

DEUTSCH



HERZFREQUENZ- MESSGERÄT HR-P1

Gebrauchsanleitung

OMRON *by* **POLAR**[®]
LISTEN TO YOUR BODY

Internationaler Garantieschein

24 Monate Herstellergarantie ab Kaufdatum gemäß den Bedingungen in unserer Gebrauchsanleitung.

Seriennr.	Kaufdatum
-----------	-----------

Name und Adresse des Händlers

DEUTSCH

INHALT

1. EINFÜHRUNG	3	Training aufzeichnen.....	21
Vorteile der Herzfrequenz-Überwachung..	3	Trainingsinformationen kontrollieren.....	22
Besondere Funktionen des HR-P1.....	4	Trainingsaufzeichnung beenden.....	25
Kennenlernen des Herzfrequenz-Monitors	5	4. NACH DEM TRAINING	26
Menü-Struktur.....	6	Daten.....	26
2. VOR DEM TRAINING	9	5. SERVICE INFORMATIONEN	29
Alter und Geschlecht einstellen.....	9	Pflege des Herzfrequenz-Monitors	29
Grenzwerte der Soll-Herzfrequenz		Vorsichtsmaßnahmen.....	34
einstellen.....	11	Fehlersuche und -behebung.....	39
Zeit einstellen.....	16	Technische Daten.....	44
Datum einstellen.....	17	Garantie und Ausschlussklausel	45
3. BEIM TRAINING	19		
Sender zur Messung der Herzfrequenz			
tragen.....	19		

1. EINFÜHRUNG

Vorteile der Herzfrequenz-Überwachung

Die Herzfrequenz ist ein bequemes, zuverlässiges und persönliches Maß der Trainingsintensität. Es ist hilfreich, die Herzfrequenz beim Training zu kennen, so dass sich die Intensität in Abhängigkeit der Fitness und der gewünschten Leistungsziele steigern oder verringern lässt.

Die Überwachung der Herzfrequenz beim Training

- informiert Sie über die Reaktion Ihres Körpers auf das Training
- hält Sie davon ab, mit zu hoher Belastung zu starten (wie es Anfänger leicht geneigt sind zu tun)
- hilft Ihnen die Intensität Ihrer Trainingsroutine zu kontrollieren
- gibt Ihnen Feedback über die persönlichen Verbesserungen

Besondere Funktionen des HR-P1

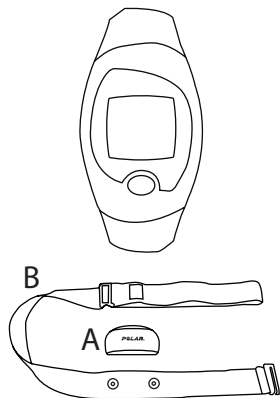
- sehen, wieviele Kalorien Sie während des Trainings verbrannt haben.
- über den programmierbaren Herzfrequenzbereich und Akustikalarm lässt sich die gewünschte Trainingsintensität beibehalten
- Sie erhalten interferenzfreie Daten mit codierter Übertragung der Herzfrequenz
- die Anzeige mit der Hintergrundbeleuchtung lässt sich aufhellen

ⓘ *Handgelenkeinheit und Sender können beim Baden und Schwimmen benutzt werden.*

Kennenlernen des Herzfrequenz-Monitors

Die **Handgelenkeinheit** zeigt Herzfrequenz, Trainingszeit, Kalorienverbrauch und Ortszeit an. Sie lässt sich auch als Uhr tragen. Der WearLink+ **Sender** sendet das Herzfrequenz-Signal an die Handgelenkeinheit.

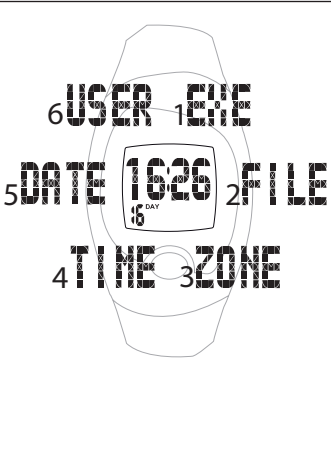
Der Sender besteht aus Anschlussstück (A) und Gurt (B).



(i) Der Herzfrequenz-Monitor muss nicht kalibriert werden.

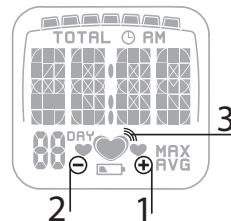
Menü-Struktur

Drücken Sie zum Aufrufen verschiedener Modi die Taste in der
Zeitanzeige:

1 x	EXE (Training) zum Messen der Herzfrequenz.	
2 x	FILE zur Anzeige der Trainingsinformationen.	
3 x	ZONE zum manuellen Einstellen der Grenzwerte der Soll-Herzfrequenz.	
4 x	TIME zum Einstellen der Ortszeit.	
5 x	DATE zum Einstellen des Datums.	
6 x	USER zum Einstellen von Alter und Geschlecht.	

Drücken Sie die Taste für folgende Funktionen

- Auswahl eines Modus (**EXE**, **FILE**, **ZONE**, **TIME**, **DATE**, **USER**).
- Weiter zur nächsten Anzeige in **FILE**.
- Erhöhen eines Wertes, wenn Symbol 1 angezeigt wird. Drücken der Taste erhöht den Wert um eins.
- Verringern eines Wertes, wenn Symbol 2 angezeigt wird. Die Handgelenkeinheit geht in den Verringerungs-Modus zwei Sek. nach dem Erhöhen eines Wertes. Das Drücken der Taste verringert den Wert um eins.
- Sperren der Auswahl bzw. des gewünschten Wertes, wenn **OK** angezeigt wird.



Halten Sie die Taste gedrückt für folgende Funktionen:

- Rückkehr zur Zeitanzeige aus einem beliebigen Modus ausgenommen dem Trainingsmodus. Drücken Sie die Taste und halten Sie sie gedrückt, bis **EXIT** angezeigt wird.
- Aktivieren/Deaktivieren des Alarmbereichs der Soll-Herzfrequenz im Trainingsmodus. Drücken Sie die Taste und halten Sie sie gedrückt, bis Symbol 3 (s. vorherg. Seite) erscheint/verschwindet.
- Aktivieren der Hintergrundbeleuchtung in der Zeitanzeige. Nach dem Aktivieren schaltet aus jedem Modus ein Tastendruck die Hintergrundbeleuchtung ein. Die Hintergrundbeleuchtung wird automatisch deaktiviert, wenn nicht innerhalb von fünf Minuten die Taste erneut gedrückt wird. Wenn das Training bei eingeschalteter Hintergrundbeleuchtung begonnen wird, bleibt das Licht an bis zum Ende des Trainings.




Das Batteriesymbol auf der Anzeige signalisiert, dass die Batterie der Handgelenkeinheit schwach ist. Weitere Informationen finden sie unter Pflege des Herzfrequenz-Monitors.

2. VOR DEM TRAINING

Alter und Geschlecht einstellen

1. Drücken Sie unter Zeitanzeige die Taste sechsmal. **USER** wird angezeigt.
2. Warten Sie, bis **AGE** erscheint und die Ziffern für die Jahre zu blinken beginnen. Stellen Sie den Wert wie auf Seite 7 beschrieben mit der Taste ein.
3. Wenn der gewünschte Wert angezeigt wird, warten Sie bis **OK?** erscheint und drücken Sie dann die Taste zur Bestätigung der Wahl.
4. **ZONE SET** wird angezeigt. Es wird der altersbezogene Herzfrequenzbereich eingestellt.
5. **SEX** erscheint und der Buchstabe **M** (für männlich) beginnt zu blinken. Ändern Sie den Buchstaben auf **F** (für weiblich) mit der Taste.

6. Wenn das gewünschte Geschlecht angezeigt wird, warten Sie bis **OK?** erscheint und drücken Sie dann die Taste zur Bestätigung der Wahl. Die Handgelenkeinheit kehrt zurück zur Zeitanzeige.

 *Der Herzfrequenz-Monitor berechnet automatisch den Herzfrequenz-Bereich, sobald das Alter unter Anwendereinstellungen eingegeben wurde. Die Grenzen können manuell im ZONE-Modus verändert werden (siehe Seite 14).*

Grenzwerte der Soll-Herzfrequenz einstellen

Stellen Sie die persönlichen Grenzwerte der Soll-Herzfrequenz vor dem Training ein. Es wird ein akustischer Alarm erzeugt, wenn Sie nicht mit der vorgegebenen Intensität trainieren. Auf diese Weise können Sie sicherstellen, dass Sie mit der richtigen Intensität trainieren.

Maximale Herzfrequenz (HRmax) ist ein Wert zum Festlegen der Grenzwerte Ihrer Soll-Herzfrequenz.

HRmax ist die höchste Anzahl von Herzschlägen pro Minute (bpm) bei maximaler physischer Anstrengung. Die Trainingsintensität kann ausgedrückt werden als Prozent von HRmax.

Es gibt drei verschiedene Trainingsintensitäten: Niedrig, Mittel und Hoch.

Niedrig (60-70 % von HRmax) Trainingsintensität ist ideal für Gewichtskontrolle. Sie verbessert die allgemeine Ausdauer und ist auch geeignet als Rehabilitationstraining. Das Training ist angenehm und verursacht leichtes Schwitzen. Die Belastung für die Muskulatur ist gering und das Atmen fällt leicht. Die Intensität ist geeignet für lange Einheiten und ist zu empfehlen für Personen eines jeden Fitnessgrades.

Mittel (70-80 % von HRmax) Trainingsintensität verbessert die aerobe Fitness. Das Atmen fällt leicht und das Training verursacht moderates Schwitzen. Diese Intensität ist geeignet für mittellange Einheiten und ist zu empfehlen für Personen eines jeden Fitnessgrades.

Hoch (80-90 % von HRmax) Trainingsintensität maximiert die Leistungsfähigkeit. Das Training in dieser Intensität verursacht schwere Atmung, intensives Schwitzen und Muskelermüdung. Dies ist nur zu empfehlen für Personen mit guter Fitness und nur für kurze Trainingseinheiten.

Maximale Herzfrequenz (HR _{max})		200	190	180	170	160
Hoch	80 - 90% von HR _{max}	180	171	162	153	144
Mittel	70 - 80% von HR _{max}	160	152	144	136	128
Niedrig	60 - 70% von HR _{max}	140	133	126	119	112
		120	114	108	102	96
	Alter	20	30	40	50	60

Alarmbereich und Grenzwerte der Soll-Herzfrequenz

Der Alarmbereich für die Soll-Herzfrequenz informiert Sie, wenn Sie außerhalb der eingestellten Grenzwerte der Soll-Herzfrequenz trainieren.

1. Drücken Sie unter Zeitanzeige die Taste dreimal. **ZONE** wird angezeigt.
2. **BEEP** erscheint und **ON** oder **OFF** beginnt zu blinken. Wählen Sie **ON** zum Aktivieren des Alarms oder **OFF** zum Deaktivieren.

3. Warten Sie, bis **OK?** erscheint und drücken Sie dann die Taste zur Bestätigung der Wahl.

Der Herzfrequenz-Monitor berechnet automatisch den altersbezogenen Herzfrequenz-Bereich, sobald das Alter unter Anwender-einstellungen eingegeben wurde. In dieser Anzeige können Sie die Grenzen manuell einstellen. (Zum Überspringen drücken Sie die Taste und halten sie gedrückt, bis **EXIT** angezeigt wird.)

4. **HIGH** wird angezeigt.
5. Warten Sie, bis die Ziffern für die obere Bereichsgrenze der Herzfrequenz zu blinken beginnen. Stellen Sie wie auf Seite 7 beschrieben den Wert ein.
6. Wenn der gewünschte Wert angezeigt wird, warten Sie bis **OK?** erscheint und drücken Sie dann die Taste zur Bestätigung der Wahl.
7. Wiederholen Sie die Schritte zum Einstellen der unteren Grenze (**LOW**) der Herzfrequenz. Wenn Sie die Einstellungen für die Grenzwerte der Soll-Herzfrequenz beendet haben, kehrt die Handgelenkeinheit zur Zeitanzeige zurück.

Zeit einstellen

1. Drücken Sie unter Zeitanzeige die Taste viermal. **TIME** wird angezeigt.
 2. Warten Sie, bis **24h** oder **12h** erscheint und zu blinken beginnt. Drücken Sie die Taste zur Auswahl des Zeitmodus.
 3. Warten Sie, bis **OK?** erscheint und drücken Sie die Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen. In dem **12h** Zeitformat wählen Sie **AM** oder **PM**.
 4. Die Stunden blinken in der Anzeige. Stellen Sie wie auf Seite 7 beschrieben den Wert ein.
 5. Warten Sie, bis die Minuten zu blinken beginnen und stellen Sie sie ein.
 6. Wenn die gewünschten Werte angezeigt werden, warten Sie bis **OK?** erscheint und drücken Sie dann die Taste zur Bestätigung der Wahl.
- Wenn Sie die Zeiteinstellung beendet haben, kehrt die Handgelenkeinheit zur Zeitanzeige zurück.

Datum einstellen

1. Drücken Sie unter Zeitanzeige die Taste fünfmal. **DATE** wird angezeigt.
2. Warten Sie, bis der Wert für Tag oder Monat erscheint und zu blinken beginnt. Stellen Sie wie auf Seite 7 beschrieben den Wert ein.
3. Wenn der gewünschte Wert angezeigt wird, warten Sie, bis die Handgelenkeinheit Monat oder Tag anzeigt und stellen Sie dann entsprechend ein.
4. Wenn die Werte eingestellt sind, warten Sie, bis **OK?** erscheint und drücken Sie dann die Taste zur Bestätigung der Wahl.
5. **DAY** wird angezeigt und die Wochentag-Anzeige blinkt oben in der Anzeige. Die Wochentage erscheinen in dem Anzeigenrahmen wie folgt: **MON** = Montag, **TUE** = Dienstag, **WED** = Mittwoch, **THU** = Donnerstag, **FRI** = Freitag, **SAT** = Samstag, **SUN** = Sonntag

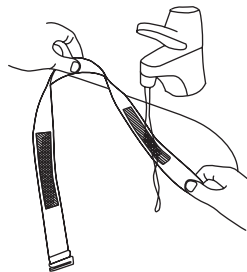
6. Wenn + angezeigt wird, drücken Sie die Taste zur Auswahl des Wochentags.
7. Wenn der Wochentag eingestellt ist, warten Sie, bis **OK?** erscheint und drücken Sie dann die Taste zur Bestätigung der Wahl. Die Handgelenkeinheit kehrt zurück zur Zeitanzeige.

3. BEIM TRAINING

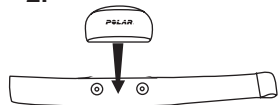
Sender zur Messung der Herzfrequenz tragen

1. Befeuchten Sie die Elektrodenbereiche des Gurts unter fließendem Wasser und achten Sie darauf, dass sie gut benetzt sind.
2. Bringen Sie das Anschlussstück an dem Gurt an. Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Gurt gut und komfortabel sitzt.

1.

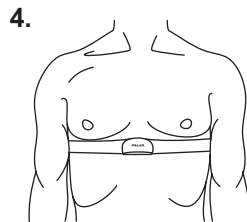
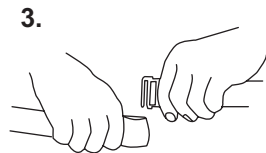


2.



3. Ziehen Sie den Gurt genau unter der Brustmuskulatur um die Brust fest und klinken Sie den Haken am anderen Gurtende ein.
4. Kontrollieren Sie, dass die nassen Elektrodenbereiche gut auf der Haut aufliegen und dass sich das Polar-Logo des Anschlussstücks mittig befindet und senkrecht steht.

Nehmen Sie das Anschlussstück vom Gurt ab, wenn dieser nicht in Gebrauch ist.



Training aufzeichnen

1. Tragen Sie den Sender und die Handgelenkeinheit. Idealerweise befinden sich keine weiteren Herzfrequenz-Monitore innerhalb von einem Meter, damit es nicht zu Interferenzen kommt. Starten Sie die Messung der Herzfrequenz durch einmaliges Drücken der Taste. **EXE** (Training) wird angezeigt.
2. Die Stoppuhr startet in wenigen Sekunden. Der Umriss des Herz-Symbols blinkt, bis die Herzfrequenz erkannt wurde (dies sollte nicht länger als 15 Sek. dauern).
3. Ein blinkendes Herzsymbol zeigt die fortlaufende Messung der Herzfrequenz an. Das Symbol blinkt mit Herzfrequenz.

ⓘ *Schalten Sie den Alarm für die Soll-Herzfrequenz im Trainingsmodus auf **ON** oder **OFF** indem Sie die Taste drücken und gedrückt halten. Wenn der Alarm eingeschaltet ist (ON), wird Symbol 3 angezeigt (siehe Seite 7).*

Trainingsinformationen kontrollieren

Wenn Sie die Handgelenkeinheit nahe an das Polar-Logo des Senders halten, können Sie die Anzeigeninformationen (Herzfrequenz/Kalorien/Dauer/Zeit) beim Training ändern. Halten Sie die Handgelenkeinheit nahe an das Polar-Logo des Senders, bis die gewünschte Information angezeigt wird:



1. Aktuelle Herzfrequenz

Die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm).

Symbol 1 = die Herzfrequenz liegt innerhalb Ihres Soll-Herzfrequenzbereichs.

Symbol 2 = die Herzfrequenz liegt unterhalb Ihres Soll-Herzfrequenzbereichs.

Symbol 3 = die Herzfrequenz liegt oberhalb Ihres Soll-Herzfrequenzbereichs.



2. **Kalorienverbrauch** in kcal.



3. **Trainingsdauer** wird angezeigt in Minuten und Sekunden oder in Stunden und Minuten, wenn die Einheit länger als eine Stunde gedauert hat.



4. **Ortszeit**



Trainingszeit-Anzeigesymbol

Jedes Trainingszeit-Anzeigesymbol steht für 10 Minuten kontinuierliches Training. Nach einer Stunde kontinuierlichem Training (oder 6 Anzeigesymbolen) beginnt der Zähler von Neuem. Sie können die Anzeigesymbole zur Markierung von Zeitzielen für Ihre Einheit verwenden.

Trainingsaufzeichnung beenden

Drücken Sie die Taste zum Beenden der Aufzeichnung der Trainingseinheit. **STOP** wird angezeigt und die Handgelenkeinheit kehrt zurück zur Zeitanzeige.

Nehmen Sie das Sender-Anschlussstück vom Gurt ab und spülen Sie den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser ab.

Waschen Sie den Gurt regelmäßig in einer Waschmaschine oder mindestens nach jedem fünften Gebrauch. Dies stellt zuverlässige Messungen sicher und verlängert die Lebensdauer des Senders.

4. NACH DEM TRAINING

Daten

Die Aufzeichnungen der Trainingsdaten bleiben im Speicher der Handgelenkeinheit unter File, bis ein neues Training aufgezeichnet wird. Die Information in dem File wird dann durch die aktuelle ersetzt. Die Daten sind gegen versehentliches Starten gesichert, und es werden nur Aufzeichnungen gespeichert, die länger als eine Minute dauern.



-
1. Drücken Sie unter Zeitanzeige die Taste zweimal. **FILE** wird angezeigt.



-
2. Warten Sie einen Moment und die **Gesamt-Trainingsdauer** wird angezeigt.



-
3. Drücken Sie die Taste. Ihre **durchschnittliche (AVG) Herzfrequenz in der Trainingseinheit** wird angezeigt.



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



-
5. Drücken Sie die Taste. Ihr **Kalorienverbrauch in der Trainingseinheit** wird angezeigt.
-



6. Drücken Sie die Taste. **Das Datum Ihrer letzten Trainingseinheit** wird angezeigt.

Drücken Sie zur Rückkehr zur Zeitanzeige die Taste.

5. SERVICE INFORMATIONEN

Pflege des Herzfrequenz-Monitors

Der Herzfrequenz-Monitor ist dafür ausgelegt, Ihnen beim Erreichen der persönlichen Fitness-Ziele zu helfen und das Maß der physiologischen Beanspruchung und Intensität in Trainingseinheiten anzuzeigen. Kein anderer Gebrauch ist beabsichtigt oder impliziert.

Handgelenkeinheit: Reinigen mit einer milden Seifenlösung in Wasser, abtrocknen mit einem Handtuch.

Niemals Alkohol oder aggressive Materialien verwenden (Stahlwolle oder Reinigungschemikalien). Kühl und trocken aufbewahren. Nicht in feuchter Umgebung, in nicht-atmungsaktivem Material (Plastiktasche oder Sporttasche) oder zusammen mit leitfähigem Material (einem nassen Handtuch) aufbewahren. Nicht über längere Zeit direkter Sonnenbestrahlung aussetzen.

Sender: Nehmen Sie das Sender-Anschlussstück vom Gurt ab und spülen Sie den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser ab.

Trocknen Sie das Anschlussstück mit einem weichen Handtuch ab. Niemals Alkohol oder aggressive Materialien verwenden (Stahlwolle oder Reinigungschemikalien).

Gurt: Waschen Sie den Gurt regelmäßig in einer Waschmaschine bei 40 °C oder mind. nach jedem fünften Gebrauch.

Dies stellt zuverlässige Messungen sicher und verlängert die Lebensdauer des Senders.

Verwenden Sie einen Waschbeutel. Den Gurt nicht einweichen, schleudern, bügeln, trockenreinigen oder bleichen. Keine bleichenden Reinigungsmittel oder Weichspüler verwenden. Niemals das Sender-Anschlussstück in die Waschmaschine oder den Trockner geben!

Den Gurt und das Sender-Anschlussstück getrennt trocknen und aufbewahren.

Den Gurt vor einer langen Lagerung immer in einer Waschmaschine waschen ebenso nach dem Gebrauch im Schwimmbadwasser mit hohem Chlorgehalt.

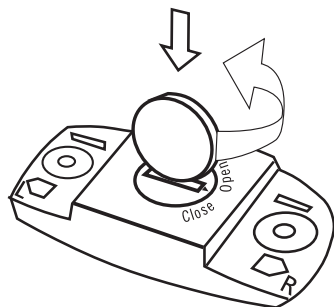
Kundendienst: Der nächste Händler ist auf einem Aufkleber auf der Verpackung oder in dieser Bedienungsanleitung angegeben.

Batteriewechsel bei der Handgelenkeinheit: Öffnen Sie die Handgelenkeinheit nicht selbst. Um die Wasserfestigkeit und die Verwendung geeigneter Komponenten zu gewährleisten, ist die Batterie der Handgelenkeinheit nur von einem autorisierten OMRON-Kundendienstzentrum auszutauschen. Kontaktinformationen zum OMRON-Kundendienstzentrum siehe Seite 41.

Ein Symbol für schwache Batterie erscheint, wenn nur noch 10-15 % der Batterieleistung verblieben ist. Hintergrundbeleuchtung und Geräusche sind dann automatisch deaktiviert. Übermäßige Verwendung der Hintergrundbeleuchtung verbraucht die Batterie schneller. Unter kalten Bedingungen kann die Anzeige für schwache Batterie erscheinen und später in warmer Umgebung wieder verschwinden.

Batteriewechsel beim Sender

1. Zum Öffnen die Batterieabdeckung mit einer Münze nach links (OPEN) drehen.
2. Die Batterie mit der positiven (+) Seite zur Abdeckung weisend in die Abdeckung platzieren.
3. Sicherstellen, dass sich der Dichtring in der Nut befindet, um die Wasserfestigkeit zu gewährleisten.
4. Die Abdeckung zusammen mit der Batterie darin in das Anschlussstück einführen. Drücken Sie die Abdeckung in Position und schließen Sie sie mit einer Münze durch Drehen nach rechts (von OPEN nach CLOSE).



Um eine maximale Lebensdauer der Batterieabdeckung zu erreichen, sollte diese nur zum Batteriewechsel geöffnet werden. Wechseln Sie den Dichtring der Batterieabdeckung bei jedem Batteriewechsel. Den Dichtring-/Batterie-Kit können Sie bei jedem Polar-/OMRON-Kundendienstzentrum erwerben. Bewahren Sie die Batterien unzugänglich für Kinder auf. Bei Verschlucken sofort einen Arzt aufsuchen. Batterien müssen ordentlich gemäß den örtlichen Bestimmungen entsorgt werden.



Es besteht Explosionsgefahr, wenn die Batterie durch einen falschen Typ ausgetauscht wird.

Vorsichtsmaßnahmen

Mögliche Risiken minimieren

Training kann ein gewisses Risiko in sich tragen. Beantworten Sie vor dem Beginn eines regulären Trainingsprogramms folgende Fragen zu Ihrer Gesundheit.

Wenn Sie irgendeine dieser Fragen mit „Ja“ beantworten, wenden Sie sich vor dem Beginn irgendeines Trainingsprogramms an einen Arzt.

- Waren Sie über die letzten 5 Jahre körperlich inaktiv?
- Haben Sie hohen Blutdruck o. einen hohen Blut-Cholesterin-Spiegel?
- Haben Sie irgendwelche Krankheitssymptome?
- Nehmen Sie irgendwelche Medikamente für Blutdruck oder Herz?
- Hatten Sie in der Vergangenheit schon einmal Atembeschwerden?
- Befinden Sie sich im Genesungsprozess nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung?
- Besitzen Sie einen Herzschrittmacher oder andere implantierte elektronische Geräte?
- Rauchen Sie?
- Sind Sie schwanger?

Beachten Sie, dass die Herzfrequenz außer von der Trainingsintensität auch beeinflusst wird von Medikamenten gegen Herzkrankungen, Blutdruck, psychologische Erkrankungen, Asthma, Atmung etc. sowie von einigen Energy Drinks, Alkohol und Nikotin.

Es ist wichtig, dass Sie während des Trainings feinfühlig auf die Reaktionen Ihres Körpers achten. Wenn Sie während des Trainings unerwartet Schmerzen oder übermäßige Ermüdung verspüren, beenden Sie das Training oder setzen Sie es mit einer geringeren Intensität fort.

Wenn Sie einen Herzschrittmacher, einen Defibrillator oder andere elektronische Geräte in Ihrem Körper implantiert haben, verwenden Sie den Herzfrequenz-Monitor auf eigene Verantwortung.

Unterziehen Sie sich vor dem Gebrauch einem Maximal-Belastungstest unter Aufsicht eines Arztes. Der Test soll Sicherheit und Zuverlässigkeit von gleichzeitiger Verwendung von Herzschrittmacher und Herzfrequenz-Monitor sicherstellen.

Wenn Sie allergisch gegen eine Substanz sind, die mit Ihrer Haut in Berührung kommt oder wenn Sie vermuten, dass die Verwendung des Produkts seine allergische Reaktion verursacht hat, kontrollieren Sie die unter Technische Daten aufgeführten Materialien.

Um Hautreaktionen auf den Sender zu vermeiden, können Sie ihn über einem Hemd tragen. Befeuchten Sie zum fehlerlosen Betrieb das Hemd unter den Elektroden ausreichend.

Die kombinierte Einwirkung von Feuchtigkeit und intensivem Abrieb kann dazu führen, dass sich von der Senderoberfläche schwarze Farbe ablöst und diese möglicherweise helle Kleidung verschmutzt. Wenn Sie Insektenschutzmittel auf der Haut tragen, stellen Sie sicher, dass es nicht mit dem Sender in Berührung kommt.

Ein Herzfrequenz-Monitor kann auch beim Schwimmen getragen werden.

Zur Aufrechterhaltung der Wasserfestigkeit betätigen Sie die Taste bitte nicht unter Wasser.

Die Wasserfestigkeit dieses Produkts ist geprüft nach dem internationalen Standard ISO 2281. Produkte sind entsprechend ihrer Wasserfestigkeit in drei Kategorien unterteilt.

Lesen Sie auf der Rückseite Ihres Produkts die Wasserfestigkeitskategorie ab und vergleichen Sie diese mit der Tabelle.

Beachten Sie bitte, dass diese Definitionen nicht notwendigerweise für Produkte anderer Hersteller gelten.

Markierung auf der Gehäuserückseite	Charakteristika der Wasserfestigkeit
Wasserfest	Geschützt gegen Wasserspritzer, Schweiß, Regentropfen, etc. Nicht geeignet beim Schwimmen.
Wasserfest bis 30 m/50 m	Geeignet für Baden und Schwimmen
Wasserfest bis 100 m	Geeignet für Schwimmen und Schnorcheln (ohne Tauchflaschen)

Diese Daten gelten auch für Polar WearLink-Sender mit angegebener Wasserfestigkeit bis 30 m.

Fehlersuche und -behebung

Wenn Sie im Menü nicht mehr weiter wissen, drücken Sie die Taste und halten Sie sie gedrückt, bis die Ortszeit angezeigt wird.

Wenn die Herzfrequenz-Messwerte unregelmäßig, extrem hoch oder Null (00) werden, sicherstellen, dass sich keine anderen Herzfrequenz-Sender innerhalb von 1 m befinden und dass der Sender-Gurt gut sitzt und befeuchtet, sauber und unbeschädigt ist.

Starke elektromagnetische Signale können unregelmäßige Messwerte hervorrufen.

Elektromagnetische Störungen können auftreten in der Nähe von Trainingsgeräten mit elektronischen Komponenten, Hochspannungsleitungen, Ampeln, Oberleitungen von elektrischen Eisenbahnen, elektrischen Busleitungen oder Straßenbahnen, Fernsehgeräten, Automotoren, Fahrradcomputern, bestimmten motorbetriebenen Trainingsgeräten, Mobiltelefonen oder elektrischen Sicherheitstoren.

Wenn die unnormalen Messwerte anhalten, auch wenn Sie sich von der Störquelle entfernt haben, verlangsamen Sie das Training und kontrollieren Sie Ihren Puls manuell.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass er mit den hohen Messwerten der Anzeige übereinstimmt, haben Sie möglicherweise gerade eine Herzrhythmusstörung.

Die meisten Fälle von Rhythmusstörungen sind nicht gefährlich, suchen Sie aber dennoch Ihren Arzt auf.

Ein kardiologisches Ereignis hat möglicherweise Ihre EKG-Wellenform verändert.

Wenden Sie sich in diesem Fall an Ihren Arzt. Wenn die Herzfrequenz-Messung trotz der zuvor genannten Maßnahmen nicht funktioniert, ist möglicherweise die Batterie des Senders leer. Informationen zum Batteriewechsel finden Sie auf den Seiten 31-33.

Kontrollliste zur Fehlersuche und -behebung

Wenn Sie Schwierigkeiten mit der Herzfrequenz-Messung haben, lesen Sie bitte Folgendes, bevor Sie sich an ein OMRON-Kundendienstzentrum wenden:

1. Wird der Sender richtig getragen? Der Gurt muss flach und eng auf der Haut anliegend, aber dennoch bequem getragen werden - dabei muss das Polar-Logo senkrecht stehen.
2. Stellen Sie sicher, dass die Elektroden des Senders gut befeuchtet sind.
3. Reinigen Sie den Sender-Gurt regelmäßig mit milder Seifenlösung in Wasser und trocknen Sie ihn dann. Dies sichert langen Gebrauch und verhindert Korrosion.
4. Der Empfänger muss sich innerhalb von einem Meter Entfernung vom Sender/WearLink befinden.
5. Sind die Herzfrequenz-Signale sehr hoch und unregelmäßig? Eine andere Position der Handgelenkeinheit/des Empfängers kann hilfreich sein. Kontrollieren Sie die Liste von Störquellen in der Bedienungsanleitung.
6. Störungen können auch durch andere Herzfrequenz-Monitore oder Trainingsgeräte in der Nähe verursacht werden. Wenn die Anzeige von Handgelenkeinheit/Empfänger eingefroren ist, wenden Sie sich bitte an das OMRON-Kundendienstzentrum.

OMRON-Kundendienstzentrum

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH.,
John-Deere-Str. 81a, 68163 Mannheim, Deutschland

Rücksendeschein OMRON-Kundendienst

Wir empfehlen, dass Sie die komplette Einheit einschicken (Handgelenkeinheit und Sender). Garantieansprüche können nur gegen Vorlage des Kaufbelegs und/oder des vollständigen Garantieabschnitts berücksichtigt werden. Trennen Sie diese Seite heraus und fügen Sie sie der Sendung bei.

Nachname _____ Vorname _____

Adresse _____

Postleitzahl _____ Stadt _____

Land _____

Erreichbarkeit tagsüber Tel. _____ E-mail _____

Produktinformationen

Seriennummer der Handgelenkeinheit _____

Seriennummer des Senders _____

Problembeschreibung _____

Technische Daten

Handgelenkeinheit

Batterietyp	CR 2025
Batterielebensdauer	Durchschnittlich 2 Jahre (1 h/Tag, 7 Tage/Woche Training)
Betriebstemperatur	-10 °C bis +50 °C
Armband-Material	Thermoplastisches Polyurethan
Rückseitige Abdeckung u. Schnalle des Armbands	Edelstahl gemäß der EU-Richtlinie 94/27/EU und Ergänzung 1999/C 205/05 zu der Freisetzung von Nickel aus Produkten, die dafür ausgelegt sind, in direkten und anhaltenden Kontakt mit der Haut zu kommen.
Uhrgenauigkeit	Besser als $\pm 2,0$ Sekunden/Tag bei einer Temperatur von 25 °C.
Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung	$\pm 1\%$ oder ± 1 bpm, je nachdem, welcher Wert größer ist - die Definition bezieht sich auf den Dauerzustand.

Sender

Batterietyp	CR 2025
Durchsch. Batterielebensdauer	2 Jahre (1 h/Tag, 7 Tage/Woche)
Batterie/Dichtring	O-Ring 20,0 x 1,0 Material FPM
Betriebstemperatur	-10 °C bis +50 °C
Anschlussstück-Material	Polyamid
Gurt-Material	35 % Polyester, 35 % Polyamid, 30 % Polyurethan

Grenzwerte

Herzfrequenz-Messbereich	15 - 240 bpm
Herzfrequenz-Grenzwerte	30 - 199 bpm
Uhr	24 h oder 12 h
Trainingsdauer	0 - 23:59
Anzeige Trainingszeit	< 1 h: mm:ss, > 1 h: hh:mm
Alter	10 - 99

Packungsinhalt

HR-P1-Handgelenkeinheit, WearLink+ Sender (einschließlich Gurt in Größe M-XXL und Anschlussstück) und Bedienungsanleitung.

Verfügbares Polar-Zubehör

Gurte in den Größen M-XXL und XXXL für WearLink+ Sender (Polar Wlink+ Gurt-Set Gen M-XXL oder XXXL)

WearLink+ Sender-Set, einschließlich Gurt in Größe M-XXL und ein Anschlussstück (Polar Wlink+ TR ST Gen)

Polar Bike Mount zur Montage der Handgelenkeinheit am Fahrradlenker (Polar Bike Mount Set Gen)

Garantie und Ausschlussklausel

Eingeschränkte Internationale Garantie

Diese eingeschränkte internationale Garantie wird gewährt von OMRON Medizintechnik.

OMRON Medizintechnik garantiert dem Erstabnehmer/Erstkäufer dieses Produkts über zwei Jahre ab Kaufdatum, dass das Produkt fehlerfrei in Bezug auf Material und Verarbeitung ist.

Bitte bewahren Sie die Rechnung oder den gestempelten Internationalen Garantieschein als Kaufnachweis auf!

Die Garantie erstreckt sich nicht auf Batterie, Schäden aufgrund von Fehlbedienung, Missbrauch, Unfall oder Nichtbeachtung der Vorsichtsmaßnahmen, auf unsachgemäße Wartung, kommerziellen Gebrauch, gesprungene oder gebrochene Gehäuse.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf Schäden, Verluste, Kosten oder Auslagen, die direkt oder indirekt im Zusammenhang mit dem Produkt stehen. In der Garantiezeit wird das Produkt bei einem autorisierten Kundendienst kostenlos repariert oder ausgetauscht. Diese Garantie berührt nicht das gesetzliche Recht des Kunden nach anzuwendender gültiger nationaler oder Landesgesetzgebung, noch die aus dem Kaufvertrag resultierenden Rechte des Kunden gegenüber dem Händler.

Hergestellt durch Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Finland, www.polar.fi
Vertrieb durch OMRON Medizintechnik, Handelsgesellschaft mbH, John-Deere-Str. 81a, 68163 Mannheim, Deutschland.

© 2007 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.
Polar Electro Oy ist ein Unternehmen, das nach ISO 9001:2000 zertifiziert ist. Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Anleitung darf in irgendeiner Form ohne die vorherige schriftliche Genehmigung durch Polar Electro Oy verwendet oder reproduziert werden. Namen und Logos, die in der Bedienungsanleitung oder in dem Produktpaket mit dem [™]-Symbol gekennzeichnet sind, stellen eingetragene Marken von Polar Electro Oy dar. Namen und Logos, die in der Bedienungsanleitung oder in dem Produktpaket mit dem [™]-Symbol gekennzeichnet sind, stellen eingetragene Marken von Polar Electro Oy dar, mit der Ausnahme, dass Windows eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation ist.
[™] OMRON ist eine eingetragene Marke der OMRON Corporation.

Ausschlussklausel

Das Material dieser Anleitung dient ausschließlich dem Zwecke der Information. Die beschriebenen Produkte unterliegen aufgrund der fortlaufenden Entwicklung durch den Hersteller der Änderung ohne Vorankündigung.

OMRON Medizintechnik / Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy gibt keine Darstellungen oder Garantien in Bezug auf diese Anleitung oder die darin beschriebenen Produkte ab.

OMRON Medizintechnik / Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ist nicht haftbar für irgendwelche Schäden, Verluste, Kosten oder Auslagen, direkte oder indirekte oder folgende oder im Zusammenhang mit dem Gebrauch des hierin beschriebenen Materials oder Produkts stehende.

Dieses Produkt ist geschützt durch die nichtgegenständlichen Rechte von Polar Electro Oy, definiert durch die im Folgenden aufgeführten Dokumente:

FI 4157 DE20008883.1 IT 00250120 US 6553633 FI 88223
DE 4215549 FR 92.06120 GB 2257523B HK 113/199 US
5491474 FI 88972 FI 9219139.8 FR 92.09150 GB 2258587
HK 306/1996 US 5486818 FI 115287 EP 1090583 US
6553247 FI 96380 JP 3568954 US 5611346 EP 665947 DE
69414362 EP 724859 B1 AT E 160 079 T1 DE 69600098T2

ES 2112069 T3 IT 19886/BE/98 US 5628324 FI 112844
FI115084 US2005135039 EP1543769 FI 110915 US 7324841
EP1361819 FI 23471 EU 00046107-0001 US D492783S US
D492784S US D492999S. Weitere Patente ausstehend.

CE 0537

Dieses Produkt entspricht der Richtlinie 93/42/EWG. Die relevante Declaration of Conformity (Konformitätserklärung) ist verfügbar unter www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.



= Typ BF



Polar-Produkte sind elektronische Geräte und fallen unter die Richtlinie 2002/96/EG des Europäischen Parlaments und den Rat für Elektro- und Elektronikaltgeräte (WEEE, waste electrical and electronic equipment). Diese Produkte sind daher im Geltungsbereich der EU getrennt zu entsorgen. Polar regt die Minimierung möglicher Auswirkungen durch Abfälle auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit auch außerhalb der Europäischen Union an, indem örtliche Bestimmungen zur Abfallentsorgung eingehalten und wo möglich Elektronikgeräte getrennt gesammelt werden sollen.

Vertrieb durch

OMRON Medizintechnik
Handelsgesellschaft mbH
John-Deere-Str. 81a
68163 Mannheim
Deutschland
www.omron-medizintechnik.de

Hergestellt von

Polar Electro Oy
Professorintie 5
90440 Kempele
Finnland
Made in China
www.polar.fi