durchgeführt.

Sie haben nun zwei Möglichkeiten für die weitere Vorgehensweise:

- Zum **Einstellen der Uhrenfunktionen** drücken Sie die ▲ SCROLL UP-Taste und fahren Sie dort unter 4. fort.
- Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu kehren, drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis wieder die Uhrzeit angezeigt wird, oder halten Sie einfach die START/STOP/OK-Taste gedrückt.

EINSTELLEN DER UHRENFUNKTIONEN

Um Abschnitte zu überspringen und direkt zu einer bestimmten Uhrenfunktion zu gelangen, drücken Sie kurz die START/STOP/OK-Taste so oft, bis die gewünschte Uhrenfunktion angezeigt wird.

Um zu einem beliebigen Zeitpunkt der Einstellung der Uhrenfunktionen zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, halten Sie die START/STOP/OK-Taste gedrückt.

Wenn Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste gedrückt halten, laufen die Ziffern schneller. Lassen Sie die Taste bei Erreichen des gewünschten Wertes los.

Sie gelangen auf schnellere Weise zur Einstellung der Uhrenfunktionen, indem Sie in der Uhrzeitanzeige die ►/◄-Taste gedrückt halten.

EINSTELLEN DES ALARMS

- Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie kurz so oft die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um in den Einstell-Modus zu gelangen.
Die Anzeige zeigt USER SET.
- Drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis WATCH SET angezeigt wird.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um mit der Einstellung der Uhrenfunktionen zu beginnen.
Die Anzeige zeigt ALARM.
Der Text On oder OFF blinkt.
- Drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, um den Alarm ein- (On) oder auszuschalten (OFF).

Ist der Alarm eingeschaltet, so erscheint in der Anzeige das Symbol .

- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Im 12-Stunden-Modus beginnt nun der Text AM oder PM zu blinken.
Wenn Sie den 24-Std.-Modus gewählt haben, können Sie in der folgenden Beschreibung die Passagen überspringen, in denen AM oder PM erwähnt werden.
- Drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, um AM (vor 12 Uhr mittags) oder PM (nach 12 Uhr mittags) auszuwählen.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Nun beginnt die Stundenangabe zu blinken.
- Stellen Sie durch Drücken der ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste die gewünschte Stunde ein.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Nun beginnt die Minutenangabe zu blinken.
- Stellen Sie durch Drücken der ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste die gewünschte Minute ein.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

Sie haben nun zwei Möglichkeiten für die weitere Vorgehensweise:

- Zum Einstellen der Uhrzeit fahren Sie entsprechend der Angaben im Abschnitt **Einstellen der Uhrzeit** beim letzten Satz unter 5. fort.
- Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu kehren, halten Sie die START/STOP/OK-Taste gedrückt.



Beim Erreichen der eingestellten Alarmzeit ertönt der Alarm für eine Minute. Durch Drücken einer der vier Tasten können Sie den Alarm abstellen. Der Wecker ist während der Herzfrequenz-Messung ausgeschaltet. Das heißt, dass zu der eingestellten Weckzeit kein Alarmsignal ertönt.

EINSTELLEN DER UHRZEIT

- Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie kurz so oft die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um in den Einstell-Modus zu gelangen.
Die Anzeige zeigt USER SET.
- Drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis WATCH SET angezeigt wird.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um mit der Einstellung der Uhrenfunktionen zu beginnen.
Die Anzeige zeigt ALARM.
Der Text On oder OFF blinkt.
- Drücken Sie kurz so oft die START/STOP/OK-Taste, bis TIME und die Uhrzeit angezeigt wird.

Nun werden in der Anzeige TIME und die Uhrzeit angezeigt.

Der Text 12h oder 24h blinkt.

- Wählen Sie durch Drücken der ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste den 12- (12h) oder den 24-Stunden-Modus (24h) aus.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Die Anzeige zeigt TIME AM oder TIME PM.
- Wählen Sie durch Drücken der ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste AM (vor 12 Uhr mittags) oder PM (nach 12 Uhr mittags) aus.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Nun beginnt die Stundenangabe zu blinken.

- Stellen Sie durch Drücken der ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste die gewünschte Stunde ein.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Nun beginnt die Minutenangabe zu blinken.
- Stellen Sie durch Drücken der ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste die gewünschte Minute ein.
Die Sekunden beginnen zu laufen.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Die Sekunden springen auf Null.

Sie haben nun zwei Möglichkeiten für die weitere Vorgehensweise:

- Zum **Einstellen des Datums** fahren Sie dort beim zweiten Satz unter 5. fort.
- Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu gelangen, halten Sie die START/STOP/OK-Taste gedrückt.

EINSTELLEN DES DATUMS

- Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie kurz so oft die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um in den Einstell-Modus zu gelangen.
Die Anzeige zeigt USER SET.
- Drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis WATCH SET angezeigt wird.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um mit der Einstellung der Uhrenfunktionen zu beginnen.
Die Anzeige zeigt ALARM.
Der Text On oder OFF blinkt.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, bis DAY oder MONTH angezeigt wird.

Die Anzeige zeigt DAY (= Tag) im 24-Std.-Modus oder MONTH (= Monat) im 12-Std.-Modus.



Die ersten Ziffern beginnen zu blinken.

Je nach ausgewähltem Zeitmodus (12- oder 24-Stunden-Modus) erfolgt die Datumsanzeige auf eine der folgenden Weisen:

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

- Stellen Sie durch Drücken der ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste den gewünschten Wert für den Tag bzw. Monat ein.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Die Anzeige zeigt DAY oder MONTH.
Die mittleren Ziffern beginnen zu blinken.
- Stellen Sie durch Drücken der ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste den gewünschten Wert für den Tag bzw. Monat ein.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Die Anzeige zeigt YEAR (= Jahr).
Die Ziffern für die Jahresangabe beginnen zu blinken.
- Stellen Sie durch Drücken der ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste den gewünschten Wert für das Jahr ein.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Die Anzeige zeigt WATCH SET.

In der Uhrzeitanzeige wird das Datum gemeinsam mit dem englischen Kürzel für den Wochentag angezeigt: MON (= Monday = Montag); TUE (= Tuesday = Dienstag); WED (= Wednesday = Mittwoch); THU (= Thursday = Donnerstag); FRI (= Friday = Freitag); SAT (= Saturday = Samstag); SUN (= Sunday = Sonntag).

Sie haben nun zwei Möglichkeiten für die weitere Vorgehensweise:

- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um erneut mit der Einstellung des Alarms fortzufahren.
- Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu gelangen, drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis wieder die Uhrzeit angezeigt wird, oder halten Sie einfach die START/STOP/OK-Taste gedrückt.

STARTEN DER HERZFREQUENZ-MESSUNG

- Legen Sie den codierten Polar Sender und den Empfänger wie im Kapitel **So tragen Sie den Polar Sender** beschrieben an.
- Beachten Sie folgende Punkte, um eine erfolgreiche OwnCode-Suche zu gewährleisten:
 - Achten Sie darauf, dass der Abstand zwischen Sender und Empfänger maximal einen Meter beträgt.
 - Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht in der Nähe anderer Personen mit Herzfrequenz-Messgeräten befinden und dass Sie sich während der Codesuche nicht in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Fernsehgeräten, Handys, Autos, motorisierten Trainingsgeräten, Oberleitungen usw. aufhalten.

- Beginnen Sie mit der Anzeige der Uhrzeit.

- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um in den Mess-Modus MEASURE zu gelangen.

♥ MEASURE erscheint auf dem Display.
Ein Rahmen in Herzform erscheint. Der Armbandempfänger beginnt für max. 15 Sekunden nach der codierten Übertragung zu suchen.
♥ Die Herzfrequenz-Messung startet, und das Herzsymbol in dem Rahmen beginnt im Takt Ihres Herzschlags zu blinken.
Ihre Herzfrequenz (in Schlägen pro Minute) erscheint in der Anzeige.



Wenn die Codesuche nicht erfolgreich war, verschwindet der Rahmen um das Herzsymbol nach 15 Sekunden. Gehen Sie zu Schritt 3 zurück, indem Sie die ▲ SCROLL UP- oder die ▼ SCROLL DOWN-Taste kurz so oft drücken, bis Sie sich wieder in der Uhrzeitanzeige befinden und wiederholen Sie die Codesuche. Legen Sie jedoch zuvor den Sender für 15-20 Sekunden ab.

Wenn die Codesuche nicht gelingt (siehe **Häufig gestellte Fragen**), Ihre Herzfrequenz aber angezeigt wird und das Herzsymbol ohne Rahmen blinkt, können Sie mit dem Training beginnen; Ihr Armbandempfänger kann aber durch andere Herzfrequenz-Messgeräte gestört werden.

Bei den Modellen M61 und M62 müssen Sie sicherstellen, dass Ihre persönliche Benutzereinstellung aktiv ist. In der unteren rechten Ecke des Displays können Sie die gewählte Benutzernummer ablesen. Sie können vor dem Start der Stoppuhr den Benutzer wechseln, indem Sie die ▲ SCROLL UP-Taste gedrückt halten. Damit Sie den Benutzer wechseln können, müssen Sie zuvor die Daten für zwei Benutzer eingestellt haben.

- Starten Sie die Stoppuhr mit der START/STOP/OK-Taste.

Die Stoppuhr beginnt zu laufen und Sie hören einen langen Signalton. Die automatische Aufzeichnung der Messwerte beginnt. Wenn Sie die OwnZone-Funktion eingeschaltet haben, erscheint OZ # _____ auf dem Display und die Ermittlung der OwnZone beginnt. Wenn Sie die Herzfrequenz-Grenzwerte manuell eingestellt haben (OWNZONE OFF), erscheint EXERCISE in der Anzeige. In diesem Fall fahren Sie fort bei **Funktionen während der Herzfrequenz-Messung**.



⚡ **Schneller Start:** Halten Sie in der Uhrzeitanzeige die START/STOP/OK-Taste für einige Sekunden gedrückt.

So stoppen Sie die Herzfrequenz-Messung: Drücken Sie zum Stoppen der Stoppuhr die START/STOP/OK-Taste. Wenn Sie den Mess-Modus verlassen möchten, drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, um zur Anzeige der Uhrzeit zurückzukehren.

OWNZONE

Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät ist in der Lage, Ihre persönliche Herzfrequenz-Trainingszone zu ermitteln. Diese Trainingszone wird OwnZone (OZ) genannt.

Die Modelle der M-Serie bestimmen Ihren individuellen aeroben Trainingsbereich. Bei den meisten Erwachsenen entspricht die OwnZone ca. 65-85 % der maximalen Herzfrequenz. Die OwnZone ist ein Training innerhalb des aeroben Bereichs mit einer Vielzahl von positiven Veränderungen für den menschlichen Organismus.

Die OwnZone eignet sich besonders, wenn Sie eine Gewichtskontrolle durch körperliche Aktivität und Training erzielen wollen, da die OwnZone etwa einer mittleren Trainingsintensität entspricht. Ein Training auf diesem Intensitätsniveau kann über längere Zeiträume sicher und regelmäßig durchgeführt werden und erzielt die besten Resultate in Hinsicht auf einen Gewichtsverlust, Stressabbau und Stabilisierung/Verbesserung der körperlichen und psychischen Leistungsfähigkeit.

Die OwnZone kann während der Aufwärmphase einer Trainingseinheit ermittelt werden. Dies dauert ca. 2-5 Minuten.

SO BESTIMMEN SIE IHRE OWNZONE

Am leichtesten lässt sich die OwnZone durch Gehen und Laufen wie unten beschrieben festlegen. Sie können Ihre OwnZone aber auch durch andere Trainingsformen ermitteln, z. B. durch das Training mit einem Heimtrainer. Das Prinzip ist, dass Sie sehr langsam zu trainieren beginnen und stufenweise Ihre Herzfrequenz erhöhen (z. B. je Stufe um ca. 10-15 Schläge/min.).

- Überprüfen Sie, ob Sie Ihre persönlichen Benutzerinformationen korrekt eingegeben haben.
- Da zur Bestimmung der OwnZone jeder Herzschlag korrekt empfangen werden muss, vergewissern Sie sich, dass der Sender eng genug anliegt und die Elektroden und die darunter befindliche Haut gut angefeuchtet sind.
- Überprüfen Sie, ob Sie die OwnZone-Funktion eingeschaltet haben (OWNZONE On).

4. Starten Sie die Herzfrequenz-Messung wie zuvor beschrieben.

5. Starten Sie die Stoppuhr.
OZ - - - - erscheint in der Anzeige.
Die Stoppuhr beginnt zu laufen.

6. Es gibt fünf Phasen zur Ermittlung Ihrer OwnZone. Nach jeder Phase hören Sie einen langen Signalton, der Ihnen mitteilt, dass Sie Ihre Geschwindigkeit leicht erhöhen sollten. Häufig ist die Ermittlung der OwnZone bereits in der 3. oder 4. Phase (nach 3 bis 4 Minuten) erreicht. Halten Sie in der ersten Phase Ihre Herzfrequenz unter 100 Schlägen/Minute. Nach jeder Phase sollten Sie Ihre Herzfrequenz um etwa 10 Schläge/Minute erhöhen. Die Anzeige zeigt Ihnen die jeweilige Phase, in der Sie sich befinden, an:

- - - - Gehen mit langsamer Geschwindigkeit für ein Minuten
 - - - - Gehen mit normaler Geschwindigkeit für ein Minuten
 - - - - Gehen mit forschem Tempo für ein Minuten
 - - - - Langsames Laufen für ein Minuten
 - - - - Laufen für ein Minuten

7. An einem gewissen Punkt während der Phasen 1 - 5 hören Sie zwei akustische Signale. Diese melden, dass das Polar Herzfrequenz-Messgerät Ihre Trainings-Grenzwerte bestimmt hat und Sie jetzt mit dem Training beginnen können.

Die ermittelten Herzfrequenz-Grenzwerte werden einige Sekunden lang angezeigt. EXERCISE erscheint in der Anzeige.

! Sie können diese Grenzwerte auf der Anzeige sichtbar machen, indem Sie die Armbandempfänger nahe an das Polar Logo auf dem Sender bringen.

Indem Sie die / -Taste vor dem Starten der OwnZone-Bestimmung zwei Sekunden lang gedrückt halten, können Sie die akustischen OwnZone-Zeitgebungssignale ausschalten.



Neueinstellung/Zurücksetzen der Stoppuhr:

Bei Bedarf können Sie die Stoppuhr auf Null zurückstellen und mit der Neubestimmung der OwnZone beginnen:

1. Beenden Sie die OwnZone-Bestimmung durch Drücken der START/STOP/OK-Taste.
Die Herzfrequenz-Grenzwerte Ihrer zuvor definierten OwnZone erscheinen in der Anzeige.
2. Halten Sie die Stoppuhr durch erneutes Drücken der START/STOP/OK-Taste an.
Die Anzeige zeigt QUIT?
3. Zum Zurücksetzen der Stoppuhr halten Sie die SCROLL DOWN-Taste gedrückt.
Die Stoppuhr fängt an zu blinken und der Text RESET? erscheint in der Anzeige.
Wenn Sie die Stoppuhr zurücksetzen möchten, halten Sie die SCROLL DOWN-Taste gedrückt.
4. Zum Neustarten der Stoppuhr drücken Sie die START/STOP/OK-Taste.

OWNZONE-METHODEN

Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät verfügt über verschiedene Methoden zur Ermittlung Ihrer OwnZone. Die im Vordergrund stehende Methode ist die Messung und Analyse der Herzfrequenz-Variation und dadurch die Ermittlung der aktuellen und individuellen OwnZone (OZ.V).

Wenn Ihre Herzfrequenz den sicheren Grenzwert während der Ermittlung überschreitet, wählt das Polar Herzfrequenz-Messgerät Ihre zuletzt ermittelte OwnZone. Wenn sich im Speicher keine zuvor bestimmte OwnZone (OZ.L) befindet, berechnet das Polar Herzfrequenz-Messgerät alternativ automatisch die Zielzonengrenzwerte aufgrund Ihrer altersbedingten maximalen Herzfrequenz (220 - Lebensalter). Diese Methoden gewährleisten die Bestimmung der sichersten möglichen OwnZone für Sie.

Die verwendete Methode zur Festlegung der OwnZone wird nach zwei akustischen Signalen wie folgt angezeigt:

1. OZ.V (OwnZone laut Herzfrequenz-Variation) und die gegenwärtig definierten OwnZone-Grenzwerte erscheinen in der beleuchteten Anzeige.

2. OZ.L (Letzte OwnZone) und Ihre zuletzt ermittelten OwnZone-Grenzwerte erscheinen in der beleuchteten Anzeige.

3. OZ.A (OwnZone laut Alter) und Ihre altersbedingten Herzfrequenz-Grenzwerte erscheinen in der beleuchteten Anzeige.

Bei den Modellen M61 und M62 können Sie außerdem sehen, welches OwnZone-Niveau Sie ausgewählt haben: BASIC (OwnZone Basic für allgemeines Training) HIGH (OwnZone High für intensiveres Training) LOW (OwnZone Low für leichteres Training)

SO VERWENDEN SIE IHRE ZULETZT BESTIMMTE OWNZONE

Immer, wenn Sie die Stoppuhr einschalten und die Funktion OwnZone eingeschaltet haben, beginnt das Polar Herzfrequenz-Messgerät mit der Bestimmung Ihrer OwnZone. Es wird empfohlen, dass Sie die OwnZone für jede Trainingseinheit neu bestimmen. Dies sollte zumindest immer dann durchgeführt werden, wenn sich Trainingsumgebung oder Trainingsform ändern oder wenn Ihr physisches Wohlbefinden beim Trainingsbeginn vom Normalzustand abweicht.

Sie können jedoch auch das Training mit den letzten OwnZone-Grenzwerten (OZ.L) wählen, wenn Sie das Training nicht mit der Neubestimmung Ihrer OwnZone beginnen wollen. Falls sich im Speicher keine zuletzt bestimmte OwnZone befindet, benutzt das Polar Herzfrequenz-Messgerät Ihre altersbedingten Trainingsgrenzwerte (OZ.A).

1. Starten Sie die Herzfrequenz-Messung und die Stoppuhr wie beschrieben.
OZ - - - - erscheint in der Anzeige.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste. Das Polar Herzfrequenz-Messgerät wählt Ihre zuletzt ermittelte OwnZone.
OZ.L bzw. OZ.A und die dazugehörigen OwnZone-Werte erscheinen für einen Augenblick in der beleuchteten Anzeige.

FUNKTIONEN WÄHREND DER HERZFREQUENZ-MESSUNG

MEASURE (Mess-Modus)

EXERCISE (Stoppuhr) → TIME (Uhrzeit) → IN ZONE (Trainingszeit in der Zielzone) → OWNCAL (Kalorienverbrauch)

ABLESEN DER HERZFREQUENZ

Sie können Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute ablesen. Ein blinkendes Herz zeigt die aktivierte Herzfrequenz-Messung an. Das innere Herzsymbol blinkt im Takt Ihres Herzschlages. Der Rahmen um das Herzsymbol zeigt an, dass der Herzfrequenzempfang codiert ist.

! Erscheint in der Anzeige - -, so wurde in den letzten fünf Minuten keine Herzfrequenz empfangen. Halten Sie den Armbandempfänger an Ihre Brust, nahe dem Polar Logo des Senders. Der Empfänger beginnt nun erneut mit der Suche nach dem Herzfrequenzsignal.

DISPLAYBELEUCHTUNG

Drücken Sie kurz die / -Taste. Die Displaybeleuchtung ist für einige Sekunden aktiviert.

EIN- UND AUSSCHALTEN DES ZIELZONENALARMS UND DES BEDIENTONS

Wenn in der Anzeige das Zielzonenalarmsymbol (•)) erscheint, hören Sie bei jedem Herzschlag ein akustisches Signal, wenn Sie sich oberhalb des oberen oder unterhalb des unteren Zielzonen-Grenzwertes befinden. Während der Bestimmung der OwnZone ist das akustische Signal immer eingeschaltet, sofern Sie es nicht ausschaltet haben.

Bei den Modellen M61 und M62 hören Sie das akustische Signal auch am Ende des Fitness-Tests.

Zum Ein- und Ausschalten des akustischen Signals und des Bedientons halten Sie die **•))**-Taste zwei Sekunden lang gedrückt.

•)) = Signalton ist eingeschaltet.

☺ 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.

WECHSEL DES BENUTZERS

Bei den Modellen M61 und M62 können Sie vor Beginn des Trainings (solange die Stoppuhr noch nicht läuft) den Benutzer wechseln.

Damit Sie den Benutzer wechseln können, müssen Sie zuvor die Daten für zwei Benutzer eingestellt haben.

Halten Sie dazu die **▲ SCROLL UP**-Taste gedrückt.

Die Anzeige zeigt **1** (Benutzer 1) oder **2** (Benutzer 2) und gibt so an, welche Benutzereinstellungen aktiviert sind.

Die Daten des folgenden Trainings werden in der Datei des jeweiligen Benutzers aufgezeichnet.

STARTEN UND STOPPEN DER STOPPUHR

Zum Starten und Stoppen der Stoppuhr drücken Sie die **START/STOP/OK**-Taste.

Sie können die Stoppuhr mit der **START/STOP/OK**-Taste anhalten. Erneutes Drücken der Taste lässt die Stoppuhr weiterlaufen und setzt die obigen Berechnungen fort.

Zurücksetzen der Stoppuhr auf Null:

1. Halten Sie die Stoppuhr durch Drücken der **START/STOP/OK**-Taste an.
2. Halten Sie die **▼ SCROLL DOWN**-Taste gedrückt.
3. Durch erneutes Drücken der **START/STOP/OK**-Taste starten Sie die Stoppuhr. Diese beginnt wieder bei Null.

ABRUFEN VON TRAININGSINFORMATIONEN

Bei laufender Stoppuhr können Sie durch Drücken der **▲ SCROLL UP**- oder **▼ SCROLL DOWN**-Taste die folgenden Informationen während des Trainings abrufen:

Uhrzeit (TIME)



Trainingszeit in der Zielzone (IN ZONE)



Kalorienverbrauch (OWNCAL)
Damit der Kalorienverbrauch angezeigt wird, muss diese Funktion eingeschaltet sein.



Stoppuhr (EXERCISE)



Ihr Trainingsfortschritt



Bei den Modellen M31 und M32 erscheint für jeweils 100 Kilokalorien Energieverbrauch eine Kugel.

Bei den Modellen M61 und M62 erscheint für jeweils 10 Minuten Training in der Zielzone eine Kugel.

ÜBERPRÜFEN IHRER HERZFREQUENZGRENZWERTE

Während des Trainings müssen Sie keine Taste drücken, um die aktuellen Herzfrequenz-Grenzwerte zu überprüfen. Bringen Sie einfach den Armbandempfänger nahe an das Polar Logo des Senders.

Wenn Sie die OwnZone-Funktion eingestellt haben (OWNZONE On), erscheinen OZ.V bzw. OZ.L oder OZ.A und die dazugehörigen Werte auf der für einige Sekunden beleuchteten Anzeige.

Wenn Sie die OwnZone-Funktion nicht nutzen (OWNZONE OFF), erscheinen Ihre manuell eingestellten Zielzonenengrenzwerte.

WECHSEL DER HERZFREQUENZGRENZWERTE

Bei den Modellen M61 und M62 können Sie während des Trainings bei laufender Stoppuhr und eingeschalteter OwnZone die Herzfrequenz-Grenzwerte wechseln. Sie haben die Auswahl zwischen den Optionen OwnZone Basic, OwnZone High, OwnZone Low und manuell eingestellten Grenzwerten.

Halten Sie die **▲ SCROLL UP**- oder **▼ SCROLL DOWN**-Taste gedrückt.



Wenn Sie während des Trainings die Herzfrequenz-Grenzwerte wechseln, so werden die zuletzt verwendeten Grenzwerte gespeichert, und Ihr nächstes Training beginnt mit diesen Grenzwerten.

BEENDEN DER HERZ-FREQUENZ-MESSUNG

1. Zum Stoppen der Stoppuhr drücken Sie die START/STOP/OK-Taste.
Die Stoppuhr hält an.

Die Anzeige zeigt QUIT? 

Die Herzfrequenz-Messung wird ohne Zielzonen- oder Kalorienermittlung fortgesetzt.

2. Drücken Sie kurz die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, um den Mess-Modus zu verlassen. Dies ist wichtig, da ansonsten die Trainingsdaten nicht korrekt im FILE-/Datei-Modus gespeichert werden.
Die Herzfrequenz-Messung stoppt.

! Wenn Sie ▼ SCROLL DOWN-Taste drücken und für 1,5 Sekunden gedrückt halten, fängt die Stoppuhr an zu blinken und der Text RESET? erscheint in der Anzeige. Sie können die Stoppuhr neu starten, indem Sie START/STOP/OK drücken. Wenn Sie die Stoppuhr zurücksetzen möchten, halten Sie die ▼ SCROLL DOWN-Taste gedrückt. Die Stoppuhr wird dann zurückgesetzt und die aktuellen Trainingsdaten werden gelöscht.

😊 Wenn Sie den Sender ablegen und die Stoppuhr anhalten, ohne die Herzfrequenz-Messung beendet zu haben, so schaltet das Herzfrequenz-Messgerät automatisch nach fünf Minuten auf die Uhrzeitanzeige um.

ABRUFEN VON TRAININGSINFORMATIONEN

Ihre letzte Trainingsinformation befindet sich im Speicher des Polar Herzfrequenz-Messgeräts, bis Sie die Stoppuhr das nächste Mal starten. Dann wird Ihre frühere Trainingsinformation durch die neue Trainingsinformation ersetzt. Das Polar Herzfrequenz-Messgerät speichert jeweils nur die Datei einer Trainingseinheit. Die Speicherung der Trainingsinformation erfolgt, sobald die Stoppuhr länger als eine Minute läuft.

1. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis Sie in den Datei-Modus (FILE) gelangen.
Die Anzeige zeigt FILE.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um mit dem Abrufen der Trainingsinformationen zu beginnen.
3. Drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, um die einzelnen Informationen abzurufen.

DATUM (DATE)

Das Datum Ihres letzten Trainings.

TRAININGSZEIT (EXE. TIME)

Die Trainingszeit ist die Zeit, die Sie mit laufender Stoppuhr trainiert haben.

TRAININGSZEIT IN DER ZIELZONE (IN ZONE)

Die Trainingszeit, die Sie innerhalb Ihrer OwnZone oder der selbst definierten Zielzone verbracht haben.

HERZFREQUENZ-GRENZWERTE (LIMITS)

Die Herzfrequenz-Grenzwerte Ihres Trainings.

DURCHSCHNITTliche HERZFREQUENZ (AVERAGE Hr)

Die durchschnittliche Herzfrequenz während der Trainingseinheit.

KALORIENVERBRAUCH WÄHREND DES TRAININGS (KCAL/FAT)

Die während des Trainings verbrauchten Kilokalorien mit prozentualem Fettanteil am gesamten Energieverbrauch. Dieser Anteil kann maximal 60 % betragen.



GESAMTER KALORIENVERBRAUCH (Tot. KCAL)

Der gesamte Kalorienverbrauch ist eine Funktion, die Informationen über mehr als eine Trainingseinheit speichert. Es wird der kumulierte Kalorienverbrauch während mehrerer Trainingseinheiten angezeigt. Diese Funktion erlaubt es Ihnen, den gesamten Kalorienverbrauch über eine Reihe von Trainingseinheiten, z. B. im Verlauf einer Woche, abzurufen.

Sie können die Angabe des gesamten Kalorienverbrauchs in Schritten von 10 Kilokalorien verringern:

1. Stellen Sie das Gerät zu Beginn so ein, dass in der Anzeige der gesamte Kalorienverbrauch (Tot. KCAL) angezeigt wird.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um den gesamten Kalorienverbrauchs-Modus aufzurufen.
Die Angabe des gesamten Kalorienverbrauchs beginnt zu blinken.

3. Sie können die Angabe nun durch Drücken der ▼ SCROLL DOWN-Taste verringern.
4. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um den eingestellten Wert zu bestätigen.

! Haben Sie den verringerten Wert für den gesamten Kalorienverbrauch bestätigt, so können Sie ihn nicht wieder zurücksetzen (erhöhen).

😊 Die Funktion ist besonders bei der Gewichtsüberwachung von Nutzen, wenn Sie die kombinierte Wirkung von Training und Ernährung verfolgen möchten.

So setzen Sie die Messung des gesamten Kalorienverbrauchs auf Null zurück:

1. Stellen Sie das Gerät zu Beginn so ein, dass in der Anzeige der gesamte Kalorienverbrauch (Tot. KCAL) angezeigt wird.
2. Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um den gesamten Kalorienverbrauchs-Modus aufzurufen.
Die Angabe des gesamten Kalorienverbrauchs beginnt zu blinken.
3. Halten Sie die ▼ SCROLL DOWN-Taste einige Sekunden lang gedrückt.
In der Anzeige beginnt der Text RESET zu blinken.
Die Anzeige zeigt 0.

Wenn Sie die ▼ SCROLL DOWN-Taste loslassen, während RESET blinkt, wird der Wert nicht zurückgesetzt.

GESAMTE TRAININGSZEIT (TOT. TIME)

Die gesamte Trainingszeit ist ebenfalls eine Funktion, die Informationen über mehr als eine Trainingseinheit speichert. Es wird die kumulierte Trainingszeit mehrerer Trainingseinheiten angezeigt. Diese Funktion erlaubt es Ihnen, die gesamte Trainingszeit über eine Reihe von Trainingseinheiten, z. B. im Verlauf einer Woche, abzurufen.

So setzen Sie den Zähler für die gesamte Trainingszeit auf Null zurück:

1. Stellen Sie das Gerät zu Beginn so ein, dass in der Anzeige die gesamte Trainingszeit (Tot. TIME) angezeigt wird.

OWNINDEX

- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um den gesamte Trainingszeit-Modus aufzurufen.
Die Angabe der gesamten Trainingszeit beginnt zu blinken.
- Halten Sie die ▼ SCROLL DOWN-Taste einige Sekunden lang gedrückt.
In der Anzeige beginnt der Text RESET zu blinken.
Die Anzeige zeigt 00:0000.

Wenn Sie die ▼ SCROLL DOWN-Taste loslassen, während RESET blinkt, wird der Wert nicht zurückgesetzt.

LETZTER OWNINDEX

Sie können den auf Ihrem letzten Polar Fitness-Test basierenden OwnIndex und das Datum seiner Bestimmung abrufen.

Detaillierte Angaben zur Durchführung des Polar Fitness-Tests und zur Interpretation des OwnIndex finden Sie im Kapitel OwnIndex.

Der OwnIndex ist eine neuartige Ermittlung der aeroben Fitness. Der ermittelte Wert ist vergleichbar mit dem sonst nur mittels einer aufwendigen Untersuchung der maximalen Sauerstoffaufnahme (gemessenen $\dot{V}O_{2max}$ -Wert). Ermittelt wird der OwnIndex mit Hilfe des Polar Fitness-Tests™, einem leichten, sicheren und schnellen Weg zum Abschätzen der maximalen aeroben Leistungsfähigkeit. Der OwnIndex basiert auf der Herzfrequenz, der Herzfrequenz-Variation in Ruhe, dem Körperbau (Alter, Geschlecht, Körpergröße, Gewicht) sowie der Selbsteinschätzung der körperlichen Aktivität.

Die kardiovaskuläre oder aerobe Fitness hängt davon ab, wie gut das Herz-Kreislauf-System Sauerstoff in Ihrem Körper transportiert und verarbeiten kann. Je besser die kardiovaskuläre Fitness ist, desto stärker und effizienter ist Ihr Herz.

Eine gute kardiovaskuläre Fitness bringt viele gesundheitliche Vorteile. So reduziert sie beispielsweise das Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle und Bluthochdruck.

Wenn Sie Ihren Fitness-Index (OwnIndex) verbessern möchten, so bedarf es eines mindestens sechswöchigen regelmäßigen Trainings, bis Sie eine spürbare Verbesserung erzielen. Weniger aktive Personen machen schnellere Fortschritte; verfügen Sie bereits über ein hohes Fitness-Niveau, so ist ein längeres und intensiveres Training erforderlich.

Die kardiovaskuläre Fitness lässt sich am besten durch ein Training verbessern, das große Muskelgruppen einsetzt, z. B. Gehen, Laufen, Schwimmen, Rudern, Schlittschuhlaufen, Skilanglauf und Rad fahren.

Um die Entwicklung Ihrer Fitness verfolgen zu können, sollten Sie Ihren OwnIndex in den ersten Wochen mehrmals bestimmen, um einen zuverlässigen Ausgangswert zu erhalten. Wiederholen Sie den Test später ca. einmal im Monat.

Der OwnIndex kann mit den Polar Herzfrequenz-Messgeräten Modell M61 und M62 ermittelt werden. Der Polar Fitness-Test ist für gesunde Erwachsene bestimmt.

EINSTELLUNGEN FÜR DEN FITNESS-TEST

Zur Durchführung des Polar Fitness-Test ist es erforderlich, dass Sie die folgenden Einstellungen vornehmen:

- Wählen Sie Ihr Aktivitätsniveau, basierend auf Ihrer durchschnittlichen sportlichen Aktivität in den letzten sechs Monaten aus.
- Schalten Sie den Fitness-Test-Modus ein.

EINSTELLEN DES AKTIVITÄTSNIVEAUS

Beginnen Sie mit der Anzeige der Uhrzeit.

- Drücken Sie kurz so oft die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis Sie in den Options-Modus gelangen.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um die Einstellung zu ändern.
Die Anzeige zeigt USER SET.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um die Benutzerinformationen einzugeben.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, bis die Anzeige ACTIVITY zeigt.
Die Anzeige zeigt ACTIVITY, und der Text LOW (= niedrig), MIDDLE (= mittel), HIGH (= hoch) oder TOP blinkt.
- Drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, um das passende Aktivitätsniveau auszuwählen.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
Die Anzeige zeigt USER SET.

Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu kehren, drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis wieder die Uhrzeit angezeigt wird, oder halten Sie einfach die START/STOP/OK-Taste gedrückt.

AKTIVITÄTSNIVEAU

Schätzen Sie Ihr durchschnittliches Langzeit-Aktivitätsniveau ein. Wenn die Änderung Ihrer regelmäßigen Trainingsgewohnheiten maximal sechs Monate zurückliegt, so sollten Sie die Beschreibung Ihres Aktivitätsniveaus nicht ändern.

- Low** Sie gehen spazieren und bemühen sich, anstelle des Aufzugs auch mal die Treppe zu benutzen, Sie treiben jedoch nicht regelmäßig Sport. Sie strengen sich nur selten so an, dass Sie schwitzen.

Dieses Niveau entspricht dem Trainingsanfänger in den Polar Trainingstipps.

- Middle** Sie treiben mindestens zwei- bis dreimal in der Woche Sport oder haben einen Beruf, in dem Sie körperlich sehr aktiv sind. Sie trainieren mehr als 60 Minuten pro Woche. Oder Sie trainieren zwei- bis dreimal wöchentlich: z. B. Joggen, Schwimmen, Rad fahren, Aerobic. Sie trainieren bis zu zwei Stunden pro Woche. Dieses Niveau entspricht dem regelmäßigen Trainierenden in den Polar Trainingstipps.

- High** Sie trainieren mehr als dreimal wöchentlich für insgesamt mehr als zwei Stunden. Sie laufen z. B. über 20 km pro Woche, schwimmen nahezu jeden Tag 40 Bahnen, fahren täglich Rad oder gehen regelmäßig zum Aerobic. Dieses Niveau entspricht dem aktiven Sportler in den Polar Trainingstipps.

- Top** Sie trainieren regelmäßig, mindestens 5-mal wöchentlich, intensive körperliche Bewegung. Sie trainieren z. B., um Ihre Leistung für Wettkämpfe zu steigern.

EINSCHALTEN DES FITNESS-TEST-MODUS

- Drücken Sie in der Uhrzeitanzeige die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis Sie in den Options-Modus gelangen.
Die Anzeige zeigt OPTIONS.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um die Einstellung zu ändern.
Die Anzeige zeigt USER SET.
- Drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis Sie zum Fitness-Test-Einstellungs-Modus gelangen.
Die Anzeige zeigt FIT. TEST On/OFF.
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um den Fitness-Test ein- (On) oder auszuschalten (Off).
Die Anzeige zeigt FIT. TEST.
Der Text On oder Off blinkt.
- Drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, um den Test einzuschalten (On).
- Drücken Sie die START/STOP/OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
- Drücken Sie die ▲ SCROLL UP- oder ▼ SCROLL DOWN-Taste, bis wieder die Uhrzeit angezeigt wird, oder halten Sie einfach die START/STOP/OK-Taste gedrückt.

DURCHFÜHRUNG DES TESTS

Um zuverlässige Ergebnisse erzielen zu können, müssen die folgenden Grundvoraussetzungen erfüllt sein:

- Sie müssen entspannt und ruhig sein.
- Der Test kann an einem beliebigen Ort (Zuhause, Büro, Fitness-Club) durchgeführt werden, sofern die Testumgebung ruhig ist. Es dürfen keine störenden Geräusche (z. B. Fernsehen, Radio oder Telefon) vorhanden sein, und Sie dürfen sich auch nicht mit anderen Personen unterhalten.
- Achten Sie bei jeder Wiederholung des Tests darauf, dass diese am selben Ort, zur selben Tageszeit und unter denselben Umgebungsbedingungen stattfindet.
- Zwei bis drei Stunden vor dem Test sollten Sie keine schwere Mahlzeit zu sich nehmen und auch nicht rauchen.
- Vermeiden Sie am Vortag sowie am Tag des Tests schwere körperliche Aktivität, alkoholische Getränke oder pharmakologische Stimulanzien.

VORBEREITEN DES ARMBANDEMPFÄNGERS

- Drücken Sie in der Uhrzeitanzeige die **▲ SCROLL UP**- oder **▼ SCROLL DOWN**-Taste, bis Sie zum Fitness-Test-Modus gelangen.
Die Anzeige zeigt **FIT. TEST**.

ENTSPANNEN SIE SICH EINE BIS DREI MINUTEN LANG

- Legen Sie sich hin, entspannen Sie Körper und Geist.

STARTEN SIE DEN TEST

- Zum Start des Tests drücken Sie die **START/STOP/OK**-Taste. Der Armbandempfänger beginnt mit der Suche nach Ihrer Herzfrequenz.
Die Anzeige zeigt **TEST On** sowie Ihre Herzfrequenz.
Der Test beginnt nun.

Wenn Sie während des Fitness-Tests das akustische Signal hören möchten, so überprüfen Sie vor Beginn des Tests, dass die Anzeige **»** zeigt. Halten Sie die **»/»**-Taste gedrückt, um das akustische Signal einzuschalten. Dieses Signal informiert Sie über das Ende des Tests.

- Die Durchführung des Tests dauert drei bis fünf Minuten. Liegen Sie entspannt, und vermeiden Sie jegliche Bewegung während des Tests. Reden Sie nicht mit anderen Personen.

Nun zeigt die Anzeige Ihren aktuellen OwnIndex, dessen Interpretation sowie das Datum des Tests.

Interpretation:
VERY POOR (= Klasse 1 auf Seite 27), POOR (= 2), FAIR (= 3), AVERAGE (= 4), GOOD (= 5), VERY GOOD (= 6), EXCELLENT (= 7).

- Um zur Uhrzeitanzeige zurück zu gelangen, drücken Sie die **▲ SCROLL UP**- oder **▼ SCROLL DOWN**-Taste, bis wieder die Uhrzeit angezeigt wird, oder halten Sie einfach die **START/STOP/OK**-Taste gedrückt.

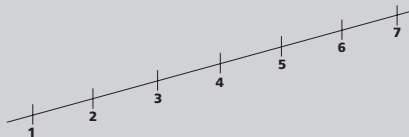
Sie können den Test jederzeit abbrechen, indem Sie die **START/STOP/OK**-Taste drücken. Ihr letzter OwnIndex wird in diesem Fall nicht ersetzt.

Die Anzeige zeigt für einen Moment **FAILED TEST**. Die Anzeige zeigt Ihren letzten OwnIndex, dessen Interpretation sowie das Datum des Tests.

Wenn der Armbandempfänger zu Beginn oder während des Tests nicht instande ist, Ihre Herzfrequenz zu empfangen, so scheitert der Test. Überprüfen Sie in diesem Fall, dass die Elektroden befeuchtet sind und dass der Gurt gut sitzt. Wiederholen Sie den Test.

ERGEBNIS DES FITNESS-TESTS

Das Testergebnis, Ihr OwnIndex, erfährt seine größte Bedeutung, wenn Sie es zum Vergleich Ihrer individuellen Werte und zum Verfolgen der Änderungen dieser Werte einsetzen. Der OwnIndex kann auch im Kontext Ihres Geschlechts und Alters interpretiert werden. Schlagen Sie in der folgenden Tabelle Ihr Alter und Ihren OwnIndex nach, und erfahren Sie, wie es im Vergleich zu anderen Personen des gleichen Alters und Geschlechts um Ihre kardiovaskuläre Fitness bestellt ist.



- Erhöhen Sie Ihre sportlichen Aktivitäten, um Ihr Wohlbefinden zu erhöhen und Ihre Fitness zu verbessern!
- Behalten Sie Ihre Trainingsgewohnheiten bei, um weiterhin einen gesundheitlichen Nutzen daraus zu ziehen! Erhöhen Sie Ihre sportliche Aktivität, um Ihre Fitness weiter zu steigern!
- Trainieren Sie weiter wie bisher – Gesundheit und Fitness sind Ihnen garantiert!

FITNESS-KLASSEN

Alter (Jahre)	1 (sehr schlecht)	2 (schlecht)	3 (naja)	4 (durchschnittlich)	5 (gut)	6 (sehr gut)	7 (ausgezeichnet)
Männer							
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40
Frauen							
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Diese Klassifizierung basiert auf einer Auswertung von 62 Studien, bei denen eine Direktmessung des $\dot{V}O_{2max}$ an gesunden erwachsenen Probanden aus den USA, Kanada und sieben europäischen Ländern durchgeführt wurde. Originalarbeit: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

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.

- Geben Sie die Sendeeinheit niemals in eine Waschmaschine oder einen Trockner!
- Der Polar WearLink Gurt ist für die Waschmaschine geeignet und kann bei 40° C gewaschen werden. Wir raten

WICHTIGE HINWEISE

- Ihnen, einen Wäschebeutel zu verwenden.
- Außerdem empfehlen wir Ihnen, den Gurt nach jedem Gebrauch in stark chlorhaltigem Schwimmbadwasser zu reinigen.
- Waschen Sie den Gurt ohne Schleudergang!
- Geben Sie den Gurt nicht in den Trockner!
- Bügeln Sie den Gurt nicht!

BATTERIEN

Die zu erwartende durchschnittliche Lebensdauer der Batterie des Polar Senders WearLink beträgt ca. 2 Jahre (1 Stunde/Tag, 7 Tage/Woche), die aller anderen Polar Sender ca. 2.500 Betriebsstunden. Falls Ihr Sender nicht mehr funktioniert, liegt dies möglicherweise am Leistungsabfall der Batterie.

Sie können die Batterie der Batterie des Polar Senders WearLink jedoch auch selbst wechseln, wenn Sie die folgenden Instruktionen beachten. Zum Wechseln der Batterie benötigen Sie eine Münze.

1. Öffnen Sie die Batterieabdeckung der Sendeeinheit, indem Sie sie mit Hilfe der Münze gegen den Uhrzeigersinn von der Markierung CLOSE zu der Markierung OPEN drehen. Die Abdeckung kommt ein wenig aus ihrer Nische heraus.
2. Nehmen Sie die Batterieabdeckung von der Sendeeinheit, heben Sie die Batterie mit Ihren Fingern aus der Nische heraus und ersetzen Sie sie durch eine neue Batterie.
3. Setzen Sie die Batterie so ein, dass der Minuspol der Sendeeinheit und der Pluspol die Abdeckung berührt.
4. Setzen Sie die Batterie in die Nische der Sendeeinheit und befestigen Sie die Abdeckung so, dass der Pfeil auf die Markierung OPEN zeigt. Vergewissern Sie sich, dass die Plastikdichtung der Abdeckung richtig eingerastet ist.
5. Drücken Sie die Abdeckung vorsichtig nach unten bis ihre Oberfläche mit der Oberfläche der Sendeeinheit abschließt.
6. Drehen Sie die Abdeckung mit Hilfe der Münze im Uhrzeigersinn bis der Pfeil auf der Abdeckung sich von der OPEN- zur CLOSE-Markierung bewegt hat. Stellen Sie sicher, dass die Abdeckung richtig geschlossen ist!

! Um sicherzustellen, dass die Abdeckung der Sendeeinheit-Batterie ihre maximale Lebensdauer erreicht, öffnen Sie diese nur, wenn ein Batteriewechsel nötig ist. Wir empfehlen Ihnen, den Dichtungsring der Batterieabdeckung nach jedem Batteriewechsel auszutauschen. Die Dichtungsringe sind bei jedem autorisierten Polar Kundenservice erhältlich.

VERWENDUNG VON POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄTEN BEIM SCHWIMMEN

Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät ist bis zu einer Wassertiefe von 30 Metern wasserdicht. Um die Wasserdichtigkeit aufrechtzuerhalten, dürfen die Tasten des Armbandempfängers nicht unter Wasser oder bei starkem Regen bedient werden. Durch den Druck bzw. die Nässe könnte der Empfänger undicht werden.

Die Herzfrequenz-Messung im Wasser stellt aus folgenden Gründen hohe technische Anforderungen an das Produkt:

- Stark chlorhaltiges Schwimmbadwasser und Meerwasser sind sehr leitfähig, so dass die Elektroden einen Kurzschluss verursachen können und der Sender die EKG-Signale nicht mehr ermittelt.
- 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 UND INTERFERENZEN

ELEKTROMAGNETISCHE INTERFERENZEN
Störungen können in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Ampeln, Überleitungen, Fernsehgeräten, Automotoren, Fahrradcomputern, motorisierten Trainingsgeräten, Mobiltelefonen, Flugzeugen sowie beim Passieren von elektronischen Sicherheitsschleusen auftreten.

STÖRUNGEN DURCH ANDERE HERZFREQUENZ-MESSGERÄTE
Der Polar Armbandempfänger reagiert im nicht codierten Betrieb 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 empfangene 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 Anzeigebereich 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.

GEHEN SIE AUF NUMMER SICHER

Regelmäßiger 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 regelmäßiger 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-Messgeräts 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.

! 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.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

WAS SOLL ICH TUN, WENN...

... DIE OWNZONE-BESTIMMUNG MIR NUR SELTEN HERZFREQUENZ-GRENZWERTE AUF DER GRUNDLAGE MEINER HERZFREQUENZ-VARIATION (OZ.V) ERMITLT?

1. Kontrollieren Sie, ob der elastische Gurt fest genug angelegt ist.
2. Kontrollieren Sie, ob die beiden Elektroden des Senders gut angefeuchtet auf Ihrer Haut aufliegen.
3. Beginnen Sie die erste Phase der OwnZone-Bestimmung ausreichend langsam. Erhalten Sie die Herzfrequenz-Grenzwerte auf der Grundlage des Alters (OZ.A) innerhalb der ersten zwei Minuten, so haben Sie Ihre Herzfrequenz zu schnell erhöht. Der Herzfrequenzwert soll nicht mehr als 20 Schläge/Minute über die Ausgangsherzfrequenz ansteigen. Während der ersten Stufe können Sie beispielsweise Ihre Sportsachen anziehen.
4. Erhalten Sie die OwnZone-Grenzwerte auf der Grundlage des Alters (OZ.A) oder die zuvor definierten OwnZone-Grenzwerte auf der Grundlage Ihrer Herzfrequenz-Variation (OZ.L) 5 Minuten nach Bestimmungsbeginn, so haben Sie Ihre Herzfrequenz nicht schnell genug erhöht. Steigern Sie beim nächsten Versuch Ihre Herzfrequenz während der OwnZone-Bestimmung schneller.
5. Haben Sie Ihre OwnZone immer mittels Gehen und Laufen bestimmt, kann Bergaufwärtsgehen, Rad fahren oder die Verwendung eines Ergometers für Sie geeigneter sein.
6. Stress oder schwere psychische Belastungen können Ihre Herzfrequenz-Variation herabsetzen, so dass der OwnZone-Bestimmungspunkt (an dem die Herzfrequenz nicht mehr schwankt) nicht ermittelt werden kann. Entspannen Sie sich vor Trainingsbeginn fünf bis zehn Minuten lang, um Ihre Herzfrequenz abzusinken.
7. Bei einigen wenigen Menschen nimmt die Herzfrequenz-Variation bei zunehmender Belastung nicht vollständig ab. In diesem Falle sind die altersbestimmten Grenzwerte die besten Schätzwerte für die Trainingszone.

... DIE OWNZONE-HERZFREQUENZ-GRENZWERTE AUF GRUNDLAGE DER HERZFREQUENZ-VARIATION (OZ.V) SIGNIFIKANT SCHWANKEN?

Die OwnZone soll zu Beginn jeder Trainingseinheit bestimmt werden, weil die Herzfrequenz-Variation empfindlich auf jede Veränderung des Körpers und der Umgebung reagiert.

Die OwnZone-Herzfrequenz-Grenzwerte auf Grundlage der Herzfrequenz-Variation (OZ.V) werden unter anderem durch Ihren Fitnesszustand, Ihre Tagesform, den Zeitpunkt der Bestimmung der OwnZone, die Art des Trainings und Ihre mentale Verfassung beeinflusst. Der untere Grenzwert der OZ.V-Herzfrequenz-Grenzwerte kann bei ein und derselben Person um bis zu 30 Schläge/Minute schwanken.

Es ist jedoch von großer Bedeutung, dass Sie das Training in der OwnZone als leicht oder moderat empfinden. Wenn Sie beispielsweise Ihre Herzfrequenz nach der ersten Stufe zu schnell erhöhen, so erhalten Sie möglicherweise zu hohe OwnZone-Herzfrequenz-Grenzwerte. Erscheinen Ihnen die OwnZone-Grenzwerte zu hoch, so empfehlen wir Ihnen eine Wiederholung der Bestimmung der OwnZone.

... EINE ANDERE PERSON MIT MEINEM POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄT MODELL M31 ODER M32 TRAINIEREN MÖCHTE?

Das Polar Herzfrequenz-Messgerät bestimmt die OwnZone Herzfrequenz-Grenzwerte auf der Basis der Herzfrequenz und des Alters. Benutzt eine andere Person Ihren Polar M31 oder M32, so müssen die OZ.L Herzfrequenz-Grenzwerte im Speicher auf Null gesetzt werden. Ändern Sie dazu im Einstell-Modus (USER) das Alter.

Selbst wenn der Benutzer genau so alt ist wie Sie, muss das Alter neu eingestellt werden, um die OZ.L-Herzfrequenz-Grenzwerte auf Null zu stellen. Lassen Sie hierzu in der Einstellung des Alters die Zehnerzahlen einmal durchlaufen. Haben Sie z. B. 45 eingestellt, so gehen Sie die Zahlen einmal durch, also 4, 5, 6,... bis die 4 wieder auf der Anzeige erscheint. Geschieht diese Neueinstellung nicht, so geben die Modelle Polar M31 oder M32 beim nächsten Benutzer OwnZone Herzfrequenz-Grenzwerte an, die auf Ihrer im Speicher des Geräts befindlichen Herzfrequenz-Variation basieren.

Beachten Sie, dass ein Wechsel des Benutzers auch auf die Berechnung des gesamten Kalorienverbrauchs (Tot. KCAL) und der gesamten Trainingszeit (Tot. TIME) Auswirkungen hat. Werden diese beim Wechsel des Benutzers nicht auf Null zurückgestellt (siehe 5.37), so zählen die Modelle Polar M31 und M32 ausgehend von den bisherigen Werten weiter, selbst wenn die Benutzerinformation geändert wurde. Nach dem Zurücksetzen (Reset) sind die alten Speicherwerte gelöscht.

Bei den Modellen M61 und M62 können Sie die Daten zweier Benutzer speichern. Wählen Sie vor Beginn des Trainings

den jeweiligen Benutzer aus.

... 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 und die darunter befindliche Haut 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.

... WENN DIE STÖRUNGEN VON DEN TRAININGSGERÄTEN KOMMEN, DIE ICH BENUTZE?

Diese Störungen können gewöhnlich beseitigt werden, wenn der Empfänger an einer anderen Stelle platziert wird. Beachten Sie hierzu die Hinweise zu Interferenzen.

... 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, dass sich der Polar Armbandempfänger innerhalb des Empfangsbereichs von maximal einem Meter um den codierten 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?

Ihr Herzfrequenz-Messgerät hat die Möglichkeit, aus mehreren Codes per Zufall einen Sendecode auszuwählen. Ihr Trainingspartner kann zufälligerweise denselben Code wie Sie aktiviert haben. In diesem Fall halten Sie Abstand zu Ihrem Trainingspartner, oder gehen Sie wie folgt vor:

1. Halten Sie Stoppuhr und Herzfrequenz-Messung an.
2. Nehmen Sie den Sender für 20 Sekunden ab.
3. Legen Sie den Sender wieder an, und starten Sie die Herzfrequenz-Messung erneut.

Achten Sie beim Anlegen des Senders und aktivieren des Mess-Modus im Empfänger auf einen ausreichenden Abstand zu dem anderen Sender. Sobald auf Ihrem Gerät die Herzfrequenz mit einer Umrandung um das Herzsymbol angezeigt wird, haben Sie eine codierte Herzfrequenzübertragung; fehlt die Umrandung haben Sie eine uncodierte Herzfrequenzübertragung (in diesem Fall starten Sie die HF-Messung erneut).

... DER EMPFÄNGER AUF KEINEN TASTENDRUCK REAGIERT?

Führen Sie ein Reset Ihres Polar Herzfrequenz-Messgerätes durch. Dadurch werden alle Speicherwerte gelöscht, und die werkseitigen Einstellungen werden aktiviert. Die Benutzerinformationen und Einstellungen der Messoptionen bleiben erhalten.

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 jetzt 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 dann durch zweimaliges Drücken der START/STOP/OK-Taste wecken.

... DIE ANZEIGE LEER ODER SCHWACH IST?

Lassen Sie sich durch einen autorisierten Fachhändler beraten, oder senden Sie das komplette Gerät an Polar ein. Gewöhnlich ist das erste Zeichen für einen demnächst notwendigen Batterietausch das Verschwinden der Anzeige bei Betätigung der Displaybeleuchtung. Berücksichtigen Sie ebenfalls, dass häufiges Benutzen der Displaybeleuchtung, des Alarms (Weckers) bzw. Zielzonenalarms das Batterieleben verkürzt.

Wenn Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät die firmeneigenen Produktionsstätten verläßt, befindet sich die Batterie im „Schlaf-Modus“. Wecken Sie diese durch zweimaliges Drücken der START/STOP/OK-Taste. Auf der Anzeige erscheint die Uhrzeit.

POLAR GLOSSAR

Im Mess-Modus blinkt das innere Herzsymbol im Takt Ihres Herzschlags und zeigt die aktivierte Herzfrequenz-Messung an. Der Rahmen um das Herz steht für eine codierte Übertragung.

Zeigt in der Uhrzeitanzeige an, dass der Alarm/Wecker eingeschaltet ist. Zeigt im Mess-Modus an, dass das akustische Signal für Training unter oder über der Herzfrequenz-Zielzone eingeschaltet ist.

Ihr Trainingsfortschritt. Bei den Modellen M31 und M32 erscheint im Mess-Modus für jeweils 100 Kilokalorien Energieverbrauch eine Kugel. Bei den Modellen M61 und M62 erscheint für jeweils 10 Minuten Training in der Zielzone eine Kugel.

Geben Sie Ihr Alter in der Benutzereinstellung ein. **ALARM:** Zeigt die Alarm-/Weckfunktion bei der Uhreneinstellung an.

AM/PM: 12-Stunden-Modus der Zeitanzeige
AVERAGE Hr: Durchschnittliche Herzfrequenz während des Trainings.

Codierter Polar Sender: Wählt beim Anlegen automatisch einen Code, um Ihre Herzfrequenz zum Armbandempfänger zu senden. Während der codierten Übertragung nimmt der Empfänger nur Signale von Ihrem Sender auf. Die Codierung vermeidet Störungen, die durch Überschneidung mehrerer Herzfrequenz-Messgeräte-Sender entstehen können. Eine Reduzierung aller umgebungsbedingten Störungen erfolgt jedoch nicht zwangsläufig.

DATE: Zeigt das Datum im Datums-Einstell-Modus an.

DAY: Zeigt den Tag im Datums-Einstell-Modus an.

Elektroden: Empfangen die elektrischen Herzimpulse und sind im Sender (geriffelter Bereich, an der Haut anliegend) eingelasen.

EXERCISE: Zeigt die Stoppuhrfunktion im Mess-Modus an.
FILE: Datei-Modus zum Abrufen von Trainingsinformationen

Herzfrequenz: Die Anzahl der Herzschläge pro Minute
Herzfrequenz-Variation: Variation der Intervalle zwischen den Herzschlägen. Diese wird in Millisekunden gemessen. Die Herzfrequenz-Variation des Gesunden ist in Ruhe und bei leichtem Training gewöhnlich groß. Mit zunehmendem schwererem Training und erhöhter Herzfrequenz bildet sich die Herzfrequenz-Variation graduell zurück.

MHF: Maximale Herzfrequenz

IN ZONE: In Ihrer Zielzone verbrachte Trainingszeit.

KCAL: Zeigt den Kalorienverbrauch während der Trainingsseinheit an.

KG/LBS: Geben Sie Ihr Gewicht in kg oder lbs in der Benutzereinstellung ein.

LIMIT: Zeigt die manuell einzugebenden Zielzonen-Grenzwerte an.

MEASURE: Herzfrequenz-Mess-Modus

OwnCal: Zeigt den Kalorienverbrauch während des Trainings an.

OwnIndex: Der OwnIndex ist eine neuartige Ermittlung der aeroben Fitness und ist mit dem VO_{2max} -Wert (maximale Sauerstoffaufnahme) vergleichbar. Ermittelt wird der OwnIndex mit Hilfe des Polar Fitness-Tests der Modelle M61 und M62.

OwnZone (Eigenzone): Zielzone, die Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät für Sie festlegt. Die OwnZone ist ein individueller Parameter für eine leichte bis mäßige Trainingsintensität.

OZ $\rightarrow$ Weist darauf hin, dass gerade die OwnZone ermittelt wird.

OZ.A: Zeigt die OwnZone-Grenzwerte auf der Grundlage Ihres Alters an.

OZ.L: Zeigt die letzten Grenzwerte Ihrer OwnZone an.

OZ.V: Zeigt die OwnZone-Grenzwerte auf der Grundlage Ihrer Herzfrequenz-Variation an.

SET: Einstell-Modus

SEX: Zeigt das Geschlecht in der Benutzereinstellung an. Wählen Sie Male für männlich und Female für weiblich.

Target Zone (Zielzone), TZ: Der Bereich zwischen oberem und unterem Zielzonen-Grenzwert. Kann manuell von Ihnen oder automatisch vom Polar Herzfrequenz-Messgerät bestimmt werden.

TIME: Zeigt die Uhrzeit bei den Uhreneinstellungen an.

Tot. KCAL: Zeigt den kumulativen Gesamtkalorienverbrauch Ihres Trainings an.

Tot. TIME: Kumulative gesamte Trainingszeit

Uhrzeitmodus: Anzeige der Uhrzeit

USER SET: Modus zur Einstellung der persönlichen Informationen

Zielzonen-Grenzwerte, manuell eingestellt: Sind als Prozentwert der altersmäßig erwarteten oder maximal gemessenen Herzfrequenz definiert. Die Prozentwerte werden in Herzschläge pro Minute umgerechnet.

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.

SENDEEINHEIT

Batterie:
Dichtungsring der Batterie:

CR 2025
O-Ring 20.0 x 1.0
Material FPM
ca. 1.300 Betriebsstunden
-10 °C bis +50 °C
Polyamid
Von 30 Metern wasserdicht.

SENDER

Batterie:
Lebensdauer der Batterie:
Umgebungstemperatur:
Wasserdicht:

Eingebaute Lithiumzelle
ca. 2.500 Betriebsstunden
-10 °C bis +50 °C

GURT

Material:

Polyurethan, Polyester,
Polyamid, Nylon und
Kautschuk mit geringem
Latexanteil.

Armbandempfänger

Batterie:
Lebensdauer der Batterie:

CR 2032
ca. 2 Jahre (1 Stunde/Tag,
7 Tage/Woche)
-10 °C bis +50 °C
bis 30 Meter

Umgebungstemperatur:
Wasserdicht:
Genauigkeit der Formel zur
Berechnung der alters-
bedingten OwnZone-
Herzfrequenz-Grenzwerte
(OZ.A):

1 Schlag/Minute

Genauigkeit der
Herzfrequenz-Messung:

± 1 % oder ± 1 Schlag/
Minute (je nachdem,
welcher Wert größer ist).
Die Definition gilt für
konstante Bedingungen.

Material der Gehäuse-
rückseite und der Schnalle
des Armbandes:

Nichtrostender Stahl
gemäß EU-Richtlinie 94/27/
EU und der zugehörigen
Änderung 1999/C 205/05
über die Freisetzung von
Nickel aus Erzeugnissen,
die dazu vorgesehen sind,
in direktem und lange
andauernden Kontakt mit
der Haut zu kommen.

Grundeinstellungen

Uhrzeit	24-Stunden-Modus
Alarm	Aus (OFF)
Alter	0
Gewicht	00 (kg)
Geschlecht	Männlich (Male)
OwnZone	Aus (OFF)
Oberer Grenzwert (manuell)	160
Unterer Grenzwert (manuell)	80
OwnCal	Aus (OFF)

Bei den Modellen M61 und M62:

Polar Fitness-Test	Aus (OFF)
Aktivitätsniveau	Niedrig (Low)
Benutzer	1
Körpergröße	00 (cm)

Grenzwerte

Stoppuhr	23 Std. 59 Min. 59 Sek.
Herzfrequenz-Grenzwerte	30 - 240 Schläge/Minute
Kcal	99999 kcal
Tot. kcal	999999 kcal
Tot. time	9999 Std. 59 Min. 59 Sek.

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.

Copyright © 2003
Polar Electro Oy, FIN-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 Verpackung sind Warenzeichen der Polar Electro Oy. Die Namen und Logen mit einem © Symbol in der Gebrauchsanleitung sowie auf der Verpackung 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.



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

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.

INDEX

Ablezen der Herzfrequenz	19
Ablezen Ihres Trainingsfortschrittes	33
Abrufen von Trainingsinformationen	22
Anzeigeoptionen während des Trainings	19
Ausschlussklausel für Haftung	34
Beenden der Herzfrequenz-Messung	22
Bestandteile des Polar Herzfrequenz-Messgerätes	6
Displaybeleuchtung	19
Ein- und Ausschalten der OwnZone-Funktion	11
Ein- und Ausschalten des OwnCal-Kalorienverbrauchs	13
Ein- und Ausschalten des Polar Fitness-Tests	13
Ein- und Ausschalten des Zielzonenalarms und des Bedientons	20
Einstellen der Benutzerinformationen	9
Einstellen der Körpergröße	10
Einstellen der Messooptionen	11
Einstellen der Uhrzeit/Tageszeit	15
Einstellen des 12-/24-Std.-Modus	25
Einstellen des Aktivitätsniveaus	11
Einstellen des Alarms (Weckers)	14
Einstellen des Alters	11
Einstellen des Datums	15
Einstellen des Fitness-Tests	25
Einstellen des Geschlechts	11
Einstellen des Gewichts	10
Einstellen von Benutzer 1 oder 2	10
Funktionen während der Herzfrequenz-Messung	19
Garantie des Herstellers	34
Häufig gestellte Fragen	30
Letzter OwnIndex	24
Manuelle Einstellung der Zielzonen-Grenzwerte	12
Modi und ihre Funktionen	8
OwnCal-Kalorienverbrauch	13, 20, 23
OwnIndex	24
OwnZone	17
Pflege und Wartung	27
Polar Glossar	32

Reset/Rückstellen der Gesamttrainingszeit	23
Reset/Rückstellen der Stoppuhr	18, 20
Reset/Rückstellen des Gesamtkalorienverbrauchs	23
Rückkehr zur Uhrzeitanzeige	8
Starten der Herzfrequenz-Messung	16
Starten/Stoppen der Stoppuhr	20
Tasten und ihre Funktionen	8
Technische Spezifikationen	33
Trainingserinnerung zur vollen Stunde	8
Überprüfen der Zielzonen-Grenzwerte	12
Überprüfen von Trainingsinformationen	32
Verringern des Gesamtkalorienverbrauchs	23
Wechsel der Zielzonen-Grenzwerte	21
Wechsel des Benutzers	20
Wichtige Hinweise	28

How the Polar Heart Rate Monitor works	38	Stop the heart rate measurement	54
Buttons and their functions	40	Recalling training information	54
Modes and their functions	40	Date	54
Settings	41	Exercise time	54
User information settings	41	Exercise time in the target zone	54
Setting user 1 or 2	42	Target heart rate limits	55
Setting weight	42	Average heart rate	55
Setting height	42	Calories expended during the exercise	55
Setting age	42	Total calorie count	55
Setting sex	43	Total exercise time	55
Setting activity level	43	Latest OwnIndex	56
Measurement options settings	43	OwnIndex	56
OwnZone on/off	43	Fitness test settings	57
Setting heart rate limits manually	44	Carrying out the test	57
OwnCal calorie counter on/off	44	Fitness test result	58
Polar Fitness Test on/off	45	Care and maintenance	59
Watch settings	46	Taking care	59
Setting the 12/24 h time mode	46	Batteries	60
Setting the alarm	46	Service	60
Setting the time of day	47	Precautions	60
Setting the date	47	In a water environment	60
Start the heart rate measurement	48	Interference	60
OwnZone	49	Minimizing possible risks in exercising with a heart rate monitor	61
How to determine your OwnZone	49	Frequently asked questions	62
OwnZone methods	50	Polar glossary	64
How to use previously determined OwnZone	51	Technical specifications	65
Functions during heart rate measurement	51	Limited Polar international guarantee	66
See your heart rate	51	Disclaimer	66
Illuminate the display	51	Index	67
Turn the sound signal on/off	52		
Swap the user	52		
Start/stop the stopwatch	52		
Check exercise information	53		
Check your heart rate limits	53		
See your progress bullets during exercise	53		
Swap the heart rate limits	53		

VISUAL CUES TO READ THIS GUIDE

! Indicates important issues. Please, pay attention!

😊 Indicates a useful tip. It is good to know these things.

⚡ Indicates a tip to do things faster.

▶ See also.

Text with colored background indicates features only available in models M61 and M62.

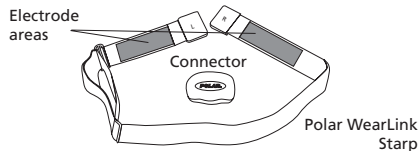
IMPORTANT TO REMEMBER!

- Adjust the strap length snug enough and wet the Polar transmitter electrodes to ensure flawless heart rate measurement.
- Do not bend or stretch the transmitter.
- Do not operate the buttons of the wrist receiver under water.
- Wash and dry your transmitter regularly after use; never store it wet.
- Keep the Polar Heart Rate Monitor out of extreme cold and heat.
- Do not expose the Polar Heart Rate Monitor to direct sunlight for extended periods.

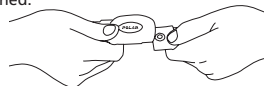
HOW THE POLAR HEART

RATE MONITOR WORKS

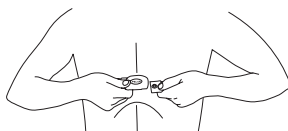
When using Polar WearLink™ Transmitter:



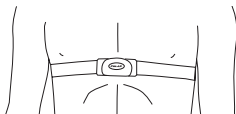
Moisten the electrode areas of the strap under running water and make sure that it is well moistened.



Attach the connector to the strap. Attach the connector's letter R to the letter R on the strap and snap the fastener.

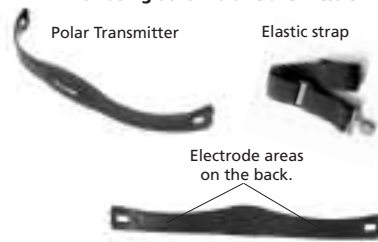


Adjust the strap length to fit snugly and comfortably. Secure the strap around your chest, just below the chest muscles, and snap the second fastener.



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

When using other Polar transmitters:



Attach the transmitter to the elastic strap.

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

Lift the transmitter off your chest and **wet the grooved electrode areas on the back of it.**

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

All Polar Transmitters:

Wear the wrist receiver as you would wear an ordinary watch. If you go biking, you may attach the wrist receiver to a Polar Bike Mount™. Keep the wrist receiver within the transmission range (1 meter/ 3 feet).

! It is recommended that you wear the transmitter against your bare skin to ensure flawless operation. However, if you wish to wear the transmitter over a shirt, moisten the shirt well under the electrodes.

It is important that the electrodes are wet during exercise. After exercising, to preserve the electrodes and battery life:

1. Wash the transmitter carefully with a mild soap and water solution.
2. Rinse it with pure water.
3. Dry the transmitter carefully.

BUTTONS AND THEIR FUNCTIONS



START/STOP/OK

- Start heart rate measurement
- Start the stopwatch
- Stop the stopwatch
- Activate the displayed mode
- Lock your selection

▲ Up

- Move forward to the next mode
- Select the desired value (up)

▼ Down

- Move backward to the previous mode
- Select the desired value (down)

≡/•

- Backlight on
- Signal sound on or off

RESET

Briefly pressing a button (approximately 1 second) will do different things than pressing and holding button for a longer period of time (approximately 2 to 5 seconds).

MODES AND THEIR FUNCTIONS

Your Polar Heart Rate Monitor has four main modes:

1. TIME OF DAY

You can use the Polar Heart Rate Monitor as an ordinary watch with date, weekday indicator and alarm function.

Press and hold START/STOP/OK to return to the Time of day display, wherever you are in the Options setting or File recalling cycle.



Your Polar Heart Rate Monitor starts reminding you at full hours if more than three days has passed since your last recorded exercise. Keep exercising regularly!

2. EXERCISE

In the Exercise mode you measure the heart rate.

In this mode you can

- see your heart rate reading
- record the exercise data
- use the stopwatch
- determine your OwnZone®
- see your exercising limits
- see the time of day
- see the time you have exercised within your target zone so far
- see the OwnCal® calorie count of your exercise session
- In models M61 and M62: swap heart rate limits
- In models M61 and M62: swap user (before stopwatch is on)

3. FILE

Polar Heart Rate Monitor saves information on your latest exercise session. In the File mode you can see the following information:

- date of the exercise
- total exercising time
- exercising time spent in your target zone
- heart rate limits used during exercise
- average heart rate
- OwnCal calorie count and fat percentage of the energy expenditure during the exercise session
- total calorie expenditure starting from the moment you have reset the counter
- total exercising time starting from the moment you have reset the counter
- In models M61 and M62: your latest OwnIndex™ based on Polar Fitness Test™

4. OPTIONS

In the Options mode you can define the following information:

- User specific information; weight, age and sex.
- In models M61 and M62 you can also define height and your activity level for Polar Fitness Test. You have two users and can set the preferences for both user 1 and user 2.
- OwnZone ON/OFF select whether you want to use your personal OwnZone or determine the values for the Target Zone manually.

In models M61 and M62 you can choose between three OwnZone levels: OwnZone basic, low and high.

- OwnCal calorie counter ON/OFF
- In models M61 and M62: Polar Fitness Test ON/OFF
- Watch settings; alarm, 12h/24h mode, time of day, date

SETTINGS

In the Options mode you can set

- your personal user information which is a prerequisite for using OwnZone and OwnCal functions
- measurement options which are used during Exercise mode
- watch functions
- In models M61 and M62: Polar Fitness Test function ON or OFF.



At any time during the settings you can return to the Time of day display by pressing and holding START/STOP/OK.



The digits run faster if you press and hold the ▲ Up or ▼ Down. Release the button at the desired value.

USER INFORMATION

Begin with the display showing the time of day.

1. Press ▲ Up or ▼ Down until OPTIONS is displayed.
2. Press START/STOP/OK to enter the Options mode. USER SET is displayed.
3. Press START/STOP/OK to enter the user information loop.

SETTING USER 1 or 2

If you are in the Time of day display start from **User information**.

In models M61 and M62 you can set two users' preferences. This function is practical e.g. for another family member. Make the settings ready for both users: when you start exercising, just select your personal user id 1 or 2.

USER appears, 1 or 2 is flashing.

1. Press ▲ Up or ▼ Down to select USER 1 or USER 2.
2. Press START/STOP/OK to lock your selection.
You have now selected the user id. All settings are made to the selected user.

😊 In File, Measure, Options and Fitness test main modes you can change the user id by pressing and holding ▲ Up.

If you want to disable the user id 2, set the weight of the user 2 to zero.

Continue by setting your weight or return to the Time of day display by pressing and holding START/STOP/OK.

SETTING WEIGHT

If you are in the Time of day display start from **User information**. Press START/STOP/OK until

KG or LBS appears and the digits of kilograms/pounds are flashing.

1. Press ▲ Up or ▼ Down to adjust your weight.
2. Press START/STOP/OK to lock your selection.
You have now set your weight.



! You can change the weight unit between kg and lbs in watch settings.
24 h time mode -> kg
12 h time mode -> lbs

Continue the user settings or return to the Time of day display by pressing and holding START/STOP/OK.

SETTING HEIGHT

In models M61 and M62 you need to set your height.

If you are in the Time of day display start from **User information**. Press START/STOP/OK until

CM or FT / INCH appears and the digits of centimeters/ feet are flashing.

1. Press ▲ Up or ▼ Down to adjust your height.
2. Press START/STOP/OK to lock your selection.
You have now set your height.

! You can change the height unit between cm and ft/ inch in watch settings.
24 h time mode -> cm
12 h time mode -> ft

Continue by setting your age or return to the Time of day display by pressing and holding START/STOP/OK.

SETTING AGE

If you are in the Time of day display start from **User information**. Press START/STOP/OK until

AGE appears and the digits for years are flashing.

1. Press ▲ Up or ▼ Down to adjust your age.
2. Press START/STOP/OK to lock your selection.
You have now set your age.

Continue by setting your gender or return to the Time of day display by pressing and holding START/STOP/OK.

SETTING SEX

If you are in the Time of day display start from **User information**. Press START/STOP/OK until SEX appears and FEMALE/MALE is flashing.

1. Press ▲ Up or ▼ Down to select the right gender.
2. Press START/STOP/OK to lock your selection.
You have now set your gender.

SETTING ACTIVITY LEVEL

In models M61 and M62 you need to set a suitable activity level for Polar Fitness Test. ► **OwnIndex**

If you are in the Time of day display start from **User information**. Press START/STOP/OK until

ACTIVITY appears and LOW/MIDDLE/HIGH/TOP is flashing.

1. Press ▲ Up or ▼ Down to select the right activity level.
2. Press START/STOP/OK to lock your selection.

You have now set all necessary user information.
USER SET is displayed.

Choose from the following two alternatives to continue:

1. To set OwnZone function ON or OFF, press ▲ Up.
2. To return to the Time of day display, press ▲ Up or ▼ Down until you come to the Time of day display or simply press and hold START/STOP/OK.

MEASUREMENT OPTIONS SETTING

TURNING OWNZONE ON/OFF

Select whether you want to use the OwnZone option. Alternatively, you can set the target zone limits manually yourself.

If you choose to use OwnZone, Polar Heart Rate Monitor asks your user information, if you haven't set them earlier in the USER SET mode.

Begin with the display showing the time of day.

1. Press ▲ Up or ▼ Down until OPTIONS is displayed.
2. Press START/STOP/OK to enter the setting loop.
USER SET is displayed.
3. Press ▲ Up once.
OWNZONE ON or OFF is displayed.
4. Press START/STOP/OK to enter the setting loop.
OWNZONE is displayed.
ON or OFF is flashing.
5. Press ▲ Up or ▼ Down to select OwnZone ON or OFF.

ON - You can determine your OwnZone each time you start exercising and use the OwnZone limits to guide your intensity level.
OFF - The OwnZone function is off and you can set the target zone limits manually.

6. Press START/STOP/OK to lock your selection.

In models M61 and M62 you select between three different OwnZones:

- OwnZone BASIC for allround exercising
- OwnZone LOW for light intensity exercising
- OwnZone HIGH for moderate intensity exercising

3. Press **▲** Up once.
OWNZONE OFF or BASIC or LOW or HIGH is displayed.
4. Press START/STOP/OK to enter the setting loop.
OWNZONE is displayed.
OFF or BASIC or LOW or HIGH is flashing.
5. Press **▲** Up or **▼** Down to select a suitable OwnZone for your exercise or OwnZone OFF.
6. Press START/STOP/OK to lock your selection.

Choose from the following alternatives to continue:

1. If you selected OwnZone OFF continue directly from **Setting heart rate limits manually**.
or
2. If you selected OwnZone ON continue from **Turning the OwnCal calorie counter ON/OFF** by pressing **▲** Up once.
or
3. Return to the Time of day display by pressing and holding START/STOP/OK.

SETTING HEART RATE LIMITS MANUALLY

If you choose not to use the OwnZone function, you may manually enter a target zone. When you start the manual target zone settings for the first time:

- Polar Heart Rate Monitor automatically calculates you heart rate limits based on age, if you have set your user information.
- If you haven't done the user settings, default settings 80/ 160 are shown on the display.

You can start exercising with these limits right away.

Begin with the display showing the time of day.

1. Press **▲** Up or **▼** Down until you enter the Options mode.
2. Press START/STOP/OK to enter the setting loop.
USER SET is displayed.
3. Press **▲** Up once.
OWNZONE OFF is displayed.

4. Press START/STOP/OK to enter the setting loop.
OWNZONE is displayed.
OFF is flashing.
5. Press START/STOP/OK to lock OwnZone OFF.

LIMITS is displayed.

The upper limit is flashing.

6. Press **▲** Up or **▼** Down to adjust the value.



The digits run faster if you press and hold the **▲** Up or **▼** Down button. Release the button at the desired value.

7. Press START/STOP/OK to lock your selection.
The lower limit reading starts to flash.
8. Press **▲** Up or **▼** Down to adjust the correct value.
9. Press START/STOP/OK to lock your selection.
OWNZONE OFF is displayed.



The highest possible value for the upper limit is 240 and the lowest possible value for the lower limit is 30. The lower limit cannot be set above the upper limit.

Choose from the following two alternatives to continue:

1. To continue setting the OwnCal function ON or OFF, press **▲** Up.
2. To return to the Time of day display, press **▲** Up or **▼** Down until you come to the Time of day display or simply press and hold START/STOP/OK.

TURNING THE OWNCAL CALORIE COUNTER ON/OFF

Begin with the display showing the time of day.

1. Press **▲** Up or **▼** Down until OPTIONS is displayed.
2. Press START/STOP/OK to enter the setting loop.
USER SET is displayed.
3. Press **▲** Up or **▼** Down until OWNCAL is displayed.

OWNCAL ON or OFF is displayed.

4. Press START/STOP/OK to enter the setting loop.
OWNCAL is displayed.
ON or OFF is flashing.
5. Press **▲** Up or **▼** Down to select whether you want the calorie expenditure count to be ON or OFF.
6. Press START/STOP/OK to lock your selection.

Choose from the following two alternatives to continue:

1. To continue settings, press **▲** Up.
2. To return to the Time of day display, press **▲** Up or **▼** Down until you come to the Time of day display or simply press and hold START/STOP/OK.

The OwnCal calorie calculation starts when your heart rate reaches 100 bpm. The higher the heart rate, the faster the energy expenditure accumulation. Energy expenditure depends on body weight; the heavier the weight the higher the energy expenditure. Men's calorie expenditure is more intense than women's at the same heart rate.

The energy expenditure measurement with Polar Heart Rate Monitor is most accurate in continuous activities such as walking, cycling and jogging. Polar Heart Rate Monitor shows the energy expenditure in kilocalories (kcal).
1 kilocalorie (kcal or Calorie) = 1000 calories (cal).

When you expend calories, your body actually uses fat and carbohydrates as energy resources. The amount of fat from the total calorie expenditure varies between 10% - 60%. The rest (40% - 90%) is mostly carbohydrates.

The lower the heart rate, the bigger the fat percentage is of the total energy expenditure. If you want to control weight by exercising, it is recommended to aim at as big a fat percentage of total energy expenditure as possible. Exercise at the lower limit of your OwnZone.

In models M61 and M62, exercise with OwnZone Low.

TURNING POLAR FITNESS TEST ON/OFF

In models M61 and M62 you have the Polar Fitness Test function.

Begin with the display showing the time of day.

1. Press **▲** Up or **▼** Down until OPTIONS is displayed.
2. Press START/STOP/OK to enter the setting loop.
USER SET is displayed.
3. Press **▲** Up or **▼** Down until FIT. TEST is displayed.

FIT. TEST ON or OFF is displayed.

4. Press START/STOP/OK to enter the setting loop.
FIT. TEST is displayed.
ON or OFF is flashing.
5. Press **▲** Up or **▼** Down to select whether you want the Polar Fitness Test to be ON or OFF.
6. Press START/STOP/OK to lock your selection.

If you select Polar Fitness Test ON, the Fitness test mode appears in the main mode loop. The Polar Fitness Test is carried out in the Fitness test mode.

Choose from the following two alternatives to continue:

1. To continue settings, press **▲** Up
2. To return to the Time of day display, press **▲** Up or **▼** Down until you come to the Time of day display or simply press and hold START/STOP/OK.

SETTING THE WATCH

SETTING THE 12/24 H TIME MODE

1. In the Time of day display press ▲ Up or ▼ Down until OPTIONS is displayed.
2. Press START/STOP/OK to enter the Options mode. USER SET is displayed.
3. Press ▲ Up or ▼ Down until WATCH SET is displayed.
4. Press START/STOP/OK to start the watch settings. ALARM is displayed. ON or OFF is flashing.
5. Press START/STOP/OK until TIME and the time of day is displayed. 12h or 24h is flashing.
6. Press ▲ Up or ▼ Down to select 12h or 24h mode.
7. Press START/STOP/OK to lock your selection.
8. Press and hold START/STOP/OK to return to the Time of day display.



Quick enter to the Watch setting loop: In the Time of day display press and hold the button for a couple of seconds.

If you want to skip some parts and go directly to set a particular watch function, press START/STOP/OK until the desired watch function is displayed.



To return to the Time of day display at any stage of watch settings, press and hold START/STOP/OK.



The digits run faster if you press and hold the ▲ Up or ▼ Down. Release the button at the desired value.

SETTING THE ALARM

1. In the Time of day display press ▲ Up or ▼ Down until OPTIONS is displayed.
2. Press START/STOP/OK to enter the Options mode. USER SET is displayed.
3. Press ▲ Up or ▼ Down until WATCH SET is displayed.
4. Press START/STOP/OK to start the watch settings. ALARM is displayed. ON or OFF is flashing.
5. Press ▲ Up or ▼ Down to set the alarm ON or OFF.

When the alarm is turned on appears on the display.

6. Press START/STOP/OK to lock your selection. If you have 12h time mode, AM or PM starts to flash.
7. Press ▲ Up or ▼ Down to select AM or PM.
8. Press START/STOP/OK to lock your selection. The hours start to flash.
9. Press ▲ Up or ▼ Down to adjust the desired hour.
10. Press START/STOP/OK to lock your selection. The minutes start to flash.
11. Press ▲ Up or ▼ Down to adjust the desired minutes.
12. Press START/STOP/OK to lock your selection.

Choose from the following two alternatives to continue:

1. To set the time of day continue in chapter **Setting the time of day.**
2. To return to the Time of day display, press and hold START/STOP/OK.



When the alarm comes on, it will sound for one minute or you can turn it off by pressing any of the four buttons.

SETTING THE TIME OF DAY

1. In the Time of day display press ▲ Up or ▼ Down until OPTIONS is displayed.
2. Press START/STOP/OK to enter the Options mode. USER SET is displayed.
3. Press ▲ Up or ▼ Down until WATCH SET is displayed.
4. Press START/STOP/OK to start the watch settings. ALARM is displayed. ON or OFF is flashing.
5. Press START/STOP/OK until TIME and the time of day are displayed.

- TIME and the time of day are displayed. 12h or 24h is flashing.
6. Press ▲ Up or ▼ Down to select 12h or 24h mode.
7. Press START/STOP/OK to lock your selection. If you chose 12h time mode, TIME AM or TIME PM is displayed.
8. Press ▲ Up or ▼ Down to select AM or PM.
9. Press START/STOP/OK to lock your selection. The hours start to flash.
10. Press ▲ Up or ▼ Down to adjust the desired hour.
11. Press START/STOP/OK to lock your selection. The minutes start to flash.
12. Press ▲ Up or ▼ Down to adjust the desired minutes. The seconds go to zero.
13. Press START/STOP/OK to lock your selection. The seconds start running.

Choose from the following two alternatives to continue:

1. To set the date continue in chapter **Setting the date.**
2. To return to the Time of day display, press and hold START/STOP/OK.

SETTING THE DATE

1. In the Time of day display press ▲ Up or ▼ Down until OPTIONS is displayed.
2. Press START/STOP/OK to enter the Options mode. USER SET is displayed.
3. Press ▲ Up or ▼ Down until WATCH SET is displayed.
4. Press START/STOP/OK to start the watch settings. ALARM is displayed. ON or OFF is flashing.
5. Press START/STOP/OK until DAY or MONTH is displayed.

DAY or MONTH is displayed.

The first digits start to flash.



The date is displayed differently depending on which time mode (12h or 24h) has been chosen.

24h time mode: DAY – MONTH – YEAR	12h time mode: MONTH – DAY – YEAR
--------------------------------------	--------------------------------------

6. Press ▲ Up or ▼ Down to adjust the desired value for the day/ month.
7. Press START/STOP/OK to lock your selection. MONTH or DAY is displayed. The middle digits start to flash.
8. Press ▲ Up or ▼ Down to adjust the desired value for the month/ day.
9. Press START/STOP/OK to lock your selection. YEAR is displayed. The digits for the year start to flash.
10. Press ▲ Up or ▼ Down to adjust the desired value for the year.
11. Press START/STOP/OK to lock your selection. WATCH SET is displayed.

Choose from the following two alternatives to continue:

1. Press START/STOP/OK to continue from the alarm setting.
2. To return to the Time of day display, press ▲ Up or ▼ Down until you come to the Time of day display or simply press and hold START/STOP/OK.

START THE HEART RATE MEASUREMENT

1. Wear the transmitter and the wrist receiver as described in the chapter **How the Polar Heart Rate Monitor works**.
2. To make sure that the code search will be successful:
 - Keep the wrist receiver within 1 meter/ 3 feet of your transmitter.
 - Check that you are not near to other people with heart rate monitors, high voltage power lines, televisions, mobile phones, cars, exercise equipment etc.
3. Begin with display showing time of day.
4. Press START/STOP/OK.

♥ MEASURE appears in the display.
A heart shaped frame appears.
The wrist receiver starts searching for heart rate transmission for max. 15 seconds.

♥ Heart rate measurement commences and the heart symbol inside the frame starts flashing. Your heart rate reading (in beats per minute) appears in the display.



If the code search was not successful, the frame around the heart symbol will disappear after 15 seconds. Go back to step 2 to repeat the code search.

If you still do not succeed in code searching, but your heart rate is displayed and the heart symbol without a frame is flashing, you can start exercising

but your wrist receiver may become disturbed by other heart rate monitors.

In models M61 and M62 check that your personal user id is active (USER 1 or USER 2). You can change the user before starting the stopwatch by pressing and holding ▲ Up. To be able to swap the user you need to set preferences for two users.

5. Start the stopwatch by pressing START/STOP/OK.

Stopwatch starts running.
Automatic recording begins.
If you set OwnZone on:
OZ 1-0000 appears in the display and OwnZone determination begins.
If you set heart rate limits manually:
EXERCISE appears in the display.



6. You can now start warmup with your Polar Heart Rate Monitor.

⚡ **Quick start:** In the Time of day display, press and hold START/STOP/OK for a couple of seconds.

To stop the heart rate measurement:
Press START/STOP/OK to stop the stopwatch.
If you want to QUIT the heart rate measurement mode, press ▲ Up or ▼ Down to enter the Time of day display.

OWNZONE

Polar Heart Rate Monitor is able to determine the individual training heart rate zone for you. This exercise zone is called your OwnZone (OZ).

For most adults, OwnZone corresponds to 65-85 % of the maximum heart rate. OwnZone is suitable for cardiovascular training either for health-related or fitness improvement purposes.

OwnZone works well for those whose goal is weight control via physical activity and exercise, because the OwnZone corresponds to intensity from "light to moderate" to "moderate". Exercise of this intensity level can be conducted even for extended periods safely and often yields the best results for weight loss.

The OwnZone can be found during a warmup period of an exercise session lasting 1-5 minutes.

HOW TO DETERMINE YOUR OWNZONE

OwnZone is easily determined by walking and jogging as instructed below. However, you are able to find your OwnZone with other exercise modes as well, e.g. exercising with a stationary bike. The principle is that you start exercising very slowly with light intensity and gradually increase your heart rate.

1. Check that you have set your personal user information correctly.
2. Because OwnZone determination needs every heart beat to be picked up properly, make sure that the transmitter belt is tight enough and the electrodes well moistened.
3. Check that you have set the OwnZone function on.
4. Start the heart rate measurement as described earlier.

- Start the stopwatch.
OZ appears in the display.
Stopwatch starts running.

- There are five stages in finding your OwnZone. OwnZone appears typically on the 3rd or 4th stage (in 3-4 minutes). Keep your heart rate below 100 bpm during the first stage. After each stage you should increase your heart rate 10-20 bpm. The display shows which stage you are in:

- | | |
|--|---------------------------------------|
| | Walking at very slow pace for 1 min. |
| | Walking at brisk pace for 1 min. |
| | Walking at very brisk pace for 1 min. |
| | Jogging at slow pace for 1 min. |
| | Running for 1 min. |

- At some point during the stages 1 – 5 you hear two beeps. This indicates that Polar Heart Rate Monitor has determined your exercising limits and you can continue your exercising.

The determined heart rate limits are displayed for a few seconds. EXERCISE appears in the display.

You can recall the limits onto the display by bringing the receiver close to the transmitter.

- ! You can turn the OwnZone timing signals off by pressing and holding for two seconds before starting the OwnZone determination.

Reset the stopwatch:

If needed you can reset the stopwatch to zero and restart OwnZone determination:

- Stop the OwnZone determination by pressing START/STOP/OK.
Heart rate limits for your previously determined OwnZone appear on the display.
- Stop the stopwatch by pressing START/STOP/OK.
QUIT? appears in the display.



- To reset the stopwatch press and hold Down.
The stopwatch will start blinking and RESET? text appears in the display.
- To reset the stopwatch keep pressing Down.
- To restart the stopwatch press START/STOP/OK.

OWNZONE METHODS

Polar Heart Rate Monitor uses multiple methods for determining your OwnZone. The primary method is based on measuring and analysing the heart rate variability during graded exercise (OZ.V).

If your heart rate exceeds the safety limit during the determination, Polar Heart Rate Monitor picks up your latest OwnZone definition based on heart rate variability (OZ.L). Alternatively, if there is no previous determination in memory, OwnZone limits, which are based on your age predicted maximum heart rate (OZ.A), will be used. These methods ensure that the safest possible exercise zone is determined for you.

The method used in defining the OwnZone is indicated after the two beeps as follows:

- OZ.V (OwnZone Variability) and the currently determined OwnZone limits appear on the illuminated display.
- OZ.L (OwnZone Latest) and your previously determined OwnZone limits appear on the illuminated display.
- OZ.A (OwnZone Age) and your age-predicted heart rate limits appear on the illuminated display.

In models M61 and M62 you will also see which OwnZone level you have selected to use:
BASIC (OwnZone Basic for allround exercising)
HIGH (OwnZone High for exercising at moderate intensity)
LOW (OwnZone Low for exercising at light to moderate intensity)

HOW TO USE PREVIOUSLY DETERMINED OWNZONE

Every time you start the stopwatch and have the OwnZone option on, the Polar Heart Rate Monitor starts finding your OwnZone. You can determine your OwnZone for every exercise session separately. At least it should always be performed when changing exercise environment, exercise mode or if you have abnormal feelings about your physiological state when starting the exercise.

However, you can choose to exercise with the latest OwnZone limits in case you are not willing to start the process of redefining your OwnZone.

- Start the heart rate measurement and stopwatch as usual.
OZ appears on the display.
- Press START/STOP/OK. Polar Heart Rate Monitor starts using your latest determined OwnZone. OZ.L and the values for your previously determined OwnZone appear momentarily on the illuminated display.

In case there is no previously determined OwnZone in memory, Polar Heart Rate Monitor starts using your age predicted exercising limits.

OZ.A and your age-predicted heart rate limits appear on the illuminated display.

FUNCTIONS DURING HEART RATE MEASUREMENT

MEASURE

EXERCISE → TIME → IN ZONE → OWNZCAL

SEE YOUR HEART RATE

You can see your heart rate in beats per minute. A flashing heart symbol indicates an ongoing heart rate measurement. The inner heart symbol flashes at the pace of your heart. The outline indicates that the heart rate reception is coded.

- ! If there is -- reading on the display, there has not been heart rate reception for at least 5 minutes. Bring the wrist receiver up to your chest near the transmitter's Polar logo. The receiver starts looking for the heart rate again.

ILLUMINATE THE DISPLAY

Press Backlight is activated for a few seconds.

TURN THE SOUND SIGNAL AND THE BUTTON SOUND ON/OFF

When  appears in the display, you will hear an alarm sound with each heart beat if you go above the upper limit or below the lower limit of your Target Zone. You will hear a beep when pressing the buttons. The sound signal will be on in OwnZone determination.

In models M61 and M62 the sound signal will also alarm you at the end of the Fitness test.

Press and hold  for 2 seconds to turn the sound signal and the button sound on and off.

 Sound signal is on.

 A flashing heart rate reading also informs you of being outside your target zone.

The sound signal setting is saved i.e. the next time you start heart rate measurement the previous setting will be used.

SWAP THE USER

In models M61 and M62 you can swap the user in the beginning of an exercise when the stopwatch is not running yet.

To be able to swap the user you need to set preferences for two users.

Press and hold  Up

 or  is displayed to indicate which one of the user settings are activated.

The following exercise will be recorded in the selected user's file.

START/STOP THE STOPWATCH

Press START/STOP/OK to start/stop the stopwatch.

Exercise information will be stored in an exercise file only when the stopwatch is running.

You can pause the stopwatch by pressing START/STOP/OK. Repressing it will restart the stopwatch and the above calculations.

To reset the stopwatch to zero:

1. Stop the stopwatch.
2. Press and hold  Down.

CHECK EXERCISE INFORMATION

When the stopwatch is running press  Up or  Down to see the following information during the exercise:

Time of day (TIME)



Time spent in target zone (IN ZONE)

Calorie expenditure (OWNCAL)

The calorie counting feature must be set on to be able to see the OWNCAL display.



Stopwatch (EXERCISE)

CHECK YOUR HEART RATE LIMITS

While exercising you don't have to press any button to check the heart rate limits you are using. Just bring the wrist receiver up to your chest near the transmitter's Polar logo.

The current exercising zone values and backlight will be on for a few seconds.

SEE YOUR PROGRESS BULLETS DURING EXERCISE



In models M31 and M32 a bullet appears for every 100 kcal energy expenditure.

In models M61 and M62 a bullet appears for every 10 minutes exercise in Target Zone.

SWAP THE HEART RATE LIMITS

In models M61 and M62 you can swap heart rate limits during the exercise while the stopwatch is running and you have set OwnZone on. You can select between OwnZone Basic, OwnZone High, OwnZone Low and manually set limits.

Press and hold  Up or  Down.

 If you swap heart rate limits during exercise, the latest ones in use will be saved as measurement option settings and your next exercise will start with these limits.

STOP THE HEART RATE MEASUREMENT

1. Press START/STOP/OK to stop the stopwatch. The stopwatch stops.

QUIT?  appears in the display.

Heart rate measurement without exercising limits or calorie calculation continues.

2. Press  Up or  Down to leave the Measure mode. Heart rate measurement stops.

 If you press and hold  Down for 1,5 seconds, the stopwatch will start blinking and RESET? text appears in the display. You can restart the stopwatch by pressing START/STOP/OK. Or, if you want to reset the stopwatch keep pressing  Down. The stopwatch will be reset and the current exercise information will be deleted.

 The Heart Rate Monitor receiver turns itself into Time of day mode within 5 minutes in case you forget to quit the heart rate measuring mode after having stopped the stopwatch and taken the transmitter off your chest.

RECALLING TRAINING INFORMATION

Your latest training information is in the memory of the Polar Heart Rate Monitor until the next time you start the stopwatch. Then your previous training information will be replaced by the new one. Polar Heart Rate Monitor saves only one training file at a time. The training information is saved, if the stopwatch has been on more than one minute.

1. In the Time of day display, press  Up or  Down until you enter the FILE mode. FILE is displayed.
2. Press START/STOP/OK to enter the training information recalling loop.
3. Press  Up or  Down to recall the training information.

DATE

The date of your last exercise session.

EXERCISE TIME (EXE. TIME)

The exercise time is the time which you have exercised with the stopwatch running.

EXERCISE TIME IN THE TARGET ZONE (IN ZONE)

The exercise time, which you have spent within your OwnZone or your self-defined target zone.

TARGET HEART RATE LIMITS (LIMITS)

You will see the target heart rate limits of your exercise.

AVERAGE HEART RATE (AVERAGE Hr)

You will see the average heart rate of your exercise session.

CALORIES EXPENDED DURING THE EXERCISE (KCAL / FAT)

You will see how many kilocalories you have expended during the exercise and the fat percentage of the total energy expenditure.



TOTAL CALORIE COUNT (Tot. KCAL)

The total calorie counter is a function, which memorizes information for more than one exercise session. You will have a count for cumulative calories expended during several exercise sessions. This function allows you to follow the calorie count as a gauge of effective exercise e.g. during one week.

You can subtract the total calorie amount.

The kilocalories are subtracted by 10-kcal decrement.

1. Start with the display showing Tot. KCAL.
2. Press START/STOP/OK to enter the Tot. KCAL mode. The amount of total kilocalories starts flashing.
3. You can now subtract the calories by pressing  Down.
4. Press START/STOP/OK to lock the desired amount.

 Once you have subtracted the Tot. KCAL value, you cannot return it.

 This function is useful in weight management, if you want to follow the combined effects of exercise and nutrition.

To reset the total calorie expenditure count to zero:

1. Start with the display showing Tot. KCAL.
2. Press START/STOP/OK to enter the Tot. KCAL mode. The amount of total calories starts flashing.
3. Press and hold  Down for a couple of seconds. RESET starts to flash. 0 appears.

If you release the  Down button, when RESET is flashing, the value is not reset.

TOTAL EXERCISE TIME (Tot. TIME)

The cumulative exercise time counter is a function, which memorizes information for more than one exercise session. You will have a count for the cumulative time of several exercise sessions. This function can be used as a gauge of exercise time e.g. during one week.

To reset the cumulative exercise time count to zero:

1. Start with the display showing Tot. TIME.
2. Press START/STOP/OK to enter the Tot. TIME mode. The amount of cumulative exercise time starts flashing.
3. Press and hold  SCROLL DOWN for a couple of seconds. RESET starts to flash. 00:0000 appears.

If you release the  Down button, when RESET is flashing, the value is not reset.

LATEST OWNINDEX

In models M61 and M62 you can see your OwnIndex based on your latest Polar Fitness Test and the date when it was carried out.

For more details about carrying out the Polar Fitness Test and interpreting the OwnIndex ► **OwnIndex**

OWNINDEX

OwnIndex is a score which is comparable to VO_{2max} a commonly used descriptor of aerobic fitness. OwnIndex is a result of the Polar Fitness Test, which is an easy, safe and quick way to estimate maximal aerobic power. The OwnIndex is based on heart rate, heart rate variability at rest, body structure and self-assessed physical activity.

Cardiovascular or aerobic fitness relates to how well your cardiovascular system works to transport oxygen to your body. The better the cardiovascular fitness, the stronger and more efficient your heart is.

Having good cardiovascular fitness has many health benefits. For example, it decreases your risk of cardiovascular diseases, stroke and high blood pressure.

If you want to improve your cardiovascular fitness, it takes a minimum of 6 weeks of regular training to see a noticeable change. Less fit individuals see progress even more rapidly and for more active individuals more time is needed.

Cardiovascular fitness is best improved by exercise types which use large muscle groups. Such activities include e.g. walking, jogging, swimming, rowing, skating, cross-country skiing and cycling.

To be able to follow your fitness progress start with measuring your OwnIndex a couple of times during the first two weeks to get a reliable baseline value. Thereafter repeat the test approximately once a month.

OwnIndex can be measured with Polar M61 and M62 Heart Rate Monitors. Polar Fitness Test is targeted to healthy adults.

FITNESS TEST SETTINGS

To be able to carry out the Polar Fitness Test you need to do the following settings:

- Select your long-term physical activity level.
- Set the Fitness test mode on.

SET THE ACTIVITY LEVEL

Begin with the display showing the time of day.

1. Press ▲ Up or ▼ Down until you enter the Options mode.
2. Press START/STOP/OK to enter the setting loop. USER SET is displayed.
3. Press START/STOP/OK to enter the user information loop.
4. Press START/STOP/OK until ACTIVITY appears. ACTIVITY is displayed and LOW/MIDDLE/HIGH/TOP is flashing.
5. Press ▲ Up or ▼ Down to select the right activity level.
6. Press START/STOP/OK to lock your selection. USER SET is displayed.
7. To return to the Time of day display, press and hold START/STOP/OK.

Activity Level

Assess your long-term physical activity level. Do not change your activity level description if your regular exercise habits have changed less than six months ago.

Low Exercise is not a regular part of your life. You walk only for pleasure or occasionally exercise sufficiently to cause heavy breathing or perspiration.

Middle You participate regularly in recreational sports. For example, you run 5 miles/ 8 km a week or spend 30 – 60 minutes a week in comparable physical activity. Or, your work requires modest physical activity.

High Exercise is an inseparable part of your life. You exercise regularly at least 3 times a week with heavy paced intensity. Exercise causes clear breathlessness and sweating. For example, you run regularly more than 5 miles/ 8 km a week or spend more than 1,5 - 2 hours in comparable physical activity.

Top You participate regularly in heavy physical exercise at least 5 times a week. E.g. you exercise to improve performance for competitive purposes.

SET THE FITNESS TEST MODE ON

1. In the Time of day display press ▲ Up or ▼ Down until you enter the Options mode. OPTIONS is displayed.
2. Press START/STOP/OK to enter the setting loop. USER SET is displayed.
3. Press ▲ Up or ▼ Down until you come to the Fitness test setting mode. FIT. TEST ON/OFF is displayed.
4. Press START/STOP/OK to enter the Fitness test setting loop. FIT. TEST is displayed. ON or OFF is flashing.
5. Press ▲ Up or ▼ Down to select the test on.
6. Press START/STOP/OK to lock your selection.
7. To return to the Time of day display, press and hold START/STOP/OK.

CARRYING OUT THE TEST

To get reliable test results, there are the following basic requirements:

- You should be relaxed and calm.
- The test can take place anywhere – home, office, health club – as long as the testing environment is peaceful. No disturbing noises (e.g. television, radio or telephone), no other people talking to you.

- Keep the testing place, time of day and environment the same every time the test is repeated.
- Avoid eating a heavy meal or smoking 2-3 hours prior to testing.
- Avoid heavy physical effort, alcoholic beverages or pharmacological stimulants on the test day and the day before.

PREPARE THE WRIST RECEIVER

1. In the Time of day display press ▲ Up or ▼ Down until you come to the Fitness test mode. FIT. TEST is displayed.

RELAX YOURSELF FOR 1-3 MINUTES

2. Lay down, relax your muscles and mind.

START THE TEST

3. Press START/STOP/OK to start the test. The wrist receiver starts searching for your heart rate.
#----- TEST ON and your heart rate are displayed.
The test begins.

! If you want to have the sound signal on during the Fitness test, check there is ● in the display. Press and hold ⌂/ to have sound signal on. The sound signal will alarm you at the end of the test.

4. It takes 3-5 minutes to carry out the test. Lie relaxed, don't raise arms or legs, avoid body movements during the test. Don't communicate with other people.
Your current OwnIndex interpretation and the testing date are displayed.
5. To return to the Time of day display after the test, press and hold START/STOP/OK.

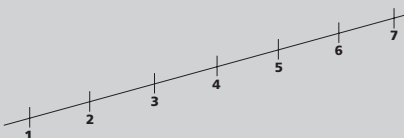
You can stop the test anytime during the test by pressing START/STOP/OK. The latest OwnIndex will not be replaced.

FAILED TEST is displayed for a moment.
Your latest OwnIndex interpretation and the test date are displayed.

If the wrist receiver does not succeed to receive your heart rate at the beginning or during the test, the test will fail. Check that the transmitter electrodes are wet and the elastic strap is snug enough. Restart the procedure.

FITNESS TEST RESULT

The test result, your OwnIndex, is most meaningful when comparing your individual values and changes in it. OwnIndex can also be interpreted according to your gender and age. Locate your OwnIndex on the following table to find out your current cardiovascular fitness classification, compared to those who are of same age and gender.



- 1-3** Increase exercise for health benefits and fitness.
- 4** Maintain current exercise habits to ensure better health. Exercise increase recommended for fitness improvements.
- 5-7** Maintain current exercise habits for good health and fitness.

FITNESS CLASSES

Age (years)	1 Very poor	2 Poor	3 Fair	4 Average	5 Good	6 Very good	7 Excellent
MEN							
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40
WOMEN							
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

The classification is based on literature review of 62 studies where VO_{2max} was measured directly in healthy adult subjects in the USA, Canada and 7 European countries. Reference: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

CARE AND MAINTENANCE

Your Polar Heart Rate Monitor is a high-tech instrument of superior design and workmanship and should be treated with care. The suggestions below will help you fulfill the warranty obligations and enjoy this product for many years to come.

TAKING CARE OF YOUR POLAR HEART RATE MONITOR

- Wash the transmitter regularly after use with a mild soap and water solution. Dry it carefully after washing.
- Never store the transmitter wet. Sweat and moisture can keep its electrodes wet and the transmitter activated, which shortens the battery life.
- Store your Polar Heart Rate Monitor in a cool and dry place. Do not store it in any kind of non-breathing material, such as a plastic bag or a sports bag **if it is wet**.
- Do not bend or stretch the transmitter. This may damage it.
- Don't dry the transmitter in any other way than with a towel. Hard-handed handling may damage the electrodes.
- Keep your Polar Heart Rate Monitor out of extreme cold (below -10 °C / 14 °F) and heat (above 50 °C / 122 °F).
- Do not expose the Polar Heart Rate Monitor to direct sunlight for extended periods, such as by leaving it in a car.
- You can wash the Polar WearLink strap in a washing machine at +40° C / 104° F. We recommend that you use a washing pouch.
- We recommend that you wash the strap after each time you have used it in pool water with a high chlorine content.
- Do not spin-dry the strap!
- Do not put the strap in a dryer!
- Do not iron the strap!

BATTERIES

TRANSMITTER

The estimated average battery life of Polar WearLink Transmitter is 2 years (1 h/day, 7 days/week) and other Polar transmitters 2,500 hours of use. If your transmitter stops working, it might be due to the battery running out. We recommend that you have the battery replaced by an authorized Polar Service Center only.

You can, however, change the battery of the Polar WearLink Transmitter yourself by following the instructions below. To change the battery, you need a coin.

1. Open the connector's battery cover by turning it counterclockwise with the coin from the CLOSE position to the OPEN position. The cover pops out a little from its niche.
2. Remove the battery cover from the connector, lift the battery from the niche with your fingers and replace it with a new battery.
3. Place the negative (-) side of the battery against the connector and the positive (+) side against the cover.
4. Put the battery in the connector's niche and put the cover on so that the arrow points to the OPEN position. Make sure that the cover's sealing ring is placed correctly in its groove.
5. Gently press the cover deep enough so that its exterior surface is on the same level as the connector's surface.
6. Turn the cover with the coin clockwise so that the arrow on the cover turns from OPEN to CLOSE. Make sure that the cover is closed properly!

In order to ensure the maximum life span of the connector's battery cover, open it only when you need to change the battery. We recommend that you change the sealing ring of the battery cover every time you change the battery. You can get these sealing rings from authorized Polar Service Centers.

POLAR WRIST RECEIVER

The estimated average battery life of the Polar wrist receiver is 2 years in normal use (1 h / day, 7 days a week). Note also that excessive use of the backlight and the alarm signals will use the battery more rapidly.

Do not open the Polar wrist receiver yourself. To ensure the water resistance properties and the use of qualified components, the wrist receiver battery should be replaced only by an authorized Polar Service Centre. At the same time a full periodic check of the Polar Heart Rate Monitor will be done.

SERVICE

We recommend that you have all service done by an authorized Polar Service Center only.

Water resistance cannot be guaranteed after unauthorized service.

PRECAUTIONS

USING A POLAR HEART RATE MONITOR IN A WATER ENVIRONMENT

Your Polar Heart Rate Monitor is water resistant to 30 meters/ 100 feet. To maintain the water resistance, do not operate the buttons of the wrist receiver under water.

Heart rate measurement in a water environment is technically demanding for the following reasons:

- Pool water with a high chlorine content and seawater are very conductive. The electrodes of a transmitter may short-circuit, which prevents EKG signals from being detected by the transmitter.
- Jumping into the water or strenuous muscle movement during competitive swimming may cause water resistance that shifts the transmitter on the body to a location where it is not possible to pick up EKG signal.
- The EKG signal strength varies depending on the individual's tissue composition and the percentage of people who have problems in heart rate measuring is considerably higher in a water environment than in other use.

POLAR HEART RATE MONITOR AND INTERFERENCE

ELECTROMAGNETIC INTERFERENCE

Disturbances may occur near high voltage power lines, traffic lights, overhead lines of electric railways, electric bus lines or trams, televisions, car motors, bike computers, some motor driven exercise equipment, cellular phones or when you walk through electric security gates.

CROSSTALK

The Polar wrist receiver in non-coded mode of operation picks up transmitter signals within 1 meter/ 3 feet. Non-coded signals from more than one transmitter picked up simultaneously can cause an incorrect readout.

EXERCISE EQUIPMENT

Several pieces of exercise equipment with electronic or electrical components such as LED displays, motors and electrical brakes may cause interfering stray signals. To try to tackle these problems, relocate the Polar wrist receiver as follows:

1. Remove the transmitter from your chest and use the exercise equipment as you would normally.
2. Move the wrist receiver around until you find an area in which it displays no stray reading or flashing of the heart symbol. Interference is often worst right in front of the display panel of the equipment, while the left or right side of the display is relatively free of disturbance.
3. Put the transmitter back on the chest and keep the wrist receiver in this interference-free area as far as it is possible.
4. If the Polar Heart Rate Monitor still does not work with the exercise equipment, this piece of equipment may be electrically too noisy for wireless heart rate measurement.

MINIMIZING POSSIBLE RISKS IN EXERCISING WITH A 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.

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.

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.

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.

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

WHAT SHOULD I DO IF...

... OWNZONE DETERMINATION ONLY SELDOM GIVES ME HEART RATE LIMITS WHICH ARE BASED ON HEART RATE VARIABILITY (OZ.V)?

1. Check that the elastic strap is snug enough.
2. Make sure that the electrodes of the transmitter are moistened against your skin.
3. Put on the transmitter 15-20 minutes prior to the start of your exercise to ensure good adaptation between the electrodes and your skin.
4. Start the first stage of determining your OwnZone sufficiently slowly. If you obtain the heart rate limits based on age (OZ.A) within the first 2 minutes you have raised your heart rate too quickly. The heart rate reading should not rise over 20 beats/minute from the starting level. During the first stage you can, for example, put on your sports clothing.
5. If you reach the OwnZone limits based on age (OZ.A) or the previously determined OwnZone limits based on your heart rate variability (OZ.L) only after 5 minutes from starting specification you have not raised your heart rate sufficiently rapidly. Raise your heart rate more quickly during the OwnZone determination.
6. If you have always used walking and running to determine your OwnZone, walking uphill, cycling or using an ergometer may work better for you.
7. Stress or heavy mental loading may reduce your heart rate variability so that the needed point where the heart rate variability vanishes cannot be measured. Relax for 5 - 10 minutes before exercising by sitting down and decreasing your heart rate.
8. For a small percentage of people the heart rate variability will not totally disappear with increasing workload. In this case the age-predicted limits are the best estimation for the exercising zone.

...THE OWNZONE LIMITS BASED ON HEART RATE VARIABILITY (OZ.V) VARY CONSIDERABLY?

Heart rate variability reacts sensitively to all changes taking place in the body and environment. The OZ.V heart rate limits are affected by, amongst others, your daily state of fitness, the time of OwnZone determination, the type of exercise and state of mind. The lower limit of the OZ.V heart rate limits can change for the same person by as much as 30 beats.

However it is important that the feeling of exercise carried out in the OwnZone is light or moderate. For example if you raise your heart rate too rapidly after the first stage, you may get too high OwnZone heart rate limits. If the OwnZone limits seem to be too high we recommend that the OwnZone determination is done again.

... SOME OTHER PERSON USES MY POLAR M31 OR POLAR M32 HEART RATE MONITOR?

Polar Heart Rate Monitor determines the OwnZone heart rate limits on the basis of heart rate and age. If someone else uses your Polar M31 or Polar M32 it is necessary to zero the OZ.L heart rate limits which are in the memory. Reset the age in the USER mode.

Even though the user is the same age as you the age must still be reset in order that the OZ.L heart rate limits are zeroed. If this is not done the Polar M31 or Polar M32 may give the following user OwnZone heart rate limits based on your heart rate variability which is stored in the memory of the equipment.

Note that changing the user also affects the calculation of the total calorie expenditure (Tot. KCAL) and cumulative exercise time (Tot. TIME). If these readings are not zeroed when the user changes, the Polar M31 or Polar M32 adds new exercise periods into its memory, even though the user information is changed. Cumulative exercise information can not be returned after resetting.

In models M61 and M62 you can set two users' preferences in the memory. Select the correct user in the beginning of an exercise.

... THERE IS NO HEART RATE READING (- -)?

1. Check that the electrodes of the transmitter are moistened and that you are wearing it as instructed.
2. Check that you have kept the transmitter clean.
► **Care and maintenance**
3. Check that there are no sources of electromagnetic radiation in the close vicinity of the Polar wrist receiver, such as TV sets, mobile phones, CRT monitors etc.
► **Precautions**
4. Have you had a cardiac event which may have altered your EKG waveform? In this case consult your physician.

...HEART SYMBOL FLASHES IRREGULARLY?

1. Check that your Polar wrist receiver is inside the transmission range and not further than 1 meter/ 3 feet from the Polar Transmitter you are wearing.
2. Check that the elastic strap has not become loose during exercise.
3. Make sure that the electrodes of the transmitter are moistened.
4. Make sure that there is no other heart rate transmitter within the reception range (1 meter/ 3 feet).
► **Precautions/Crosstalk**
5. Cardiac arrhythmia may cause irregular readings. In this case consult your physician.

...OTHER PERSON WITH HEART RATE MONITOR IS CAUSING INTERFERENCE?

Your training partner may have coincidentally activated exactly the same code as you. In this case keep distance to your training partner or proceed as follows:

1. Stop the stopwatch and heart rate measurement.
2. Take the transmitter off your chest for 10 seconds.
3. Put the transmitter back and start the heart rate measurement again.

... HEART RATE READING BECOMES ERRATIC OR EXTREMELY HIGH?

You may have come within range of strong electromagnetic signals which cause erratic readings on the wrist receiver display. Check your surroundings and move further away from the source of disturbance.

► **Precautions**

... THERE ARE NO REACTIONS TO ANY BUTTONS?

Reset the Polar Heart Rate Monitor. Resetting clears watch settings which will return to the default settings. User information and measurement options settings will be saved.

1. Press the RESET button with a pen tip.
Display becomes full of digits.
2. Press any of the four button once.
The Polar Heart Rate Monitor enters the Time of day display.
If you don't press any button after reset within one minute the wrist receiver goes to the battery saving mode.

... THE DISPLAY IS BLANK OR FADING?

The Polar Heart Rate Monitor is in battery saving mode when it leaves the factory. Wake up by pressing START/ STOP/OK button twice.

The Polar Heart Rate Monitor enters the Time of day display.

Usually the first sign of a discharged battery is fading of the digits when using the backlight. Have the batteries checked.

... THE BATTERY OF THE WRIST RECEIVER MUST BE REPLACED?

We recommend having all service done by an authorized Polar Service Centre. This is especially necessary to ensure the warranty remains valid and is not affected by incorrect repair procedures done by an unauthorized agent. Polar Service will test your wrist receiver for water resistance after battery replacement and make a full periodic check of the complete Polar Heart Rate Monitor.

► **Care and maintenance/Batteries**

POLAR GLOSSARY

♥ Indicates coded transmission of heart rate. The inner heart flashes to the beat of your heart.

•) In the Time of day mode indicates that the alarm is on. In the measure mode indicates that the sound signal will alarm if you are exercising outside your Target Zone.

#----- Progress bullets in the measure mode. In models M31 and M32 one bullet= 100 kcal energy expenditure. In models M61 and M62 one bullet= 10 minutes in target zone.

AGE: Insert your age in User settings.

ALARM: Indicates the alarm clock in watch settings.

AM/PM: 12 hour mode of time.

AVERAGE Hr: Average heart rate of the exercise.

Electrodes: The grooved areas of the transmitter, against the skin. Pick up the heart's electrical impulses.

EXERCISE: Heart rate measurement mode, stopwatch is on and the exercise information is recorded.

EXE. TIME: Total exercise time.

FAT: Indicates the fat percentage of the total calorie expenditure.

FILE: File mode to recall training information.

Heart rate: The number of heart beats per minute (bpm)

Heart rate variability: Fluctuations of interbeat intervals. Heart rate variability of a healthy subject is in general large in resting conditions and during light exercise. Heart rate variability gradually disappears when exercise becomes more intense and heart rate increases.

HRmax: Maximum heart rate.

IN ZONE: Exercising time in Target Zone.

KCAL: Indicates the energy expenditure of your exercise session.

LIMITS: Manually set target zone limits are determined as percentages of age predicted or measured maximum heart rate. The percentages are converted into heart rate beats per minute.

MEASURE: Heart rate measurement mode, stopwatch is off.

OPTIONS: Setting mode for user information, heart rate measurement options and watch functions.

OWNCAL: Calorie expenditure during exercise.

OWNINDEX: OwnIndex is a score which is comparable to VO_{2max} . OwnIndex is a result of the Polar Fitness Test and can be measured with Polar M61 and M62 Heart Rate Monitors.

OWNZONE, OZ.: Target zone which Polar Heart Rate Monitor determines for you. OwnZone is an individual guide for light to moderate exercise intensity.

OZ #----- Indicates OwnZone determination procedure.

OZ.A: Indicates OwnZone limits which are determined according to your age.

OZ.L: Your latest OwnZone limits.

OZ.V: Indicates currently measured OwnZone limits which are based on your heart rate variability.

Coded heart rate transmission: Polar coded transmitter automatically locks in a code to transmit your heart rate to your wrist receiver. In coded transmission the receiver accepts heart rate from your Polar coded transmitter only. Coding significantly reduces crosstalk caused by other users of heart rate monitors. However, it does not necessarily reduce all environmental interference.

SEX: Indicates the gender (Male or Female) in User settings.

Target zone, TZ: The area between the upper and lower target zone limits. Can be defined automatically by Polar Heart Rate Monitor or manually by yourself.

TIME: Indicates the time of day in the watch settings.

Time of day mode: Display showing time of day.

Tot. KCAL: Cumulative total calorie expenditure of your exercise.

Tot. TIME: Cumulative total exercise time of your exercise sessions.

USER SET: Indicates the setting loop for your personal information.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Polar Heart Rate Monitor is 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 heart beats per minute (bpm).

POLAR CONNECTOR

Battery type:	CR 2025
Battery sealing ring:	O-ring 20.0 x 1.0 Material FPM
Battery life:	Average 1300 hours of use
Operating temperature:	14 °F to 122 °F / -10 °C to +50 °C
Material:	Polyamide
Water resistance:	Waterproof up to 30 meter / 100 feet

OTHER POLAR TRANSMITTERS

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
Waterproof	

STRAP

Material:	Polyurethane, nylon, polyamide, 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
Accuracy of formula for age based OwnZone heart rate limits (OZ.A):	± 1bpm

Accuracy of heart rate measurement:

± 1% or ± 1 bpm, whichever larger, definition applies to steady state conditions

Backcover and wrist strap buckle:

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.

DEFAULT SETTINGS

Time of day	24h
Alarm	OFF
Age	0
Weight	00 (kg)
Sex	Male
OwnZone	OFF
Upper Limit (manual)	160
Lower Limit (manual)	80
OwnCal	OFF

In models M61 and M62:

Polar Fitness Test	OFF
Activity	Low
User id	1
Height	00 (cm)

LIMIT VALUES

Chronometer	23 h 59 min 59 s
Heart rate limits	30 – 240 bpm
Kcal	99999 kcal
Tot. kcal	999999 kcal
Tot. time	9999 h 59 min 59 s

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!**
- The guarantee does not cover the 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.

Copyright © 2003
Polar Electro Oy, FIN-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.

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



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

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.

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.

INDEX

Bullets in the display during exercise	53
Button sound ON/OFF	52
Buttons and their functions	40
Care and maintenance	59
Check exercise information	53
Check your heart rate limits	53
Disclaimer	66
Exercise reminder at full hours	40
Fitness test settings	57
Frequently asked questions	62
Functions during heart rate measurement	51
Glossary	64
Illuminate the display	51
Latest OwnIndex	56
Modes and their functions	40
OwnCal calorie consumption	45
OwnCal calorie counter ON/OFF	44
OwnIndex	56
OwnZone	49
OwnZone ON/OFF	43
Polar Fitness Test ON/OFF	45
Precautions	60
Recalling training information	54
Reset stopwatch	50, 52
Reset the total calorie consumption count	55
Reset the total exercising time	55
Return to Time of day display	40
See your heart rate	51
See your progress during exercise	53
Setting activity level	43
Setting age	42
Setting heart rate limits manually	44
Setting height	42
Setting measurement options	43
Setting sex	43

Setting the 12/24h time mode	46
Setting the alarm	46
Setting the date	47
Setting the time of day	47
Setting user 1 or 2	42
Setting user information	41
Setting weight	42
Sound signal ON/OFF	52
Start the heart rate measurement	48
Start/stop the stopwatch	52
Stop the heart rate measurement	54
Subtract the total calorie expenditure amount	55
Swap the heart rate limits	53
Swap the user	52
Technical specifications	65
Guarantee	66

Fonctionnement du cardiofréquencemètre

Polar	70
Boutons et leurs fonctions	72
Modes et leurs fonctions	72
Réglages	73
Réglages des données utilisateur	73
Réglage utilisateur 1 ou 2	74
Réglage du poids	74
Réglage de la taille	74
Réglage de l'âge	74
Réglage du sexe	75
Réglage du niveau d'activité	75
Réglages des options de mesure	75
Activation/désactivation de la OwnZone	75
Réglage manuel des limites de FC	76
Activation/désactivation de la mesure de consommation calorique (OwnCal)	76
Activation/désactivation du Polar Fitness Test	77
Réglages de la montre	78
Réglage du mode horaire 12h/24h	78
Réglage de l'alarme	78
Réglage de l'heure	79
Réglage de la date	79
Démarrage de la mesure de la FC	80
OwnZone	81
Détermination de la OwnZone de l'utilisateur	81
Méthodes de détermination de la OwnZone	82
Utilisation d'une OwnZone déterminée au préalable	83
Fréquence cardiaque	83
Affichage de la FC	83
Eclairage de l'écran	83
Activation/désactivation du signal sonore de la zone cible	84
Changement d'utilisateur	84
Démarrage/arrêt du chronomètre	84
Consultation des données d'entraînement	85
Vérification des limites de FC	85
Affichage des progrès en cours d'entraînement ..	85

Changement des limites de FC	85
Arrêt de la mesure de la FC	86
Consultation des données d'entraînement ..	86
Date	86
Durée de l'entraînement	86
Temps passé dans la zone cible	86
Limites de la zone cible	87
FC moyenne	87
Consommation calorique au cours de l'entraînement	87
Consommation calorique totale	87
Durée totale de l'entraînement	87
Dernier index personnel (OwnIndex)	88
OwnIndex	88
Réglages du Fitness test	89
Réalisation du test	89
Résultats du Fitness test	90
Entretien et réparations	91
Entretien	91
Piles	91
Réparations	92
Précautions d'emploi	92
En milieu aquatique	92
Interférences	92
Réduction des risques d'entraînement avec le cardiofréquencemètre	93
Questions fréquentes	94
Glossaire Polar	96
Spécifications techniques	97
Garantie limitée Polar	98
Décharge de responsabilité	98
Index	99

LECTURE DE CE GUIDE



Indication importante. Demande une attention particulière !



Astuces utiles. Bon à savoir.



Astuces pour gagner du temps.



Voir aussi...

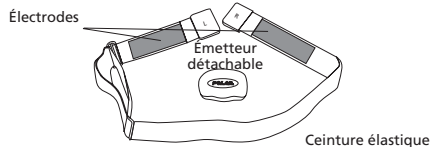
Le texte sur fond coloré indique des fonctions disponibles uniquement sur les modèles M61 et M62.

RAPPEL IMPORTANT

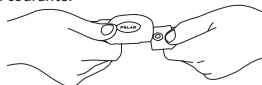
- Réglez la longueur de la ceinture afin qu'elle soit bien ajustée sans vous gêner et humidifiez les électrodes de l'émetteur Polar afin d'assurer une mesure de FC parfaite.
- N'exercez pas de traction ou de torsion sur la ceinture émettrice.
- N'appuyez pas sur les boutons quand le cardiofréquencemètre est sous l'eau.
- Lavez et séchez systématiquement l'émetteur après usage ; rangez votre cardiofréquencemètre Polar au sec.
- Evitez les températures extrêmes.
- N'exposez pas le cardiofréquencemètre Polar à la lumière solaire directe pendant de longues périodes.

FONCTIONNEMENT DU

Avec l'émetteur codé détachable Polar WearLink™:



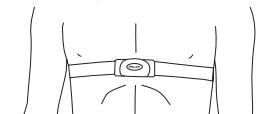
1. Humidifiez bien les électrodes, en les passant sous l'eau courante.



2. Fixez l'émetteur détachable à la ceinture : positionnez la lettre R de l'émetteur détachable sur la lettre R de la ceinture, puis fermez le bouton-pression.



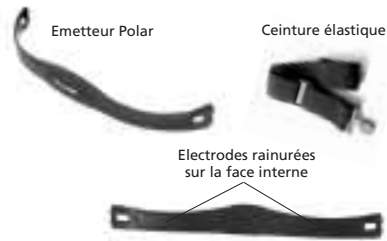
3. Réglez la longueur de la ceinture afin que celle-ci soit ajustée confortablement sans trop vous serrer. Positionnez la ceinture autour de votre poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux, puis fermez le deuxième bouton-pression.



4. Vérifiez que les électrodes humidifiées sont bien plaquées contre votre peau et que le logo Polar de l'émetteur détachable est positionné correctement (au centre de votre thorax et à l'endroit).

CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE POLAR

Avec les autres émetteurs Polar:



1. Attachez l'émetteur codé Polar à la ceinture élastique.

2. Ajustez la longueur de la sangle pour qu'elle soit bien adaptée et confortable. Attachez la ceinture autour de la poitrine sous les muscles pectoraux. Fermez la boucle.

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

4. Vérifiez que les électrodes rainurées sont bien humidifiées et plaquées contre la poitrine. Le logo Polar doit être à l'endroit et au centre de votre thorax.

Pour tous les émetteurs Polar:

Portez le récepteur comme une montre ordinaire. Si vous faites du vélo, vous pouvez également fixer le récepteur sur le Support Vélo Polar™. Gardez le récepteur à une distance maximale d'un mètre de l'émetteur.



Polar recommande de porter l'émetteur à même la peau afin de garantir un bon fonctionnement de l'émetteur. Si vous souhaitez tout de même mettre l'émetteur par-dessus un T-shirt, humidifiez bien le T-shirt à l'emplacement des électrodes.

Il faut absolument que les électrodes soient humides pendant l'entraînement. Après l'entraînement, procédez comme suit pour préserver les électrodes et la durée de vie de la pile:

1. Lavez soigneusement l'émetteur avec une solution légèrement savonneuse.
2. Rincez l'émetteur à l'eau claire.
3. Séchez soigneusement l'émetteur.

BOUTONS ET LEURS FONCTIONS



START/STOP/OK

START/STOP/OK

- Démarre la mesure de la FC
- Démarre le chronomètre
- Arrête le chronomètre
- Active le mode affiché
- Valide la sélection

▲ FLÈCHE HAUT

- Passe à la valeur ou au mode suivant

▼ FLÈCHE BAS

- Passe à la valeur ou au mode précédent



- Active l'éclairage du cadran
- Active ou désactive le signal sonore

RESET



Si vous appuyez brièvement sur un bouton (pendant environ 1 seconde), il ne se passera pas la même chose que si vous appuyez longuement sur ce même bouton (de 2 à 5 secondes environ).

MODES ET LEURS FONCTIONS

Le cardiofréquencemètre Polar dispose de quatre modes / menus principaux :

1. HEURE (TIME OF THE DAY)

Le cardiofréquencemètre Polar peut être utilisé comme une montre ordinaire avec indication de la date, du jour et une fonction d'alarme.



Si vous êtes dans le menu Options ou dans le menu File (fichier), appuyez longuement sur START/STOP/OK pour revenir à l'heure.



Le cardiofréquencemètre Polar vous envoie un message de motivation toutes les heures, si vous ne vous êtes pas entraîné depuis plus de trois jours. Continuez à vous entraîner régulièrement !

2. ENTRAÎNEMENT (EXERCISE)

En mode Entraînement, le cardiofréquencemètre mesure la FC. Dans ce mode, vous pouvez

- lire votre FC
- enregistrer les données d'exercice
- utiliser le chronomètre
- déterminer votre OwnZone®
- afficher vos limites d'entraînement
- afficher l'heure
- afficher le temps passé dans la zone cible
- afficher votre consommation calorique (OwnCal®) pendant la séance d'entraînement
- Pour les modèles M61 et M62 : changer de limites de FC
- Pour les modèles M61 et M62 : changer d'utilisateur (avant de démarrer le chronomètre)

3. FICHER (FILE)

Le cardiofréquencemètre Polar sauvegarde des informations relatives à votre dernière séance d'entraînement. Le menu File (fichier) permet d'afficher les informations suivantes :

- date de l'entraînement
- durée totale de l'entraînement
- durée d'entraînement passée dans la zone cible
- limites de FC utilisées pour l'entraînement
- FC moyenne
- consommation calorique OwnCal et pourcentage de graisse de la dépense énergétique au cours de la séance d'entraînement
- consommation calorique totale depuis la réinitialisation du compteur
- durée totale d'entraînement depuis la réinitialisation du compteur
- Pour les modèles M61 et M62 : votre dernier OwnIndex™ basé sur le Polar Fitness Test™

4. OPTIONS

Dans le menu Options, vous pouvez programmer les informations suivantes :

- Données utilisateur : poids, âge et sexe.
Pour les modèles M61 et M62, vous pouvez aussi programmer votre taille et votre niveau d'activité pour le Polar Fitness Test. Si le cardiofréquencemètre est utilisé par deux personnes, vous pouvez de programmer les données de chaque utilisateur.
- OwnZone ON/OFF permet d'activer la fonction OwnZone personnelle ou de programmer manuellement les valeurs de la zone cible.
Pour les modèles M61 et M62, vous pouvez choisir entre trois niveaux de OwnZone : OwnZone de base, basse et élevée.
- Dépense énergétique OwnCal ON/OFF
- Pour les modèles M61 et M62 : Polar Fitness Test ON/OFF
- Réglages de la montre ; alarme, mode 12 h/24 h, heure, date

RÉGLAGES

Dans le menu Options, vous pouvez programmer

- vos données utilisateurs qui sont indispensables pour l'utilisation des fonctions OwnZone et OwnCal
- les options de mesure qui sont utilisées en mode Entraînement
- les fonctions de la montre
- Pour les modèles M61 et M62 : Polar Fitness Test ON ou OFF.



Vous pouvez quitter les réglages à tout moment et revenir à l'écran de l'heure en appuyant longuement sur START/STOP/OK.



Pour faire défiler plus rapidement les chiffres, en appuyez longuement sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas). Relâchez le bouton quand la valeur désirée est affichée.

RÉGLAGES DES DONNÉES UTILISATEUR

Depuis l'écran l'heure.

1. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'écran "OPTIONS".
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu "OPTIONS".
USER SET s'affiche.
3. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu "USER SET".

RÉGLAGE DE L'UTILISATEUR 1 OU 2

Depuis l'écran de l'heure, suivez les instructions du chapitre **Réglages des Données Utilisateur**.

Pour les modèles M61 et M62, vous pouvez programmer les données de deux utilisateurs du cardiofréquencemètre Polar. Cette fonction est pratique, par exemple pour un autre membre de la famille. Programmez les données à l'avance ; en début d'entraînement, sélectionnez simplement votre n° d'utilisateur 1 ou 2.

- USER s'affiche, 1 ou 2 clignote.
- Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour sélectionner USER 1 ou USER 2.
 - Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
Le n° d'utilisateur est maintenant sélectionné. Tous les réglages sont effectués pour l'utilisateur sélectionné.

😊 Dans les principaux menus Fichier, Mesure, Options et Fitness Test, vous pouvez modifier le n° d'utilisateur en appuyant longuement sur ▲ (flèche haut).

Pour désactiver l'utilisateur 2, programmez son poids à 0.

Poursuivez en programmant votre poids ou revenez à l'écran de l'heure en appuyant longuement sur START/STOP/OK.

RÉGLAGE DU POIDS

Depuis l'écran de l'heure, suivez les instructions du chapitre **Réglages des Données Utilisateur**. Appuyez sur START/STOP/OK jusqu'à ce que KG ou LBS s'affiche et que les valeurs clignent.

- Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer votre poids.
- Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
Votre poids est maintenant programmé.



! Vous pouvez modifier l'unité de poids (lbs ou kg) avec les réglages de la montre.
mode d'affichage 24 h -> kg
mode d'affichage 12 h -> lbs

Poursuivez la programmation des données utilisateur ou revenez à l'écran de l'heure en appuyant longuement sur START/STOP/OK.

RÉGLAGE DE LA TAILLE

Pour les modèles M61 et M62, vous devez programmer votre taille.

Depuis l'écran de l'heure, suivez les instructions du chapitre **Réglages des Données Utilisateur**. Appuyez sur START/STOP/OK jusqu'à ce que CM ou FT / INCH s'affiche et que les valeurs clignent.

- Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer votre taille.
- Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
Votre taille est maintenant programmée.

! Vous pouvez modifier l'unité de taille (cm ou pieds) avec les réglages de la montre.
mode d'affichage 24 h -> CM
mode d'affichage 12 h -> FT/INCH

Poursuivez en programmant votre âge ou revenez à l'écran de l'heure en appuyant longuement sur START/STOP/OK.

RÉGLAGE DE L'ÂGE

Depuis l'écran de l'heure, suivez les instructions du chapitre **Réglages des Données Utilisateur**. Appuyez sur START/STOP/OK jusqu'à ce que AGE s'affiche et que les valeurs clignent.

- Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer votre âge.
- Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
Votre âge est maintenant programmé.

Poursuivez en programmant votre sexe ou revenez à l'écran de l'heure en appuyant longuement sur START/STOP/OK.

RÉGLAGE DU SEXE

Depuis l'écran de l'heure, suivez les instructions du chapitre **Réglages des Données Utilisateur**. Appuyez sur START/STOP/OK jusqu'à ce que SEX s'affiche et que FEMALE / MALE clignote.

- Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer votre sexe.
- Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
Votre sexe est maintenant programmé.

RÉGLAGE DU NIVEAU D'ACTIVITÉ

Pour les modèles M61 et M62, vous devez programmer votre niveau d'activité pour le Polar Fitness Test™.

Depuis l'écran de l'heure, suivez les instructions du chapitre **Réglages des Données Utilisateur**. Appuyez sur START/STOP/OK jusqu'à ce que ACTIVITY s'affiche et que LOW/MODDLE/HIGH/TOP (faible/moyen/élevé/haut niveau) clignote.

- Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer le niveau d'activité adéquat.
- Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.

Toutes vos données utilisateur nécessaires sont maintenant programmées.
USER SET s'affiche.

Pour poursuivre, choisissez une des deux options suivantes :

- Pour activer ou désactiver la fonction OwnZone, appuyez sur ▲ (flèche haut).
- Pour revenir à l'écran de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) ou appuyez longuement sur START/STOP/OK.

RÉGLAGES DES OPTIONS DE MESURE

ACTIVATION/DÉSACTIVATION DE LA OWNZONE

Indiquez si vous désirez activer l'option OwnZone. Il est aussi possible de programmer manuellement les limites de la zone cible.

Si vous activez la OwnZone, le cardiofréquencemètre Polar demande les données utilisateur si elles n'ont pas été préalablement programmées dans le menu USER SET.

Depuis l'écran de l'heure.

- Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'écran "OPTIONS".
- Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu "OPTIONS"
USER SET s'affiche.
- Appuyez sur ▲ (flèche haut).
OWNZONE ON ou OFF s'affiche.
- Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu. OWNZONE s'affiche.
ON ou OFF clignote.
- Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer OwnZone ON ou OFF.

ON - Vous pouvez déterminer votre propre OwnZone lors de chaque début d'entraînement et utiliser les limites de la OwnZone pour vous guider dans votre entraînement.
OFF - La fonction OwnZone est désactivée et vous pouvez programmer manuellement les limites de votre zone cible.
- Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.

Pour les modèles M61 et M62, vous pouvez choisir entre trois OwnZones différentes :

- OwnZone BASIC (de base) pour l'entraînement général
- OwnZone LOW pour un entraînement de faible intensité (adéquat pour les débutants)
- OwnZone HIGH pour un entraînement d'intensité modérée

- Appuyez sur ▲ (flèche haut).
OWNZONE OFF, BASIC, LOW ou HIGH s'affiche.
- Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu.
OWNZONE s'affiche.
OFF, BASIC, LOW ou HIGH clignote.
- Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer la OwnZone adéquate pour votre entraînement ou pour programmer OwnZone OFF.
- Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.

Pour poursuivre, choisissez une des options suivantes :

- Si vous avez programmé OWNZONE OFF, passez directement au chapitre **Réglage manuel des limites de FC**.
OU
- Si vous avez programmé OWNZONE ON, poursuivez en allant au chapitre **Activation / désactivation de la mesure de la consommation calorique (OWNCAL)** en appuyant sur ▲ (flèche haut).
OU
- Revenez à l'écran de l'heure en appuyant longuement sur START/STOP/OK.

RÉGLAGE MANUEL DES LIMITES DE FC

Si vous préférez ne pas utiliser la fonction OwnZone, vous pouvez programmer manuellement vos limites de FC. Si vous procédez pour la première fois au réglage manuel de vos limites de FC :

- Le cardiofréquencemètre Polar calcule automatiquement vos limites de FC sur la base de l'âge programmé dans les données utilisateur.
- Si vous n'avez pas programmé vos données utilisateur, les valeurs par défaut 80/ 160 sont affichées.

Vous pouvez commencer l'entraînement en utilisant ces limites.

Depuis l'écran de l'heure.

- Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'écran "OPTIONS".
- Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu "OPTIONS".
"USER SET" s'affiche.

- Appuyez sur ▲ (flèche haut).
OWNZONE OFF s'affiche.
- Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu.
OWNZONE s'affiche.
OFF clignote.
- Appuyez sur START/STOP/OK pour valider OwnZone sur OFF.

LIMITS s'affiche.

La limite supérieure clignote.

- Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour ajuster la valeur.



Pour faire défiler plus rapidement les chiffres, appuyez longuement sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas). Relâchez quand la valeur désirée est affichée.

- Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
La limite inférieure clignote.
- Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour ajuster la valeur.
- Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
OWNZONE OFF s'affiche.



La plus haute valeur possible pour la limite supérieure est 240 et la plus petite valeur possible pour la limite inférieure est 30. Il n'est pas possible de programmer une limite inférieure qui serait plus élevée que la limite supérieure.

Pour poursuivre, choisissez une des deux options suivantes :

- Pour activer ou désactiver la fonction OwnCal appuyez sur ▲ (flèche haut).
- Pour revenir à l'écran de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) ou appuyez longuement sur START/STOP/OK.

ACTIVATION/DÉSACTIVATION DE LA MESURE DE CONSOMMATION CALORIQUE (OWNCAL)

Depuis l'écran de l'heure.

- Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'écran "OPTIONS".

- Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu "OPTIONS".
USER SET s'affiche.
- Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'écran "OWNCAL".

OWNCAL ON ou OFF s'affiche.

- Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu.
OWNCAL s'affiche.
ON ou OFF clignote.
- Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer OwnCal ON ou OFF.
- Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.

Pour poursuivre, choisissez une des deux options suivantes :

- Pour poursuivre les réglages, appuyez sur ▲ (flèche haut).
- Pour revenir à l'écran de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) ou appuyez longuement sur START/STOP/OK.

Le calcul de la consommation calorique OwnCal démarre dès que la FC atteint 100 bpm. La consommation calorique augmente d'autant plus rapidement que la FC est élevée. La consommation calorique dépend du poids corporel ; elle est d'autant plus importante que le poids de l'utilisateur est élevé. Pour une même FC, les hommes consomment plus de calories que les femmes.

La mesure de la consommation calorique par le cardiofréquencemètre Polar est plus précise avec des activités physiques continues comme la marche, le cyclisme et le jogging. Le cardiofréquencemètre Polar exprime la consommation calorique en kilocalories (kcal). 1 kilocalorie (kcal) = 1000 calories (cal).

Quand vous consommez des calories, votre organisme utilise des graisses et des hydrates de carbone comme sources d'énergie. La quantité de graisses utilisée dans la consommation calorique totale varie entre 10 et 60 %. Le solde (40-90 %) est principalement représenté par des hydrates de carbone.

La part des graisses dans la consommation calorique totale est d'autant plus importante que la FC est basse. Si vous désirez pratiquer un exercice physique pour perdre du poids, il est recommandé de rechercher une consommation maximale de graisses. Entraînez-vous à la limite inférieure de la OwnZone.

Pour les modèles M61 et M62, entraînez-vous dans la OwnZone basse.

ACTIVATION/DÉSACTIVATION DU POLAR FITNESS TEST™

Pour les modèles M61 et M62, vous disposez de la fonction Polar Fitness Test.

Depuis l'écran de l'heure.

- Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'écran "OPTIONS".
- Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu "OPTIONS".
USER SET s'affiche.
- Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'écran "FIT. TEST".

FIT. TEST ON ou OFF s'affiche.

- Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu.
FIT. TEST s'affiche.
ON ou OFF clignote.
- Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer le Fitness Test ON ou OFF.
- Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.

Si vous avez activé le Polar Fitness Test™ (ON), le menu "FIT. TEST" s'affiche dans le cycle principal de programmation. Le Polar Fitness Test doit être réalisé dans le menu "FIT. TEST".

Pour poursuivre, choisissez une des deux options suivantes :

- Pour poursuivre les réglages, appuyez sur ▲ (flèche haut).
- Pour revenir à l'écran de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) ou appuyez longuement sur START/STOP/OK.

RÉGLAGES DE LA MONTRE

RÉGLAGE DU MODE HORAIRE 12h/24h

1. Depuis l'écran de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'écran "OPTIONS".
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu "OPTIONS".
USER SET s'affiche.
3. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'écran "WATCH SET".
4. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu "WATCH SET".
ALARM s'affiche.
ON ou OFF clignote.
5. Appuyez sur START/STOP/OK jusqu'à l'écran "TIME".
12 H ou 24 H clignote.
6. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer le mode d'affichage 12 h ou 24 h.
7. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
8. Appuyez longuement sur START/STOP/OK pour revenir à l'écran de l'heure.



Si vous désirez sauter certains réglages pour accéder directement à une fonction particulière, appuyez sur START/STOP/OK jusqu'à l'affichage de la fonction particulière de la montre.

Vous pouvez quitter à tout moment les réglages de la montre et revenir à l'écran de l'heure en appuyant longuement sur START/STOP/OK.



Pour faire défiler plus rapidement les chiffres, appuyez longuement sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas). Relâchez quand la valeur désirée est affichée.



Pour accéder rapidement au cycle de réglage de la montre : depuis l'écran de l'heure, appuyez longuement sur ►/◄.

RÉGLAGE DE L'HEURE D'ALARME

1. Depuis l'écran de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'écran "OPTIONS".
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu "OPTIONS".
USER SET s'affiche.
3. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'écran "WATCH SET".
4. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu "WATCH SET".
ALARM s'affiche.
ON ou OFF clignote.
5. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer l'alarme sur ON ou OFF.

Quand l'alarme est activée,  s'affiche à l'écran.

6. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
Si la montre est en mode d'affichage 12 h, AM ou PM clignote.
7. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer AM ou PM.
8. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
Les heures clignent.
9. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer l'heure.
10. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
Les minutes clignent.
11. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer les minutes.
12. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.

Pour poursuivre, choisissez une des deux options suivantes :

1. Pour le réglage de l'heure, poursuivez par le chapitre **Réglage de l'heure**.
2. Pour revenir à l'écran de l'heure, appuyez longuement sur START/STOP/OK.



Quand l'alarme se déclenche, elle sonne pendant une minute à moins que l'utilisateur ne la coupe en appuyant sur l'un des quatre boutons.

RÉGLAGE DE L'HEURE

1. Depuis l'écran de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'écran "OPTIONS".
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu "OPTIONS".
USER SET s'affiche.
3. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'écran "WATCH SET".
4. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu "WATCH SET".
ALARM s'affiche.
ON ou OFF clignote.
5. Appuyez sur START/STOP/OK jusqu'à l'écran "TIME".

TIME et l'heure s'affichent.
12 H ou 24 H clignote.

6. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer le mode d'affichage 12 h ou 24 h.
7. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
Si vous avez programmé le mode d'affichage 12 h :
TIME AM ou TIME PM s'affiche.
8. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer AM ou PM.
9. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
Les heures clignent.
10. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer l'heure.
11. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
Les minutes clignent.
12. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer les minutes.
Les secondes reviennent à zéro.
13. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
Les secondes se mettent à défiler.

Pour poursuivre, choisissez une des deux options suivantes :

1. Pour le réglage de la date, poursuivez par le chapitre **Réglage de la date**.
2. Pour revenir à l'écran de l'heure, appuyez longuement sur START/STOP/OK.

RÉGLAGE DE LA DATE

1. Depuis l'écran de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'écran "OPTIONS".
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu "OPTIONS".
USER SET s'affiche.
3. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'écran "WATCH SET".
4. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu "WATCH SET".
ALARM s'affiche.
ON ou OFF clignote.
5. Appuyez sur START/STOP/OK jusqu'à l'écran "DAY" (jour) ou "MONTH" (mois).

DAY ou
MONTH
s'affiche.

Les
premières
valeurs
clignent.



La date s'affiche différemment selon le mode d'affichage programmé (12 h ou 24 h).

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

6. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer le jour ou le mois.
7. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
MONTH ou DAY s'affiche.
Les chiffres du milieu clignent.
8. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer le jour ou le mois.
9. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
YEAR s'affiche.
Les valeurs clignent.
10. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer l'année.
11. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
WATCH SET s'affiche.

Pour poursuivre, choisissez une des deux options suivantes :

1. Pour le réglage de l'alarme, appuyez sur START/STOP/OK.
2. Pour revenir à l'écran de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) ou appuyez longuement sur START/STOP/OK.

DÉMARRAGE DE LA MESURE DE LA FC

1. Vous devez porter l'émetteur codé Polar et le récepteur Polar comme décrit dans le chapitre **Mise en place**.
2. Vérifiez que la recherche OwnCode a réussi :
 - Gardez le récepteur à 1 mètre (3 pieds) de l'émetteur.
 - Pendant la recherche du signal codé, vérifiez que vous n'êtes pas à proximité de sources d'interférences (autres cardiofréquencemètres, ligne à haute tension, télévisions, téléphones portables, voitures, appareils de sport motorisés, caténaires électriques, etc.)
3. Depuis l'écran de l'heure.
4. Appuyez sur START/STOP/OK.



MEASURE s'affiche.
Le récepteur lance une recherche de transmission de signal cardiaque codé pendant un maximum de 15 secondes.



La mesure de la FC commence et l'intérieur du symbole du coeur clignote.
Votre FC (exprimée en battements par minute) s'affiche à l'écran du cardiofréquencemètre.



Si la recherche du signal codé échoue, la partie extérieure du symbole du coeur disparaît après 15 secondes. Revenez à l'étape 2 et relancez une recherche du signal codé.

Si la recherche du signal codé échoue à nouveau mais que la FC s'affiche ainsi que le symbole du coeur sans son contour, vous pouvez commencer l'entraînement mais votre récepteur peut être perturbé par d'autres cardiofréquencemètres.

Pour les modèles M61 et M62, vérifiez que votre n° d'utilisateur est activé (USER 1 ou USER 2). Vous pouvez modifier le n° d'utilisateur avant d'enclencher le chronomètre en appuyant longuement sur ▲ (flèche haut). Pour pouvoir changer d'utilisateur, il est nécessaire de régler les préférences de deux utilisateurs.

5. Démarrer le chronomètre en appuyant sur START/STOP/OK.

Le chronomètre s'enclenche.
L'enregistrement automatique commence.
Si vous avez sélectionné OWNZONE ON, OZ # ---- apparaît à l'écran et la détermination de votre OwnZone commence.
Si vous avez programmé vos limites de FC manuellement : EXERCISE apparaît à l'écran.



6. Vous pouvez maintenant commencer à vous échauffer avec votre cardiofréquencemètre Polar.



Démarrage rapide : Depuis l'écran de l'heure, appuyez longuement sur START/STOP/OK.

Pour arrêter l'enregistrement de la FC : Appuyez sur START/STOP/OK pour arrêter le chronomètre. "Quit?" s'affiche à l'écran. Pour quitter le mode de mesure de la FC, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour passer à l'écran de l'heure.

OWNZONE

Le cardiofréquencemètre Polar permet de déterminer votre zone cible personnelle de FC d'entraînement. Cette zone d'entraînement est appelée la OwnZone (OZ).

Pour la plupart des adultes, la OwnZone correspond à 65-85 % de la FCmax. La OwnZone convient à l'entraînement cardiovasculaire pour l'amélioration de la santé et de la forme physique.

L'entraînement dans la OwnZone convient aussi aux utilisateurs qui veulent perdre du poids en pratiquant une activité physique puisque la OwnZone correspond à une intensité d'entraînement "légère à modérée" à "modérée". On peut s'entraîner à ce niveau d'intensité en toute sécurité pendant de longues périodes et de manière fréquente ; ce type d'entraînement donne les meilleurs résultats pour perdre du poids.

L'utilisateur peut déterminer sa OwnZone au cours d'une période d'échauffement de 1-5 minutes avant la séance d'entraînement.

DÉTERMINATION DE LA OWNZONE DE L'UTILISATEUR

Vous pouvez facilement déterminer votre OwnZone en pratiquant la marche ou le jogging comme expliqué ci-dessous. Vous pouvez aussi déterminer votre OwnZone avec d'autres activités physiques, par exemple avec un vélo d'entraînement. Le principe est de commencer l'entraînement très lentement à une faible intensité et d'augmenter progressivement la FC.

1. Vérifiez que les données utilisateur programmées sont correctes.
2. Pour la détermination de la OwnZone, il faut que chaque battement cardiaque soit capté distinctement ; vérifiez que la ceinture émettrice est suffisamment serrée et que les électrodes sont bien humides.
3. Vérifiez que l'option OwnZone est activée.
4. Démarrez la mesure de la FC comme décrit plus haut.
5. Démarrez le chronomètre.

OZ apparaît à l'écran.
Le chronomètre se met en route.

6. La détermination de la OwnZone comporte cinq étapes. La OwnZone est généralement déterminée lors de l'étape 3 ou 4 (en 3-4 minutes). Au cours de la première étape, gardez votre FC en dessous de 100 bpm. Après chaque étape, vous devez augmenter votre FC de 10-20 bpm. L'étape en cours est affichée à l'écran :

	Marche à faible allure pendant 1 min.
	Marche à allure normale pendant 1 min.
	Marche à vive allure pendant 1 min.
	Jogging à faible allure pendant 1 min.
	Course pendant 1 min.

7. A un certain moment au cours des étapes 1 - 5, vous entendrez deux bips sonores. Ces signaux indiquent que le cardiofréquencemètre Polar a déterminé vos limites d'entraînement et que vous pouvez poursuivre votre séance.

Les limites de FC déterminées sont affichées pendant quelques secondes.
EXERCISE s'affiche à l'écran.

! Vous pouvez consulter les limites de votre OwnZone en amenant le récepteur près de l'émetteur.

Pour désactiver le signal sonore de la détermination de la OwnZone, appuyez longuement sur avant le lancement de la détermination de la OwnZone.

Remettre le chronomètre à zéro :

Si nécessaire, vous pouvez remettre le chronomètre à zéro et relancer la détermination de la OwnZone :

1. Appuyez sur START/STOP/OK pour interrompre la détermination de la OwnZone.
Les limites de FC de la OwnZone précédente s'affichent.

2. Appuyez sur START/STOP/OK pour interrompre la détermination de la OwnZone.
"QUIT?" s'affiche à l'écran.
3. Pour remettre le chronomètre à zéro, appuyez longuement sur (flèche bas).
Le chronomètre clignote et le texte RESET? s'affiche.
Pour remettre le chronomètre à zéro, appuyez longuement sur (flèche bas).
4. Pour relancer le chronomètre, appuyez sur START/STOP/OK.

MÉTHODES DE DÉTERMINATION DE LA OWNZONE

Le cardiofréquencemètre Polar utilise différentes méthodes de détermination de la OwnZone. La méthode principale est basée sur la mesure et l'analyse de la variabilité de la FC au cours d'un effort d'intensité croissante (OZ.V).

Si votre FC dépasse la limite de sécurité au cours de la détermination de la OwnZone, le cardiofréquencemètre Polar sélectionne votre dernière OwnZone basée sur la variabilité de la FC (OZ.L). Si aucune OwnZone n'a été préalablement déterminée, les limites de la OwnZone sont basées sur la FCmax en fonction de l'âge (OZ.A). Ces méthodes garantissent une zone d'entraînement la plus sûre possible.

La méthode utilisée pour la détermination de la OwnZone est affichée après l'émission des deux bips sonores :

1. OZ.V (OwnZone Variability) et les limites actuelles de votre OwnZone s'affichent à l'écran éclairé.
2. OZ.L (OwnZone Latest) et les limites actuelles de la dernière OwnZone s'affichent à l'écran éclairé.
3. OZ.A (OwnZone Age) et les limites estimées en fonction de l'âge s'affichent à l'écran éclairé.

Pour les modèles M61 et M62, l'écran affiche aussi le niveau de OwnZone que vous avez sélectionné :
BASIC (OwnZone de base pour l'entraînement général)

HIGH (OwnZone élevée pour un entraînement d'intensité modérée)
LOW (OwnZone basse pour un entraînement d'intensité légère à modérée)

UTILISATION D'UNE OWNZONE DÉTERMINÉE AU PRÉALABLE

Quand l'option OwnZone est activée, le cardiofréquencemètre Polar recherche votre OwnZone chaque fois que vous déclenchez le chronomètre. Vous pouvez déterminer votre OwnZone séparément pour chaque séance d'entraînement. Il faut toujours déterminer la OwnZone lors de changement d'environnement d'entraînement, de type d'exercice ou si vous n'êtes pas certain de votre état physiologique au début de la séance d'entraînement.

Si vous ne désirez pas redéfinir votre OwnZone, vous pouvez vous entraîner en utilisant les limites de la dernière OwnZone.

1. Démarrez la mesure de la FC et le chronomètre de manière habituelle.
OZ s'affiche.
2. Appuyez sur START/STOP/OK. Le cardiofréquencemètre Polar fonctionne en utilisant la dernière OwnZone déterminée.
OZ.L et les valeurs de la dernière OwnZone déterminée s'affichent à l'écran éclairé.

Si aucune OwnZone n'a été préalablement mémorisée, le cardiofréquencemètre Polar fonctionne en utilisant les limites d'entraînement calculées sur la base de votre âge.
OZ.A et les limites de FC estimées en fonction de l'âge s'affichent à l'écran éclairé.

FONCTIONS DISPONIBLES DURANT LA MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

MEASURE

EXERCISE → TIME → IN ZONE → OWNCAL

AFFICHAGE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Votre FC (exprimée en battements par minute) s'affiche à l'écran du cardiofréquencemètre. Le symbole d'un cœur clignotant indique qu'une mesure de FC est en cours. La partie intérieure du symbole du cœur clignote au rythme de votre cœur. Le pourtour du cœur indique que la réception des signaux cardiaques est codée.

! Si l'écran affiche - -, cela signifie qu'il n'y a plus de réception de signaux cardiaques depuis au moins 5 minutes. Amener le récepteur à la poitrine, près du logo de l'émetteur Polar. Le récepteur relance une recherche de signaux cardiaques.

ÉCLAIRAGE DE L'ÉCRAN

Appuyez sur .
L'éclairage est activé pendant quelques secondes.

ACTIVATION/DÉSACTIVATION DU SIGNAL SONORE DE LA ZONE CIBLE

Quand le symbole  s'affiche à l'écran, le cardiofréquencemètre émet un signal sonore lors de chaque battement cardiaque si vous êtes au-dessus ou en dessous de votre zone cible. Un bip sonore est aussi émis quand vous appuyez sur les boutons. Le signal sonore est activé lors de la détermination de la OwnZone.

Pour les modèles M61 et M62, le signal sonore se déclenche aussi à la fin du Fitness Test.

Appuyez longuement sur  pour activer ou désactiver le signal sonore.

 Signal sonore activé.

 Un clignotement de la valeur de la FC indique aussi que vous êtes en dehors de votre zone cible.

Le cardiofréquencemètre sauvegarde le réglage des valeurs du signal sonore ; le même réglage sera utilisé pour les mesures ultérieures de la FC.

CHANGEMENT D'UTILISATEUR

Pour les modèles M61 et M62, vous pouvez changer d'utilisateur au début de la séance d'entraînement avant de démarrer le chronomètre.

Pour pouvoir changer d'utilisateur, il est nécessaire de régler les préférences de deux utilisateurs.

Appuyez longuement sur  (flèche haut).  ou  est affiché à l'écran pour indiquer quels réglages d'utilisateur sont activés.

L'entraînement qui suivra sera enregistré dans le fichier de l'utilisateur sélectionné.

DÉMARRAGE/ARRÊT DU CHRONOMÈTRE

Appuyez sur START/STOP/OK pour démarrer/arrêter le chronomètre.

Les données d'entraînement ne sont sauvegardées dans un fichier d'entraînement que quand le chronomètre fonctionne.

Appuyez sur START/STOP/OK pour suspendre le fonctionnement du chronomètre. Appuyez à nouveau sur le même bouton pour redémarrer le chronomètre et les calculs.

Pour remettre le chronomètre à zéro :

1. Arrêtez le chronomètre.
2. Appuyez longuement sur  (flèche bas).

CONSULTATION DES DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

Lorsque le chronomètre fonctionne, appuyez sur  (flèche haut) ou  (flèche bas) pour afficher les données suivantes en cours d'exercice :



VÉRIFICATION DES LIMITES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

En cours d'entraînement, il est possible de vérifier les limites de FC utilisées sans devoir appuyer sur un bouton. Amenez simplement le récepteur à la poitrine, près du logo de l'émetteur Polar.

L'écran s'éclaire et les limites de la zone d'entraînement s'affichent pendant quelques secondes.

AFFICHAGE DES PROGRÈS EN COURS D'ENTRAÎNEMENT



Avec les modèles M31 et M32, un petit rond s'affiche pour chaque dépense de 100 kcal.

Avec les modèles M61 et M62, un petit rond s'affiche pour chaque période de 10 minutes d'entraînement en zone cible.

CHANGEMENT DES LIMITES DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Avec les modèles M61 et M62, vous pouvez changer de limites de FC en cours d'entraînement quand le chronomètre fonctionne et si la OwnZone est activée. Vous pouvez sélectionner OwnZone Basic (de base), OwnZone High (élevée), OwnZone Low (basse) ou réglage manuel des limites.

Appuyez longuement sur  (flèche haut) ou  (flèche bas).

 Si vous changez de limites de FC en cours d'entraînement, les dernières limites utilisées seront sauvegardées comme réglages des options de mesure et l'entraînement suivant débutera avec ces limites.

ARRÊT DE LA MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

1. Appuyez sur START/STOP/OK pour arrêter le chronomètre.

Le chronomètre s'arrête.

"QUIT?"  s'affiche à l'écran.

La mesure de la FC sans les limites d'entraînement ou le calcul de la consommation calorique continue.

2. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour quitter le mode Mesure (Mesure).
La mesure de la FC s'arrête.

 Si vous appuyez longuement sur ▼ (flèche bas), le chronomètre clignote et le texte RESET? s'affiche. Vous pouvez redémarrer le chronomètre en appuyant sur START/STOP/OK. Si vous voulez remettre le chronomètre à zéro, appuyez sur ▼ (flèche bas) jusqu'à ce que le chiffre 00:0000 apparaisse. Le chronomètre se remet à zéro et les informations enregistrées de l'exercice disparaissent.

 Si vous oubliez de quitter le mode de mesure de la FC après avoir arrêté le chronomètre et retiré l'émetteur de votre poitrine, le cardiofréquence-mètre repasse en mode heure dans les 5 minutes.

CONSULTATION DES DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

Les dernières données d'entraînement restent mémorisées dans le cardiofréquence-mètre Polar jusqu'au démarrage suivant du chronomètre. Les données d'entraînement antérieures sont alors remplacées par les nouvelles. Le cardiofréquence-mètre Polar ne peut sauvegarder qu'un seul fichier d'entraînement. Les données d'entraînement sont sauvegardées si le chronomètre a fonctionné pendant plus d'une minute.

1. Depuis l'écran de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'écran File (Fichier). FILE s'affiche.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu "FILE" des données d'entraînement.
3. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour consulter les données d'entraînement.

DATE

Date de la dernière séance d'entraînement.

DURÉE DE L'ENTRAÎNEMENT (EXE. TIME)

La durée d'entraînement est la durée d'entraînement pendant le fonctionnement du chronomètre.

TEMPS PASSÉ DANS LA ZONE CIBLE (IN ZONE)

Il s'agit de la durée de l'entraînement passée dans la OwnZone ou dans la zone cible définie par vous-même.

LIMITES DE LA ZONE CIBLE (LIMITS)

Cet écran affiche les limites de la zone cible utilisées lors de l'entraînement.

FRÉQUENCE CARDIAQUE MOYENNE (AVERAGE Hr)

Cet écran affiche la FC moyenne mesurée pendant la séance d'entraînement.

CONSOMMATION CALORIQUE AU COURS DE L'ENTRAÎNEMENT (KCAL / FAT)

Cet écran affiche le nombre de kilocalories consommées au cours de la séance d'entraînement ainsi que le pourcentage de consommation de graisses dans la consommation énergétique totale.



CONSOMMATION CALORIQUE TOTALE (Tot. KCAL)

La fonction consommation calorique totale mémorise les données cumulées de plusieurs séances d'entraînement. Cette fonction donne le cumul de la consommation calorique sur plusieurs séances d'entraînement. Elle vous permet de suivre votre consommation calorique totale, par exemple pour une semaine d'entraînement.

Vous pouvez soustraire des calories du montant total. Les kilocalories sont soustraites par décrets de 10 kcal.

1. Depuis l'écran Tot. KCAL.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans l'écran Tot. KCAL.
La quantité totale de kilocalories clignote.
3. Vous pouvez maintenant soustraire des calories en appuyant sur ▼ (flèche bas).
4. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.

 Après avoir soustrait des calories de la valeur Tot. KCAL, il n'est plus possible de restaurer la valeur de départ.

 Cette fonction est utile pour le suivi d'un programme de perte de poids puisqu'elle permet de prendre en compte les effets de l'entraînement ainsi que les apports caloriques.

Mise à zéro du compteur de consommation calorique totale :

1. Depuis l'écran Tot. KCAL.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans l'écran Tot. KCAL.
La quantité totale de kilocalories clignote.
3. Appuyez longuement sur ▼ (flèche bas).
RESET clignote.
0 s'affiche.

Si vous relâchez ▼ (flèche bas) quand "RESET" clignote, la valeur du compteur n'est pas remise à zéro.

DURÉE TOTALE D'ENTRAÎNEMENT (Tot. TIME)

La fonction de compteur de durée d'entraînement mémorise les données cumulées sur plusieurs séances d'entraînement. Cette fonction donne le cumul de la durée de plusieurs séances d'entraînement. Elle vous permet de suivre votre durée d'entraînement totale, par exemple pour une semaine d'entraînement.

Mise à zéro du compteur de durée d'entraînement totale :

1. Depuis l'écran Tot. TIME.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans l'écran Tot. TIME.
La durée totale d'entraînement clignote.
3. Appuyez longuement sur ▼ (flèche bas).
"RESET" clignote.
00:0000 s'affiche.

Si vous relâchez ▼ (flèche bas) quand "RESET" clignote, la valeur du compteur n'est pas remise à zéro.

DERNIER INDEX PERSONNEL (OWNINDEX)

Vous pouvez afficher votre OwnIndex basé sur votre dernier Polar Fitness Test ainsi que la date du test.

Pour des détails complémentaires relatifs à la réalisation du Polar Fitness Test et à l'interprétation du OwnIndex veuillez vous référer au chapitre OwnIndex.

OWNINDEX

L'OwnIndex est un indice comparable à la VO_{2max} fréquemment utilisé pour préciser la forme aérobique. OwnIndex est un résultat du Polar Fitness Test, un test facile, sûr et rapide qui permet d'estimer la puissance aérobique. L'OwnIndex est basé sur la FC, la variabilité de la FC au repos, les paramètres personnels et une auto-évaluation de l'activité physique.

La forme cardiovasculaire ou aérobique indique l'efficacité du transport de l'oxygène dans votre organisme par votre appareil cardiovasculaire. Plus votre cœur est puissant et efficace, plus votre forme cardiovasculaire est s'améliore.

Une bonne forme cardiovasculaire présente de nombreux avantages pour la santé. Elle réduit par exemple votre risque de maladie cardiovasculaire, d'attaque et d'hypertension.

Si vous désirez améliorer votre forme cardiovasculaire, il faut un minimum de 6 semaines d'entraînement régulier pour constater une amélioration notable. Les personnes en petite forme progressent plus rapidement alors qu'il faut plus de temps pour les personnes plus actives.

La forme cardiovasculaire s'améliore surtout avec une activité physique qui met en action de grands groupes musculaires. On peut citer par exemple la marche, le jogging, la natation, l'aviron, le patinage, le ski de fond et le cyclisme.

Pour pouvoir suivre les progrès de votre condition physique, commencez par mesurer deux fois votre OwnIndex au cours des deux premières semaines afin d'obtenir une ligne de base fiable. Répétez ensuite le test environ une fois par mois.

Le OwnIndex peut être mesuré avec les cardiofréquence-mètres Polar M61 et M62. Le Polar Fitness Test est destiné aux personnes adultes en bonne santé.

RÉGLAGES DU FITNESS TEST

Pour réaliser le Polar Fitness Test, vous devez procéder aux réglages suivants :

- Programmez votre niveau d'activité physique à long terme.
- Activez le mode Fitness test.

RÉGLAGE DU NIVEAU D'ACTIVITÉ

Depuis l'écran de l'heure.

1. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'écran "OPTIONS".
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu "OPTIONS".
USER SET s'affiche.
3. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu "USER SET".
4. Appuyez sur START/STOP/OK jusqu'à l'écran "ACTIVITY".
ACTIVITY s'affiche et LOW/MIDDLE/HIGH/TOP (faible/moyen/élevé/haut niveau) clignote.
5. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer le niveau d'activité adéquat.
6. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
USER SET s'affiche.
7. Pour revenir à l'écran de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) ou appuyez longuement sur START/STOP/OK.

Réglage du niveau d'activité

Sélectionnez votre niveau d'activité physique à long terme. Ne modifiez pas le niveau d'activité indiqué si vos habitudes normales d'entraînement ont changé depuis moins de six mois.

Low (Faible) Vous ne vous entraînez pas de manière régulière. Vous marchez pour le plaisir ou pratiquez occasionnellement une activité physique qui vous essouffle ou vous fait transpirer.

Middle (Moyen) Vous participez régulièrement à un sport amateur. Vous courez par exemple 8 km par semaine ou vous pratiquez une activité physique comparable pendant 30-60 minutes par

semaine. Ou votre activité professionnelle nécessite un minimum d'activité physique.

High (Élevé) L'exercice physique fait partie de votre vie. Vous vous entraînez régulièrement au moins 3 fois par semaine avec un rythme soutenu. L'entraînement vous met à bout de souffle et vous fait transpirer. Vous courez par exemple régulièrement plus de 8 km par semaine ou vous pratiquez une activité physique comparable pendant plus de 1,5-2 heures par semaine.

Top (Haut niveau) Vous pratiquez une activité physique exigeante au moins 5 fois par semaine. Vous vous entraînez dans l'optique d'améliorer vos performances et d'atteindre un niveau de compétition.

ACTIVATION DU MODE FITNESS TEST

1. Depuis l'écran de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'écran "OPTIONS".
OPTIONS s'affiche.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu "OPTIONS".
USER SET s'affiche.
3. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'écran "Fit.Test".
FIT. TEST ON/OFF s'affiche.
4. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu "Fit.Test".
ON ou OFF clignote.
5. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour activer le test (ON).
6. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
7. Pour revenir à l'écran de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) ou appuyez longuement sur START/STOP/OK.

RÉALISATION DU TEST

La réalisation d'un test fiable nécessite les conditions suivantes :

- Vous devez être calme et détendu.
- Vous pouvez réaliser le test n'importe où (à la maison, au bureau, dans un club sportif) si l'environnement est

calme. Évitez les bruits qui pourraient distraire (télévision, radio, téléphone) et la présence de personnes qui pourraient s'adresser à vous.

- Pour chaque répétition du test, réalisez-le dans le même endroit, à la même heure et dans le même environnement que le test initial.
- Évitez un repas important ou de fumer dans les 2-3 heures qui précèdent le test.
- Évitez aussi tout effort physique important ainsi que l'alcool et les médicaments stimulants le jour du test et la veille.

PRÉPAREZ LE RÉCEPTEUR

1. Depuis l'écran de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'écran "FIT. TEST". FIT. TEST s'affiche.

RELAXEZ-VOUS PENDANT 1-3 MINUTES

2. Allongez-vous, relâchez vos muscles et votre esprit.

DEMARRÉZ LE TEST

3. Appuyez sur START/STOP/OK pour démarrer le test. Le récepteur commence par rechercher votre FC.  TEST ON et la FC s'affichent. Le test commence.

! Si vous désirez que le signal sonore soit activé pendant le Fitness test, vérifiez que le symbole  est affiché. Appuyez longuement sur  pour activer le signal sonore. Le signal sonore vous indique la fin du test.

4. Le test dure 3-5 minutes. Restez allongé et détendu, ne levez pas les bras ou les jambes et évitez tout mouvement pendant la réalisation du test. Ne parlez à personne. L'écran affiche votre OwnIndex, son interprétation et la date du test.
5. Pour revenir à l'écran de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) ou appuyez longuement sur START/STOP/OK.

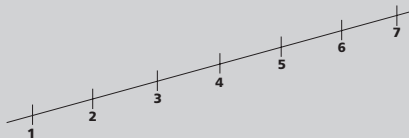
Vous pouvez interrompre le test à tout moment en appuyant sur START/STOP/OK. Le dernier OwnIndex n'est pas effacé.

FAILED TEST (Echec du test) s'affiche temporairement. L'écran affiche votre dernier OwnIndex, son interprétation et la date du test.

Le test échoue si le récepteur n'arrive pas à capter votre FC en début de test ou en cours de test. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humides et que la ceinture élastique est bien ajustée. Relancez la procédure.

RÉSULTATS DU FITNESS TEST

Le résultat du test, votre OwnIndex, est un indice qui permet de vous situer et de comparer vos valeurs et leurs modifications. L'OwnIndex s'interprète en fonction du sexe et de l'âge. Recherchez votre OwnIndex dans le tableau ci-dessous pour situer votre niveau actuel de forme cardiovasculaire par rapport aux personnes du même âge et du même sexe.



- 1-3 Une augmentation de l'activité est nécessaire pour la santé et la forme physique.
- 4 Un maintien des habitudes actuelles d'entraînement favorise une bonne santé. Une augmentation de l'entraînement permet d'améliorer la condition physique.
- 5-7 Le maintien des habitudes d'entraînement actuelles est favorable à la santé et à la condition physique.

CLASSIFICATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

Age (années)	1 Very poor (très mauvais)	2 Poor (mauvais)	3 Fair (faible)	4 Average (moyen)	5 Good (bon)	6 Very good (très bon)	7 Excellent (excellent)
HOMMES							
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	34-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40
FEMMES							
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

La classification est fondée sur une étude documentaire de 62 articles où la valeur de VO_{2max} était mesurée directement sur des adultes en bonne santé aux États-Unis, au Canada et dans 7 pays européens. Référence : Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med ; 61:3-11, 1990.

ENTRETIEN ET RÉPARATIONS

Votre cardiofréquence-mètre Polar est un appareil de haute technologie auquel Polar a apporté toute son expérience et le plus grand soin. Il doit être manipulé avec soin. Les conseils ci-dessous vous aideront à remplir les conditions de la garantie et à conserver cet appareil pendant de longues années.

ENTRETIEN DE VOTRE CARDIO-FRÉQUENCE-MÈTRE POLAR

- Nettoyez régulièrement l'émetteur à l'eau savonneuse, après usage. Séchez-le ensuite soigneusement.
- Ne rangez jamais l'émetteur Polar encore humide. La transpiration et l'humidité sont conducteurs d'électricité, votre émetteur risquerait de continuer à fonctionner même si vous ne le portez plus, ce qui diminue la durée d'utilisation de la pile.
- Rangez votre cardiofréquence-mètre Polar au sec et dans un endroit frais. Ne le rangez pas dans un matériau imperméable à l'air, comme un sac plastique, **lorsqu'il est encore humide**.
- N'exercez pas de traction ou de torsion sur la ceinture émettrice codée Polar. Cela pourrait endommager les électrodes.
- Séchez l'émetteur UNIQUEMENT avec un linge. Manipulez délicatement les électrodes.
- Ne repassez pas la ceinture.
- Évitez les températures extrêmes (en dessous de -10 °C et au-dessus de 50 °C).
- Évitez l'exposition directe aux rayons de soleil pendant de longues périodes (par exemple sur la plage arrière d'une voiture).

PILES

La durée de vie moyenne de l'émetteur codé détachable Polar WearLink est estimée à 2 années (1 h/jour, 7 jours/semaine) et celle des autres émetteurs Polar à 2500 heures. Si votre émetteur ne fonctionne plus, il se peut que cela provienne de la pile. Durant les deux ans de garantie de l'émetteur, nous vous recommandons de vous adresser à un service après-vente agréé par Polar pour effectuer le remplacement de la pile.

Toutefois, vous pouvez remplacer vous-même la pile de l'émetteur codé détachable Polar WearLink en suivant la procédure ci-après.

1. Ouvrez le boîtier de la pile de l'émetteur détachable à l'aide d'une pièce de monnaie, en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, de la position CLOSE (fermée) à la position OPEN (ouvert). Le couvercle se déloge de son boîtier.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- Retirez le couvercle du boîtier de la pile, enlevez la pile usagée et placez une pile neuve dans le boîtier.
- Positionnez la pile de sorte que le côté négatif (-) soit contre le circuit et le côté positif (+) contre le couvercle.
- Ajustez la pile dans son boîtier, puis remettez le couvercle de manière à ce que la flèche soit dirigée vers la position OPEN (ouvert). Vérifiez que la languette en plastique est correctement positionnée dans son encoche.
- Appuyez doucement sur le couvercle afin qu'il soit au même niveau que le boîtier.
- Verrouillez le couvercle en faisant tourner la flèche, dans le sens des aiguilles d'une montre, sur la position CLOSE (fermé) à l'aide de la pièce de monnaie. Vérifiez que le couvercle est bien fermé.

! Afin de ne pas endommager le couvercle du boîtier de votre émetteur, il est conseillé de ne l'ouvrir qu'en cas d'absolue nécessité. Si vous effectuez le remplacement de la pile vous-même, nous vous recommandons de changer le joint d'étanchéité du couvercle à chaque fois. Vous pouvez vous procurer ces joints auprès d'un service après-vente ou revendeur agréé Polar. Polar ne saurait être tenu responsable des dommages liés à une étanchéité non conforme.

RÉCEPTEUR POLAR

La durée de vie moyenne de la pile du récepteur Polar est deux années en utilisation normale (1 h / jour, 7 jours par semaine). Cependant, votre appareil étant fourni avec une pile insérée, la durée de vie réelle de cette première pile peut paraître inférieure. L'utilisation excessive de l'éclairage de l'écran et de l'alarme épuise la pile plus rapidement.

Il n'est pas recommandé d'ouvrir le récepteur vous-même. Pour garantir l'étanchéité et l'utilisation de pièces garanties, la pile du récepteur doit être remplacée par un technicien agréé Polar. Votre cardiofréquencemètre Polar subira également un contrôle complet.

RÉPARATIONS

Si le cardiofréquencemètre Polar doit être réparé, expédiez l'appareil à votre revendeur ou distributeur. Pour les adresses voir la dernière page de couverture de ce guide.

! L'étanchéité n'est plus garantie après une réparation effectuée par du personnel non autorisé.

EN MILIEU AQUATIQUE

Le cardiofréquencemètre Polar est étanche jusqu'à 30 mètres de profondeur. Pour maintenir l'étanchéité, n'actionnez pas les boutons quand le récepteur est sous l'eau.

La mesure de la FC en milieu aquatique est techniquement difficile pour les raisons suivantes :

- L'eau de piscine, fortement chlorée, et l'eau de mer étant particulièrement conductrices, il peut se produire un court-circuit au niveau des électrodes, ce qui empêche l'émetteur de détecter le signal de FC.
- Les plongeurs ou des mouvements énergiques durant des compétitions de natation peuvent par exemple occasionner un déplacement de l'émetteur ; les électrodes ne sont ainsi plus en mesure de capter le signal électrique du cœur.
- L'amplitude du signal électrique varie en fonction de chaque individu et le pourcentage de gens ayant des problèmes de mesure de la FC est considérablement plus élevé en milieu aquatique que dans d'autres utilisations.

INTERFÉRENCES

INTERFÉRENCES ÉLECTROMAGNÉTIQUES

Des perturbations peuvent se produire à proximité de lignes haute tension, feux de signalisation, caténaires de trains, bus ou tramways, de postes de télévision, de voitures, d'ordinateurs, de compteurs vélo, d'équipements de cardio-training, de téléphones portables ou quand vous traversez des portiques de sécurité.

INTERFÉRENCES ENTRE UTILISATEURS

En mode non codé, le récepteur Polar capte les signaux de l'émetteur dans un rayon de 1 mètre. Vérifiez l'absence d'autres émetteurs dans ce rayon. Des signaux non codés de plusieurs émetteurs captés simultanément peuvent causer des lectures incorrectes.

APPAREILS DE CARDIO-TRAINING

Certains composants électriques ou électroniques des appareils d'exercice comme des diodes lumineuses, des moteurs ou des freins électriques peuvent causer des interférences. Pour résoudre ces problèmes, veuillez suivre les instructions ci-dessous :

- Enlevez l'émetteur Polar et continuez à utiliser l'équipement de la salle normalement.
- Déplacez le récepteur jusqu'à ce que l'affichage de la FC disparaisse de l'écran ou que le symbole du cœur ne clignote plus. Les interférences sont souvent importantes face au panneau d'affichage de l'appareil ; elles sont par contre plus faibles lorsque l'on se déplace sur les côtés.
- Remettez l'émetteur sur vous et gardez le récepteur dans la zone non perturbée.
- Si le cardiofréquencemètre Polar ne fonctionne toujours pas avec l'appareil, ce dernier émet probablement trop d'interférences pour la mesure de FC avec un cardiofréquencemètre sans fil.

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 FC peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le cœur, 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.

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, Polar recommande un test d'effort sous la supervision d'un médecin. Ce test permet de vérifier la sécurité et la fiabilité de l'utilisation simultanée du stimulateur et du cardiofréquencemètre.

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.

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

QUESTIONS FRÉQUENTES

QUE FAIRE SI...

... VOUS NE SAVEZ PLUS OÙ VOUS EN ÊTES DANS UN CYCLE DE RÉGLAGE ?

Appuyez longuement sur START/STOP/OK pour revenir à l'écran de l'heure.

... LA DÉTERMINATION DE MA OWNZONE ME DONNE RAREMENT DES LIMITES DE FC BASÉES SUR LA VARIABILITÉ DE LA FC (OZ.V) ?

1. Vérifiez que la ceinture élastique est suffisamment ajustée.
2. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humidifiées et bien en contact avec la peau.
3. Mettez l'émetteur 15-20 minutes avant de démarrer l'entraînement pour établir un bon contact entre les électrodes et la peau.
4. Démarrez suffisamment lentement la première étape de détermination de la OwnZone. Si le cardiofréquencemètre établit des limites de FC basées sur l'âge (OZ.A) au cours des deux premières minutes, vous avez augmenté trop rapidement votre FC. La valeur de la FC ne doit pas augmenter de plus de 20 battements/minute par rapport à la fréquence de départ. Vous pouvez profiter de ce stade pour enfiler votre tenue de sport.
5. Si vous obtenez des limites de la OwnZone basée sur l'âge (OZ.A) ou des limites précédentes basées sur la variabilité de la FC (OZ.L) après 5 minutes, l'augmentation de votre FC n'a pas été suffisamment rapide. Vous devez accélérer plus rapidement votre FC pendant la détermination de la OwnZone.
6. Si vous avez toujours marché ou couru pour déterminer la OwnZone, la marche en montée, le vélo ou un ergomètre pourrait mieux vous convenir.
7. Le stress ou une charge mentale intense peut réduire la variabilité de la FC de sorte que le point de disparition de la variabilité de la FC ne peut pas être mesuré. Asseyez-vous et relaxez-vous pendant 5-10 minutes avant de commencer l'entraînement pour faire baisser votre FC.

8. Chez un petit pourcentage de personnes, la variabilité de la FC ne disparaît pas totalement avec l'augmentation du niveau d'effort. Dans ce cas, les limites basées sur l'âge sont la meilleure estimation pour la zone d'entraînement.

...LES LIMITES DE LA OWNZONE BASÉE SUR LA VARIABILITÉ DE LA FC (OZ.V) VARIENT CONSIDÉRABLEMENT ?

La variabilité de la FC est très sensible à toutes les modifications de l'organisme et de l'environnement. Les limites de FC OZ.V sont notamment affectées par votre forme physique, l'heure de détermination de la OwnZone, le type d'entraînement et le mental. La limite inférieure de FC de la OZ.V peut varier de 30 battements pour une même personne.

Il est cependant important que l'entraînement dans la OwnZone soit ressenti comme léger ou modéré. Par exemple, si vous augmentez votre FC trop rapidement après la première étape, les limites de FC de la OwnZone pourraient être trop élevées. Si les limites de la OwnZone semblent trop élevées, Polar recommande de lancer une nouvelle détermination de la OwnZone.

... D'AUTRES PERSONNES UTILISENT MON CARDIO-FRÉQUENCÈMÈTRE POLAR M31 OU POLAR M32

Le cardiofréquencemètre Polar détermine les limites de FC de la OwnZone sur base de la FC et de l'âge. Si une autre personne utilise votre Polar M31 ou Polar M32, il faut remettre à zéro les limites de FC OZ.L sauvegardées dans la mémoire. Modifiez l'âge dans le mode USER SET.

Même si l'autre utilisateur a le même âge, il faut redéfinir ce paramètre pour pouvoir remettre à zéro les limites de FC OZ.L. Si cela n'est pas fait, le Polar M31 ou le Polar M32 donne des limites de FC de la OwnZone du nouvel utilisateur qui seront basées sur votre variabilité de FC mémorisée.

Le changement d'utilisateur affecte aussi le calcul de la consommation calorifique totale (Tot. KCAL) et de la durée totale d'entraînement (Tot. TIME). Si ces données ne sont pas remises à zéro lors d'un changement d'utilisateur, le Polar M31 ou le Polar M32 additionne les données des nouvelles séances d'entraînement à sa

mémoire, même si les données utilisateur ont été modifiées. Les données d'entraînement cumulées ne peuvent pas être rétablies après une remise à zéro.

Pour les modèles M61 et M62, vous pouvez régler deux profils d'utilisateurs différents. Sélectionnez l'utilisateur adéquat avant de commencer l'entraînement.

... SI LA FC NE S'AFFICHE PAS (-) ?

1. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humidifiées et que l'appareil est bien positionné.
2. Vérifiez que l'émetteur Polar est propre.
3. Contrôlez qu'il n'y a pas de source d'interférences près du récepteur Polar (téléviseur, téléphone portable, écrans cathodiques, etc.)
4. Avez-vous eu des problèmes cardiaques qui pourraient avoir modifié la forme de votre signal d'ECG ? Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

...LE SYMBOLE DE COEUR CLIGNOTE IRRÉGULIÈREMENT ?

1. Vérifiez que le récepteur est dans le rayon d'émission de l'émetteur (1 mètre).
2. Vérifiez que la ceinture élastique ne s'est pas desserrée pendant la séance.
3. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humidifiées et bien en contact avec la peau.
4. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'autre émetteur de FC dans le rayon de réception (1 mètre).
5. Une arythmie cardiaque peut provoquer des lectures irrégulières. Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

...LE CARDIOFRÉQUENCÈMÈTRE D'UNE AUTRE PERSONNE CRÉE DES INTERFÉRENCES ?

- Il est possible qu'un autre utilisateur ait activé le même code que vous. Dans cette situation, restez à distance de l'autre utilisateur ou procédez comme suit :
1. Arrêtez le chronomètre et la mesure de la FC.
 2. Retirez l'émetteur de la poitrine pendant 10 secondes.
 3. Remplacez l'émetteur et relancez la mesure de la FC.

... LA FC AFFICHÉE DEVIENT IRRÉGULIÈRE OU TRÈS ÉLEVÉE ?

Vous vous entraînez peut-être dans un endroit soumis à des signaux électromagnétiques puissants qui faussent la valeur de la FC affichée. Inspectez l'environnement et éloignez-vous de la source d'interférence.

... LE CARDIOFRÉQUENCÈMÈTRE NE RÉPOND PLUS AUX BOUTONS ?

Réinitialisez le cardiofréquencemètre Polar. La réinitialisation annule tous les réglages pour revenir aux réglages par défaut. Les données utilisateur et les options de mesure sont sauvegardées.

1. Appuyez sur le bouton RESET avec la pointe d'un stylo.
L'écran se remplit de chiffres.
Si dans la minute qui suit votre reset vous n'appuyez sur aucun bouton, le récepteur se mettra en mode veille.
2. Appuyez ensuite une fois sur l'un des quatre boutons.
Le cardiofréquencemètre Polar affiche l'heure.

... L'ÉCRAN EST VIDE OU À PEINE VISIBLE ?

Le cardiofréquencemètre Polar est éteint quand il sort de l'usine. Pour l'allumer, appuyez deux fois sur START/STOP/OK.

L'écran du cardiofréquencemètre Polar se met en mode heure.

Le premier signe d'un affaiblissement de la pile est un manque de contraste des chiffres quand l'écran est éclairé. Faites vérifier les piles.

... LA PILE DU RÉCEPTEUR DOIT ÊTRE REMPLACÉE ?

Il est recommandé de confier tous les entretiens à un service après-vente agréé par Polar. Cette disposition est indispensable pour maintenir la validité de la garantie et éviter son annulation suite à des interventions inadéquates réalisées par du personnel non agréé. Le Service après-vente Polar contrôlera l'étanchéité du cardiofréquencemètre après le remplacement de la pile et procédera à une vérification complète de l'appareil.

GLOSSAIRE POLAR

♥ Indique une transmission codée de la FC. La partie intérieure du symbole du coeur clignote au rythme de votre coeur.

⌚ Sur l'écran de l'heure, ce symbole indique que l'alarme est activée. Dans le mode Mesure, ce symbole indique qu'un signal sonore vous avertira si vous sortez des limites de votre zone cible.

: Points de progression dans le mode Exercice. Sur les modèles M31 et M32, 1 point correspond à une dépense énergétique de 100 kcal. Sur les modèles M61 et M62, 1 point correspond à 10 minutes passées dans la zone cible.

AGE : Indiquez votre âge dans les données utilisateur.

ALARM : Indique l'alarme dans les réglages de la montre.

AM/PM : Indique un mode d'affichage de l'heure en 12 heures.

AVERAGE Hr : FC moyenne lors de l'entraînement.

Transmission codée de la FC : L'émetteur code automatiquement la transmission de votre FC vers le récepteur. En transmission codée, le récepteur n'accepte que la FC transmise par votre émetteur codé Polar.

Le codage des signaux réduit les interférences croisées liées à la présence d'autres utilisateurs de cardiofréquencemètre. Il ne supprime pas nécessairement toutes les interférences provenant de l'environnement.

Electrodes : Parties rainurées de l'émetteur, placées contre la peau. Elles permettent de capter les signaux électriques émis par le coeur.

EXERCISE : Mode de mesure de la FC ; le chronomètre est activé et les données d'entraînement sont enregistrées.

EXE. TIME : Durée totale d'entraînement.

FAT : Indique le pourcentage de graisses dans la consommation calorique totale.

FC_{max} : FC maximum.

FILE : Menu Fichier pour la consultation des données d'entraînement.

FC : Nombre de battements cardiaques par minute (bpm).

IN ZONE : Durée passée dans la zone cible.

KCAL : Indique la consommation calorique de la séance d'entraînement.

Limites de la zone cible, réglage manuel : Elles sont déterminées comme des pourcentages de la FC maximale déduite ou mesurée. Les pourcentages sont convertis en FC (bpm).

MEASURE : Mode de mesure de la FC ; le chronomètre est désactivé.

OPTIONS : Menu de réglage des données utilisateur, des options de mesure de la FC et des fonctions de la montre.

OWNCAL : Consommation calorique au cours de l'entraînement.

OWNINDEX : L'OwnIndex est un indice comparable à la VO_{2max}. L'OwnIndex est le résultat du Polar Fitness Test et peut être mesuré avec les cardiofréquencemètres Polar M61 et M62.

OWNZONE, OZ : Zone cible personnelle déterminée par le cardiofréquencemètre Polar. La OwnZone est individuelle et indique l'intensité légère à modérée d'un entraînement.

OZ # : Indique une procédure de détermination de la OwnZone.

OZ.A : Indique les limites de la OwnZone déterminées en fonction de votre âge.

OZ.L : Limites de la dernière OwnZone.

OZ.V : Indique les limites de la OwnZone sur base de la variabilité de votre FC.

SEX : Indique le sexe (masc. ou fém.) dans les données utilisateur.

TIME : Indique l'heure dans les réglages de la montre.

Mode d'affichage de l'heure : Affichage en 12 ou 24 heures.

Tot. KCAL : Consommation calorique totale cumulée des séances d'entraînement.

Tot. TIME : Durée totale cumulée des séances d'entraînement.

Variabilité de la FC : Fluctuations des intervalles entre les battements cardiaques. Variabilité de la FC d'un sujet sain ; elle est généralement beaucoup plus importante au repos et lors d'un entraînement léger. La variabilité de la FC disparaît progressivement quand l'exercice devient plus intense et quand la FC augmente.

USER SET : Menu de réglage des données utilisateur.

Zone cible, TZ : Zone située entre la limite supérieure et la limite inférieure de la zone cible. Elle peut être définie automatiquement par le cardiofréquencemètre Polar ou manuellement par l'utilisateur.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Le cardiofréquencemètre Polar est conçu pour indiquer le niveau d'intensité et d'effort physiologique dans la pratique de sports ou d'exercice. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit. La FC est affichée en nombre de battements cardiaques par minute (bpm).

ÉMETTEUR DETACHABLE POLAR WEARLINK

Type de pile : Pile au lithium intégrée
Joint d'étanchéité pile : Joint torique FPM 20,0 x 1,0
Durée de vie de la pile : En moyenne 1300 heures d'utilisation
Température d'utilisation : -10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériau : Polyamide
Étanchéité : Jusqu'à 50 mètres

AUTRE ÉMETTEURS POLAR

Type de pile : Pile au lithium intégrée
Durée de vie de la pile : En moyenne 2500 heures d'utilisation
Température d'utilisation : -10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Imperméable

CEINTURE ÉMETTRICE

Matériau : Polyuréthane, polyester, polyamide, nylon et caoutchouc naturel avec une faible quantité de latex.

RÉCEPTEUR

Type de pile : CR 2032
Durée de vie de la pile : En moyenne 2 an (1 h/ jour, 7 jours/ semaine)
Température d'utilisation : -10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Étanchéité : Jusqu'à 30 mètres
Précision de la formule de détermination des limites de FC de la OwnZone basée sur l'âge (OZ.A) : ± 1 bpm

Précision de la mesure de la FC :

± 1 % ou ± 1 bpm (la plus haute des deux valeurs) ; applicable à une fréquence régulière

Matériau du capot arrière et du fermoir du récepteur :

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.

RÉGLAGES PAR DÉFAUT

Heure	24 h
Alarme	OFF
Age	0
Poids	00 (kg)
Sexe	Masc.
OwnZone	OFF
Limite supérieure (manuel)	160
Limite inférieure (manuel)	80
OwnCal	OFF

Pour les modèles M61 et M62 :

Polar Fitness Test	OFF
Activité	Faible
N° d'utilisateur	1
Taille	00 (cm)

VALEURS MAXIMALES

Chronomètre	23 h 59 min 59 s
Limites de FC	30 - 240 bpm
Kcal	99999 kcal
Tot. kcal	999999 kcal
Durée tot.	9999 h 59 min 59 s

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 tous 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 le 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.

Copyright © 2003
Polar Electro Oy, FIN-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 TM dans le guide d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de la société Polar Electro Oy. Tous les noms et logos annotés du symbole ® dans le guide d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de la société Polar Electro Oy.



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

Ce produit est protégé par un ou plusieurs 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.

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.

INDEX

Activation/désactivation de la mesure de consommation calorique (OwnCal)	76
Activation/désactivation de la OwnZone	75
Activation/désactivation du signal sonore de la zone cible	84
Affichage de la FC	83
Affichage des progrès en cours d'entraînement ..	85
Arrêt de la mesure de FC	86
Boutons et leurs fonctions	72
Changement des limites de la FC	85
Changement d'utilisateur	84
Consultation des données d'entraînement	86
Décharge de responsabilité	98
Démarrage/arrêt du chronomètre	84
Démarrage de la mesure de la FC	80
Dernier index personnel (OwnIndex)	88
Eclairage de l'écran	83
Entretien et réparations	91
Fonctions disponibles durant la mesure de la FC ..	83
Garantie	98
Glossaire	96
Modes et leurs fonctions	72
OwnIndex	88
OwnZone	81
Précautions d'emploi	92
Questions fréquentes	94
Réglage de la date	98
Réglage de l'alarme	78
Réglage de l'âge	74
Réglage de l'heure	79
Réglage de la montre	78
Réglage de la taille	74
Réglages des données utilisateur	73
Réglages des options de mesure	75
Régler le mode horaire 12h/24h	78
Régler le niveau d'activité	75
Régler le poids	74
Régler le sexe	75
Réglages du Polar Fitness Test	89

Régler manuellement les limites de FC	76
Régler le signal sonore	84
Régler l'utilisateur 1 ou 2	74
Remise à zéro de la durée totale d'entraînement	87
Remise à zéro du chronomètre	82, 84
Remise à zéro du compteur de consommation calorique totale	87
Ronds apparaissant à l'affichage	85
Soustraction de calories du montant total	87
Spécifications techniques	97
Polar Fitness Test ON/OFF	77
Vérification des limites de FC	85

Funzionamento del Cardiofrequenzimetro Polar	102	Attivazione di un altro limite per la frequenza cardiaca	117
Pulsanti e relative funzioni	104	Interruzione della misurazione della frequenza cardiaca	118
Modi e relative funzioni	104	Visualizzazione dei dati relativi a un allenamento	118
Impostazioni	105	Data	118
Impostazione dei dati personali dell'utente	105	Tempo dedicato all'allenamento	118
Impostazione dell'utente 1 o 2	106	Tempo trascorso nella Target Zone	118
Impostazione del peso	106	Limiti della frequenza cardiaca per la Target Zone	119
Impostazione dell'altezza	106	Frequenza cardiaca media	119
Impostazione dell'età	106	Consumo calorico durante l'allenamento	119
Impostazione del sesso	107	Consumo calorico totale	119
Impostazione del livello di attività	107	Tempo totale dedicato all'allenamento	119
Impostazioni relative alle opzioni di misurazione	107	OwnIndex più recente	120
Attivazione e disattivazione della OwnZone	107	OwnIndex	120
Impostazione manuale dei limiti della frequenza cardiaca	108	Impostazioni del Fitness Test	121
Attivazione e disattivazione della funzione di calcolo del consumo calorico OwnCal	109	Esecuzione del test	121
Attivazione e disattivazione del Polar Fitness Test	109	Risultato del Fitness Test	122
Impostazioni dell'orologio	110	Cura e manutenzione	123
Impostazione del modo 12h/24h	110	Cura del Cardiofrequenzimetro Polar	123
Impostazione della sveglia	110	Batterie	123
Impostazione dell'ora	111	Assistenza tecnica	124
Impostazione della data	111	Precauzioni	124
Avvio della misurazione della frequenza cardiaca	112	Uso del Cardiofrequenzimetro Polar sott'acqua	124
OwnZone	113	Cardiofrequenzimetro Polar e interferenze	124
Determinazione della OwnZone personale	113	Riduzione dei possibili rischi durante l'allenamento con un cardiofrequenzimetro	125
Metodi per la determinazione della OwnZone	114	Domande frequenti	126
Utilizzo di una OwnZone precedentemente impostata	115	Glossario Polar	128
Operazioni possibili durante la misurazione della frequenza cardiaca	115	Informazioni tecniche	129
Controllo della frequenza cardiaca	115	Garanzia internazionale Polar	130
Illuminazione del display	115	Clausola esonerativa di responsabilità	130
Attivazione e disattivazione della funzione di allarme e dei segnali acustici	116	Indice	131
Attivazione di un altro utente	116		
Avvio e arresto del cronometro	116		
Verifica dei dati relativi all'allenamento	117		
Verifica dei limiti di frequenza cardiaca	117		
Visualizzazione dell'avanzamento dei punti durante l'allenamento	117		

SIMBOLI PRESENTI IN QUESTO MANUALE

! Informazioni importanti a cui prestare particolare attenzione.

😊 Consigli utili.

⚡ Metodo rapido.

► Vedere anche.

Il testo riportato su sfondo colorato si riferisce a funzionalità disponibili solo per i modelli M61 e M62.

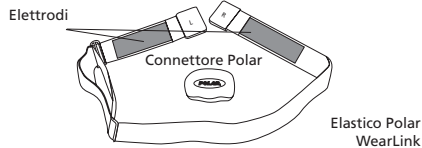
IMPORTANTE

- Regolare l'elastico in modo che la cintura sia ben stretta e bagnare gli elettrodi del Trasmettitore Polar per consentire una misurazione ottimale della frequenza cardiaca.
- Non tirare né piegare il Trasmettitore Polar.
- Non utilizzare i pulsanti del Ricevitore da polso sott'acqua.
- Lavare e asciugare sempre il Trasmettitore dopo l'uso.
- Non esporre il Cardiofrequenzimetro Polar a temperature molto elevate o molto basse.
- Non esporre il Cardiofrequenzimetro Polar ai raggi diretti del sole per lunghi periodi.

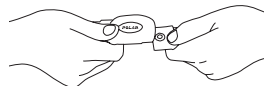
FUNZIONAMENTO DEL

CARDIOFREQUENZIMETRO POLAR

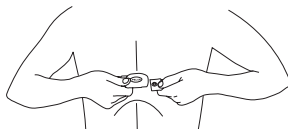
Quando si usa il trasmettitore Polar WearLink™:



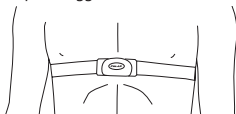
1. Inumidire il tessuto dell'elastico con acqua corrente. Assicurarsi che sia ben inumidito.



2. Agganciare il connettore all'elastico. Collegare la lettera R del connettore alla lettera R dell'elastico e chiudere il fermaglio.

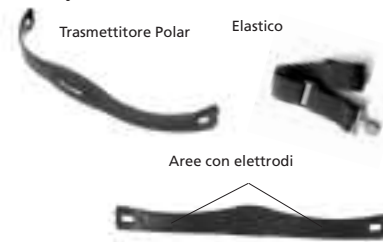


3. Regolare la lunghezza dell'elastico in modo che sia abbastanza stretto ma non dia fastidio. Assicurare l'elastico attorno al petto, appena al di sotto dei pettorali, quindi agganciare il secondo fermaglio.



4. Verificare che le zone degli elettrodi inumidite aderiscano alla pelle e che il logo Polar del connettore si trovi in posizione dritta e centrale.

Quando si usano altri trasmettitori Polar:



1. Agganciare il trasmettitore all'elastico.
2. Regolare l'elastico in modo che sia ben stretto. Posizionare l'elastico sotto i muscoli pettorali, quindi agganciarlo con l'apposita fibbia.
3. Togliere il trasmettitore e bagnare gli elettrodi che si trovano sul lato interno.
4. Assicurarsi che gli elettrodi bagnati siano a diretto contatto con la pelle, che il logo Polar si trovi al centro del torace e che non sia capovolto.

Per tutti i trasmettitori Polar:

Indossare il ricevitore da polso come un normale orologio. Se si pratica il ciclismo, è possibile montare il ricevitore su di un supporto bici Polar™ con appositi accessori venduti separatamente. Tenere il ricevitore da polso entro il raggio di trasmissione (1 metro).

! Per un funzionamento ideale si consiglia di indossare il trasmettitore sulla pelle nuda. È possibile tuttavia indossarlo sopra una maglietta, dopo averla accuratamente bagnata in corrispondenza degli elettrodi.

Durante l'allenamento è importante che gli elettrodi siano bagnati. Al termine, attenersi alle istruzioni riportate di seguito per garantire un corretto funzionamento degli elettrodi e della batteria:

1. Lavare accuratamente il trasmettitore con acqua e detergente delicato.
2. Risciacquare con acqua pura.
3. Asciugare accuratamente.

PULSANTI E RELATIVE FUNZIONI



START/STOP/OK

START/STOP/OK

- Avvio della misurazione della frequenza cardiaca
- Avvio del cronometro
- Arresto del cronometro
- Attivazione del modo visualizzato
- Conferma della selezione effettuata

▲ SCROLL UP

- Attivazione del modo o del valore successivo

▼ SCROLL DOWN

- Attivazione del modo o del valore precedente



- Illuminazione del display
- Attivazione e disattivazione delle funzioni di allarme

RESET



Premendo brevemente un pulsante (per circa 1 secondo), il cardiofrequenzimetro fa cose diverse da quelle che farebbe tenendo premuto lo stesso pulsante per un periodo di tempo più lungo (per circa 2-5 secondi).

MODI E RELATIVE FUNZIONI

Nel Cardiofrequenzimetro Polar sono disponibili quattro modi principali:

1. TIME OF DAY

Il Cardiofrequenzimetro Polar può essere usato come un normale orologio, con l'indicazione della data e dotato della funzione sveglia.



Tenere premuto START/STOP/OK per tornare alla visualizzazione dell'ora durante l'impostazione delle opzioni o del ciclo di visualizzazione File.



Il Cardiofrequenzimetro Polar segnala ad ogni ora che è necessario allenarsi, una volta trascorsi tre giorni dall'ultimo allenamento registrato.

2. EXERCISE

Attivare questo modo per misurare la frequenza cardiaca. Sarà dunque possibile:

- visualizzare la frequenza cardiaca
- registrare i dati relativi all'allenamento
- utilizzare il cronometro
- determinare la propria OwnZone®
- visualizzare i limiti relativi al proprio programma di allenamento
- visualizzare l'ora
- visualizzare il tempo dedicato all'allenamento nella propria Target Zone
- visualizzare il valore relativo al consumo calorico OwnCal® di una sessione di allenamento
- nei modelli M61 e M62: passare ai limiti relativi alla frequenza cardiaca di un altro utente
- nei modelli M61 e M62: passare alle impostazioni di un altro utente prima di attivare il cronometro

3. FILE

Il Cardiofrequenzimetro Polar salva tutti i dati relativi all'ultima sessione di allenamento. Nel modo FILE è possibile visualizzare i seguenti valori:

- data dell'allenamento
- tempo totale dedicato all'allenamento
- tempo trascorso nella propria Target Zone
- limiti relativi alla frequenza cardiaca utilizzati durante l'allenamento
- frequenza cardiaca media
- consumo calorico OwnCal e percentuale di calorie bruciate durante la sessione di allenamento
- consumo calorico totale a partire dal momento in cui viene azzerato il contatore
- tempo totale dedicato all'allenamento a partire dal momento in cui viene azzerato il contatore
- nei modelli M61 e M62: OwnIndex™ più recente ottenuto eseguendo il Polar Fitness Test™

4. OPTIONS

Nel modo OPTIONS è possibile specificare:

- i dati personali dell'utente, quali peso, età e sesso.
- Nei modelli M61 e M62 è anche possibile definire l'altezza e il livello di attività per il Polar Fitness Test, nonché impostare le preferenze per i due utenti disponibili, utente 1 e 2.

- Se attivare o disattivare la OwnZone per utilizzare la OwnZone personale o impostare manualmente i valori relativi alla Target Zone.

Nei modelli M61 e M62 è possibile scegliere tra i tre livelli disponibili di OwnZone: basic, low e high.

- Se attivare o disattivare il consumo calorico OwnCal.
- Nei modelli M61 e M62: se attivare o disattivare il Polar Fitness Test.
- Le impostazioni dell'orologio, la sveglia, il modo 12/24 ore, l'ora e la data.

IMPOSTAZIONI

Nel modo OPTIONS è possibile impostare:

- i dati personali dell'utente, necessari per utilizzare le funzioni OwnZone e OwnCal
- le opzioni di misurazione utilizzate durante il modo EXERCISE
- le funzioni dell'orologio
- nei modelli M61 e M62: se attivare o disattivare la funzione Polar Fitness Test



Per tornare al modo TIME in qualsiasi momento, tenere premuto START/STOP/OK.



Le cifre scorreranno più velocemente se si tiene premuto ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN. Rilasciare il pulsante una volta visualizzato il valore desiderato.

IMPOSTAZIONE DEI DATI PERSONALI DELL'UTENTE

Nel modo TIME OF DAY:

1. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN fino a visualizzare OPTIONS.
2. Premere START/STOP/OK per attivare il modo OPTIONS.
Verrà visualizzato USER SET.
3. Premere START/STOP/OK per iniziare a effettuare le impostazioni desiderate.

IMPOSTAZIONE DELL'UTENTE 1 o 2

Nei modelli M61 e M62 è possibile impostare due utenti per il Cardiofrequenzimetro Polar. Questa funzione risulta particolarmente utile se l'apparecchio viene utilizzato ad esempio da un altro componente della famiglia. Una volta effettuate le impostazioni per entrambi gli utenti, prima di iniziare l'allenamento sarà sufficiente selezionare il proprio user personale, 1 o 2.

Verrà visualizzato USER, mentre lampeggia 1 o 2.

1. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN per selezionare USER 1 o USER 2.
2. Premere START/STOP/OK per confermare la selezione effettuata.

Per l'utente selezionato vengono quindi utilizzate le impostazioni corrispondenti.



Nei modi principali FILE, MEASURE, OPTIONS e FITNESS TEST è possibile passare ad un altro utente tenendo premuto ▲ SCROLL UP.

Per disattivare l'utente 2 impostare il peso dello USER 2 a zero

Specificare quindi il valore relativo al peso oppure tenere premuto START/STOP/OK per tornare al modo TIME OF DAY.

IMPOSTAZIONE DEL PESO

Verrà visualizzato KG o LBS e le cifre relative ai chili o alle libbre cominceranno a lampeggiare.

1. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN per impostare il peso.
2. Premere START/STOP/OK per confermare la selezione effettuata.
Il peso è stato impostato.



È possibile cambiare l'unità di misura da libbre a chili e viceversa nelle impostazioni dell'orologio:
modo 24 h -> kg
modo 12 h -> libbre

Procedere con le impostazioni dell'utente oppure tenere premuto START/STOP/OK per tornare al modo TIME OF DAY.

IMPOSTAZIONE DELL'ALTEZZA

Nei modelli M61 e M62 è necessario impostare l'altezza.

Verrà visualizzato CM o FT/INCH e le cifre relative ai centimetri o ai piedi cominceranno a lampeggiare.

1. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN per impostare l'altezza.
2. Premere START/STOP/OK per confermare la selezione effettuata.
L'altezza è stata impostata.



E' possibile cambiare l'unità di misura da cm a ft e viceversa nelle impostazioni dell'orologio:
modo 24 h -> cm
modo 12 h -> ft

Impostare il valore relativo all'età oppure tenere premuto START/STOP/OK per tornare al modo TIME OF DAY.

IMPOSTAZIONE DELL'ETÀ

Verrà visualizzato AGE e le cifre relative agli anni cominceranno a lampeggiare.

1. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN per impostare l'età.
2. Premere START/STOP/OK per confermare la selezione effettuata.
L'età è stata impostata.

Impostare il valore relativo al sesso oppure tenere premuto START/STOP/OK per tornare al modo TIME OF DAY.

IMPOSTAZIONE DEL SESSO

Verrà visualizzato SEX e FEMALE/MALE comincerà a lampeggiare.

1. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN per selezionare il sesso.
2. Premere START/STOP/OK per confermare la selezione effettuata.
Il sesso è stato impostato.

IMPOSTAZIONE DEL LIVELLO DI ATTIVITÀ

Nei modelli M61 e M62 è necessario impostare un livello di attività adatto per il Polar Fitness Test. ► **OwIndex**

Verrà visualizzato ACTIVITY e LOW/MIDDLE/HIGH/TOP comincerà a lampeggiare.

1. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN per selezionare il livello di attività corretto.
2. Premere START/STOP/OK per confermare la selezione effettuata.

A questo punto sono stati impostati tutti i dati personali necessari.

Verrà visualizzato USER SET.

Scegliere una delle seguenti alternative per continuare:

1. Per attivare o disattivare la funzione OwnZone, premere ▲ SCROLL UP.
2. Per passare al modo TIME OF DAY, premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN fino a quando non verrà visualizzato TIME OF DAY oppure tenere premuto START/STOP/OK.

Se si sceglie di utilizzare la OwnZone, il Cardiofrequenzimetro Polar chiederà di inserire i dati personali qualora non siano già stati specificati nel modo USER SET.

Nel modo TIME OF DAY:

1. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN fino a visualizzare OPTIONS.
2. Premere START/STOP/OK per iniziare a effettuare le impostazioni desiderate.
Verrà visualizzato USER SET.

3. Premere una volta ▲ SCROLL UP.
Verrà visualizzato OWNZONE ON o OFF.
4. Premere START/STOP/OK per iniziare a effettuare le impostazioni desiderate.
Verrà visualizzato OWNZONE.
ON o OFF comincerà a lampeggiare.
5. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN per selezionare OwnZone ON o OFF.

ON - Ogni volta che si inizierà un allenamento sarà possibile definire la OwnZone personale e visualizzarne i limiti per regolare il proprio livello di sforzo.
OFF - La funzione OwnZone è disattivata ed è possibile impostare manualmente i limiti relativi alla Target Zone.

6. Premere START/STOP/OK per confermare la selezione effettuata.

Nei modelli M61 e M62 è possibile selezionare tra tre diversi livelli di OwnZone:

- OwnZone BASIC per la maggior parte degli allenamenti
- OwnZone LOW per allenamenti leggeri (ideale per principianti)
- OwnZone HIGH per allenamenti di intensità media

IMPOSTAZIONI RELATIVE ALLE OPZIONI DI MISURAZIONE

ATTIVAZIONE E DISATTIVAZIONE DELLA OWNZONE

È possibile selezionare l'opzione relativa alla OwnZone oppure impostare manualmente i limiti relativi alla propria Target Zone.

3. Premere una volta ▲ SCROLL UP.
Verrà visualizzato OWNZONE OFF o BASIC o LOW o HIGH.
4. Premere START/STOP/OK per iniziare a effettuare le impostazioni desiderate.
Verrà visualizzato OWNZONE.
OFF o BASIC o LOW o HIGH comincerà a lampeggiare.
5. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN per selezionare un livello di OwnZone adatto per il proprio tipo di allenamento oppure OwnZone OFF.
6. Premere START/STOP/OK per confermare la selezione effettuata.

Scegliere una delle seguenti alternative per continuare:

1. Se avete selezionato OwnZone su OFF continuate direttamente da **Impostazione manuale dei limiti della frequenza cardiaca**, oppure
2. Se avete selezionato OwnZone su ON continuate dall'**Attivazione del consumo calorico OwnCal** premendo una volta ▲ SCROLL UP, oppure
3. Per tornare al modo TIME OF DAY, tenere premuto START/STOP/OK.

IMPOSTAZIONE MANUALE DEI LIMITI DELLA FREQUENZA CARDIACA

Se si decide di non utilizzare la funzione OwnZone, è possibile impostare manualmente i limiti relativi alla frequenza cardiaca. Quando si effettua questa operazione per la prima volta:

- Il Cardiofrequenzimetro Polar calcola automaticamente i limiti sulla base dell'età, purché siano stati immessi i dati personali dell'utente.
- Qualora non siano state specificate impostazioni relative all'utente, sul display vengono riportate le impostazioni predefinite 80/160.

È possibile cominciare ad allenarsi con questi limiti.

Nel modo TIME OF DAY:

1. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN fino ad attivare il modo OPTIONS.

2. Premere START/STOP/OK per iniziare a effettuare le impostazioni desiderate.
Verrà visualizzato USER SET.
3. Premere una volta ▲ SCROLL UP.
Verrà visualizzato OWNZONE OFF.
4. Premere START/STOP/OK per iniziare a effettuare le impostazioni desiderate.
Verrà visualizzato OWNZONE.
OFF comincerà a lampeggiare.
5. Premere START/STOP/OK per bloccare l'impostazione OwnZone OFF.

Verrà visualizzato LIMITS.

Il valore relativo al limite superiore comincerà a lampeggiare.

6. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN per impostare il valore.



Le cifre scorreranno più velocemente se si tiene premuto ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN.
Rilasciare il pulsante una volta visualizzato il valore desiderato.

7. Premere START/STOP/OK per confermare la selezione effettuata.
Il valore relativo al limite inferiore comincerà a lampeggiare.
8. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN per impostare il valore corretto.
9. Premere START/STOP/OK per confermare la selezione effettuata.
Verrà visualizzato OWNZONE OFF.



Il valore massimo possibile per il limite superiore è 240, mentre quello per il limite inferiore è 30. Non è possibile impostare il limite inferiore su un valore maggiore del limite superiore.

Scegliere una delle seguenti alternative per continuare:

1. Per procedere con l'attivazione o la disattivazione della funzione OwnCal, premere ▲ SCROLL UP.
2. Per passare al modo TIME OF DAY, premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN fino a quando non verrà visualizzato TIME OF DAY oppure tenere premuto START/STOP/OK.

ATTIVAZIONE E DISATTIVAZIONE DELLA FUNZIONE DI CALCOLO DEL CONSUMO CALORICO OWN CAL

Nel modo TIME OF DAY:

1. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN fino a visualizzare OPTIONS.
2. Premere START/STOP/OK per iniziare a effettuare le impostazioni desiderate.
Verrà visualizzato USER SET.
3. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN fino a visualizzare OWN CAL.

Verrà visualizzato OWN CAL ON o OFF.

4. Premere START/STOP/OK per iniziare a effettuare le impostazioni desiderate.
Verrà visualizzato OWN CAL.
ON o OFF comincerà a lampeggiare.
5. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN per scegliere se attivare o disattivare la funzione di calcolo del consumo calorico.
6. Premere START/STOP/OK per confermare la selezione effettuata.

Scegliere una delle seguenti alternative per continuare:

1. Per continuare con le impostazioni, premere ▲ SCROLL UP.
2. Per passare al modo TIME OF DAY, premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN fino a quando non verrà visualizzato TIME OF DAY oppure tenere premuto START/STOP/OK.

Il calcolo del consumo calorico OwnCal avrà inizio a partire da un valore della frequenza cardiaca pari a 100 bpm. Con l'aumentare della frequenza cardiaca aumenta anche il dispendio di energia, che dipende dal peso corporeo. A un peso corporeo maggiore corrisponde un consumo calorico più elevato. A parità di frequenza cardiaca il consumo calorico negli uomini è superiore a quello delle donne.

La misurazione del dispendio di energia con il Cardiofrequenzimetro Polar risulta più accurata quando si svolgono attività richiedenti uno sforzo uniforme, quali passeggiate, ciclismo e jogging. Il Cardiofrequenzimetro Polar è in grado di visualizzare il valore relativo al dis-

pendio di energia espresso in chilocalorie (kcal). 1 chilocaloria (kcal) equivale a 1000 calorie (cal).

Quando si bruciano calorie, il corpo utilizza effettivamente il grasso e i carboidrati come fonti di energia. La quantità di grasso nel totale del calcolo del consumo calorico varia tra il 10% e il 60%. La rimanente parte (40% - 90%) è costituita per lo più da carboidrati.

Più bassa è la frequenza cardiaca, maggiore sarà la percentuale di grassi sul totale delle calorie bruciate. Se l'obiettivo dell'allenamento è il controllo del peso si consiglia di cercare di bruciare una più alta percentuale di grassi possibile, utilizzando il limite inferiore della propria OwnZone.

Nei modelli M61 e M62 allenarsi con OwnZone impostato su Low.

ATTIVAZIONE E DISATTIVAZIONE DEL POLAR FITNESS TEST

Nei modelli M61 e M62 è disponibile la funzione Polar Fitness Test.

Nel modo TIME OF DAY:

1. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN fino a visualizzare OPTIONS.
2. Premere START/STOP/OK per iniziare a effettuare le impostazioni desiderate.
Verrà visualizzato USER SET.
3. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN fino a visualizzare FIT. TEST.

Verrà visualizzato FIT. TEST ON o OFF.

4. Premere START/STOP/OK per iniziare a effettuare le impostazioni desiderate.
Verrà visualizzato FIT. TEST.
ON o OFF comincerà a lampeggiare.
5. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN per attivare o disattivare il Polar Fitness Test.
6. Premere START/STOP/OK per confermare la selezione effettuata.

Se si sceglie di attivare il Polar Fitness Test, nel ciclo principale dei modi viene visualizzato il modo Fitness test, in cui verrà eseguito il test.

Scegliere una delle seguenti alternative per continuare:

1. Per continuare con le impostazioni, premere ▲ SCROLL UP.
2. Per passare al modo TIME OF DAY, premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN fino a quando non verrà visualizzato TIME OF DAY oppure tenere premuto START/STOP/OK.

IMPOSTAZIONI DELL'OROLOGIO

IMPOSTAZIONE DEL MODO 12h/24h

1. Nel modo TIME OF DAY premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN fino a visualizzare OPTIONS.
2. Premere START/STOP/OK per passare al modo OPTIONS.
Verrà visualizzato USER SET.
3. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN fino a visualizzare WATCH SET.
4. Premere START/STOP/OK per impostare l'orologio.
Verrà visualizzato ALARM.
ON o OFF comincerà a lampeggiare.
5. Premere START/STOP/OK fino a visualizzare TIME e l'ora.
12H o 24H comincerà a lampeggiare.
6. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN per selezionare il modo 12h o 24h.
7. Premere START/STOP/OK per confermare la selezione effettuata.
8. Premere e mantenere premuto il pulsante START/STOP/OK per tornare alla visualizzazione dell'orologio.



Se si desidera passare direttamente all'impostazione di una particolare funzione dell'orologio, premere START/STOP/OK fino a visualizzare la funzione desiderata.

Per tornare al modo TIME OF DAY in qualsiasi momento, tenere premuto START/STOP/OK.



Metodo rapido per accedere alla funzione dell'orologio: nel modo TIME OF DAY tenere premuto il pulsante per circa due secondi.



Le cifre scorreranno più velocemente se si tiene premuto ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN. Rilasciare il pulsante una volta visualizzato il valore desiderato.

IMPOSTAZIONE DELLA SVEGLIA

1. Nel modo TIME OF DAY premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN fino a visualizzare OPTIONS.
2. Premere START/STOP/OK per passare al modo OPTIONS.
Verrà visualizzato USER SET.
3. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN fino a visualizzare WATCH SET.
4. Premere START/STOP/OK per impostare l'orologio.
Verrà visualizzato ALARM.
ON o OFF comincerà a lampeggiare.
5. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN per attivare o disattivare la sveglia.

Quando la sveglia è attivata, sul display viene visualizzato .

6. Premere START/STOP/OK per confermare la selezione effettuata.
Se è attivo il modo 12h, AM o PM comincerà a lampeggiare.
7. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN per selezionare AM o PM.
8. Premere START/STOP/OK per confermare la selezione effettuata.
Il valore relativo alle ore comincerà a lampeggiare.
9. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN per impostare l'ora desiderata.
10. Premere START/STOP/OK per confermare la selezione effettuata.
Il valore relativo ai minuti comincerà a lampeggiare.
11. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN per impostare i minuti desiderati.
12. Premere START/STOP/OK per confermare la selezione effettuata.

Scegliere una delle seguenti alternative per continuare:

1. Per impostare l'ora, proseguire con la sezione **Impostazione dell'ora.**
2. Per tornare al modo TIME OF DAY, tenere premuto START/STOP/OK.



Una volta raggiunta l'ora impostata, la sveglia suonerà per un minuto e potrà essere spenta premendo uno qualsiasi dei quattro pulsanti.

IMPOSTAZIONE DELL'ORA

1. Nel modo TIME OF DAY premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN fino a visualizzare OPTIONS.
2. Premere START/STOP/OK per passare al modo OPTIONS.
Verrà visualizzato USER SET.
3. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN fino a visualizzare WATCH SET.
4. Premere START/STOP/OK per impostare l'orologio.
Verrà visualizzato ALARM.
ON o OFF comincerà a lampeggiare.
5. Premere START/STOP/OK fino a visualizzare TIME e l'ora.

Verranno visualizzati TIME e l'ora.
12H o 24H comincerà a lampeggiare.

6. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN per selezionare il modo 12h o 24h.
7. Premere START/STOP/OK per confermare la selezione effettuata.
Se si sceglie il modo 12h, verrà visualizzato TIME AM o TIME PM.
8. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN per selezionare AM o PM.
9. Premere START/STOP/OK per confermare la selezione effettuata.
Il valore relativo alle ore comincerà a lampeggiare.
10. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN per impostare l'ora desiderata.
11. Premere START/STOP/OK per confermare la selezione effettuata.
Il valore relativo ai minuti comincerà a lampeggiare.
12. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN per impostare i minuti desiderati.
La cifra relativa ai secondi verrà azzerata.
13. Premere START/STOP/OK per confermare la selezione effettuata.
I secondi inizieranno a scorrere.

Scegliere una delle seguenti alternative per continuare:

1. Per impostare la data, procedere con la sezione **Impostazione della data.**
2. Per tornare al modo TIME OF DAY, tenere premuto START/STOP/OK.

IMPOSTAZIONE DELLA DATA

1. Nel modo TIME OF DAY premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN fino a visualizzare OPTIONS.
2. Premere START/STOP/OK per passare al modo OPTIONS.
Verrà visualizzato USER SET.
3. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN fino a visualizzare WATCH SET.
4. Premere START/STOP/OK per impostare l'orologio.
Verrà visualizzato ALARM.
ON o OFF comincerà a lampeggiare.
5. Premere START/STOP/OK fino a visualizzare DAY o MONTH.

Verrà visualizzato
DAY o
MONTH.

Le prime
cifre
cominceranno
a lampeggiare.



La data viene visualizzata in modo diverso a seconda del modo scelto, tra 12h e 24h.

Modo 24h:

GIORNO - MESE - ANNO

Modo 12h:

MESE - GIORNO - ANNO

6. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN per impostare il valore desiderato per il giorno e il mese.
7. Premere START/STOP/OK per confermare la selezione effettuata.
Verrà visualizzato MONTH o DAY.
Le cifre centrali cominceranno a lampeggiare.
8. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN per impostare il valore desiderato per il mese e il giorno.
9. Premere START/STOP/OK per confermare la selezione effettuata.
Verrà visualizzato YEAR.
Le cifre relative all'anno cominceranno a lampeggiare.
10. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN per impostare il valore desiderato per l'anno.
11. Premere START/STOP/OK per confermare la selezione effettuata.
Verrà visualizzato WATCH SET.

Scegliere una delle seguenti alternative per continuare:

1. Premere START/STOP/OK per procedere dall'impostazione della sveglia.
2. Per tornare al modo TIME OF DAY, premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN fino a quando non verrà visualizzato TIME OF DAY oppure tenere premuto START/STOP/OK.

AVVIO DELLA MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

1. Indossare il Trasmettitore Polar e il Ricevitore da polso Polar come descritto nella sezione **Funzionamento del Cardiofrequenzimetro Polar**.
2. Per fare in modo che la ricerca del codice OwnCode venga portata a termine correttamente:
 - Assicurarsi che il ricevitore da polso si trovi entro il raggio di trasmissione del trasmettitore (1 metro).
 - Verificare che durante la ricerca del codice nello stesso raggio non si trovino altri trasmettitori, linee elettriche ad alto voltaggio, apparecchi televisivi, telefoni cellulari, automobili, attrezzature da palestra, filovie o ferrovie elettriche e così via.
3. Attivare il modo TIME OF DAY.
4. Premere START/STOP/OK.

♥ Verrà visualizzato MEASURE. Il ricevitore da polso inizierà la ricerca delle trasmissioni codificate, della durata massima di circa 15 secondi.

♥ Verrà avviata la misurazione della frequenza cardiaca e il simbolo a forma di cuore all'interno del contorno comincerà a lampeggiare. Il valore della frequenza cardiaca (numero di pulsazioni al minuto) comparirà sul display.



Se non è stato possibile portare a termine la ricerca del codice, il contorno del simbolo a forma di cuore scomparirà dopo 15 secondi. Tornare al passaggio 2 per ripetere la ricerca.

Se i problemi relativi alla ricerca del codice persistono, ma sul display è indicata la frequenza cardiaca e il simbolo a forma di cuore senza contorno lampeggiante, sarà possibile iniziare l'allenamento. Potrebbero tuttavia esservi disturbi causati dalla presenza di altri cardiofrequenzimetri.

Nei modelli M61 e M62 verificare che l'utente personale sia attivo (USER 1 o USER 2). Per impostare un utente diverso prima di avviare il cronometro, tenere premuto ▲ SCROLL UP. Per attivare un altro utente, è necessario aver impostato i dati dei due utenti.

5. Per avviare il cronometro, premere START/STOP/OK.

Verrà avviato il cronometro. Inizierà la registrazione automatica. Se avete impostato OwnZone su ON: OZ comparirà sul display e la ricerca della OwnZone verrà avviata. Se avete impostato i limiti della frequenza cardiaca manualmente: EXERCISE comparirà sul display.



6. È ora possibile iniziare il riscaldamento con il Cardiofrequenzimetro Polar.

 **Avvio rapido:** Nel modo TIME OF DAY tenere premuto START/STOP/OK per circa due secondi.

Per interrompere la misurazione della frequenza cardiaca: Premere START/STOP/OK per arrestare il cronometro. Se si desidera uscire dal modo di misurazione della frequenza cardiaca, premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN per passare al modo TIME OF DAY.

OWNZONE

Il Cardiofrequenzimetro Polar è in grado di determinare l'area della frequenza cardiaca specifica di un soggetto durante l'allenamento, ovvero la relativa area di esercizio OwnZone (OZ).

Nella maggior parte dei soggetti adulti la OwnZone equivale al 65-85% della frequenza cardiaca massima. L'allenamento svolto entro la propria OwnZone comporta un miglioramento sia delle condizioni di salute che della forma fisica.

L'impostazione della OwnZone risulta particolarmente utile anche a quanti svolgono attività finalizzate alla perdita di peso mediante esercizi fisici. La OwnZone corrisponde infatti a un'intensità compresa tra "leggera/media" e "media". Esercizi di tale intensità sono i più indicati per ottenere la diminuzione del peso e possono essere tranquillamente praticati spesso e per lunghi periodi.

La OwnZone personale può essere determinata durante la fase di riscaldamento di una sessione di allenamento della durata di 1-5 minuti.

DETERMINAZIONE DELLA OWNZONE PERSONALE

Il modo più semplice per determinare la OwnZone personale consiste nel camminare e nel correre attenendosi alle istruzioni indicate di seguito. Se lo si desidera, è possibile individuare la OwnZone praticando anche altri tipi di esercizio fisico, ad esempio la cyclette. Il principio rimane comunque invariato: iniziare un esercizio lentamente e aumentare la frequenza cardiaca in modo graduale.

1. Verificare di aver impostato correttamente i dati personali.
2. Poiché per la determinazione della OwnZone è necessario il corretto rilevamento di ogni singola pulsazione, assicurarsi che l'elastico del trasmettitore sia ben stretto e che gli elettrodi siano bagnati.

- Verificare che la funzione OwnZone sia attivata.
- Avviare la misurazione della frequenza cardiaca come descritto nelle procedure precedenti.
- Avviare il cronometro.
Sul display comparirà OZ # ----
Il cronometro verrà avviato.

- Per individuare la OwnZone personale occorre seguire le cinque fasi indicate di seguito. La OwnZone viene individuata in genere in corrispondenza della terza o quarta fase (dopo 3-4 minuti). Mantenere la frequenza cardiaca sotto i 100 bpm durante la prima fase. Dopo ciascuna fase aumentare la frequenza di 10-20 bpm. Sul display viene riportata la fase attiva:

♣ ----	Camminare a passo lento per 1 min.
♣ ---	Camminare a passo normale per 1 min.
♣ --	Camminare a passo sostenuto per 1 min.
♣ -	Camminare a passo veloce per 1 min.
♣	Correre per 1 min.

- Tra la fase uno e la fase cinque verrà emesso un doppio segnale acustico per indicare che il Cardiofrequenzimetro Polar è riuscito a determinare i limiti della frequenza cardiaca e che è possibile proseguire l'allenamento.

I valori dei limiti della frequenza cardiaca determinati verranno visualizzati per alcuni secondi. EXERCISE comparirà sul display.

! Per visualizzare nuovamente tali limiti, è sufficiente avvicinare il ricevitore al trasmettitore.

Se si desidera disattivare i segnali acustici della OwnZone, tenere premuto $\Rightarrow / \Leftarrow$ per due secondi prima di iniziare la determinazione della OwnZone.

Azzerare il cronometro:

Se necessario, è possibile azzerare il cronometro e ripetere le fasi per la determinazione della OwnZone:

- Premere START/STOP/OK per interrompere la determinazione della OwnZone.
Verranno visualizzati i limiti di frequenza cardiaca dell'ultima OwnZone impostata.

- Premere START/STOP/OK per arrestare il cronometro.
Verrà visualizzato QUIT?
- Tenere premuto $\blacktriangledown$ SCROLL DOWN per azzerare il cronometro.
Il cronometro inizierà a lampeggiare e sul display verrà visualizzato il messaggio RESET?
Per resettare il cronometro basterà tenere ulteriormente premuto il tasto $\blacktriangledown$ SCROLL DOWN.
- Premere START/STOP/OK per avviare di nuovo il cronometro.

METODI PER LA DETERMINAZIONE DELLA OWNZONE

Il Cardiofrequenzimetro Polar utilizza diversi metodi per la determinazione della OwnZone. Il metodo principale consiste nel misurare e analizzare la variabilità della frequenza cardiaca durante allenamenti graduati (OZ.V).

Se durante la fase di impostazione il valore della frequenza cardiaca dovesse superare il limite di sicurezza, il Cardiofrequenzimetro Polar selezionerà automaticamente l'ultima OwnZone determinata in base alla variabilità della frequenza cardiaca (OZ.L). Se invece non è mai stata memorizzata alcuna OwnZone, il Cardiofrequenzimetro Polar calcolerà automaticamente i limiti della Target Zone in base alla frequenza cardiaca massima stimata per un soggetto dell'età specificata (OZ.A). In questo modo sarà possibile determinare l'area di frequenza cardiaca più sicura all'interno della quale mantenersi durante l'allenamento.

Il metodo utilizzato per impostare la OwnZone viene indicato dopo due segnali acustici come segue:

- Sul display illuminato viene visualizzata la scritta OZ.V (OwnZone Variability) seguita dai valori correnti dei limiti della OwnZone.
- Sul display illuminato viene visualizzata la scritta OZ.L (OwnZone Latest) seguita dai valori dei limiti della OwnZone precedentemente rilevata.
- Sul display illuminato viene visualizzata la scritta OZ.A (OwnZone Age) seguita dai valori della frequenza cardiaca stimati in base all'età.

Nei modelli M61 e M62 verrà visualizzato anche il livello di OwnZone selezionato per l'uso:
BASIC (OwnZone di base per la maggior parte degli allenamenti)
HIGH (OwnZone alta per allenamenti medi)
LOW (OwnZone bassa per allenamenti leggeri)

UTILIZZO DI UNA OWNZONE PRECEDENTEMENTE IMPOSTATA

Ogni volta che si avvia il cronometro e l'opzione OwnZone è attivata, il Cardiofrequenzimetro Polar cercherà di individuare la OwnZone personale. Si consiglia di determinare la OwnZone per ciascuna sessione di allenamento o almeno ogni volta che si cambia il luogo di allenamento o il tipo di esercizio oppure in caso di mutamenti del proprio stato fisico e mentale.

Se tuttavia non si ha il tempo di determinare una nuova OwnZone, sarà possibile utilizzare i limiti dell'ultima OwnZone rilevata.

- Avviare la misurazione della frequenza cardiaca e il cronometro nel modo abituale.
Sul display comparirà OZ # ----
- Premere START/STOP/OK. Il Cardiofrequenzimetro Polar utilizzerà l'ultima OwnZone impostata.
Sul display illuminato verrà brevemente visualizzata la scritta OZ.L seguita dai valori relativi alla OwnZone precedentemente impostata.

Se non è mai stata memorizzata alcuna OwnZone, il Cardiofrequenzimetro Polar utilizzerà automaticamente i limiti della frequenza cardiaca stimati in base all'età.

Sul display illuminato verrà visualizzata la scritta OZ.A seguita dai valori relativi ai limiti della frequenza cardiaca stimati in base all'età.

OPERAZIONI POSSIBILI DURANTE LA MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA



CONTROLLO DELLA FREQUENZA CARDIACA

La frequenza cardiaca viene espressa in pulsazioni al minuto. Quando è in corso la misurazione della frequenza cardiaca, il simbolo a forma di cuore presente sul display lampeggia. Il ritmo di intermittenza di tale simbolo varia in funzione del battito cardiaco. La presenza del contorno serve a indicare che la ricezione della frequenza cardiaca è codificata.

! Se sul display compare - -, ciò indica che non è stata riscontrata frequenza cardiaca per almeno 5 minuti. Posizionare il ricevitore da polso sul petto accanto al logo del trasmettitore Polar. Il ricevitore inizierà a ricercare nuovamente la frequenza cardiaca.

ILLUMINAZIONE DEL DISPLAY

Premere $\Rightarrow / \Leftarrow$
Il display rimarrà illuminato per alcuni secondi.

ATTIVAZIONE E DISATTIVAZIONE DELLA FUNZIONE DI ALLARME E DEI SEGNALI ACUSTICI

Quando sul display viene visualizzato , l'apparecchio emetterà un segnale acustico ogni volta che la frequenza cardiaca sarà sotto o sopra la Target Zone. Si sentirà un segnale acustico premendo i pulsanti. La funzione di allarme risulterà attivata durante la determinazione della OwnZone.

Nei modelli M61 e M62 il segnale acustico verrà emesso anche alla fine del Fitness test.

Tenere premuto  per 2 secondi per attivare e disattivare la funzione di allarme e dei segnali acustici.

 La funzione di allarme è attivata.

 Ogni volta che si andrà sopra o sotto la Target Zone, il valore relativo alla frequenza cardiaca comincerà a lampeggiare.

L'impostazione relativa alla funzione di allarme viene salvata e verrà quindi utilizzata quando si procederà successivamente alla misurazione della frequenza cardiaca.

ATTIVAZIONE DI UN ALTRO UTENTE

Nei modelli M61 e M62, è possibile attivare l'utente all'inizio di un allenamento quando il cronometro non è ancora stato avviato.

Per attivare un altro utente, è necessario aver impostato i dati dei due utenti.

Tenere premuto  SCROLL UP.
Viene visualizzato  o  per indicare quale dei due utenti verrà attivato.

L'allenamento successivo verrà registrato nel file dell'utente selezionato.

AVVIO E ARRESTO DEL CRONOMETRO

Per avviare o fermare il cronometro, premere START/STOP/OK.

I dati relativi all'allenamento verranno memorizzati solo se il cronometro è attivato.

Per fermare momentaneamente il cronometro, premere il pulsante START/STOP/OK. Premerlo nuovamente per riavviarlo e per riprendere il calcolo dei valori sopra indicati.

Per azzerare il cronometro:

1. Fermare il cronometro.
2. Tenere premuto  SCROLL DOWN.

VERIFICA DEI DATI RELATIVI ALL'ALLENAMENTO

Mentre scorre il cronometro premere  SCROLL UP o  SCROLL DOWN per visualizzare le seguenti informazioni durante l'allenamento:

Ora (TIME)



Tempo trascorso nella Target Zone (IN ZONE)



Consumo calorico (OWNCAL)

Per visualizzare OWNCAL, deve essere attivata la funzione relativa al calcolo del consumo calorico.



Cronometro (EXERCISE)



VERIFICA DEI LIMITI DI FREQUENZA CARDIACA

Per verificare i limiti di frequenza cardiaca utilizzati durante un allenamento, avvicinare il ricevitore da polso al logo Polar del trasmettitore. Non occorre premere alcun pulsante.

Il display rimarrà illuminato per alcuni secondi e verranno visualizzati i valori correnti relativi all'allenamento.

VISUALIZZAZIONE DELL'AVANZAMENTO DEI PUNTI DURANTE L'ALLENAMENTO



Nei modelli M31 e M32 viene visualizzato un punto ogni 100 kcal bruciate.

Nei modelli M61 e M62 viene visualizzato un punto ogni 10 minuti di allenamento nella Target Zone.

ATTIVAZIONE DI UN ALTRO LIMITE PER LA FREQUENZA CARDIACA

Nei modelli M61 e M62 è possibile attivare un altro limite per la frequenza cardiaca durante l'allenamento se il cronometro è in funzione ed è stata impostata la OwnZone. In particolare è possibile selezionare tra OwnZone Basic, OwnZone High, OwnZone Low e l'impostazione manuale dei limiti.

Tenere premuto  SCROLL UP o  SCROLL DOWN.

 Se si attiva un altro limite durante l'allenamento, gli ultimi limiti verranno salvati come impostazione delle opzioni di misurazione e utilizzati per l'allenamento successivo.

INTERRUZIONE DELLA MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

1. Premere START/STOP/OK per fermare il cronometro. Il cronometro verrà fermato.

Verrà visualizzato QUIT? 

La misurazione della frequenza cardiaca proseguirà senza indicazione dei limiti e senza eseguire il calcolo delle calorie.

2. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN per uscire dal modo MEASURE. La misurazione della frequenza cardiaca verrà interrotta.

 Se si tiene premuto ▼ SCROLL DOWN per 2 secondi, il cronometro inizierà a lampeggiare e sul display verrà visualizzato il messaggio RESET? Per riavviare il cronometro sarà sufficiente premere START/STOP/OK. Se si desidera resettare il cronometro basterà tenere ulteriormente premuto il tasto ▼ SCROLL DOWN fino a quando non comparirà 00:0000. Il cronometro verrà resettato ed i dati dell'esercizio corrente cancellati.

 Se la misurazione della frequenza cardiaca non viene interrotta al termine di una sessione di allenamento, il ricevitore attiverà il modo TIME OF DAY automaticamente dopo 5 minuti.

VISUALIZZAZIONE DEI DATI RELATIVI A UN ALLENAMENTO

I dati relativi all'ultimo allenamento rimarranno memorizzati fino alla successiva attivazione del cronometro. A questo punto, i dati presenti verranno eliminati e sostituiti dai nuovi. Il Cardiofrequenzimetro Polar è in grado di memorizzare solo i dati relativi a un singolo allenamento. I dati vengono salvati se il cronometro è stato in funzione per più di un minuto.

1. Nel modo TIME OF DAY premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN per passare al modo FILE. Verrà visualizzato FILE.
2. Premere START/STOP/OK per passare al ciclo di impostazioni dei dati relativi a una determinata sessione di allenamento.
3. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN per visualizzare i dati sull'allenamento.

DATA

La data dell'ultima sessione di allenamento.

TEMPO DEDICATO ALL'ALLENAMENTO (EXE. TIME)

È il valore relativo al tempo dedicato a un allenamento e calcolato mentre il cronometro è attivo.

TEMPO TRASCORSO NELLA TARGET ZONE (IN ZONE)

È il valore relativo al tempo trascorso nella OwnZone o nella Target Zone definita manualmente da ogni singolo utente.

LIMITI DELLA FREQUENZA CARDIACA PER LA TARGET ZONE (LIMITS)

Sono i valori relativi ai limiti della frequenza cardiaca impostati per l'allenamento.

FREQUENZA CARDIACA MEDIA (AVERAGE Hr)

È il valore relativo alla frequenza cardiaca media della sessione di allenamento.

CONSUMO CALORICO DURANTE L'ALLENAMENTO (KCAL / FAT)

È il valore relativo alle chilocalorie consumate durante un allenamento e alla percentuale di grasso nel dispendio di energia totale.



CALCOLO CALORICO TOTALE (Tot. KCAL)

Il consumo calorico totale è una funzione che consente di memorizzare i dati relativi a più sessioni di allenamento. È possibile calcolare il consumo calorico totale relativo a diverse sessioni di allenamento. Tale funzione consente all'utente di verificare il proprio consumo calorico dopo aver praticato attività fisiche nel corso di un dato periodo di tempo, ad esempio una settimana.

È possibile sottrarre la quantità totale di consumo calorico. Le chilocalorie vengono sottratte in decrementi di 10 kcal.

1. Visualizzare Tot. KCAL.
2. Premere START/STOP/OK per attivare il modo Tot. KCAL. La quantità totale di chilocalorie comincerà a lampeggiare.
3. Premere ▼ SCROLL DOWN per sottrarre le calorie.
4. Premere START/STOP/OK per impostare il valore desiderato.

 Una volta sottratto, il valore di Tot. KCAL non può essere ripristinato.

 Questa funzione risulta utile per il controllo del peso, se si desidera seguire gli effetti combinati dell'allenamento e della dieta.

Per azzerare il conteggio relativo al consumo calorico:

1. Visualizzare Tot. KCAL.
2. Premere START/STOP/OK per attivare il modo Tot. KCAL. Il valore totale delle calorie comincerà a lampeggiare.
3. Tenere premuto ▼ SCROLL DOWN per alcuni secondi. RESET comincerà a lampeggiare. Verrà visualizzato 0.

Se si rilascia il pulsante ▼ SCROLL DOWN mentre RESET sta lampeggiando, il valore non viene azzerato.

TEMPO TOTALE DEDICATO ALL'ALLENAMENTO (Tot. TIME)

Il contatore del tempo totale dedicato all'allenamento è una funzione che consente di memorizzare i dati relativi a più sessioni di allenamento. È possibile calcolare il tempo totale relativo a diverse sessioni di allenamento. Tale funzione consente all'utente di registrare il tempo totale dedicato all'allenamento nel corso di un dato periodo di tempo, ad esempio una settimana.

OWNINDEX

Per azzerare il conteggio relativo al tempo totale dedicato all'allenamento.

1. Visualizzare Tot. TIME.
2. Premere START/STOP/OK per attivare il modo Tot. TIME.
Il valore totale relativo al tempo dedicato all'allenamento comincerà a lampeggiare.
3. Tenere premuto ▼ SCROLL DOWN per alcuni secondi. RESET comincerà a lampeggiare.
Verrà visualizzato 00:0000.

Se si rilascia il pulsante ▼ SCROLL DOWN mentre RESET sta lampeggiando, il valore non viene azzerato.

OWNINDEX PIÙ RECENTE

Viene visualizzato l'OwnIndex basato sull'ultimo Polar Fitness Test eseguito, oltre alla data di esecuzione.

Per ulteriori informazioni sull'esecuzione del Polar Fitness Test e sull'interpretazione dell'OwnIndex.

► Capitolo OwnIndex

L'OwnIndex è un valore confrontabile al VO_{2max} (massimo consumo d'ossigeno), uno degli indici di efficienza aerobica più usati. L'OwnIndex si determina con il Polar Fitness Test, un metodo semplice, sicuro e rapido per calcolare la potenza aerobica massima e si basa sulla frequenza cardiaca, sulla variabilità della frequenza cardiaca a riposo, sulla struttura corporea e su un'autovalutazione dell'attività fisica svolta.

La salute cardiovascolare o aerobica è strettamente correlata alla capacità del sistema cardiovascolare di trasportare ossigeno nell'organismo e a buone condizioni cardiovascolari corrisponde un cuore più forte ed efficiente.

I benefici sullo stato di salute generale sono molteplici. Basti pensare, ad esempio, alla riduzione del rischio di malattie cardiovascolari, infarto e ipertensione.

Occorre dedicare almeno 6 settimane a un programma di esercizio fisico regolare per migliorare in modo tangibile la propria salute cardiovascolare. I soggetti meno allenati riscontreranno un miglioramento in tempi addirittura più brevi rispetto alle persone più attive.

I risultati migliori si ottengono praticando un tipo di allenamento che impegni grandi masse muscolari. Si tratta di attività fisiche come camminata, corsa, nuoto, canoa, pattinaggio, sci di fondo e ciclismo.

Per seguire i progressi della forma fisica, è opportuno misurare il proprio OwnIndex un paio di volte durante le prime due settimane e ottenere un valore di base attendibile. Dopodiché ripetere il test circa una volta al mese.

L'OwnIndex può essere misurato con i Cardiofrequenzimetri Polar M61 e M62. Il Polar Fitness Test è destinato a soggetti adulti.

IMPOSTAZIONI DEL FITNESS TEST

L'esecuzione del Polar Fitness Test richiede le seguenti impostazioni:

- Selezionare il proprio livello di attività fisica a lungo termine.
- Attivare la funzione FITNESS TEST (ON).

IMPOSTAZIONE DEL LIVELLO DI ATTIVITÀ

Cominciare con il quadrante nella funzione orologio

1. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN fino a quando non verrà visualizzata la funzione OPTIONS5.
2. Premere START/STOP/OK per iniziare a effettuare le impostazioni desiderate.
Verrà visualizzato USER SET.
3. Premere START/STOP/OK per iniziare a effettuare le impostazioni desiderate.
4. Premere START/STOP/OK ripetutamente finché sul display non apparirà ACTIVITY.
Una volta visualizzato ACTIVITY, LOW/MIDDLE/HIGH/TOP comincerà a lampeggiare.
5. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN per selezionare il livello di attività appropriato.
6. Premere START/STOP/OK per confermare la selezione.
Verrà visualizzato USER SET.

Per tornare alla funzione orologio, premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN finché nel quadrante non verrà nuovamente visualizzata l'ora o tenere premuto START/STOP/OK.

Impostare il livello di attività

Verificare in quale di queste tre categorie rientra il proprio livello di attività fisica. Non tenere conto dei cambiamenti nelle abitudini di attività fisica se avvenuti da meno di sei mesi.

Low Attività fisica discontinua: L'attività fisica che genera aumento della frequenza respiratoria e della sudorazione avviene solo saltuariamente e casualmente.

Middle Le persone che rientrano in questa categoria si dedicano con costanza a sport di carattere ricreativo, ad esempio, corrono circa 8 km nell'arco di una settimana oppure dedicano 30-60 minuti alla settimana a un'attività fisica corrispondente o la propria attività professionale presuppone un certo grado di attività fisica.

High L'esercizio fisico riveste un'importanza fondamentale. Le persone che rientrano in questa categoria si allenano regolarmente almeno 3 volte alla settimana ad un ritmo molto intenso, con un notevole aumento della frequenza respiratoria e della sudorazione. Ad esempio, corrono regolarmente più di 8 km alla settimana o dedicano oltre 1,5-2 ore a un'attività fisica simile.

Top Se svolgete regolarmente esercizio fisico intenso, almeno 5 volte alla settimana: vi allenate per migliorare le vostre prestazioni a livello agonistico.

ATTIVAZIONE DELLA FUNZIONE FITNESS TEST

1. Partendo dalla funzione orologio premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN ripetutamente finché nel quadrante non apparirà la funzione Options.
Verrà visualizzato OPTIONS5.
2. Premere START/STOP/OK per iniziare a effettuare le impostazioni desiderate.
Verrà visualizzato USER SET.
3. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN ripetutamente finché non si arriverà all'impostazione del FITNESS TEST.
Verrà visualizzato FIT. TEST ON/OFF.
4. Premere START/STOP/OK per iniziare a effettuare le impostazioni relative al FITNESS TEST.
Verrà visualizzato FIT. TEST.
5. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN per selezionare ON.
6. Premere START/STOP/OK per confermare la selezione.
7. Premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN ripetutamente finché nel quadrante non verrà visualizzata la funzione orologio oppure tenere premuto START/STOP/OK.

ESECUZIONE DEL TEST

Per ottenere dal test risultati attendibili, è necessario rispettare le seguenti condizioni di base:

- Essere rilassati e calmi.
- Il test può essere eseguito dappertutto, casa, ufficio, palestra, purché l'ambiente sia tranquillo. Evitare qualsiasi rumore fastidioso (ad esempio, televisione, radio o telefono) e non parlare con altre persone.
- Ripetere il test nelle medesime condizioni (stesso posto, ora e ambiente).

- Evitare di mangiare abbondantemente o di fumare 2 - 3 ore prima del test.
- Evitare gli sforzi fisici pesanti, le bevande alcoliche o i farmaci stimolanti il giorno precedente e il giorno stesso del test.

PREPARARE IL RICEVITORE DA POLSO

1. Nella funzione orologio premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN ripetutamente finché nel quadrante non apparirà la funzione FITNESS TEST.
Verrà visualizzato FIT. TEST.

RILASSARSI PER 1-3 MINUTI

2. Distendersi e rilassare i muscoli e la mente.

AVVIO DEL TEST

3. Premere START/STOP/OK per dare inizio al test.
Il ricevitore da polso inizierà a rilevare la frequenza cardiaca.
Verranno visualizzati il simbolo  TEST ON e la frequenza cardiaca.
Il test ha inizio.

- ! Per attivare il segnale acustico durante il test, verificare che nel quadrante sia presente il simbolo . Tenere premuto  per attivarlo. Il segnale acustico indicherà la fine del test.

4. L'esecuzione del test richiede circa 3 - 5 minuti. È opportuno svolgerlo in posizione supina, rilassati, senza sollevare le braccia o le gambe, evitando movimenti del corpo e senza comunicare con altre persone.
Verranno visualizzati il risultato dell'OwnIndex e la data del test.

5. Per tornare alla funzione orologio dopo il test, premere ▲ SCROLL UP o ▼ SCROLL DOWN ripetutamente finché l'ora non apparirà di nuovo nel quadrante o tenere premuto START/STOP/OK.

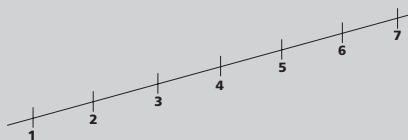
È possibile interrompere l'esecuzione del test in qualsiasi momento premendo START/STOP/OK. L'ultimo OwnIndex rilevato non verrà sostituito.

Per un attimo verrà visualizzata la scritta FAILED TEST. Verrà visualizzato l'ultimo OwnIndex e la data in cui è stato effettuato.

Se il ricevitore da polso non riesce a ricevere la frequenza cardiaca nella fase iniziale o durante lo svolgimento del test, non sarà possibile portare a termine il test. Verificare che gli elettrodi siano bagnati e che la parte elastica sia ben stretta ai muscoli pettorali. Ripetere la procedura.

RISULTATO DEL FITNESS TEST

Il risultato del test, l'OwnIndex, è particolarmente significativo se messo a confronto con gli OwnIndex della stessa persona rilevati in tempi precedenti. L'OwnIndex può essere interpretato anche in base al sesso e all'età. Individuare il proprio OwnIndex nella tabella riportata di seguito per conoscere il proprio livello di forma cardiovascolare, da confrontare con quello di altre persone della stessa età e sesso.



- 1-3** È necessario intensificare l'esercizio fisico per migliorare lo stato di salute e la forma fisica.
- 4** Mantenere il livello di esercizio fisico attuale per avere buone condizioni generali. È consigliabile intensificare gli allenamenti per migliorare la forma fisica.
- 5-7** Mantenere il livello di esercizio fisico attuale per il proprio benessere e la forma fisica.

LIVELLI DI FORMA FISICA

UOMINI

Età (anni)	1 Very poor (molto scad.)	2 Poor (scadente)	3 Fair (sufficiente)	4 Average (medio)	5 Good (buono)	6 Very good (ottimo)	7 Excellent (eccellente)
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

DONNE

Età (anni)	1 Very poor (molto scad.)	2 Poor (scadente)	3 Fair (sufficiente)	4 Average (medio)	5 Good (buono)	6 Very good (ottimo)	7 Excellent (eccellente)
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

La classificazione si fonda sull'analisi di 62 studi nei quali la misurazione di VO_{2max} è stata effettuata in soggetti adulti sani negli Stati Uniti, in Canada ed 17 paesi europei. Riferimento: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

CURA E MANUTENZIONE

Il Cardiofrequenzimetro Polar è uno strumento ad alta tecnologia che richiede attenzioni e cure particolari. Attenersi ai suggerimenti riportati di seguito e alle condizioni specificate nella garanzia per una durata massima dello strumento.

CURA DEL CARDIOFREQUENZIMETRO POLAR

- Lavare regolarmente il trasmettitore con acqua e sapone delicato. Prima di riparlo asciugarlo accuratamente.
- Asciugare sempre il trasmettitore prima di riparlo dopo l'utilizzo. La presenza di sudore o di umidità potrebbe infatti mantenerlo in funzione, con un conseguente consumo delle batterie.
- Riporre sempre il cardiofrequenzimetro in un luogo fresco e asciutto. Se bagnato, non avvolgere lo strumento in materiale che non consente il passaggio dell'aria, quale un involucri di plastica o una borsa sportiva.
- Non tirare né piegare il trasmettitore per evitare di danneggiare gli elettrodi.
- Asciugare il trasmettitore con un panno e maneggiarlo con attenzione per evitare di danneggiare gli elettrodi.
- Non esporre il Cardiofrequenzimetro Polar a temperature molto basse (-10 °C) o molto alte (50 °C).
- Non esporre il Cardiofrequenzimetro Polar ai raggi diretti del sole per lunghi periodi, ad esempio lasciandolo in auto.
- Non mettere mai il connettore in lavatrice o asciugatrice.
- È possibile lavare Polar WearLink l'elastico in lavatrice a 40 gradi centigradi (104 Fahrenheit). Si raccomanda l'utilizzo di un sacchetto di stoffa in cui inserire l'elastico per il lavaggio.
- Si consiglia di lavare l'elastico ogni volta che lo si è utilizzato in piscine con acqua ricca di cloro.
- Non centrifugare l'elastico.
- Non mettere l'elastico in asciugatrice.
- Non tirare l'elastico.

BATTERIE

La durata media della batteria è di 2 anni (1 ore al giorno, 7 giorni alla settimana) di uso effettivo per il trasmettitore Polar WearLink, e di 2.500 ore per gli altri trasmettitori Polar.

È tuttavia possibile procedere personalmente alla sostituzione della batteria il trasmettitore Polar WearLink attenendosi alla

PRECAUZIONI

procedura descritta di seguito. È necessario l'utilizzo di una moneta per l'apertura dello sportello.

1. Aprire lo sportellino della batteria del connettore ruotandolo in senso antiorario con la moneta, dalla posizione CLOSE alla posizione OPEN. Lo sportellino verrà liberato dall'alloggiamento.
2. Rimuovere lo sportellino della batteria dal connettore, estrarre la batteria dall'alloggiamento e sostituirla con la batteria nuova.
3. Collocare il polo negativo (-) della batteria a contatto con il connettore e il polo positivo (+) rivolto verso lo sportellino di chiusura.
4. Rimettere lo sportellino sull'alloggiamento, avendo cura che la freccia indichi la posizione OPEN. Assicurarsi che la guarnizione in gomma in plastica dello sportellino sia inserita correttamente nella scanalatura.
5. Premere delicatamente lo sportellino fino a quando la superficie esterna dello stesso è a livello con la superficie del connettore.
6. Ruotare lo sportellino in senso orario utilizzando la moneta, in modo che la freccia passi dalla posizione OPEN alla posizione CLOSE. Assicurarsi che lo sportellino sia ben chiuso.

! Per assicurare la massima durata dello sportellino del connettore, aprirlo solo quando è necessario sostituire la batteria. Si consiglia di sostituire la guarnizione dello sportellino ogni volta che si sostituisce la batteria. È possibile ottenere le guarnizioni presso i centri autorizzati Polar.

RICEVITORE DA POLSO POLAR

La durata media delle batterie del Ricevitore da polso Polar equivale a 2 anni d'uso normale (1 ore al giorno, 7 giorni alla settimana). Un uso frequente dell'illuminazione del display e dei segnali acustici ne riduce la durata.

Non aprire il Ricevitore Polar. Al fine di garantire l'impermeabilità e la qualità dei componenti utilizzati, eseguire la sostituzione delle batterie del ricevitore da polso esclusivamente presso il centro di assistenza autorizzato Polar Service Centre, che in tale occasione effettuerà anche un controllo accurato dell'intero apparecchio.

ASSISTENZA TECNICA

Qualora sia necessario riparare il Cardiofrequenzimetro Polar, vedere l'ultima pagina di copertina di questo manuale per contattare un Polar Service Centre autorizzato.

! Gli interventi effettuati da centri non autorizzati renderanno nulle le condizioni di garanzia relative all'impermeabilità.

USO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO POLAR SOTT'ACQUA

L'impermeabilità del Cardiofrequenzimetro Polar è garantita fino a una profondità di 30 metri. Si consiglia comunque di non utilizzare i pulsanti del Ricevitore da polso Polar sott'acqua.

La misurazione della frequenza cardiaca sott'acqua presenta difficoltà tecniche per i motivi seguenti:

- L'acqua di piscina altamente clorata e l'acqua del mare sono particolarmente conduttive. Gli elettrodi, in questi casi, potrebbero andare in cortocircuito, impedendo il rilevamento dei segnali da parte del trasmettitore.
- Tuffi o movimenti bruschi durante il nuoto agonistico potrebbero provocare lo spostamento del trasmettitore in una parte del corpo da cui non è possibile ricevere il segnale ECG.
- La potenza del segnale ECG varia a seconda della composizione del tessuto di ogni singolo individuo. I problemi relativi alla misurazione della frequenza cardiaca sono più frequenti sott'acqua.

CARDIOFREQUENZIMETRO POLAR E INTERFERENZE

INTERFERENZE ELETTROMAGNETICHE

La presenza di linee elettriche ad alto voltaggio, semafori, linee ferroviarie elettriche, linee elettriche di autobus o tram, apparecchi televisivi, automobili, ciclocomputer, attrezzature da palestra e telefoni cellulari nel raggio d'azione del cardiofrequenzimetro o l'attraversamento di varchi di sicurezza elettrici possono essere causa di interferenze.

INTERFERENZE FRA TRASMETTITORI

Il Ricevitore da polso Polar non codifica riceve i segnali inviati dal trasmettitore nel raggio di 1 metro. Occorre quindi accertarsi che non siano presenti altri trasmettitori nello stesso raggio di trasmissione. I segnali non codificati inviati da più trasmettitori contemporaneamente potrebbero portare ad una valutazione errata della frequenza cardiaca.

ATTREZZATURE DA PALESTRA

Le attrezzature da palestra contenenti componenti elettronici o elettrici, quali indicatori a LED, motori e freni elettrici, possono essere causa di interferenze. Per eliminare tali problemi, spostare il Ricevitore da polso Polar come indicato di seguito:

1. Togliere il trasmettitore e utilizzare normalmente la macchina da palestra.
2. Spostare il ricevitore fino a individuare un'area libera da interferenze o finché il simbolo a forma di cuore non smetterà di lampeggiare. Poiché le interferenze provengono spesso dalla console centrale, provare il ricevitore alla destra o alla sinistra della macchina.
3. Indossare nuovamente il trasmettitore e posizionare il ricevitore nell'area libera da interferenze.
4. Se i problemi persistono, le interferenze sono eccessive e non consentono la misurazione della frequenza cardiaca.

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 psicologica, 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.

Avvertenza per i portatori di pace-maker, defibrillatori o altri dispositivi elettronici impiantati. I

portatori di pace-maker utilizzano il Cardiofrequenzimetro Polar a proprio rischio e pericolo. Prima di utilizzare lo strumento, effettuare una prova da sforzo sotto controllo medico per accertare che l'uso contemporaneo del pace-maker e del cardiofrequenzimetro non comporti conseguenze dannose per la salute.

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.

! 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.

DOMANDE FREQUENTI

COSA FARE SE...

... NON SO QUALE MODO È ATTIVO?

Tenere premuto START/STOP/OK per tornare al modo TIME OF DAY.

... LA DETERMINAZIONE DELLA OWNZONE SOLO RARAMENTE MI FORNISCE LIMITI BASATI SULLA VARIABILITÀ DELLA FREQUENZA CARDIACA (OZ.V)?

1. Verificare che l'elastico sia sufficientemente stretto.
2. Verificare che gli elettrodi del trasmettitore siano bagnati e aderiscano alla pelle.
3. Indossare il trasmettitore per 15-20 minuti prima di iniziare l'allenamento, per agevolare il contatto degli elettrodi con la pelle.
4. Durante la prima fase della determinazione della OwnZone procedere lentamente. Se entro 2 minuti si raggiungono i valori di frequenza cardiaca corrispondenti ai limiti calcolati in base all'età, l'incremento è avvenuto troppo velocemente. Durante la fase iniziale l'incremento della frequenza cardiaca non deve essere superiore alle 20 pulsazioni al minuto. La fase iniziale può ad esempio consistere nell'indossare gli abiti sportivi.
5. Se occorrono più di 5 minuti per raggiungere i limiti della OwnZone calcolati in base all'età (OZ.A) o dell'ultima OwnZone impostata in base alla variabilità cardiaca (OZ.L), l'incremento della frequenza cardiaca è avvenuto troppo lentamente. Durante la determinazione della OwnZone è necessario incrementare la frequenza cardiaca più rapidamente.
6. Se la OwnZone è sempre stata determinata camminando o correndo, camminare in salita, la bicicletta o il cicloergometro potrebbero rivelarsi estremamente utili.
7. Lo stress e la stanchezza mentale potrebbero ridurre la variabilità, impedendo quindi il rilevamento della diminuzione della frequenza cardiaca. È quindi necessario rilassarsi per almeno 5-10 minuti prima di iniziare l'allenamento, per consentire la diminuzione della frequenza cardiaca.
8. In alcuni soggetti la variabilità della frequenza cardiaca non scompare completamente durante la fase di riscaldamento. In tal caso, si consiglia di fare

riferimento ai limiti calcolati in base all'età per definire la propria area di esercizio.

...I LIMITI DELLA OWNZONE CALCOLATI IN BASE ALLA VARIABILITÀ DELLA FREQUENZA CARDIACA (OZ.V) PRESENTANO DIFFERENZE NOTEVOLI?

La variabilità della frequenza cardiaca è estremamente sensibile a qualsiasi mutamento delle condizioni ambientali o corporee. Fattori che influenzano i limiti della OZ.V sono ad esempio la condizione fisica, l'ora della determinazione della OwnZone, il tipo di esercizio e lo stato mentale. In uno stesso soggetto il limite inferiore della OZ.V può presentare variazioni pari a 30 pulsazioni.

È tuttavia importante svolgere nella OwnZone un'attività leggera o media. Un incremento eccessivamente rapido della frequenza cardiaca dopo la fase iniziale potrebbe infatti comportare la determinazione di limiti della OwnZone troppo alti. In questo caso, si consiglia di ripetere le fasi della determinazione della OwnZone.

... SE ALTRE PERSONE UTILIZZANO IL MIO CARDIOFREQUENZIMETRO POLAR M31 O POLAR M32?

Il Cardiofrequenzimetro Polar determina i limiti della OwnZone in base alla frequenza cardiaca e all'età. Quando si utilizza il Cardiofrequenzimetro Polar M31 o Polar M32 dopo un altro utente, è necessario azzerare i limiti della OZ.V memorizzati. Reimpostare l'età nel modo USER.

Se l'età degli utenti non varia, sarà comunque necessario reimpostare tale valore per azzerare i limiti della OZ.V. In caso contrario, il Cardiofrequenzimetro Polar M31 o Polar M32 potrebbe calcolare i limiti della OwnZone in base alla variabilità della frequenza cardiaca memorizzata in precedenza.

L'attivazione di un altro utente influisce anche sul calcolo dei valori totali del consumo di calorie (Tot. KCAL) e del tempo di allenamento (Tot. TIME). Se tali valori non vengono azzerati, il Polar M31 o Polar M32 aggiungerà in memoria nuovi periodi di allenamento, anche se vengono modificati i dati personali dell'utente. I dati totali relativi all'allenamento non possono essere ripristinati dopo l'azzeramento.

Nei modelli M61 e M62 è possibile impostare nella memoria le preferenze per due utenti. Selezionare l'utente corretto all'inizio di un allenamento.

... NON È POSSIBILE VISUALIZZARE LA FREQUENZA CARDIACA (- -)?

1. Verificare che gli elettrodi siano bagnati e che il trasmettitore sia posizionato correttamente.
2. Verificare che il trasmettitore sia pulito.
► **Cura e manutenzione**
3. Verificare che in prossimità del Ricevitore da polso Polar non vi siano fonti di radiazioni elettromagnetiche, quali televisori, telefoni cellulari, schermi con tubo a raggi catodici e così via.
► **Precauzioni**
4. In caso di disturbi cardiaci che comportano l'alterazione della forma d'onda ECG, consultare il proprio medico.

...IL SIMBOLO A FORMA DI CUORE LAMPEGGIA IN MODO IRREGOLARE?

1. Verificare che il Ricevitore da polso Polar si trovi nel raggio di trasmissione del trasmettitore codificato (1 metro).
2. Verificare che l'elastico non si sia allentato durante l'allenamento.
3. Verificare che gli elettrodi del trasmettitore siano bagnati.
4. Verificare che nel raggio di ricezione (1 metro) non si trovino altri trasmettitori.
► **Precauzioni/Interferenze**
5. Una valutazione errata della frequenza cardiaca può essere causata da aritmia cardiaca. In tal caso, consultare il proprio medico.

...LA PRESENZA DI UN ALTRO CARDIOFREQUENZIMETRO PROVOCA INTERFERENZE?

Nel raggio di trasmissione del cardiofrequenzimetro potrebbe essere presente un altro trasmettitore che utilizza lo stesso codice. Accertarsi che nel raggio di un metro non vi siano altri trasmettitori o attenersi alla seguente procedura:

1. Fermare il cronometro e la misurazione della frequenza cardiaca.
2. Togliere il trasmettitore per 10 secondi.
3. Indossare nuovamente il trasmettitore e avviare la misurazione della frequenza cardiaca.

... I VALORI DELLA FREQUENZA CARDIACA SONO IRREGOLARI O ESTREMAMENTE ALTI?

Nel raggio di trasmissione del cardiofrequenzimetro potrebbero essere presenti forti segnali elettromagnetici che causano una rilevazione irregolare dei valori delle frequenze cardiache da parte del ricevitore da polso. Verificare che nelle vicinanze non si trovino fonti di interferenze ed eventualmente allontanarsi.

► **Precauzioni**

... I PULSANTI SEMBRANO NON FUNZIONARE?

Impostare nuovamente il Cardiofrequenzimetro Polar. Verranno eliminati tutti i dati memorizzati e saranno ripristinate le impostazioni predefinite. Le impostazioni relative alle informazioni sull'utente e alle opzioni di misurazione verranno salvate.

1. Premere il pulsante RESET con la punta di una penna. Verrà visualizzata una serie di cifre. Non premendo nessun pulsante entro un minuto dopo aver premuto RESET, si azionerà il modo battery saving del ricevitore.
2. Premere una volta uno dei quattro pulsanti. Verrà attivata la funzione orologio del Cardiofrequenzimetro Polar.

... SUL DISPLAY NON È PRESENTE ALCUN DATO O LA LUMINOSITÀ È RIDOTTA?

Il Cardiofrequenzimetro Polar è spento quando lascia la fabbrica. Si accende premendo due volte il pulsante START/STOP/OK. Il Cardiofrequenzimetro Polar parte mostrando l'ora.

Una visualizzazione non nitida delle cifre con l'illuminazione del display è in genere causata dalle batterie scariche. Verificare lo stato delle batterie.

... È NECESSARIO SOSTITUIRE LE BATTERIE DEL RICEVITORE DA POLSO?

Per qualsiasi problema si consiglia di rivolgersi al servizio autorizzato Polar, in quanto interventi effettuati da servizi non autorizzati renderanno nulla la garanzia. Una volta sostituite le batterie, il servizio di assistenza Polar verificherà l'impermeabilità del Ricevitore da polso ed effettuerà un controllo accurato dell'intero apparecchio.

► **Cura e manutenzione/Batterie**

GLOSSARIO POLAR

♥ Indica la trasmissione codificata della frequenza cardiaca. Il ritmo di intermittenza del simbolo a forma di cuore varia in funzione del battito cardiaco.

•)) Nel modo TIME indica che la funzione sveglia è attivata. Nel modo MEASURE indica che verrà emesso un segnale di allarme ogni volta che si supereranno i limiti della Target Zone.

#----- Avanzamento dei punti nel modo EXERCISE. Nei modelli M31 e M32 un punto = 100 kcal bruciate. Nei modelli M61 e M62 un punto = 10 minuti all'interno delle soglie.

AGE: indica di specificare la propria età nelle impostazioni dei dati personali.

ALARM: indica la funzione sveglia nelle impostazioni dell'orologio.

AM/PM: indica che il quadrante è a 12 ore.

AVERAGE Hr: frequenza cardiaca media dell'allenamento.

Elettrodi: le aree rigate del trasmettitore che si trovano a contatto con la pelle che raccolgono il segnale elettrico cardiaco.

EXERCISE: modo di misurazione della frequenza cardiaca. Il cronometro è attivato e vengono registrati i dati sull'allenamento.

EXE. TIME: tempo totale di allenamento.

FAT: indica la percentuale di grasso nel consumo totale calorico.

FILE: modo nel quale si richiamano le informazioni memorizzate sull'ultimo allenamento.

Frequenza cardiaca: è il numero di battiti cardiaci al minuto.

HRmax: frequenza cardiaca massima.

IN ZONE: tempo di allenamento nella Target Zone.

KCAL: indica il consumo calorico di una sessione di allenamento.

Limiti della Target Zone, impostati manualmente: valori percentuali della frequenza cardiaca massima (misurata con una prova da sforzo o calcolata in base all'età) e convertiti in pulsazioni al minuto.

MEASURE: modo di misurazione della frequenza cardiaca. Il cronometro è disattivato.

OPTIONS: modo di impostazione per dati utente, opzioni di misurazione della frequenza cardiaca e funzioni dell'orologio.

OWNCAL: consumo calorico durante l'allenamento.

OWNINDEX: L'OwnIndex è una stima del VO_{2max} (massimo consumo d'ossigeno) ed il risultato del Polar Fitness Test. Può essere misurato con i Cardiofrequenzimetri Polar M61 e M62.

OWNZONE, OZ.: Target Zone determinata automaticamente dal Cardiofrequenzimetro Polar. È una guida personalizzata per livelli di attività fisica da "leggera" a "media".

OZ #----- indica la procedura di determinazione della OwnZone.

OZ.A: indica i limiti della OwnZone determinati in base all'età.

OZ.L: indica i limiti OwnZone più recenti.

OZ.V: indica i limiti OwnZone attualmente misurati e basati sulla variabilità della frequenza cardiaca.

SEX: indica il sesso (MALE=uomo; FEMALE=donna) nelle impostazioni utente.

Target Zone, TZ: livello di frequenza cardiaca utile per gli scopi a cui viene indirizzato l'allenamento. I limiti superiore ed inferiore possono essere individuati manualmente, dall'utente o, automaticamente, dal Cardiofrequenzimetro Polar.

TIME: indica l'ora nelle impostazioni dell'orologio.

TIME OF DAY, modo: visualizza l'ora.

Tot. KCAL: indica il consumo calorico totale relativo a più sessioni di allenamento.

Tot. TIME: tempo totale dedicato all'allenamento.

Trasmissione codificata della frequenza cardiaca: Trasmettitore codificato lega automaticamente ad un codice il segnale di frequenza cardiaca inviato al ricevitore. Durante una trasmissione codificata il ricevitore accetta solo segnali provenienti dal trasmettitore. La codifica riduce sensibilmente le interferenze causate da altri utenti di cardiofrequenzimetri. Può tuttavia essere inefficiente contro le interferenze ambientali.

USER SET: indica il ciclo di impostazioni relativo ai dati personali.

Variabilità della frequenza cardiaca: è la misura delle fluttuazioni dei tempi che intercorrono tra un battito cardiaco e l'altro. La variabilità della frequenza cardiaca in un soggetto sano è di norma più ampia durante il riposo o l'attività fisica leggera e diminuisce gradualmente con l'aumento dell'intensità dell'attività fisica e, conseguentemente, della frequenza cardiaca stessa.

INFORMAZIONI TECNICHE

I cardiofrequenzimetri 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.

CONNETTORE POLAR

Tipo di batteria:	CR 2025
Guarnizione sportello batteria:	O-ring 20,0 x 1,0. Materiale: FPM In media 1300 ore d'uso
Durata della batteria:	Da -10 °C a +50 °C
Temperatura di funzionamento:	Poliammide
Materiale:	Fino a 30 metri
Impermeabilità:	

ALTRI TRASMETTITORI POLAR

Tipo di batteria:	Al litio, incorporata
Durata della batteria:	In media 2.500 ore d'uso
Temperatura di funzionamento:	Da -10 °C a +50 °C
Impermeabile	

ELASTICO

Materiale:	Poliuretano, poliestere, poliammide, nylon e gomma naturale contenente una piccola quantità di lattice.
------------	---

RICEVITORE DA POLSO

Tipo di batteria:	CR 2032
Durata della batteria:	In media 2 anni (1 ore al giorno, 7 giorni alla settimana)
Temperatura di funzionamento:	Da -10 °C a +50 °C
Impermeabilità:	Fino a 30 metri

Precisione della formula per il calcolo dei limiti dellaOwnZone in base all'età (OZ.A):
Precisione del calcolo della frequenza cardiaca:

± 1bpm
± 1% o ± 1 un battito al minuto (vale l'errore maggiore) in condizioni di frequenza cardiaca costante

Materiale della superficie posteriore e fibbia del cinturino:

acciaio inossidabile conforme alla direttiva EU 94/27/EU e successiva modifica 1999/C 205/05 riguardante la liberazione di nickel da prodotti a contatto diretto o prolungato con la pelle.

IMPOSTAZIONI PREDEFINITE

Ora (Time of day)	24h
Sveglia (Alarm)	disattivata
Età (Age)	0
Peso (Weight)	00 (kg)
Sesso (Sex)	Maschile (Male)
OwnZone	disattivata
Limite superiore (manuale)	160
Limite inferiore (manuale)	80
OwnCal	disattivata

Nei modelli M61 e M62:

Polar Fitness Test	disattivata
Attività	Basso (Low)
ID utente (User ID)	1
Altezza (Height)	00 (cm)

VALORE LIMITE

Cronometro	23 h 59 min 59 s
Limiti frequenza cardiaca	30 - 240 bpm
Kcal	99999 kcal
Tot. kcal	999999 kcal
Tot. time	9999 h 59 min 59 s

GARANZIA INTERNAZIONALE 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.

Copyright © 2003
Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland

Tutti i diritti 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 TM sono marchi di fabbrica registrati 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 marchio CE indica che l'apparecchio è conforme alle Direttive 93/42/EEC.

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.

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.

INDICE

Attivazione di un altro limite per la frequenza cardiaca ..	116
Attivazione di un altro utente ..	109
Attivazione e disattivazione del consumo calorico OwnCal ..	109
Attivazione e disattivazione del Polar Fitness Test ..	109
Attivazione e disattivazione degli allarmi ..	116
Attivazione e disattivazione della funzione di allarme ..	116
Attivazione e disattivazione della OwnZone ..	107
Avvio della misurazione della frequenza cardiaca ..	112
Avvio e arresto del cronometro ..	116
Azzeramento del cronometro ..	114, 116
Consumo calorico OwnCal ..	109, 117, 119
Controllo della frequenza cardiaca ..	115
Cura e manutenzione ..	123
Clausola esonerativa di responsabilità ..	130
Domande frequenti ..	126
Exercise reminder ogni ora ..	104
Garanzia ..	130
Glossario ..	128
Illuminazione del display ..	115
Impostazione dei dati personali dell'utente ..	105
Impostazioni del Fitness Test ..	121
Impostazione del livello di attività ..	107
Impostazione del peso ..	106
Impostazione del sesso ..	107
Impostazione della data ..	111
Impostazione del modo 12h/24h ..	110
Impostazione della sveglia ..	110
Impostazione dell'altezza ..	106
Impostazione delle opzioni di misurazione ..	107
Impostazione dell'età ..	106
Impostazione dell'ora ..	111
Impostazione dell'orologio ..	110
Impostazione dell'utente 1 o 2 ..	106
Impostazione manuale dei limiti della frequenza cardiaca	108
Informazioni tecniche ..	129
Interruzione della misurazione della frequenza cardiaca ..	118
Modi e relative funzioni ..	104
Operazioni possibili durante la misurazione della frequenza cardiaca ..	115
OwnIndex ..	120
OwnIndex più recente ..	120

OwnZone ..	107, 113-115
Precauzioni ..	124
Pulsanti e relative funzioni ..	104
Punti sul display durante l'allenamento ..	117
Ripristino del calcolo del consumo calorico totale ..	119
Ripristino del calcolo del tempo di allenamento totale ..	120
Sottrazione della quantità totale del consumo calorico ..	119
Verifica dei dati relativi all'allenamento ..	117
Verifica dei limiti di frequenza cardiaca ..	117
Visualizzazione dei dati relativi a un allenamento ..	118
Visualizzazione dell'avanzamento durante l'allenamento ..	117

Werking van de Polar hartslagmeter	134
Gebruik van de knoppen	136
Gebruik van de functies	136
Instellingen	137
Instellen van de gebruikersgegevens	137
Instellen van gebruiker 1 of 2	138
Instellen van het gewicht	138
Instellen van de lengte	138
Instellen van de leeftijd	138
Instellen van het geslacht	139
Instellen van het activiteitsniveau	139
Instellen van de meetopties	139
Aan-/uitlezen van de OwnZone functie	139
Handmatig instellen van de hartslaglimieten	140
Aan-/uitlezen van het OwnCal calorieverbruik	140
Aan-/uitlezen van de Polar Fitness Test	141
Instellen van het horloge	142
Instellen van de 12-/24-uurs weergave	142
Instellen van het alarm	142
Instellen van de tijd	143
Instellen van de datum	143
Starten van de hartslagmeting	144
OwnZone	145
Hoe bepaalt u uw OwnZone?	145
OwnZone methoden	146
Gebruik van uw vorige OwnZone	147
Functies tijdens de hartslagmeting	147
Bekijken van de hartslag	147
Verlichten van het display	147
In- en uitschakelen van het geluidssignaal	148
Wisselen van gebruiker	148
Starten/stoppen van de stopwatch	148
Bekijken van de hartslaginformatie	149
Bekijken van de hartslaglimieten	149
Bekijk hoeveel bolletjes u scoort tijdens het sporten	149
Wisselen van de hartslaglimieten	149

Stoppen van de hartslagmeting	150
Opvragen van de hartslaginformatie	150
Datum	150
Inspanningsduur	150
Tijd doorgebracht in de inspanningszone	150
Hartslaglimieten	151
Gemiddelde hartslag	151
Calorieverbruik tijdens het sporten	151
Totaal calorieverbruik	151
Totale inspanningsduur	151
Vorige OwnIndex	152
OwnIndex	152
Instellen van de Polar Fitness Test	153
Uitvoeren van de Polar Fitness Test	153
Resultaten van de Polar Fitness Test	154
Onderhoud	155
Onderhoud van de Polar hartslagmeter	155
Batterijen	155
Service	156
Voorzorgsmaatregelen	156
Polar hartslagmeter onder water	156
Polar hartslagmeter en interferentie	156
Het verkleinen van risico's tijdens het sporten met de hartslagmeter	157
Veelgestelde vragen	158
Polar verklarende woordenlijst	160
Technische gegevens	161
Internationale garantie	162
Aansprakelijkheid	162
Index	163

SYMBOLEN IN DEZE HANDLEIDING

- ! Een belangrijk onderwerp. Dus: let op!
- 😊 Een nuttige tip. Dit is iets wat handig is om te weten.
- ⚡ Een tip om iets sneller te doen.
- ▶ Zie ook.

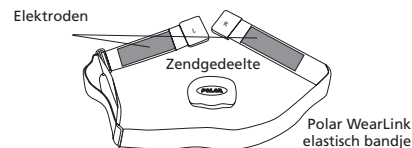
Tekst met een gekleurde achtergrond heeft enkel betrekking op de modellen M61 en M62!

DENK AAN HET VOLGENDE!

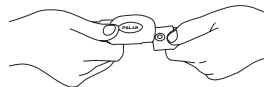
- Bevestig de borstband stevig genoeg om uw borst en maak de geribbelde delen aan de binnenkant van de Polar borstband vochtig om een probleemloze hartslagmeting te waarborgen.
- De Polar borstband mag niet worden gebogen of gevouwen.
- Bedien de knoppen van de Polar ontvanger niet onder water.
- Maak de Polar borstband regelmatig schoon na gebruik en droog deze goed af. Berg de borstband nooit vochtig op.
- Voorkom dat de Polar hartslagmeter wordt blootgesteld aan extreem hoge of lage temperaturen.
- Voorkom dat de Polar hartslagmeter voor langere periodes aan direct zonlicht wordt blootgesteld.

WERKING VAN DE POLAR HARTSLAGMETER

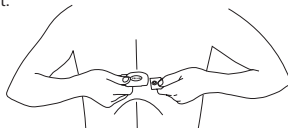
Polar WearLink™ borstband:



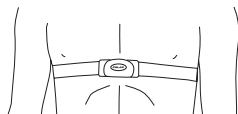
1. Maak de elektroden van de borstband vochtig met water. Zorg dat deze goed vochtig zijn.



2. Verbind het zendgedeelte met het elastische bandje. Verbind de letter R van het zendgedeelte met de letter R op het elastische bandje en klik de sluiting dicht.

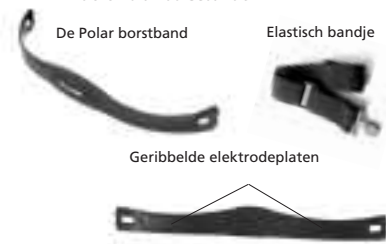


3. Stel de lengte van het elastische bandje zo in dat de borstband strak maar comfortabel zit. Maak het elastische bandje vast rond uw borst, net onder de borstspieren en klik de tweede sluiting dicht.



4. Zorg ervoor dat de vochtige elektroden dicht tegen de huid liggen en dat het Polar-logo van het zendgedeelte rechtop in het midden zit.

Andere Polar borstbanden:



1. Bevestig het elastische bandje aan de borstband.
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.
3. Haal de borstband iets van uw borst en **maak de geribbelde elektrodeplaten aan de binnenkant vochtig**.
4. Zorg ervoor dat de vochtige elektrodeplaten dicht tegen de huid liggen en dat het Polar logo rechtop in het midden zit.

Alle Polar Borstbanden:

Draag de ontvanger als een gewoon horloge. Als u fietst, kunt u de ontvanger in plaats van om uw pols ook op de Polar stuurhouder™ bevestigen. Houd de ontvanger binnen het bereik van de borstband (1 meter).

- ! Voor een probleemloze werking is het raadzaam de borstband direct op de huid te dragen. Als u de borstband toch over een shirt wilt dragen, moet u het shirt onder de elektrodeplaten goed vochtig maken.

Het is belangrijk dat de elektrodeplaten tijdens het sporten vochtig zijn. Maak de borstband altijd zorgvuldig schoon na het sporten, zodat de elektroden en de batterijen lang meegaan:

1. Reinig de borstband zorgvuldig met een zachte zeep en water.
2. Spoel de borstband af met schoon water.
3. Droog de borstband zorgvuldig af.

GEbruik VAN DE KnOPpen



START/STOP/OK

START/STOP/OK

- De hartslagmeting starten
- De stopwatch starten
- De stopwatch stoppen
- De functies activeren
- De selectie vastleggen

▲ Up (= naar boven)

- Naar de volgende functie
- Selecteer de gewenste waarde

▼ Down (= naar beneden)

- Naar de vorige functie
- Selecteer de gewenste waarde



- De verlichting aanzetten
- Het geluidssignaal aan- of uitzetten

RESET



Een knop die kort wordt ingedrukt (ongeveer 1 seconde) activeert andere functies dan een knop die langer wordt ingedrukt (2 tot 5 seconden).

GEbruik VAN DE FunCTies

De Polar hartslagmeter heeft vier hoofdfuncties:

1. TIJD (TIME OF DAY)

U kunt de Polar hartslagmeter als een normaal horloge gebruiken met een datum-, dagweergave en een alarmfunctie.



Houd de knop START/STOP/OK ingedrukt om terug te keren naar de tijdweergave, ongeacht waar u in de hoofdfunctie OPTIONS of FILE bent.



De Polar hartslagmeter herinnert u om het uur als het meer dan drie dagen geleden is dat u heeft gesport met de hartslagmeter. Sport regelmatig!

2. ACTIVITEIT (EXERCISE)

In de EXERCISE-functie meet u de hartslag.

In deze functie kunt u:

- uw hartslaggegevens bekijken
- inspanningsgegevens opslaan
- de stopwatch gebruiken
- uw OwnZone® bepalen
- uw hartslaglimieten zien
- de tijd zien
- zien hoelang u tot dusver in uw inspanningszone heeft gesport
- uw OwnCal®-calorieverbruik tijdens het sporten aflezen

- bij de modellen M61 en M62: uw hartslaglimieten wisselen
- bij de modellen M61 en M62: de gebruiker wisselen (voordat de stopwatch is ingeschakeld)



3. BESTAND (FILE)

De Polar hartslagmeter slaat informatie van uw laatste activiteit op. In de FILE-functie kunt u de volgende informatie opvragen:

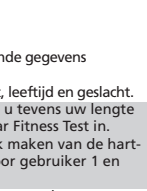
- de datum van de laatste activiteit
- de totale inspanningsduur
- de tijd die u gesport heeft in uw inspanningszone
- uw hartslaglimieten tijdens het sporten aflezen
- uw gemiddelde hartslag
- uw OwnCal-calorieverbruik en het percentage vet van dit calorieverbruik tijdens het sporten
- uw totale calorieverbruik sinds de laatste keer dat u de teller op nul heeft gezet
- uw totale inspanningstijd sinds de laatste keer dat u de teller op nul heeft gezet
- bij de modellen M61 en M62: uw vorige OwnIndex™ op basis van de Polar Fitness Test™



4. OPTIES (OPTIONS)

In de OPTIONS-functie kunt u de volgende gegevens instellen:

- persoonlijke gegevens over gewicht, leeftijd en geslacht. Bij de modellen M61 en M62 stelt u tevens uw lengte en activiteitsniveau voor de Polar Fitness Test in. Er kunnen twee personen gebruik maken van de hartslagmeter. U kunt de gegevens voor gebruiker 1 en gebruiker 2 instellen
- OwnZone aan- en uitzetten; u kunt naar keuze uw OwnZone gebruiken of met de hand een waarde voor de inspanningszone instellen
- Bij de modellen M61 en M62 kunt u kiezen uit drie verschillende OwnZone niveaus: OwnZone basis, laag en hoog
- OwnCal calorieverbruik aan- en uitzetten
- bij de modellen M61 en M62: de Polar Fitness Test aan-/uitzetten
- instellingen voor het horloge: alarm, 12/24-uurs weergave, tijd- en datumweergave



INSTELLINGEN

Met de hoofdfunctie OPTIONS kunt u:

- uw persoonlijke gegevens instellen die noodzakelijk zijn om de OwnZone en OwnCal functie te gebruiken
- meetfuncties instellen die in de EXERCISE-functie worden gebruikt
- de horlogefuncties instellen
- bij de modellen M61 en M62: de Polar Fitness Test aan-/uitzetten



Tijdens het instellen kunt u op elk willekeurig moment teruggaan naar de tijdweergave door START/STOP/OK ingedrukt te houden.



De cijfers veranderen sneller als u de knop ▲ Up of ▼ Down ingedrukt houdt. Als u de gewenste waarde heeft bereikt, laat u de knop los.

INSTELLEN VAN DE GEbruikers-GEGEVENs

Begin met de tijdweergave op het display.

1. Druk op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding OPTIONS wordt weergegeven.
2. Druk op START/STOP/OK om de OPTIONS-functie te starten.
Op het display wordt de aanduiding USER SET weergegeven.
3. Druk op START/STOP/OK om het instellen te starten.

INSTELLEN VAN GEBRUIKER 1 of 2

Als u begint met de tijdweergave op het display begin dan bij **Instellen van de gebruikersgegevens**.

Bij de modellen M61 en M62 kunt u de gegevens van twee gebruikers instellen. Deze functie is handig voor bijvoorbeeld een ander gezinslid. Stel voor beide gebruikers de gegevens in: voordat u gaat sporten selecteert u de gebruiker; USER 1 of USER 2.

Op het display verschijnt de aanduiding USER, de cijfers 1 of 2 knippen.

1. Druk op ▲ Up of ▼ Down om USER 1 of USER 2 te selecteren.
2. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen. U heeft nu de gebruiker geselecteerd. Alle instellingen gelden voor deze geselecteerde gebruiker.

In de hoofdfuncties FILE, MEASURE en OPTIONS kunt u de gebruiker wisselen door ▲ Up ingedrukt te houden.

Indien u USER 2 wilt uitschakelen, stelt u het gewicht van USER 2 op nul in.

Ga verder met het instellen van uw gewicht of ga terug naar de tijdweergave door START/STOP/OK ingedrukt te houden.

INSTELLEN VAN HET GEWICHT

Als u begint met de tijdweergave op het display begin dan bij **Instellen van de gebruikersgegevens**. Druk op START/STOP/OK totdat de aanduiding KG of LBS (=ponden) wordt weergegeven en het cijfer KG of LBS knippert.

1. Druk op ▲ Up of ▼ Down om uw gewicht in te stellen.
2. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen. U heeft nu uw gewicht ingesteld.



U kunt met de functie voor de horloge-instellingen kiezen tussen de weergave in KG en LBS
24-uurs instelling -> KG
12-uurs instelling -> LBS

Ga verder met het instellen van uw lengte bij de modellen M61 en M62. Bij de modellen M31 en M32 gaat u verder met het instellen van uw leeftijd of ga terug naar de tijdweergave door START/STOP/OK ingedrukt te houden.

INSTELLEN VAN DE LENGTE

Bij de modellen M61 en M62 moet u tevens uw lengte instellen.

Als u begint met de tijdweergave op het display begin dan bij **Instellen van de gebruikersgegevens**. Druk op START/STOP/OK totdat de aanduiding CM of FT/INCH (feet/inches) wordt weergegeven en het cijfer voor centimeters/feet knippert.

1. Druk op ▲ Up of ▼ Down om uw lengte in te stellen.
2. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen. U heeft nu uw lengte ingesteld.



U kunt met de functie voor de horloge-instellingen kiezen tussen de weergave in CM of FT/INCH
24-uurs instelling -> CM
12-uurs instelling -> FT/INCH

Ga verder met het instellen van uw leeftijd of ga terug naar de tijdweergave door START/STOP/OK ingedrukt te houden.

INSTELLEN VAN DE LEEFTIJD

Als u begint met de tijdweergave op het display begin dan bij **Instellen van de gebruikersgegevens**. Druk op START/STOP/OK totdat de aanduiding AGE (=leeftijd) wordt weergegeven en de cijfers voor de leeftijd knippen.

1. Druk op ▲ Up of ▼ Down om uw leeftijd in te stellen.
2. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen. U heeft nu uw leeftijd ingesteld.

Ga verder met het instellen van uw geslacht of ga terug naar de tijdweergave door START/STOP/OK ingedrukt te houden.

INSTELLEN VAN HET GESLACHT

Als u begint met de tijdweergave op het display begin dan bij **Instellen van de gebruikersgegevens**. Druk op START/STOP/OK totdat de aanduiding SEX (=geslacht) wordt weergegeven en FEMALE (=vrouw)/MALE (=man) knippert.

1. Druk op ▲ Up of ▼ Down om het geslacht te selecteren.
2. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen. U heeft nu uw geslacht ingesteld.

INSTELLEN VAN HET ACTIVITEITENNIVEAU

Bij de modellen M61 en M62 moet u tevens het geschikte activiteitsniveau voor de Polar Fitness Test instellen.

Als u begint met de tijdweergave op het display begin dan bij **Instellen van de gebruikersgegevens**. Druk op START/STOP/OK totdat de aanduiding ACTIVITY (=activiteit) wordt weergegeven en LOW/MIDDLE/HIGH/TOP (=laag/gemiddeld/hoog/top) knippert.

1. Druk op ▲ Up of ▼ Down om uw activiteitsniveau te selecteren.
2. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen. U heeft nu uw activiteitsniveau ingesteld.

U heeft nu alle benodigde gebruikersgegevens ingesteld. Op het display wordt de aanduiding USER SET weergegeven.

Kies één van de volgende twee mogelijkheden om door te gaan:

1. Om de OwnZone functie aan (= ON) of uit (= OFF) te zetten, druk op ▲ Up.
2. Om terug te keren naar de tijdweergave, druk op ▲ Up of ▼ Down totdat de tijdweergave op het display verschijnt of houd START/STOP/OK ingedrukt.

INSTELLEN VAN DE MEETOPTIES

AAN/UITZETTEN VAN DE OWNZONE FUNCTIE

U kunt kiezen of u gebruik wilt maken van de OwnZone functie. U kunt ook met de hand limieten voor uw inspanningszone instellen.

Als u gebruik wilt maken van de OwnZone functie, vraagt de Polar hartslagmeter naar uw gebruikersgegevens als u deze nog niet in de USER SET-functie heeft ingesteld.

Begin met de tijdweergave op het display.

1. Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding OPTION5 wordt weergegeven.
2. Druk op START/STOP/OK om het instellen te starten. Op het display wordt de aanduiding USER SET weergegeven.

Bij de modellen M31 en M32 volgt u de volgende stappen:

3. Druk eenmaal op ▲ Up. Op het display wordt de aanduiding OWNZONE ON of OFF weergegeven.
4. Druk op START/STOP/OK om het instellen te starten. Op het display wordt de aanduiding OWNZONE weergegeven. De instelling ON of OFF knippert.
5. Druk op ▲ Up of ▼ Down om OwnZone ON of OFF te selecteren.

ON - U kunt uw OwnZone bepalen voordat u begint met sporten en de OwnZone limieten gebruiken voor de juiste inspanningszone. OFF - De OwnZone functie is uitgeschakeld en u kunt de limieten voor de inspanningszone handmatig instellen.

6. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.

Bij de modellen M61 en M62 kunt u kiezen uit drie verschillende OwnZones.

- OwnZone BASIC (=basis) voor allround sporten
- OwnZone LOW (=laag) voor sporten met een lichte inspanning (goed voor beginnende sporters)
- OwnZone HIGH (=hoog) voor sporten met een gemiddelde inspanning

- Druk eenmaal op ▲ Up.
De aanduiding OWNZONE OFF of BASIC, LOW of HIGH wordt weergegeven.
- Druk op START/STOP/OK om het instellen te starten.
Op het display wordt de aanduiding OWNZONE weergegeven.
De instelling OFF, BASIC, LOW of HIGH knippert.
- Druk op ▲ Up of ▼ Down om de gewenste OwnZone voor de activiteit te selecteren of selecteer OwnZone OFF.
- Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.

Kies één van de volgende drie mogelijkheden om door te gaan:

- Heeft u OwnZone OFF geselecteerd, stel dan uw hartslaglimieten in ► **Handmatig instellen van de hartslaglimieten.**
Of
- Heeft u OwnZone ON geselecteerd, stel dan de OwnCal functie in ► **Aan-/uitzetten van het OwnCal calorieverbruik.**
Of
- Om terug te keren naar de tijdweergave, druk op ▲ Up of ▼ Down totdat de tijdweergave op het display verschijnt of houd START/STOP/OK ingedrukt.

HANDMATIG INSTELLEN VAN DE HARTSLAGLIMIETEN

Als u de OwnZone functie niet wilt gebruiken, kunt u de hartslaglimieten handmatig instellen. Wanneer u de hartslaglimieten voor de eerste keer handmatig wilt instellen:

- berekent de Polar hartslagmeter op basis van uw leeftijd automatisch uw hartslaglimieten, als u de gebruikersgegevens heeft ingesteld.
 - Als u de gebruikersgegevens niet heeft ingesteld, dan wordt de standaardinstelling 80/ 160 weergegeven.
- Met deze limieten kunt u meteen beginnen met sporten.

Begin met de tijdweergave op het display.

- Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding OPTIONS wordt weergegeven.
- Druk op START/STOP/OK om het instellen te starten.
Op het display wordt de aanduiding USER SET weergegeven.
- Druk eenmaal op ▲ Up.
Op het display wordt de aanduiding OWNZONE OFF weergegeven.

- Druk op START/STOP/OK om het instellen te starten.
Op het display wordt de aanduiding OWNZONE weergegeven.
De instelling OFF knippert.
- Druk op START/STOP/OK om de instelling OwnZone OFF vast te leggen.

Op het display wordt de aanduiding LIMITS (=limieten) weergegeven.
De waarde van de bovenlimiet knippert.

- Druk op ▲ Up of ▼ Down om de waarde aan te passen.



De cijfers veranderen sneller als u ▲ Up of ▼ Down ingedrukt houdt. Als u de gewenste waarde heeft bereikt, laat u de knop los.

- Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.
De waarde van de onderlimiet begint te knippen.
- Druk op ▲ Up of ▼ Down om de juiste waarde op te geven.
- Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.
Op het display wordt de aanduiding OWNZONE OFF weergegeven.



De hoogst mogelijke waarde voor de bovenlimiet is 240. En de laagst mogelijke waarde voor de onderlimiet is 30. De waarde van de onderlimiet kan niet hoger zijn dan de waarde van de bovenlimiet.

Kies één van de volgende twee mogelijkheden om door te gaan:

- Om de OwnCal functie op ON of OFF te zetten, druk op ▲ Up.
- Om terug te keren naar de tijdweergave, druk op ▲ Up of ▼ Down totdat de tijdweergave op het display verschijnt of houd START/STOP/OK ingedrukt.

AAN-/UITZETTEN VAN HET OWNCAL CALORIEVERBRUIK

Begin met de tijdweergave op het display.

- Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding OPTIONS wordt weergegeven.
- Druk op START/STOP/OK om het instellen te starten.
Op het display wordt de aanduiding USER SET

weergegeven.

- Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding OWNCAL wordt weergegeven.

Op het display wordt de aanduiding OWNCAL ON of OFF weergegeven.

- Druk op START/STOP/OK om het instellen te starten.
Op het display wordt de aanduiding OWNCAL weergegeven.
De instelling ON of OFF knippert.
- Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down om de OWNCAL-functie voor het calorieverbruik aan (= ON) of uit (= OFF) te zetten.
- Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.

Kies één van de volgende twee mogelijkheden om door te gaan:

- Om met het instellen door te gaan, druk op ▲ Up.
- Om terug te keren naar de tijdweergave, druk op ▲ Up of ▼ Down totdat de tijdweergave op het display verschijnt of houd START/STOP/OK ingedrukt.

De OwnCal calorimeter start bij een hartslag van 100 slagen per minuut. Hoe hoger de hartslag, des te sneller stijgt het energieverbruik. Uw energieverbruik hangt samen met uw lichaamsgewicht: naarmate uw gewicht hoger is, is het energieverbruik ook hoger. Het calorieverbruik bij mannen ligt hoger dan bij vrouwen met dezelfde hartslag.

Het meten van het energieverbruik met de Polar hartslagmeter is het meest nauwkeurig bij constante activiteiten zoals lopen, fietsen en joggen. De Polar hartslagmeter geeft uw energieverbruik in kilocalorieën (kcal) weer. 1 kilocalorie (kcal) = 1000 calorieën (cal).

Bij het opnemen van calorieën worden vet en koolhydraten door uw lichaam als energiebron gebruikt. De hoeveelheid vet van het totale calorieverbruik ligt tussen de 10% en 60%. De resterende hoeveelheid (40% - 90%) bestaat merendeels uit koolhydraten.

Hoe lager de hartslag, des te hoger het percentage vet van het totale energieverbruik. Als u door sporten uw gewicht op peil wilt houden, dan wordt aanbevolen om een zo hoog mogelijk percentage vet te bereiken. Sport in de onderlimiet van uw OwnZone.

Bij de modellen M61 en M62 traint u met de instelling OwnZone Low.

AAN-/UITZETTEN VAN DE POLAR FITNESS TEST

De modellen M61 en M62 hebben een extra functie; de Polar Fitness Test.

Begin met de tijdweergave op het display.

- Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding OPTIONS wordt weergegeven.
- Druk op START/STOP/OK om het instellen te starten.
Op het display wordt de aanduiding USER SET weergegeven.
- Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding FIT. TEST wordt weergegeven.

Op het display wordt FIT. TEST ON of FIT. TEST OFF weergegeven.

- Druk op START/STOP/OK om het instellen te starten.
Op het display wordt de aanduiding FIT. TEST weergegeven.
De instelling ON of OFF knippert.
- Druk op ▲ Up of ▼ Down om de Polar Fitness Test aan (= ON) of uit (= OFF) te zetten.
- Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.

Als u de Polar Fitness Test aanzet dan verschijnt de Fitness Test functie in het hoofdmenu voor instellingen. De Polar Fitness Test wordt geactiveerd in de Fitness Test functie.

Kies één van de volgende twee mogelijkheden om door te gaan:

- Om met het instellen van de horloge instellingen (WATCH SET) door te gaan, druk op ▲ Up.
- Om terug te keren naar de tijdweergave, druk op ▲ Up of ▼ Down totdat de tijdweergave op het display verschijnt of houd START/STOP/OK ingedrukt.

INSTELLEN VAN HET HORLOGE

INSTELLEN VAN DE 12-/24-UURS WEERGAVE

1. Begin met de tijdweergave op het display en druk op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding OPTIONS wordt weergegeven.
2. Druk op START/STOP/OK om de OPTIONS-functie te starten.
Op het display wordt de aanduiding USER SET weergegeven.
3. Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding WATCH SET wordt weergegeven.
4. Druk op START/STOP/OK om het horloge in te stellen.
Op het display wordt de aanduiding ALARM weergegeven. De instelling ON of OFF knippert.
5. Druk op START/STOP/OK totdat de aanduiding TIME en de tijdweergave op het display verschijnen.
12u of 24u knippert.
6. Druk op ▲ Up of ▼ Down om de 12- uurs of de 24- uurs instelling te selecteren.
7. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.
8. Druk en houdt de START/STOP/OK knop om terug te keren naar de tijdweergave.



Snelstart voor het instellen van het horloge. Houd de knop ➡/⏩ met de tijdweergave op het display voor een aantal seconden ingedrukt.

Als u bepaalde stappen wilt overslaan en direct verder wilt gaan met de gewenste horlogefunctie, drukt u op START/STOP/OK totdat de gewenste functie in op het display verschijnt.



Tijdens het instellen van het horloge kunt u op ieder willekeurig moment teruggaan naar de tijdweergave door START/STOP/OK ingedrukt te houden.



De cijfers veranderen sneller wanneer u de knop ▲ Up of ▼ Down ingedrukt blijft houden. Als u de gewenste waarde heeft bereikt, laat u de knop los.

INSTELLEN VAN HET ALARM

Begin met de tijdweergave op het display.

1. Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding OPTIONS wordt weergegeven.
 2. Druk op START/STOP/OK om de OPTIONS-functie te starten.
Op het display wordt de aanduiding USER SET weergegeven.
 3. Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding WATCH SET wordt weergegeven.
 4. Druk op START/STOP/OK om het horloge in te stellen.
Op het display wordt de aanduiding ALARM weergegeven. De instelling ON of OFF knippert.
 5. Druk op ▲ Up of ▼ Down om het alarm aan of uit te zetten.
- Wanneer het alarm aan is, verschijnt op het display het symbool ⚡)

6. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.
Als u de 12-uurs instelling heeft geselecteerd, begint de aanduiding AM of PM te knippen. Ga verder bij stap 7.
7. Druk op ▲ Up of ▼ Down om AM of PM te selecteren.
8. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.
De uren beginnen te knippen.
9. Druk op ▲ Up of ▼ Down om de uren in te stellen.
10. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.
De minuten beginnen te knippen.
11. Druk op ▲ Up of ▼ Down om de minuten in te stellen.
12. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.

Kies één van de volgende twee mogelijkheden om door te gaan:

1. Om de tijd in te stellen, lees **Instellen van de tijd**.
2. Om terug te keren naar de tijdweergave houd START/STOP/OK ingedrukt.



Het alarm gaat op het ingestelde tijdstip gedurende een minuut af, tenzij u het eerder uitzet met één van de vier knoppen.

INSTELLEN VAN DE TIJD

Begin met de tijdweergave op het display.

1. Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding OPTIONS wordt weergegeven.
2. Druk op START/STOP/OK om de OPTIONS-functie te starten.
Op het display wordt de aanduiding USER SET weergegeven.
3. Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding WATCH SET wordt weergegeven.
4. Druk op START/STOP/OK om het horloge in te stellen.
Op het display wordt de aanduiding ALARM weergegeven. De instelling ON of OFF knippert.
5. Druk op START/STOP/OK totdat de aanduiding TIME en de tijdweergave op het display verschijnen.

De aanduiding TIME en de tijdweergave verschijnen op het display.
De aanduiding 12u of 24u knippert.

6. Druk op ▲ Up of ▼ Down om de 12-uurs of de 24-uurs instelling te selecteren.
7. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.
Als u de 12-uurs instelling heeft geselecteerd, verschijnt op het display de aanduiding TIME AM of TIME PM.
8. Druk op ▲ Up of ▼ Down om AM of PM te selecteren.
9. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.
De uren beginnen te knippen.
10. Druk op ▲ Up of ▼ Down om de uren in te stellen.
11. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.
De minuten beginnen te knippen.
12. Druk op ▲ Up of ▼ Down om de minuten in te stellen.
De seconden springen op nul.
13. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.
De seconden beginnen te lopen.

Kies één van de volgende twee mogelijkheden om door te gaan:

1. Om de datum in te stellen, lees **Instellen van de datum**.
2. Om terug te keren naar de tijdweergave houd START/STOP/OK ingedrukt.

INSTELLEN VAN DE DATUM

Begin met de tijdweergave op het display.

1. Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding OPTIONS wordt weergegeven.
2. Druk op START/STOP/OK om de OPTIONS-functie te starten.
Op het display wordt de aanduiding USER SET weergegeven.
3. Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding WATCH SET wordt weergegeven.
4. Druk op START/STOP/OK om het horloge in te stellen.
Op het display wordt de aanduiding ALARM weergegeven. De instelling ON of OFF knippert.
5. Druk op START/STOP/OK totdat de aanduiding DAY (=dag) of MONTH (=maand) wordt weergegeven.

Op het display wordt de aanduiding DAY of MONTH weergegeven.

De eerste twee cijfers beginnen te knippen.



Afhankelijk van de geselecteerde tijdfunctie (12u of 24u) 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)

6. Druk op ▲ Up of ▼ Down om de dag of de maand in te stellen.
7. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen. Op het display wordt de aanduiding DAY of MONTH weergegeven. De middelste twee cijfers beginnen te knipperen.
8. Druk op ▲ Up of ▼ Down om de maand of de dag in te stellen.
9. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen. Op het display wordt de aanduiding YEAR weergegeven. De jaarcijfers beginnen te knipperen.
10. Druk op ▲ Up of ▼ Down om het jaar in te stellen.
11. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen. Op het display wordt de aanduiding WATCH SET weergegeven.

Kies één van de volgende twee mogelijkheden om door te gaan:

1. Om verder te gaan naar de ALARM-functie, druk op START/STOP/OK.
2. Om terug te keren naar de tijdweergave, druk op ▲ Up of ▼ Down totdat de tijdweergave op het display verschijnt of houd START/STOP/OK ingedrukt.

STARTEN VAN DE HARTSLAGMETING

1. Draag de gecodeerde Polar borstband en de ontvanger van de Polar hartslagmeter zoals eerder in deze gebruiksaanwijzing is beschreven.
2. Houd rekening met het volgende om er zeker van te zijn dat het zoeken naar de OwnCode (gecodeerde transmissie) met succes verloopt:
 - Houd de ontvanger minder dan 1 meter bij de borstband vandaan.
 - Zorg ervoor dat u niet in de buurt bent van andere mensen met een hartslagmeter, hoog spanningslijnen, televisies, gsm's, auto's, trainingsapparatuur, treinen, trolleys, trams, enzovoort.
3. Begin met de tijdweergave op het display.
4. Druk op START/STOP/OK.

- ♥ Op het display verschijnt de aanduiding MEASURE en een kader in de vorm van een hart. De ontvanger zoekt gedurende maximaal 15 seconden naar een gecodeerd signaal van de borstband.
- ♥ De hartslagmeting begint en het hartsymbool in het kader begint te knipperen. Uw hartslag (in slagen per minuut) wordt op het display weergegeven.



Als het gecodeerde signaal niet is gevonden, verdwijnt het kader rond het hartsymbool na 15 seconden. Ga in dit geval terug naar stap 2 en herhaal het zoeken naar het gecodeerde signaal.

Als het signaal nog steeds niet wordt gevonden, maar uw hartslag wordt weergegeven en het hartsymbool knippert zonder kader, kunt u beginnen met sporten, maar uw ontvanger kan dan wel gestoord worden door andere hartslagmeters.

Controleer bij de modellen M61 en M62 of uw persoonlijke gebruikerscode (USER 1 of USER 2) is geactiveerd. Voordat u de stopwatch start, kunt u de gebruiker veranderen door ▲ Up ingedrukt te houden. Als u van gebruiker wilt veranderen, moet u voor twee gebruikers de gegevens instellen.

5. Druk op START/STOP/OK om de stopwatch te starten

De stopwatch start. De automatische registratie wordt gestart. Als uw OwnZone is ingeschakeld, begint het vaststellen van deze zone: OZ  verschijnt op het display. Als u uw hartslaglimieten handmatig heeft ingesteld: EXERCISE verschijnt op het display.



6. U kunt nu beginnen met uw warming-up met de Polar hartslagmeter.

 **Snelstart:** Houd START/STOP/OK met de tijdweergave op het display voor een aantal seconden ingedrukt.

Als u de hartslagmeting wilt stoppen: Druk op START/STOP/OK om de stopwatch te stoppen. Als u de MEASURE-functie wilt STOPPEN, drukt u op ▲ Up of ▼ Down totdat de tijdweergave op het display wordt weergegeven.

OWNZONE

De Polar hartslagmeter kan een persoonlijke inspanningszone op basis van uw hartslag bepalen. Deze inspanningszone wordt uw OwnZone (OZ) genoemd.

Voor de meeste volwassenen komt de OwnZone overeen met 65-85% van de maximale hartslag. U kunt de OwnZone gegevens gebruiken voor sportactiviteiten die gericht zijn op de verbetering van uw gezondheid of uw fitheid.

U kunt OwnZone ook gebruiken als u gewicht wilt verliezen door lichamelijke activiteit en sport. De OwnZone komt namelijk overeen met een inspanningsniveau tussen 'licht tot gemiddeld' en 'gemiddeld'. Sporten op dit niveau kunt u veilig, regelmatig en gedurende langere tijd doen en geeft optimale resultaten voor gewichtsverlies.

Uw OwnZone wordt bepaald tijdens een warming-up van 1-5 minuten voor het sporten.

HOE BEPAALT U UW OWNZONE?

U bepaalt uw OwnZone het eenvoudigst door te wandelen of te joggen zoals hieronder wordt aangegeven. U kunt uw OwnZone echter ook met andere activiteiten bepalen, zoals fietsen op een hometrainer. Het gaat erom dat u rustig begint met sporten en uw hartslag langzaam opvoert.

1. Controleer of u uw persoonlijke gegevens goed heeft ingevoerd.
2. Aangezien voor het meten van de OwnZone op basis van de hartslag iedere hartslag goed moet worden geregistreerd, moet u ervoor zorgen dat de borstband strak genoeg zit en de elektroden aan de binnenkant van de borstband goed vochtig zijn.
3. Controleer of de OwnZone functie is ingeschakeld.
4. Start het meten van de hartslag zoals hiervoor is beschreven.

- Start de stopwatch.
Op het display verschijnt de aanduiding OZ - - - - -
De stopwatch begint te lopen.

- U bepaalt uw OwnZone in vijf stappen. Uw OwnZone wordt normaal bepaald na de 3e of 4e stap (binnen 3-4 minuten). Zorg ervoor dat tijdens de eerste stap uw hartslag onder de 100 slagen per minuut blijft. Verhoog na iedere stap uw hartslag met 10-20 slagen per minuut. Het display geeft aan hoe ver u gevorderd bent:

♣ - - - - -	1 minuten wandelen in een laag tempo
♣ ♣ - - -	1 minuten wandelen in een stevig tempo
♣ ♣ ♣ - -	1 minuten wandelen in een hoog tempo
♣ ♣ ♣ ♣ -	1 minuten rustig joggen
♣ ♣ ♣ ♣ ♣	1 minuten hardlopen

- Ergens tussen stap 1 - 5 hoort u twee geluidssignalen. Dit is het teken dat de Polar hartslagmeter uw OwnZone heeft vastgesteld en dat u kunt verdergaan met sporten.

De vastgestelde hartslaglimieten worden enkele seconden weergegeven. EXERCISE verschijnt op het display.

! U kunt de hartslaglimieten op het display zien door de ontvanger dicht bij de borstband te houden.

U kunt de OwnZone signalen uitzetten door $\Rightarrow \bullet / \bullet \Rightarrow$ twee seconden ingedrukt te houden, voordat u de OwnZone instelling bepaalt.

Reset de stopwatch:

Indien nodig kunt u de stopwatch op nul zetten en de OwnZone opnieuw bepalen:

- Druk op START/STOP/OK om het bepalen van de OwnZone te stoppen.
De hartslaglimieten voor uw eerder gedefinieerde OwnZone worden op het display weergegeven.
- Druk op START/STOP/OK om de stopwatch te stoppen.



- Op het display verschijnt de aanduiding QUIT? (=stoppen?).
- Zet de stopwatch op nul door $\blacktriangledown$ Down ingedrukt te houden.
De stopwatch gaat knipperen en de tekst RESET? verschijnt op het display.
Om de stopwatch te resetten houdt u de $\blacktriangledown$ Down knop dan ingedrukt.
- Druk op START/STOP/OK om de stopwatch opnieuw te starten.

OWNZONE METHODEN

De Polar hartslagmeter gebruikt verschillende methoden om uw OwnZone te bepalen. Met de eerste methode (OZ.V) worden wijzigingen in de hartslag gemeten en geanalyseerd, dus deze methode geeft de meest persoonlijke en actuele instellingen.

Als uw hartslag tijdens het bepalen van uw OwnZone een bepaalde veiligheidsgrens overschrijdt, gebruikt de Polar hartslagmeter de laatst bepaalde OwnZone (OZ.L). Is er geen OwnZone in het geheugen, dan berekent de Polar hartslagmeter automatisch de hartslaglimieten op basis van uw leeftijd (OZ.A). Hiermee wordt een zo veilig mogelijke inspanningszone voor u bepaald.

Na de twee geluidssignalen wordt als volgt aangegeven met welke methode de OwnZone is bepaald:

- OZ.V (OwnZone Variability) waarbij de limieten van uw vastgestelde OwnZone op het verlichte display worden weergegeven.
- OZ.L (OwnZone Latest) (=vorige OwnZone) waarbij de limieten van uw vorige OwnZone op het verlichte display worden weergegeven.
- OZ.A (OwnZone Age) (=OwnZone leeftijd) waarbij de geschatte hartslaglimieten op basis van uw leeftijd op het verlichte display worden weergegeven.

Bij de modellen M61 en M62 kunt u tevens zien welke OwnZone u geselecteerd heeft om te gebruiken. BASIC (OwnZone Basic voor allround sporten)

HIGH (OwnZone High voor sporten met gemiddelde inspanning)
LOW (OwnZone Low voor sporten met lichte tot gemiddelde inspanning)

GEBRUIK VAN UW VORIGE OWNZONE

Telkens wanneer u de stopwatch start en de OwnZone functie is ingeschakeld, begint de Polar hartslagmeter te zoeken naar uw OwnZone. U kunt uw OwnZone voor iedere activiteit afzonderlijk bepalen. Wanneer u in een andere omgeving sport, een ander soort sport kiest of iets ongewoons opmerkt in uw lichamelijke toestand, dient u in ieder geval de OwnZone opnieuw vast te stellen.

U kunt er echter ook voor kiezen om te sporten met de vorige limieten van uw OwnZone als u de zone niet opnieuw wilt bepalen.

- Start de meting en de stopwatch zoals gewoonlijk.
Op het display verschijnt de aanduiding OZ - - - - -
- Druk op START/STOP/OK. De Polar hartslagmeter gebruikt dan uw laatst bepaalde OwnZone.
Op het verlichte display worden de aanduiding OZ.L en de laatst bepaalde limieten van uw OwnZone even weergegeven.

Als in het geheugen geen eerder vastgestelde OwnZone is opgeslagen, gebruikt de Polar hartslagmeter de geschatte hartslaglimieten op basis van uw leeftijd.
Op het verlichte display wordt de aanduiding OZ.A en de hartslaglimieten op basis van uw leeftijd weergegeven.

FUNCTIES TIJDENS DE HARTSLAGMETING



BEKIJKEN VAN DE HARTSLAG

U kunt uw hartslag aflezen in slagen per minuut. Een knipperend hartsymbool geeft aan dat de hartslag voortdurend wordt gemeten. Het binnenste hartsymbool knippert met het ritme van uw hart. Het kader om het hartsymbool geeft aan dat de ontvangst van de hartslag gecodeerd is.

! Als de aanduiding - - op het display verschijnt dan is er al vijf minuten geen ontvangst van de hartslag. Houd de ontvanger dicht bij uw borstband bij het Polar logo. De ontvanger zoekt opnieuw de hartslag.

VERLICHTEN VAN HET DISPLAY

Druk op $\Rightarrow \bullet / \bullet \Rightarrow$
Het display blijft enkele seconden verlicht.

IN- EN UITSCHAKELLEN VAN HET GELUIDSSIGNAAL

Wanneer het geluidssymbool  voor de inspanningszone op het display wordt weergegeven, hoort u een geluidssignaal wanneer uw hartslag boven de bovenlimiet uitkomt of tot onder de onderlimiet van uw inspanningszone daalt. U hoort een geluidssignaal wanneer u de knoppen indrukt. Het geluidssignaal is ingeschakeld bij het bepalen van de OwnZone.

Bij de modellen M61 en M62 hoort u tevens een geluidssignaal wanneer u de Polar Fitness Test beëindigt.

Houd de knop  2 seconden ingedrukt als u het geluidssignaal wilt in- of uitschakelen.

-  Het geluidssignaal is ingeschakeld.



Aan het knipperen van de waarde voor de hartslag kunt u ook zien dat u zich niet in de inspanningszone bevindt.

De instelling van het geluidssignaal wordt opgeslagen zodat bij de volgende hartslagmeting de vorige instelling wordt gebruikt.

WISSELEN VAN GEBRUIKER

Bij de modellen M61 en M62 kunt u voordat u gaat sporten de gebruiker veranderen in de MEASURE-functie wanneer de stopwatch nog niet loopt.

Als u van gebruiker wilt veranderen, moet u voor twee gebruikers de gegevens instellen.

Begin met de tijdweergave op het display. De aanduiding MEASURE wordt aangegeven. Houd  Up ingedrukt.

 (gebruiker 1) of  (gebruiker 2) wordt weergegeven op het display en geeft aan welke gebruikersgegevens geactiveerd zijn.

De volgende activiteit wordt opgeslagen in het geselecteerde gebruikersbestand.

STARTEN/STOPPEN VAN DE STOPWATCH

Druk op START/STOP/OK om de stopwatch te starten/stoppen.

De hartslaggegevens worden enkel in het geheugen opgeslagen wanneer de stopwatch loopt.

U kunt de stopwatch stoppen door op START/STOP/OK te drukken. Druk nogmaals op deze knop als u de stopwatch en het opslaan van de gegevens weer wilt starten.

U zet de stopwatch als volgt op nul:

1. Stop de stopwatch door op START/STOP/OK te drukken.
2. Houd de knop  Down ingedrukt.

BEKIJKEN VAN DE HARTSLAG-INFORMATIE

Als de stopwatch loopt, druk op  Up of  Down om tijdens het sporten de volgende informatie op te vragen:

Tijd (TIME)



Tijd doorgebracht in de inspanningszone (IN ZONE)



Calorieverbruik (OWNCAL)

De functie voor calorieverbruik moet zijn ingesteld om uw OWNCAL op het display te kunnen aflezen.



Stopwatch (EXERCISE)



BEKIJKEN VAN DE HARTSLAGLIMITIEN

Tijdens het sporten, hoeft u niet op knoppen te drukken om de ingestelde hartslaglimieten te controleren. Het is voldoende als u de ontvanger in de buurt van het Polar logo op de borstband houdt.

Gedurende enkele seconden worden de waarden van de huidige inspanningszone weergegeven en verlicht.

BEKIJK HOVEEL BOLLETJES U SCOORT TIJDENS HET SPORTEN



Bij de modellen M31 en M32 verschijnt er voor iedere 100 kcal aan energieverbruik een bolletje.

Bij de modellen M61 en M62 verschijnt er na iedere 10 minuten sporten in de inspanningszone een bolletje.

WISSELEN VAN DE HARTSLAGLIMITIEN

Bij de modellen M61 en M62 kunt u tijdens het sporten de hartslaglimieten wisselen terwijl de stopwatch loopt en de OwnZone is ingeschakeld. U kunt kiezen uit OwnZone Basic, OwnZone High, OwnZone Low en het handmatig instellen van de limieten.

Houd  Up of  Down ingedrukt. De ingestelde OwnZone verspringt naar de volgende OwnZone. Herhaal dit totdat u de gewenste OwnZone heeft bereikt.

 Wanneer u tijdens het sporten de hartslaglimieten wisselt, worden de laatst gebruikte limieten vastgelegd. Uw volgende activiteit start met deze limieten.

STOPPEN VAN DE HARTSLAGMETING

1. Druk op START/STOP/OK om de stopwatch te stoppen. De stopwatch stopt.

Op het display verschijnt de aanduiding QUIT? 

De hartslagmeting wordt voortgezet zonder hartslaglimieten of calorieberekening.

2. Druk op ▲ Up of ▼ Down om de MEASURE-functie af te sluiten. De hartslagmeting stopt.

 Wanneer u ▼ Down voor 1,5 seconde ingedrukt houdt, zal de stopwatch gaan knipperen en de tekst RESET? verschijnt op het display. U kunt de stopwatch weer activeren door op de START/STOP/OK knop te drukken. Wanneer u de stopwatch wilt resetten, houdt u de ▼ Down knop ingedrukt. De stopwatch wordt gereset en de laatste trainingsinformatie wordt verwijderd.

 Als u aan het einde van het sporten vergeet de hartslagmeting te stoppen en u de borstband direct afdoet, schakelt de ontvanger binnen 5 minuten over op tijdweergave.

OPVRAGEN VAN DE HARTSLAGINFORMATIE

De gegevens van uw vorige inspanning blijven in het geheugen van de Polar hartslagmeter bewaard tot de volgende keer dat u de stopwatch start. Wanneer u de hartslagmeting en de stopwatch opnieuw gebruikt, wordt informatie over de vorige activiteit vervangen door de nieuwe informatie. De Polar hartslagmeter kan slechts één bestand tegelijk opslaan. De informatie wordt opgeslagen als de stopwatch meer dan één minuut is ingeschakeld.

Begin met de tijdweergave op het display.

1. Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down totdat de aanduiding FILE wordt weergegeven.
2. Druk op START/STOP/OK om het opvragen van de hartslaginformatie te starten.
3. Druk op ▲ Up of ▼ Down om de informatie op te vragen.

DATUM (DATE)

De datum van de vorige activiteit wordt weergegeven.

INSPANNINGSDUUR (EXE. TIME)

De inspanningsduur is de tijd die u heeft gesport met een ingeschakelde stopwatch.

TIJD DOORGEBRACHT IN DE INSPANNINGSZONE (IN ZONE)

De tijd die u tijdens het sporten heeft doorgebracht binnen uw OwnZone of in de door u zelf ingestelde inspanningszone wordt weergegeven.

HARTSLAGLIMITEN (LIMITS)

De hartslaglimieten worden tijdens het sporten weergegeven.

GEMIDDELTE HARTSLAG (AVERAGE Hr)

De gemiddelde hartslag van de inspanning wordt weergegeven.

CALORIEVERBRUIK TIJDENS HET SPORTEN (KCAL / FAT)

Er wordt weergegeven hoeveel kilocalorieën u tijdens het sporten heeft verbruikt en wat het percentage vet van deze totale energieverbruik is.



TOTAAL CALORIEVERBRUIK (Tot. KCAL)

Het totale calorieverbruik is een functie die informatie van meer dan één activiteit opslaat. U kunt het gezamenlijke calorieverbruik van verschillende activiteiten zien. Met deze functie kunt u het calorieverbruik bijhouden van bijvoorbeeld één week.

U kunt het totaal aantal calorieën verminderen.

De hoeveelheid kilocalorieën wordt verminderd per 10-kcal. Begin bij de weergave van Tot. KCAL op het display.

1. Druk op START/STOP/OK om de Tot. KCAL-functie te starten.
De aanduiding van de hoeveelheid totale kilocalorieën begint te knipperen.
2. U kunt het aantal calorieën verminderen door op ▼ Down te drukken.
3. Druk op START/STOP/OK om uw keuze vast te leggen.

 Als u de Tot. KCAL-waarde heeft verminderd dan kunt dit niet meer ongedaan maken.

 Deze functie is vooral handig bij het beheersen van uw gewicht als u het gecombineerde effect van sporten en voeding wilt volgen.

Als u het totale calorieverbruik weer op nul wilt zetten, gaat u als volgt te werk.

Begin met de weergave van Tot. KCAL op het display.

1. Druk op START/STOP/OK om Tot. KCAL-functie te starten.
De aanduiding van de totale hoeveelheid kilocalorieën begint te knipperen.
2. Houd de knop ▼ Down enkele seconden ingedrukt. De aanduiding RESET begint te knipperen. Een 0 verschijnt op het display.

Als u de ▼ Down-knop loslaat terwijl de aanduiding RESET nog knipt, dan is het totale calorieverbruik niet op nul gezet.

TOTAAL INSPANNINGSDUUR (Tot. TIME)

De teller van de totale inspanningsduur is een functie waarmee informatie van meer dan één activiteit kan worden opgeslagen. U ziet de totale inspanningsduur van verschillende activiteiten. Deze functie kan worden gebruikt om de inspanningsduur te bepalen van bijvoorbeeld één week.

Als u de totale inspanningsduur terug op nul wilt zetten, gaat u als volgt te werk.

1. Begin bij de weergave van Tot. TIME op het display.
2. Druk op START/STOP/OK om Tot. TIME-functie te starten.
De vermelding van de totale inspanningsduur begint te knipperen.
3. Houd de knop ▼ Down enkele seconden ingedrukt. De aanduiding RESET begint te knipperen. Op het display verschijnt 00:0000

Als u de ▼ Down-knop loslaat terwijl de aanduiding RESET nog knipt, dan is de totale inspanningstijd niet op nul gezet.

VORIGE OWNINDEX

Bij de modellen M61 en M62 kunt u uw OwnIndex zien die gebaseerd is op de vorige Polar Fitness Test en de datum waarop deze werd uitgevoerd.

Zie het hoofdstuk OwnIndex voor meer informatie over de Polar Fitness Test en de interpretatie van de OwnIndex.

OWNINDEX

De OwnIndex is een score die vergelijkbaar is met de VO_{2max} en die vaak wordt gebruikt voor het bepalen van de conditie. De OwnIndex krijgt u na het uitvoeren van de Polar Fitness Test. Met deze test bepaalt u op een eenvoudige, veilige en snelle manier uw conditie. De OwnIndex wordt bepaald op basis van de hartslag, de hartslagvariatie tijdens de rust, lichaamsbouw en de door u bepaalde lichamelijke activiteit.

De cardiovasculaire conditie of conditie geeft aan hoe goed uw hart en vaatstelsel werkt bij de zuurstoftoevoer van uw lichaam. Hoe beter uw cardiovasculaire conditie is, des te sterker en efficiënter functioneert uw hart.

Een goede conditie heeft vele voordelen. Het vermindert bijvoorbeeld de kans op hart- en vaatziekten en een hoge bloeddruk.

Als u uw conditie wilt verbeteren, moet u minstens 6 weken regelmatig sporten voor een merkbaar verschil. Minder fitte personen zien een sneller resultaat dan de meer actieve personen.

Uw conditie verbetert het snelste door oefeningen waar- bij u grote spiergroepen gebruikt, zoals bijvoorbeeld wandelen, hardlopen, zwemmen, roeien, schaatsen, skaten en fietsen.

Als u uw conditie wilt volgen, moet u een aantal keren tijdens de eerste twee weken uw OwnIndex meten om een betrouwbare basiswaarde te krijgen. Hierna herhaalt u de test ongeveer eenmaal per maand.

De OwnIndex kan met de Polar M61 en M62 hartslag- meter worden bepaald. De Polar Fitness Test is bedoeld voor gezonde personen.

INSTELLEN VAN DE POLAR FITNESS TEST

Als u de Polar Fitness Test wilt uitvoeren, moet u het volgende doen:

- Selecteer uw lichamelijke activiteitsniveau.
- Schakel de Fitness Test functie in.

OPGEVEN VAN HET ACTIVITEITENNIVEAU

Begin met de tijdweergave op het display.

1. Druk net zo lang op **▲** Up of **▼** Down totdat de aanduiding **OPTIONS** wordt weergegeven.
2. Druk op **START/STOP/OK** om het instellen te starten. Op het display wordt de aanduiding **USER SET** weergegeven.
3. Druk op **START/STOP/OK** om de gebruikersgegevens in te stellen.
4. Druk op **START/STOP/OK** totdat de aanduiding **ACTIVITY** (=activiteit) wordt weergegeven. De aanduiding **ACTIVITY** wordt weergegeven en **LOW/MIDDLE/HIGH/TOP** knippert.
5. Druk op **▲** Up of **▼** Down om het activiteitsniveau te selecteren.
6. Druk op **START/STOP/OK** om uw keuze vast te leggen. Op het display wordt de aanduiding **USER SET** weergegeven.

Als u terug wilt keren naar de tijdweergave, druk op **▲** Up of **▼** Down totdat de tijdweergave op het display verschijnt of houd **START/STOP/OK** ingedrukt.

Activiteitsniveau

Evalueer uw lichamelijke activiteitsniveau op de lange termijn. Verander de omschrijving van uw activiteitsniveau niet als uw sportgewoonten de afgelopen zes maanden zijn veranderd.

Laag U doet niet regelmatig aan sport. U loopt alleen voor plezier of sport af en toe intensief genoeg zodat u zwaar ademhaalt of transpireert.

Gemiddeld U doet regelmatig aan sport. U loopt bijvoorbeeld tot 8 kilometer per week hard of besteedt 30 tot 60 minuten per week aan een vergelijkbare lichamelijke inspanning. Of uw werk

vereist een licht tot gemiddelde lichamelijke activiteit.

Hoog Sporten behoort tot een deel van uw leven. U sport minstens 3 keer per week met een hogere inspanning. Door het sporten raakt u buiten adem en transpireert u flink. U loopt bijvoorbeeld regelmatig meer dan 8 kilometer per week hard of besteedt 1,5 tot 2 uur per week aan een vergelijkbare lichamelijke inspanning.

Top U traint tenminste 5 keer per week onder zware inspanning. U sport bijvoorbeeld om uw wedstrijdprestaties te verbeteren.

INSTELLEN VAN DE POLAR FITNESS TEST

Begin met de tijdweergave op het display.

1. Druk net zo lang op **▲** Up of **▼** Down totdat de aanduiding **OPTIONS** wordt weergegeven.
2. Druk op **START/STOP/OK** om het instellen te starten. Op het display wordt de aanduiding **USER SET** weergegeven.
3. Druk op **▲** Up of **▼** Down totdat de aanduiding voor de Polar Fitness Test worden weergegeven. Op het display wordt de aanduiding **FIT. TEST ON/OFF** weergegeven.
4. Druk op **START/STOP/OK** om het instellen voor de Polar Fitness Test te starten. Op het display verschijnt **FIT. TEST**. De instelling **ON** of **OFF** knippert.
5. Druk op **▲** Up of **▼** Down om de Polar Fitness Test in te schakelen.
6. Druk op **START/STOP/OK** om uw keuze vast te leggen.

Als u terug wilt keren naar de tijdweergave, druk op **▲** Up of **▼** Down totdat de tijdweergave op het display verschijnt of houd **START/STOP/OK** ingedrukt.

UITVOEREN VAN DE POLAR FITNESS TEST

Om betrouwbare testresultaten te krijgen, moet u voldoen aan de volgende vereisten:

- Zorg ervoor dat u ontspannen en kalm bent.
- U kunt de Polar Fitness Test overal uitvoeren, zoals thuis, op kantoor, of de fitnessclub zolang de omgeving maar rustig is. Zorg ervoor dat er geen

- storende geluiden (bijvoorbeeld tv, radio of telefoon) zijn, of personen die tegen u spreken.
- Zorg ervoor dat de ruimte, tijd en omgeving telkens wanneer u de test herhaalt, hetzelfde is.
 - Eet geen zware maaltijd of rook niet 2-3 uur voor de test.
 - Vermijd zware lichamelijke inspanningen, alcoholische dranken of stimulerende middelen op de dag van de test en de dag ervoor.

INSTELLEN VAN DE ONTVANGER

Begin met de tijdweergave op het display.

1. Druk net zo lang op ▲ Up of ▼ Down totdat u in de functie bent voor de Polar Fitness Test.
Op het display wordt de aanduiding FIT. TEST weergegeven.

ONTSPAN UZELF 1-3 MINUTEN

2. Ga liggen en ontspan uzelf zowel lichamelijk als geestelijk.

START DE TEST

3. Druk op START/STOP/OK om de test te starten.
De ontvanger begint uw hartslag te zoeken.
TEST ON en uw hartslag worden weergegeven op het display. De test begint.

Als u wilt dat tijdens de Fitness Test het geluidssignaal werkt, controleer dan de aanduiding op het display wordt weergegeven. Houd de knop ingedrukt als u het geluidssignaal wilt inschakelen. Het geluidssignaal waarschuwt u als de test ten einde loopt.

4. Het duurt 3-5 minuten om de test uit te voeren. Ga ontspannen liggen en til uw armen en benen niet op. Vermijd lichaamsbewegingen tijdens de test. Spreek niet met andere personen.
Op het display worden de huidige OwnIndex en testdatum weergegeven.

Als u na de test terug wilt keren naar de tijdweergave, druk op ▲ Up of ▼ Down totdat de tijdweergave op het display verschijnt of houd START/STOP/OK ingedrukt.

U kunt de test op ieder gewenst moment stoppen door op START/STOP/OK te drukken. De vorige OwnIndex wordt niet vervangen.

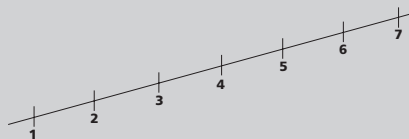
Op het display wordt kort de aanduiding FAILED TEST weergegeven.

Op het display wordt de vorige OwnIndex en testdatum weergegeven.

Als de ontvanger geen hartslag waarneemt aan het begin van de test dan mislukt de test. Controleer of de elektroden aan de binnenkant van de borstband vochtig zijn en het elastische bandje goed vastzit. Voer de procedure opnieuw uit.

RESULTATEN VAN DE FITHEIDSTEST

Het testresultaat in de vorm van de OwnIndex is het zinvolst als u de individuele waarden en hun veranderingen vergelijkt. De OwnIndex kan tevens op basis van uw geslacht en leeftijd worden geïnterpreteerd. Raadpleeg uw OwnIndex in de volgende tabel om te zien tot welke cardiovasculaire fitheidsklasse u behoort in vergelijking tot anderen met dezelfde leeftijd en hetzelfde geslacht.



- 1-3 Verhoog het aantal activiteiten voor een betere gezondheid en fitheid.
- 4 Houd uw huidige sportgewoonten aan voor een betere gezondheid. Het wordt aanbevolen om het aantal activiteiten te verhogen voor betere fitheidresultaten.
- 5-7 Houd de huidige sportgewoonten aan voor een goede gezondheid en fitheid.

FITHEIDSCATEGORIEËN

Leeftijd jaren	1 zeer slecht	2 slecht	3 redelijk	4 gemiddeld	5 goed	6 zeer goed	7 uitstekend
MANNEN							
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40
VROUWEN							
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

De classificatie is gebaseerd op literatuuronderzoek van 62 studies waarbij de VO₂ rechtstreeks werd gemeten bij volwassen proefpersonen in de VS, Canada en 7 Europese landen. Naslagwerk: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ. Med; 61:3-11, 1990.

ONDERHOUD

De Polar hartslagmeter is een high tech product, dat het resultaat is van jarenlange ontwerperervaring en vakmanschap. Als u de meter op de volgende manier zorgvuldig onderhoudt, heeft u jarenlang plezier van dit product.

ONDERHOUD VAN DE POLAR HARTSLAGMETER

- Maak de Polar borstband na gebruik regelmatig schoon met zachte zeep en water. Spoel de borstband af met schoon water en droog deze vervolgens zorgvuldig af.
- Berg de Polar borstband nooit vochtig op. Door zweet en vocht kan de borstband actief blijven en de levensduur van de batterij afnemen.
- Berg de Polar hartslagmeter op een droge, koele plaats op. Bewaar de hartslagmeter niet in luchtdicht materiaal, zoals een plastic tas of sporttas, **als de hartslagmeter nat is**.
- De Polar borstband mag niet worden gebogen of gevouwen, want dan kan de borstband beschadigen.
- Maak de Polar borstband ALLEEN met een handdoek droog. Door hardhandig gebruik kan de borstband beschadigen.
- Voorkom dat de Polar hartslagmeter wordt blootgesteld aan extreem lage temperaturen (onder -10 °C) of extreem hoge temperaturen (boven 50 °C).
- Vermijd blootstelling aan direct zonlicht gedurende lange tijd, laat de hartslagmeter bijvoorbeeld niet in de auto liggen.
- Doe het zandgedeelte nooit in een wasmachine of een droger!
- U kunt het Polar WearLink elastische bandje in een wasmachine wassen op 40 °C. Het wordt aanbevolen het elastische bandje in een zakje te wassen.
- We raden u aan het elastische bandje iedere keer te wassen als u het gebruikt hebt in een zwembad waarvan het water een hoge chloorconcentratie heeft.
- Doe het elastische bandje niet in een centrifuge!
- Doe het elastische bandje niet in een droger!
- Strijk het elastische bandje niet!

BATTERIJEN

De verwachte levensduur van de batterij van de WearLink borstband is 2 jaar (1 uur/dag, 7 dagen/week) gebruiksuren en de andere Polar borstbanden 2.500 gebruiksuren. Als de borstband niet meer werkt, kan dat worden veroorzaakt door een lege batterij.

U kunt echter ook zelf de batterij van de Polar WearLink borst-

VOORZORGSMAATREGELEN

band vervangen door de volgende instructies op te volgen. Om de batterij te kunnen vervangen, hebt u een muntstuk nodig.

1. Open het afsluitklepje van de batterijhouder door deze met het muntstuk tegen de klok in te draaien van de positie CLOSE naar OPEN. Het afsluitklepje komt een beetje los van de behuizing.
2. Verwijder het afsluitklepje van het zendgedeelte, haal de batterij met uw vingers uit de behuizing en vervang deze door een nieuwe batterij.
3. Plaats de negatieve (-) kant van de batterij tegen het zendgedeelte en de positieve (+) kant tegen het afsluitklepje.
4. Plaats de batterij in de behuizing en plaats het afsluitklepje zo terug dat de pijl naar de positie OPEN wijst. Zorg dat u het afsluitklepje goed in de groef plaatst.
5. Druk zachtjes op het afsluitklepje, zodat het oppervlak van het klepje gelijk ligt met het oppervlak van het zendgedeelte.
6. Draai het afsluitklepje met het muntstuk met de klok mee zodat de pijl op het afsluitklepje draait van OPEN naar CLOSE. Zorg dat het afsluitklepje goed wordt afgesloten.

! Open het afsluitklepje van de batterijhouder alleen wanneer u de batterij moet vervangen om een maximale levensduur te garanderen. We raden u nadrukkelijk aan om de afsluiting van het afsluitklepje elke keer te vervangen wanneer u de batterij vervangt. Deze afsluiting zijn verkrijgbaar bij een erkend Polar Service Center.

POLAR ONTVANGER

De verwachte levensduur van de batterij van een Polar ontvanger is 2 jaar bij gebruik van 1 uur per dag, 7 dagen per week. Veelvuldig gebruik van de verlichting en het alarmsignaal zal de levensduur van de batterij verkorten. U kunt de batterij activeren door op de START/STOP/OK knop te drukken.

Maak de Polar ontvanger niet zelf open. De batterij mag alleen worden vervangen door iemand die door Polar Electro Oy bevoegd is, zodat de waterdichtheid niet in gevaar komt en de juiste onderdelen worden gebruikt. Tegelijkertijd wordt een volledige periodieke controle van de Polar hartslagmeter uitgevoerd.

SERVICE

Neem contact op met uw distributeur/ leverancier voor onderhoud van de Polar hartslagmeter.

! Na service door onbevoegden wordt de waterdichtheid niet gegarandeerd.

POLAR HARTSLAGMETER ONDER WATER

De Polar hartslagmeter is waterdicht tot 30 meter diepte. Wij raden u echter aan de knoppen van de ontvanger niet onder water te bedienen, omdat de ontvanger anders door de druk kan gaan lekken.

Het meten van de hartslag onder water is technisch gezien gecompliceerd om de volgende redenen:

- Zwembadwater met veel chloor en zeewater zijn sterk geleidend. Er kan kortsluiting ontstaan in de elektroden, waardoor het ECG-signaal niet wordt geregistreerd door de borstband.
- Met een duik in het water of heftige spierbewegingen tijdens zwemwedstrijden kan de borstband op het lichaam verschuiven naar een positie waar het ECG-signaal niet kan worden opgevangen.
- De sterkte van het ECG-signaal is afhankelijk van de samenstelling van iemands lichaamsweefsel. In het water is het percentage mensen van wie de hartslag moeilijk te meten is, veel hoger dan daarbuiten.

POLAR HARTSLAGMETER EN INTERFERENTIE

ELEKTROMAGNETISCHE INTERFERENTIE

Er kunnen zich storingen voordoen in de buurt van hoogspanningskabels, verkeerslichten, de leidingen van een tram, trein of trolleybus, televisietoestellen, auto's, fietscomputers, fitnessapparatuur, mobiele telefoons maar ook als u door een elektronisch beveiligingspoortje loopt.

STORING MET ANDERE HARTSLAGMETERS

Als het signaal ongecodeerd is, ontvangt de ontvanger signalen van alle borstbanden binnen 1 meter. Als u de Polar hartslagmeter gebruikt, mag er dus geen andere

borstband binnen dat bereik komen. Als er signalen van meerdere borstbanden tegelijk worden ontvangen, kunnen de gemeten waarden onjuist zijn.

FITNESSAPPARATUUR

Verschiede soorten fitnessapparatuur met elektronische of elektrische onderdelen zoals LED-displays, motors of elektrische remmen kunnen interferentie veroorzaken door hun diffuse straling. U kunt deze problemen proberen op te lossen door de Polar ontvanger als volgt te verplaatsen:

1. Doe de Polar borstband af en gebruik het fitnessapparaat zoals u dat anders ook zou doen.
2. Verplaats de ontvanger totdat u een positie vindt waar geen ongewenste signalen worden ontvangen en waar het hartsymbool niet vanzelf knippert. Interferentie is vaak het sterkst recht voor het display van de apparatuur, terwijl links of rechts van het display relatief weinig storing optreedt.
3. Doe de borstband weer om en houd de ontvanger op de storingvrije positie.
4. Als de Polar hartslagmeter nog steeds niet goed werkt met het fitnessapparaat, is de apparatuur wellicht elektronisch ongeschikt voor toepassing van draadloze hartslagmeting.

HET 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 gezondheids-toestand 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 geïmplanteed elektronisch apparaat?
- Roekt 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 energie-dranken, 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.

Waarschuwing voor dragers van pacemakers.

Dragers van pacemakers gebruiken de Polar hartslagmeter op eigen risico. Het is raadzaam vóór gebruik van de hartslagmeter een gezondheidstest uit te voeren onder toezicht van een arts. Uit de test moet blijken of het veilig en verantwoord is de pacemaker en de hartslagmeter tegelijk te gebruiken.

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 elektrodenplaten dan wel goed vochtig voor een probleemloze werking.

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

VEELGESTELDE VRAGEN

WAT TE DOEN ALS...

... IK NIET MEER WEET WAAR IK BEN GEBLEVEN MET HET INSTELLEN.

Houd de knop START/STOP/OK ingedrukt om terug te gaan naar de tijdweergave.

... DE OWNZONE INSTELLING BIJNA NOOIT DE HARTSLAGLIIMIETEN WEERGEeft DE GEBASEERD ZIJN OP HARTSLAG (OZ.V)?

1. Controleer of het elastische bandje goed vastzit.
2. Controleer of de elektroden aan de binnenkant van de Polar borstband goed zijn bevochtigd en of u de borstband draagt volgens de instructies.
3. Doe de borstband 15-20 minuten vóór het sporten om, zodat de borstband goed is aangepast aan uw huid.
4. Zorg ervoor dat u langzaam genoeg begint met het bepalen van uw OwnZone. Als u binnen de eerste 2 minuten de hartslaglimieten op basis van leeftijd (=OZ.A) bereikt, bent u te snel begonnen. De hartslag mag niet hoger zijn dan 20 slagen per minuut boven het startniveau. Tijdens het eerste stadium kunt u bijvoorbeeld uw sportkleding aantrekken.
5. Als u de OwnZone limieten op basis van leeftijd (OZ.A) of de eerder bepaalde OwnZone limieten op basis van uw hartslag (OZ.L) pas na 5 minuten bereikt, heeft u uw hartslag niet snel genoeg opgevoerd. Voer uw hartslag sneller op tijdens het instellen van de OwnZone.
6. Als u de OwnZone altijd heeft bepaald door te wandelen en te hardlopen kunt u misschien beter een stuk klimmen, fietsen of een ergometer gebruiken om de OwnZone te bepalen.
7. Stress of een sterke mentale belasting kan het automatisch vinden van de OwnZone bemoeilijken. Ga 5-10 minuten zitten voordat u met sporten begint, zodat het hartslagniveau iets lager wordt.
8. Bij een kleine groep mensen kan de OwnZone niet op deze wijze bepaald worden. In dat geval

vormen de hartslaglimieten op basis van leeftijd de beste schatting voor de inspanningszone.

...DE OWNZONE HARTSLAGLIIMIETEN OP BASIS VAN DE HARTSLAG (OZ.V) AANZIENLIJK VERSCHILLEN?

De hartslag kan sterk reageren op wijzigingen in het lichaam en de omgeving. De OwnZone hartslaglimieten worden onder meer beïnvloed door het tijdstip waarop u de OwnZone bepaalt, het soort activiteit dat u doet, hoe fit u zich die dag voelt en hoe uw mentale gesteldheid is. De onderlimiet van de OwnZone hartslaglimieten kan voor dezelfde persoon wel 30 slagen verschillen.

Het is echter belangrijk dat u in de OwnZone lichte of gemiddelde inspanningen uitvoert. Als u uw hartslag bijvoorbeeld te snel verhoogt na het eerste stadium, worden de OwnZone hartslaglimieten misschien te hoog. Als de OwnZone hartslaglimieten te hoog lijken, kunt u de OwnZone misschien beter opnieuw bepalen.

... IEMAND ANDERS MIJN POLAR M31 OF POLAR M32 HARTSLAGMETER GEBRUIKT?

De Polar hartslagmeter bepaalt de OwnZone hartslaglimieten op basis van de hartslag en de leeftijd. Als iemand anders uw Polar M31 of Polar M32 gebruikt, moet deze de OZ.V hartslaglimieten in het geheugen op nul zetten. Stel de leeftijd in de USER-functie op nul.

Ook al is de gebruiker even oud als u, dan moet de leeftijd toch opnieuw worden ingesteld om de OZ.V hartslaglimieten op nul te kunnen zetten. Als dit niet gebeurt, kan de Polar M31 of Polar M32 uw hartslag weergeven voor de andere gebruiker. Deze zijn namelijk opgeslagen in het geheugen van de hartslagmeter.

Als iemand anders uw Polar hartslagmeter gebruikt, heeft dit ook effect op de berekening van het totale calorieverbruik (Tot. KCAL) en de totale inspanningstijd (Tot. TIME). Als deze instellingen niet op nul worden gezet wanneer iemand anders de Polar M31 of Polar M32 gebruikt, worden nieuwe activiteiten in het geheugen opgeteld, ook al zijn de gebruikersgegevens gewijzigd. De totale hartslaginformatie kan na de reset niet worden teruggedraaid.

Bij de modellen M61 en M62 kunt u de voorkeurstellingen voor twee gebruikers instellen. Selecteer de juiste gebruiker voordat u begint met sporten.

... DE HARTSLAG NIET WORDT WEERGEGEVEN (- -)?

1. Controleer of de elektroden aan de binnenkant van de Polar borstband zijn bevochtigd en of u de borstband draagt volgens de instructies.
2. Controleer of de Polar borstband schoon is.
3. Controleer of er geen bronnen van elektromagnetische straling in de buurt van de Polar ontvanger zijn, zoals een tv, mobiele telefoon, monitor, enzovoort.
4. Heeft u een hartprobleem waardoor de vorm van uw ECG-diagram is veranderd? Neem dan contact op met uw arts.

...HET HARTSYMBOOL ONREGELMATIG KNIPPT?

1. Controleer of uw Polar ontvanger binnen het bereik van de borstband is en zodoende niet meer dan 1 meter verwijderd is van de borstband die u draagt.
2. Controleer of het elastische bandje niet losser is gaan zitten tijdens de activiteit.
3. Controleer of de elektroden aan de binnenkant van de Polar borstband zijn bevochtigd.
4. Zorg ervoor dat er geen andere hartslagmeter binnen het ontvangstbereik is. (1 meter).
5. Harttrimestoornissen kunnen onregelmatige meetresultaten veroorzaken. Raadpleeg in dat geval uw arts.

...IEMAND ANDERS MET EEN HARTSLAGMETER STORING VEROOZAAKT?

De persoon met wie u sport heeft misschien per ongeluk dezelfde code als u geactiveerd. Blijf in dat geval op afstand of doe het volgende:

1. Stop de stopwatch en de hartslagmeter.
2. Houd de borstband 10 seconden lang van uw borst af.
3. Bevestig de borstband weer en start de hartslagmeter opnieuw.

... DE HARTSLAGMETING ONREGELMATIG OF BUITENGEWOON HOOG IS?

U bent misschien in de buurt van sterke elektromagnetische signalen geweest die de onregelmatige metingen van de ontvanger hebben veroorzaakt. Controleer uw omgeving en vermijd de bron van de storing.

... DE KNOPPEN NIET REAGEREN

Reset de Polar hartslagmeter. Hiermee worden alle instellingen voor het horloge gewist en worden de standaardinstellingen hersteld. De gebruikersgegevens en de meetopties blijven behouden.

1. Druk met de punt van een pen op de knop RESET (aan de linkerkant boven de  knop).

Het display staat vol met cijfers.

Als u na het resetten niet binnen één minuut op één van de vier knoppen drukt, schakelt de ontvanger over naar de slaapstand van de batterij.

2. Druk eenmaal op één van de vier knoppen.

De Polar hartslagmeter schakelt over naar de tijdweergave.

... HET DISPLAY LEEG OF WAZIG IS?

De batterij van de ontvanger slaapt wanneer de hartslagmeter de fabriek verlaat. U kunt de batterij activeren door tweemaal op START/STOP/OK knop te drukken.

De tijdweergave verschijnt op het display.

Als de cijfers verdwijnen tijdens het gebruik van de verlichting, is dit meestal het eerste teken van een lege batterij. Laat de batterijen controleren.

... DE BATTERIJEN VAN DE ONTVANGER VERVERGEN MOETEN WORDEN?

Het is raadzaam alle onderhoud door het Polar Service Center te laten verrichten. Vooral tijdens de garantieperiode is dit nodig om aanspraak te kunnen maken op garantie op de hele Polar hartslagmeter. Het Polar Service Center test na het vervangen van de batterij of uw ontvanger waterdicht is en voert een volledige periodieke controle uit van de hele Polar hartslagmeter.

POLAR VERKLARENDE WOORDENLIJST

♥ Aanduiding voor gecodeerde verzending van de hartslag. Het binnenste hartsymbool knippert op het ritme van uw hart.

» In de TIME-functie een aanduiding dat het alarm-sig-naal is ingeschakeld. In de MEASURE-functie een aanduiding dat u een geluidssig-naal hoort wanneer u de limieten van de inspanningszone overschrijdt.

● Bolletjes scoren in de measure functie. Bij de modellen M31 en M32 verschijnt er voor iedere 100 kcal aan energieverbruik een bolletje. Bij de modellen M61 en M62 verschijnt er na iedere 10 minuten sporten in de inspanningszone een bolletje.

AGE: aanduiding van uw leeftijd in de gebruikersinstellingen.

ALARM: aanduiding voor de alarmtijd bij instellingen van het horloge.

AM/PM: 12-uurs tijdweergave.

AVERAGE Hr: aanduiding van de gemiddelde hartslag tijdens het sporten.

Elektrodeplaat: de geribbelde delen van de borstband tegen de huid. Deze registreren de elektrische impulsen van het hart.

EXERCISE: functie voor de hartslagmeting. Dit geeft aan dat de stopwatch loopt en de hartslaginformatie wordt opgeslagen.

EXE. TIME: aanduiding van de totale inspanningsduur.

FAT: geeft het percentage vet van het totale calorieverbruik aan.

FILE: de functie voor het vastleggen van hartslaggegevens.

Gecodeerde transmissie: De Polar gecodeerde borstband gebruik automatisch een code die met uw hartslag naar de ontvanger wordt verzonden. Door het gecodeerde signaal wordt alleen de hartslag ontvangen die uw eigen borstband registreert. Hiermee wordt het risico aanzienlijk kleiner dat er storingen optreden door andere gebruikers van hartslagmeters. Niet alle interferentie uit de omgeving kan hiermee echter worden voorkomen.

Hartslag: het aantal hartslagen per minuut (hsm).

Hartslaglimieten, handmatig instellen: limieten die worden vastgesteld als percentages van de maximale hartslag. De percentages worden omgezet in hartslagen per minuut.

Hartslag variabiliteit: aanduiding van verschillen in intervallen tussen de hartslagen. Een gezond persoon heeft over het algemeen een grote hartslag variabiliteit in rusttoestand en tijdens lichte inspanning. De HF-variabiliteit verdwijnt geleidelijk naarmate de inspanning zwaarder wordt en de hartslag hoger wordt.

HFmax: maximale hartslag.

IN ZONE: tijd doorgebracht in de inspanningszone.

Inspanningszone, IZ: het gebied tussen de bovenlimiet en onderlimiet van een inspanningszone. Deze limieten kunt u zelf opgeven of automatisch laten bepalen door de Polar hartslagmeter.

KCAL: aanduiding voor het calorieverbruik tijdens uw activiteit.

MEASURE: functie voor hartslagmeting. De stopwatch is niet actief.

OPTIONS: instellingsfunctie voor de gebruikersgegevens, functie voor hartslagmeting en horlogefuncties.

OWNKCAL: calorieverbruik tijdens het sporten.

OWNINDEX: de OwnIndex is een score die vergelijkbaar is met de VO_{2max}. De OwnIndex krijgt u na het uitvoeren van de Polar Fitness Test en wordt met de Polar M61 en M62 hartslagmeters bepaald.

OWNZONE, OZ.: de inspanningszone die de Polar hartslagmeter voor u bepaalt. OwnZone is een persoonlijke richtlijn voor sporten met een lichte tot gemiddelde inspanning.

OZ geeft aan dat de OwnZone wordt bepaald.

OZ.A: aanduiding voor OwnZone limieten die op leeftijd zijn gebaseerd.

OZ.L: uw vorige OwnZone limieten.

OZ.V: aanduiding voor OwnZone limieten die op uw hartslag zijn gebaseerd.

SEX: aanduiding voor het geslacht bij de gebruikersinstellingen. (Kies Male voor man of Female voor vrouw)

TIME: aanduiding voor de tijd bij het instellen van het horloge.

TIME OF DAY: horlogefunctie.

Tot. KCAL: aanduiding voor het totale calorieverbruik tijdens een aantal activiteiten.

Tot. TIME: de totale tijd van de activiteit.

USER SET: aanduiding voor de procedure waarmee u persoonlijke gegevens invoert.

TECHNISCHE GEGEVENS

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

POLAR BORSTBAND

Batterijtype: CR 2025
Afsluiting voor de batterij: O-ring 20.0 x 1.0 van FPM-materiaal
Levensduur batterij: Gemiddeld 1.300 gebruiksuren
Gebruikstemperatuur: -10 °C tot +50 °C
Materiaal: Polyamide
Waterdichtheid: Tot 30 meter

ANDERE POLAR BORSTBANDEN

Batterijtype: Ingebouwde lithiumbatterij
Levensduur batterij: Gemiddeld 2.500 gebruiksuren
Gebruikstemperatuur: -10 °C tot +50 °C
Waterdicht

ELASTISCHE BANDJE

Materiaal: Polyurethaan, polyester, polyamide, nylon en natuurlijk rubber, inclusief een kleine hoeveelheid latex.

ONTVANGER

Batterijtype: CR 2032
Levensduur batterij: Gemiddeld 2 jaar (1 uur/ dag, 7 dagen/ week)
Gebruikstemperatuur: -10 °C tot +50 °C
Waterdichtheid: Tot 30 meter

Nauwkeurigheid van formule van OwnZone-hartslaglimieten op basis van leeftijd (OZ.A):
Nauwkeurigheid van de hartslagmeting:

± 1 hartslag per minuut

± 1% of ± 1 hartslag per minuut, welke het grootste is, gedefinieerd bij gelijkmatige inspanning.

Materiaal achterkant en gesp van de ontvanger:

roestvrij staal conform EU Richtlijn 94/27/EU en amendement 1999/C 205/05 over het vrijkomen van nikkel uit producten die rechtstreeks en langdurig met de huid in contact komen.

STANDAARDINSTELLINGEN

Tijd	24u
Alarm	uit
Leeftijd	0
Gewicht	00 (kg)
Geslacht	M
OwnZone	uit
Bovenlimiet (handmatig)	160
Onderlimiet (handmatig)	80
OwnCal	uit

Voor de modellen M61 en M62:

Polar Fitness Test	uit
Activiteit	laag
Gebruiker	1
Lichaamsgrootte	00 (cm)

LIMIETWAARDEN

Chronometer	23u 59min 59sec
Hartslaglimieten	30 - 240 hartslagen per minuut
Kcal	99999 kcal
Totaal kcal	999999 kcal
Totale tijd	9999u 59min 59sec

INTERNATIONALE GARANTIE

- Deze internationale garantietaal 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 garantietaal, 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 materiaal fouten.
- De garantie geldt niet voor schade of vervolgschade die is veroorzaakt door service die niet is goedgekeurd door Polar Electro Oy.
- Gedurende de garantietaalperiode 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.

Copyright © 2013
Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze handleiding 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 TM 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.



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

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.

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.

INDEX

Aansprakelijkheid	162
Aan-/uitlezen calorieverbruik OwnCal	140
Aan-/uitlezen OwnZone	139
Aan-/uitlezen Polar Fitness Test	141
Activiteitsniveau instellen	139
Alarm instellen	142
Bolletjes op het display tijdens het sporten	149
Datum instellen	143
Display verlichten	147
Exercis reminder op elk heel uur	136
Fitness Test instellen	153
Functies tijdens de hartslagmeting	147
Garantie	162
Gebruik van de functies	136
Gebruik van de knoppen	136
Gebruik 1 of 2 instellen	138
Gebruiker wisselen	148
Gebruikersgegevens instellen	137
Geluidssignaal in-/uitschakelen	148
Geslacht instellen	139
Gewicht instellen	138
Hartslag bekijken	147
Hartslaginformatie bekijken	149
Hartslaglimieten bekijken	149
Hartslaglimieten handmatig instellen	140
Hartslaglimieten wisselen	149
Hartslagmeting starten	144
Hartslagmeting stoppen	150
Het opvragen van hartslaggegevens	150
Horloge instellen	142
Instellen van de 12-/24-uurs weergave	142
Leeftijd instellen	138
Lenget instellen	138
Meetopties instellen	139
Onderhoud	155
OwnCal calorieverbruik	141
OwnIndex	152
OwnZone	145
Reset de stopwatch	146, 148
Stopwatch starten/stoppen	148

Technische gegevens	161
Teller van het totale calorieverbruik op nul zetten	151
Terugkeren naar de tijdweergave	136
Tijd instellen	143
Totale calorieverbruik verminderen	151
Totale inspanningsduur terug op nul zetten	151
Veelgestelde vragen	158
Vooruitgang tijdens het sporten opvragen	149
Voorzorgsmaatregelen	156
Vorige OwnIndex	152
Woordenlijst	160

