



Bedienungsanleitung



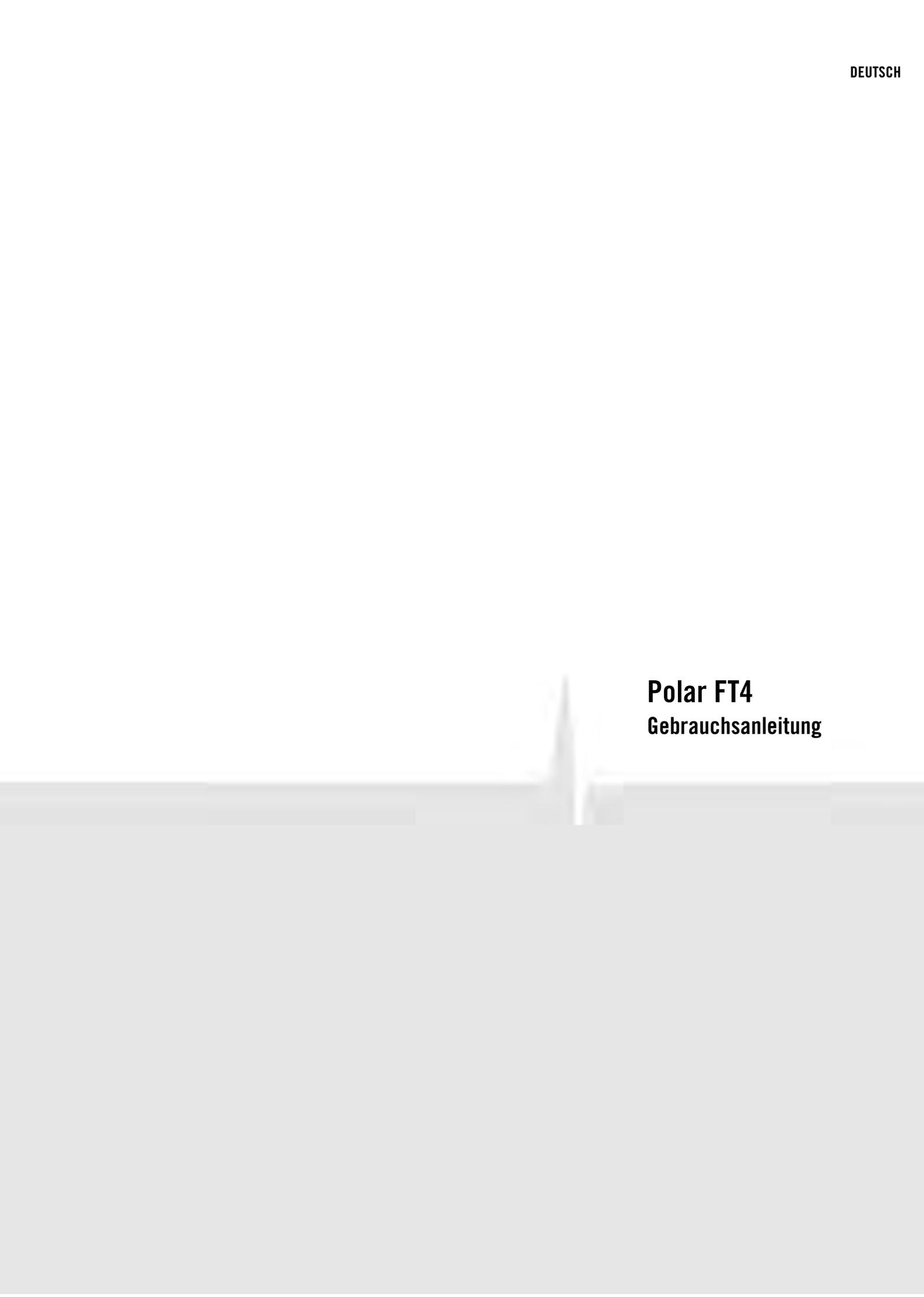
**POLAR FT4 inkl. WearLink,
silber/schwarz**

Art.Nr.: 28349

▶▶▶ [zum Produkt ...](#)

Polar Pulsuhren

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)



Polar FT4
Gebrauchsanleitung

INHALTSVERZEICHNIS

1. VORTEILE IHRES POLAR FT4 TRAININGSCOMPUTERS	3
2. ERSTE SCHRITTE.....	4
Machen Sie sich mit Ihrem Polar FT4 Trainingscomputer vertraut	4
Tasten und Menü des FT4	4
Beginnen Sie mit den Basiseingaben	5
3. TRAINING.....	6
So tragen Sie den Sender	6
Starten des Trainings	6
Während des Trainings	6
Unterbrechen oder Beenden des Trainings.....	7
4. NACH DEM TRAINING	8
Trainingszusammenfassung.....	8
Abrufen der Trainingsdaten	8
Trainingsdateien	8
Gesamtwerte.....	9
Datenübertragung.....	10
5. EINSTELLUNGEN	11
Uhreingaben.....	11
Trainingseingaben.....	11
Benutzerinformationen.....	11
Allgemeine Eingaben	12
6. KUNDENDIENSTINFORMATIONEN.....	13
Pflege Ihres FT4 Trainingscomputers	13
Waschanleitung für den WearLink-Sender	13
Service	13
Batteriewechsel.....	13
Wichtige Hinweise	14
Fehlerbehebung.....	16
Technische Spezifikationen	16
Weltweite Garantie des Herstellers	17
Haftungsausschluss	17

1. VORTEILE IHRES POLAR FT4 TRAININGSCOMPUTERS



TRAINING LEICHT GEMACHT

Der Polar FT4 Trainingscomputer bietet Ihnen einen einfachen Einstieg in das herzfrequenzbasierte Training.

MOTIVATION

Der FT4 leitet Sie an und motiviert Sie zum Training in der Zone zur Verbesserung der Fitness.

SPASS AM TRAINING

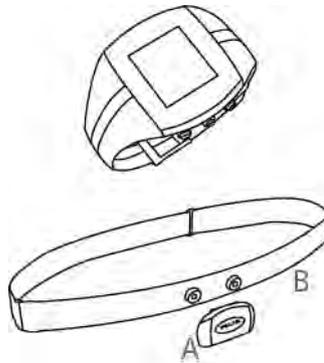
Mit dem komfortablen Polar WearLink® Textil-Sender macht Ihnen das Training noch mehr Spaß.

2. ERSTE SCHRITTE

Machen Sie sich mit Ihrem Polar FT4 Trainingscomputer vertraut

Der **Trainingscomputer** zeigt und speichert während des Trainings Ihre Herzfrequenz und andere Daten.

Der **WearLink®**-Sender überträgt das Herzfrequenz-Signal EKG-genau an den Trainingscomputer. Der WearLink-Sender besteht aus der Sendeeinheit (A) und dem Gurt (B).



Die aktuellste Version dieser Gebrauchsanleitung kann unter www.polar.fi/support heruntergeladen werden.

Video-Lernprogramme finden Sie unter http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

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

Tasten und Menü des FT4

▲ UP/AUFSTEIGEND :

- Zum Öffnen des Menüs
- Zum Navigieren durch Auswahllisten
- Zum Einstellen/Erhöhen von Werten
- In der Uhrzeitanzeige können Sie durch langes Drücken dieser Taste die Darstellung der Uhrzeitanzeige ändern.

● OK:

- Bestätigen der Auswahl/Eingaben
- Wählen des Trainingstyps oder Trainingseingaben

▼ DOWN/ABSTEIGEND:

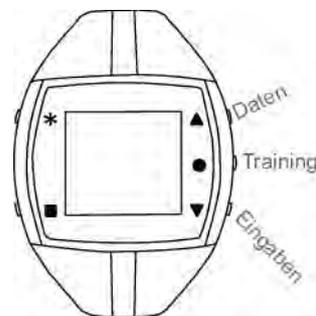
- Aufrufen des Menüs
- Navigieren durch Auswahllisten
- Einstellen/Verringern von Werten

■ RÜCK:

- Verlassen des Menüs
- Rückkehr zur vorherigen Ebene
- Auswahl widerrufen
- Eingaben unverändert lassen
- Durch Drücken und Halten dieser Taste kehren Sie zur Uhrzeitanzeige zurück.

* LICHT:

- Aktivieren der Displaybeleuchtung



- Durch Drücken und Halten der Taste rufen Sie das Kurz-Menü in der Uhrzeitanzeige auf (zum Sperren von Tasten, Einstellen des Weckers oder Auswählen der Zeitzone).
- Während des Trainings können Sie durch langes Drücken dieser Taste die Trainingssignaltöne **EIN/AUS**-schalten oder Tasten sperren.
- Nacht-Modus während des Trainings: Drücken Sie während der Aufzeichnung einmal die LICHT-Taste. Danach wird die Displaybeleuchtung durch Drücken einer beliebigen Taste aktiviert. Der Nacht-Modus wird deaktiviert, wenn der FT4 wieder in den Uhrzeit-Modus wechselt.

Beginnen Sie mit den Basiseingaben

Um Ihren Polar FT4 Trainingscomputer zu aktivieren, drücken Sie eine beliebige Taste für eine Sekunde. Sobald der FT4 aktiviert ist, kann er nicht ausgeschaltet werden.

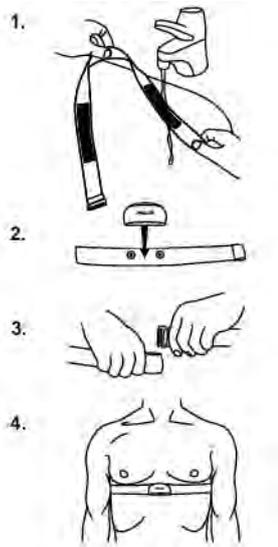
1. **Sprache:** Wählen Sie **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Suomi, Português** oder **Svenska** mit der UP- ODER DOWN-Taste. Bestätigen Sie Ihre Wahl mit der OK-Taste.
2. **Die Basiseingaben vornehmen** wird angezeigt. Drücken Sie die OK-Taste.
3. Wählen Sie das **Zeitformat**.
4. Geben Sie die **Uhrzeit** ein.
5. Geben Sie das **Datum** ein.
6. Wählen Sie **Einheiten**. Wählen Sie metrische (KG, CM) oder imperische Einheiten (LBS, FT). Wenn Sie KG, CM ausgewählt haben, werden die Kalorien mit der Abkürzung KCAL angezeigt. Anderenfalls erscheint die Kalorienanzeige in CAL. *Kalorien werden als Kilokalorien gemessen.*
7. Geben Sie Ihr **Gewicht** ein.
8. Geben Sie Ihre **Größe** ein.
9. Geben Sie Ihren **Geburtstag** ein.
10. Wählen Sie Ihr **Geschlecht**.
11. **Eingaben OK?** wird angezeigt. Um die Eingaben zu bestätigen und zu speichern, wählen Sie **JA**. **Basiseingaben vollständig** wird angezeigt, und der FT4 wechselt in die Uhrzeitanzeige. Um die Eingaben zu ändern, wählen Sie **NEIN**. **Die Basiseingaben vornehmen** wird angezeigt. Nehmen Sie die Basiseingaben erneut vor.

Sie können die Benutzerinformationen auch zu einem späteren Zeitpunkt ändern. Weitere Informationen finden Sie unter Einstellungen (Seite 11).

3. TRAINING

So tragen Sie den Sender

1. Befeuchten Sie die Elektroden des Gurtes unter fließendem Wasser.
2. Befestigen Sie die Sendeeinheit am elastischen Gurt. Lassen Sie beide Druckknöpfe einrasten. Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Gurt fest, jedoch nicht zu eng anliegt.
3. Legen Sie den Gurt so um die Brust, dass er bei Herren unter dem Brustmuskel, bei Damen unter dem Brustansatz sitzt und haken Sie den Haken in die Schlaufe am anderen Ende des Gurtes ein.
4. Stellen Sie sicher, dass die befeuchteten Elektroden direkt auf Ihrer Haut aufliegen und das Polar Logo der Sendeeinheit nach außen zeigt sowie mittig und aufrecht sitzt.



i Entfernen Sie die Sendeeinheit vom Gurt, wenn Sie sie nicht verwenden, um die Lebensdauer des Senders zu verlängern.

Weitere Informationen zur Pflege des Senders finden Sie unter Waschanleitung für den WearLink-Sender (Seite 13).

Starten des Trainings

1. Legen Sie den Sender und den Trainingscomputer an.
2. Drücken Sie OK. Warten Sie, bis Ihre Herzfrequenz angezeigt wird. Drücken Sie die OK-Taste, um die Aufzeichnung zu starten.

Um die Trainingssignaltöne, die Herzfrequenz-Ansicht, die HeartTouch-Funktion oder die Zonengrenzwerte zu ändern, wählen Sie vor Beginn der Aufzeichnung der Trainingseinheit **Eingaben > Trainingseingaben**. Weitere Informationen finden Sie unter Trainingseingaben (Seite 11).

i Ihre Trainingsdatei wird nur gespeichert, wenn die Aufzeichnung länger als eine Minute läuft.

Während des Trainings

Während der Aufzeichnung einer Trainingseinheit werden die folgenden Informationen angezeigt. Drücken Sie die UP- ODER DOWN-Taste, um die Ansicht zu wechseln.



HERZFREQUENZ

Ihre aktuelle, EKG-genaue Herzfrequenz.

**KALORIEN**

Ihre bisher während des Trainings verbrannten Kalorien.

**DAUER**

Die bisherige Dauer Ihrer Trainingseinheit.

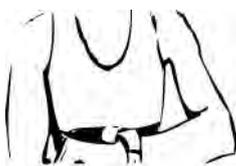
UHRZEIT

Die aktuelle Tageszeit.

**IN DER ZONE**

Der Trainingscomputer informiert Sie, wenn Sie in der Zone zur Verbesserung der Fitness trainieren, die anhand der alterbasierenden Herzfrequenz-Werte automatisch berechnet wird.

Ihre aktuelle Herzfrequenz wird ebenfalls angezeigt. Wenn Ihre Herzfrequenz sich nicht innerhalb der festgelegten Zonengrenzwerte bewegt, wird **AUS D. ZONE** angezeigt.

HeartTouch™

Um die HeartTouch-Funktion zu aktivieren, bringen Sie den Trainingscomputer während des Trainings in die Nähe der Sendeeinheit. Die Uhrzeit wird für einige Sekunden angezeigt. Die Displaybeleuchtung wird ebenfalls aktiviert, vorausgesetzt, Sie haben zuvor während der Trainingseinheit die LICHT-Taste bereits einmal gedrückt. Sie können die HeartTouch-Funktion unter **Eingaben > Trainingseingaben > HeartTouch** ein- oder ausschalten.

Unterbrechen oder Beenden des Trainings

- Um die Aufzeichnung der Trainingseinheit zu unterbrechen, drücken Sie die RÜCK-Taste. Um die Aufzeichnung der Trainingseinheit fortsetzen, drücken Sie die OK-Taste.
Wenn Sie die Aufzeichnung nicht innerhalb von fünf Minuten fortsetzen, ertönt zur Erinnerung ein Signalton. Das Signal ertönt alle zehn Minuten, bis die Aufzeichnung der Trainingseinheit entweder fortgesetzt oder gestoppt wird.
Hinweis: Wenn die Trainingssignaltöne ausgeschaltet sind, bleibt die Anzeige im Pause-Modus, bis der Benutzer eine Eingabe vornimmt, den FT4 auf den FlowLink legt, oder die Batterie entladen ist.
- Um die Aufzeichnung zu stoppen, drücken Sie erneut die RÜCK-Taste. **Gestoppt** wird angezeigt.

Weitere Informationen über die Zusammenfassung Ihrer Trainingseinheit finden Sie unter Trainingszusammenfassung (Seite 8).

 Die Trainingszusammenfassung wird nur angezeigt, wenn die Trainingseinheit mindestens 10 Minuten gedauert hat.

Entfernen/Trennen Sie die Sendeeinheit nach jedem Gebrauch vom Gurt und waschen Sie den Gurt unter fließendem Wasser aus. Waschen Sie den Gurt mindestens nach jedem fünften Gebrauch bei 40° C in der Waschmaschine. Weitere Informationen zur Pflege des Senders finden Sie unter Waschanleitung für den WearLink-Sender (Seite 13).

4. NACH DEM TRAINING

Trainingszusammenfassung

Der Polar FT4 zeigt nach jeder Trainingseinheit eine Trainingszusammenfassung an:

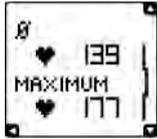


DAUER

Die Dauer Ihrer Trainingseinheit.

KALORIEN

Die Menge an Kalorien, die während der Trainingseinheit verbraucht wurde.



Ø

Ihre durchschnittliche Herzfrequenz der Trainingseinheit.

MAXIMUM

Ihre maximale Herzfrequenz der Trainingseinheit.



IN DER ZONE

Die Zeit, die Sie während der Trainingseinheit in der Zone zur Verbesserung der Fitness verbracht haben.

Abrufen der Trainingsdaten

Um Ihre Trainingsdaten abzurufen, wählen Sie **MENÜ > Daten**. Wählen Sie danach **Trainingsdateien**, **Gesamtwerte seit xx.xx.xx**, **Dateien löschen** oder **Gesamtw. Reset**.

Trainingsdateien

Um die Trainingsdaten Ihrer zurückliegenden Trainingseinheiten abzurufen, wählen Sie **Menü > Daten > Trainingsdateien**. Wählen Sie dann das Datum und die Uhrzeit der Trainingseinheit, die Sie abrufen möchten.



Erstellungsdatum der Trainingsdatei: xx.xx.xx

Erstellungsuhrzeit der Trainingsdatei: xx:xx

Jeder Balken stellt eine Trainingsdatei dar. Wählen Sie die Trainingseinheit, die Sie ansehen möchten.

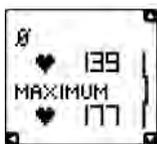


DAUER

Die Dauer Ihrer Trainingseinheit.

KALORIEN

Die Menge an Kalorien, die während der Trainingseinheit verbraucht wurde.



Ø

Ihre durchschnittliche Herzfrequenz der Trainingseinheit.

MAXIMUM

Ihre maximale Herzfrequenz der Trainingseinheit.



IN DER ZONE

Die in der Zone zur Verbesserung der Fitness verbrachte Gesamtzeit.

Löschen von Dateien

Es können maximal 10 Trainingsdateien gespeichert werden. Wenn der Speicher für **Trainingsdateien** voll ist, wird die älteste Trainingsdatei durch die neueste Trainingsdatei ersetzt. Wenn Sie die Datei für einen längeren Zeitraum speichern möchten, übertragen Sie diese manuell in den Polar Internet-Service unter www.polarpersonaltrainer.com.

- Um eine Trainingsdatei zu löschen, wählen Sie **Daten > Dateien löschen > Trainingsdatei > OK**.
- Wählen Sie die zu löschende Datei, und drücken Sie die OK-Taste.
- **Datei löschen?** wird angezeigt. Wählen Sie **JA**.
- **Aus Ges.w. löschen?** wird angezeigt. Um die Datei aus den Gesamtwerten zu löschen, wählen Sie **JA**.

Löschen aller Dateien

- Wählen Sie **Daten > Dateien löschen > Alle Dateien > OK**.
- **Alle Dat. löschen?** wird angezeigt. Wählen Sie **JA**. **Alle Dateien gelöscht!** wird angezeigt.

 *Um den Löschvorgang abubrechen, wählen Sie **NEIN** oder drücken und halten Sie die **RÜCK-Taste**, bis die Uhrzeitanzeige erscheint.*

Gesamtwerte

Um die Gesamtwerte für Ihre Trainingseinheiten abzurufen, wählen Sie **Menü > Daten > Gesamtwerte seit xx.xx.xxxx**



DATEN

Anfangsdatum der Woche
Trainingsdateien



DAUER

Die Gesamtdauer Ihrer Trainingseinheiten.

EINHEITEN

Die Gesamtanzahl Ihrer Trainingseinheiten.



KALORIEN

Die Gesamtanzahl an Kalorien, die während Ihrer Trainingseinheiten verbrannt wurde.

Zurücksetzen der Gesamtwerte

Um die Gesamtwerte zurückzusetzen, wählen Sie **Daten > Gesamtw. Reset** und **JA**.

Datenübertragung

Für eine langfristige Verfolgung Ihrer Daten können Sie Ihre Trainingsdateien manuell von Ihrem Polar FT4 in unseren kostenlosen Web-Service unter polarpersonaltrainer.com übertragen. Sie können dort detaillierte Informationen zu Ihren Trainingsdaten abrufen und sich einen besseren Überblick über die Trainingsergebnisse verschaffen.

Sie müssen sich zuerst bei polarpersonaltrainer.com registrieren. Danach können Sie Ihre Trainingsdaten übertragen. Weitere Informationen finden Sie in der polarpersonaltrainer.com Hilfe.

5. EINSTELLUNGEN

Uhreingaben

Wählen Sie den zu ändernden Wert aus und drücken Sie die OK-Taste. Ändern Sie die Werte mit der UP- ODER DOWN-Taste und bestätigen Sie die Änderung mit der OK-Taste.

Wählen Sie **Eingaben > Uhr, Zeit & Datum**.

- **Wecker**: Schalten Sie den Wecker **Aus** oder **Ein**. Wenn Sie **Ein** wählen, geben Sie die Stunden und Minuten ein. Wenn der Weckalarm ertönt, drücken Sie die RÜCK-Taste, um ihn zu beenden, oder drücken Sie die UP-, DOWN- ODER OK-Taste, damit der Alarm nach 10 Minuten wiederholt wird (Schlummer-Funktion). Der Wecker kann während des Trainings nicht verwendet werden.
- **Uhrzeit**: Wählen Sie **Uhrzeit 1** und geben Sie Zeitformat, Stunden und Minuten ein. Wählen Sie **Uhrzeit 2**, um die Uhrzeit für eine andere Zeitzone einzugeben, indem Sie Stunden addieren oder subtrahieren. In der Uhrzeitanzeige können Sie schnell zwischen **Uhrzeit 1** und **Uhrzeit 2** umschalten, indem Sie die DOWN-Taste gedrückt halten. Wenn **Uhrzeit 2** ausgewählt ist, erscheint eine **2** unten rechts im Display.
- **Zeitzone**: Wählen Sie die Zeitzone 1 oder 2.
- **Datum**: Stellen Sie das Datum ein.
- **Uhrzeitanzeige**: Wählen Sie für die Uhrzeitanzeige **Nur Zeit**, **Zeit und Logo** oder **Logo zum Geburtstag** (diese Option ist nur am Tag des Geburtstages verfügbar).

 *Um die Darstellung der Uhrzeitanzeige schnell zu ändern, halten Sie in der Uhrzeitanzeige die UP-Taste gedrückt. **Uhrzeitanzeige geändert** wird angezeigt.*

Trainingseingaben

Wählen Sie **Eingaben > Trainingseingaben**.

- **Trainingssignaltöne**: Wählen Sie **Aus** oder **Ein**.
- **Herzfrequ.-Ansicht**: Legen Sie fest, ob der FT4 Ihre Herzfrequenz als **Schläge pro Minute** oder als **Prozent v. Maximum** anzeigen soll.

 ***S/MIN**: Die Arbeit, die Ihr Herz leistet, in Schlägen pro Minute ausgedrückt.
% VON MAX: Die Arbeit, die Ihr Herz leistet, als %-satz Ihrer maximalen Herzfrequenz ausgedrückt (wenn Ihren Labormesswert nicht kennen und den Wert daher nicht geändert haben, wird Ihre HFmax durch 220 minus Ihr Alter berechnet).*

- **HeartTouch**: Wählen Sie **Ein** oder **Aus**. Um die HeartTouch-Funktion zu aktivieren, bringen Sie den Trainingscomputer während des Trainings in die Nähe der Sendeeinheit. Die Uhrzeit wird für einige Sekunden angezeigt. Die Displaybeleuchtung wird ebenfalls aktiviert, vorausgesetzt, Sie haben zuvor während der Trainingseinheit die LICHT-Taste bereits einmal gedrückt.
- **Zonengrenzwerte** helfen Ihnen, in Ihrer persönlichen Herzfrequenz-Zielzone zu trainieren. Die Standardgrenzen (65 bis 85 % Ihrer HFmax) basieren auf Ihrem Alter oder Ihrer manuell eingegebenen maximalen Herzfrequenz (HF_{max}). Wenn Sie einen dieser Werte ändern oder manuell neue Grenzwerte auswählen, wird die angezeigte Herzfrequenz-Zone entsprechend geändert.

Benutzerinformationen

Wählen Sie **Eingaben > Benutzerinformation** und drücken Sie die OK-Taste.

- **Gewicht**: Geben Sie Ihr Gewicht ein.
- **Größe**: Geben Sie Ihre Größe ein.
- **Geburtsdatum**: Geben Sie Ihr Geburtsdatum ein.
- **Geschlecht**: Wählen Sie **Männlich** oder **Weiblich**.
- **Maximale Herzfrequenz** ist die höchste Anzahl an Schlägen pro Minute (S/Min) bei maximaler physischer Belastung. Ändern Sie den Standardwert (220 minus Ihr Alter) nur, wenn Sie Ihren Labormesswert

kennen.

Allgemeine Eingaben

Wählen Sie **Eingaben** > **Allgemeine Eingaben**.

- **Tastensignaltöne**: Wählen Sie **Ein** oder **Aus**, um die Tastensignaltöne zu aktivieren bzw. zu deaktivieren.
- **Maßeinheiten**: Wählen Sie **Metrische (KG, CM)** oder **Imperische (LBS, FT)**. Wenn Sie KG, CM ausgewählt haben, werden die Kalorien mit der Abkürzung KCAL angezeigt. Anderenfalls erscheint die Kalorienanzeige in Kalorien.
- **Sprache**: Wählen Sie **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi** oder **Svenska** für die Anzeige der Displaytexte.

6. KUNDENDIENSTINFORMATIONEN

Pflege Ihres FT4 Trainingscomputers

Trainingscomputer: Reinigen Sie den Trainingscomputer mit milder Seife und Wasser. Trocknen Sie ihn mit einem Handtuch ab. Drücken Sie unter Wasser keine Tasten. Verwenden Sie niemals Alkohol oder scheuernde Materialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel. Bewahren Sie den Trainingscomputer an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagern Sie ihn nicht in einer feuchten Umgebung oder einer nicht atmungsaktiven Tasche (z. B. einer Plastiktüte oder eine Sporttasche) oder gemeinsam mit leitfähigem Material wie einem nassen Handtuch. Setzen Sie den Trainingscomputer nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus.

Waschanleitung für den WearLink-Sender

WearLink-Sender: Entfernen/Trennen Sie die Sendeeinheit nach dem Training vom Gurt und waschen Sie den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser ab. Trocknen Sie die Sendeeinheit mit einem weichen Handtuch ab. Verwenden Sie niemals Alkohol und keine scheuernden Materialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.

Waschen Sie den Gurt spätestens nach jedem fünften Gebrauch bei 40 °C in der Waschmaschine. Dies gewährleistet die zuverlässige Herzfrequenz-Messung und verlängert die Lebensdauer des Senders. Verwenden Sie einen Wäschebeutel. Der Gurt darf nicht in den Trockner gegeben, gebügelt oder chemisch gereinigt werden. Imprägnieren Sie den Gurt nicht, und verwenden Sie keine Bleichmittel oder Weichspüler.

Die Sendeeinheit darf nicht in die Waschmaschine oder den Trockner geraten!

Trocknen und lagern Sie den Gurt und die Sendeeinheit getrennt voneinander. Waschen Sie den Gurt in der Waschmaschine, bevor Sie ihn längere Zeit lagern und nach jedem Gebrauch in Chlorwasser.

Service

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

Weitere Angaben hierzu finden Sie im Abschnitt Garantie des Herstellers sowie auf dem Garantieabschnitt der Service-Karte.

Batteriewechsel

Vermeiden Sie es, die versiegelte Batterieabdeckung des Computers während der Garantiezeit zu öffnen. Wir empfehlen, die Batterie von der Polar Serviceabteilung austauschen zu lassen. Hier wird Ihr Polar FT4 nach einem Austausch der Batterie auf Wasserbeständigkeit getestet und eine vollständige Wartung durchgeführt. Beachten Sie bitte Folgendes:

- Das Batteriesymbol wird angezeigt, wenn die restliche Batteriekapazität ca. 10 – 15 % beträgt.
- Häufiger Gebrauch der Displaybeleuchtung verkürzt die Lebensdauer der Batterie.
- Bei Kälte kann das Batteriezeichen angezeigt werden, verschwindet aber bei steigenden Temperaturen wieder.
- Die Displaybeleuchtung und die Trainingssignaltöne werden bei Anzeige des Batteriesymbols automatisch ausgeschaltet. Alle vor Anzeige des Batteriezeichens eingestellten Alarme bleiben aktiv.

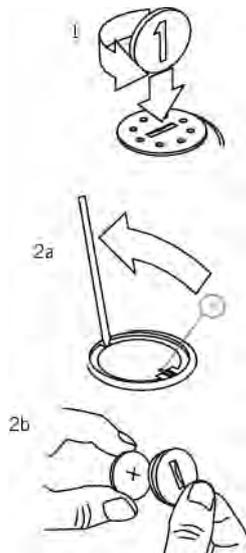
So wechseln Sie die Batterie:

Wechseln Sie den Dichtungsring der Batterieabdeckung nach jedem Batteriewechsel aus. Ein Batterie-Set inkl. Dichtungsring erhalten Sie im Service-Shop auf unserer Homepage, die Sie über www.polar.fi erreichen. In den USA und Kanada sind Dichtungsringe nur über autorisierte Polar Service-Center erhältlich. Halten Sie die Batterien von Kindern fern. Bei Verschlucken wenden Sie sich sofort an einen Arzt. Die Batterien müssen entsprechend den örtlichen Bestimmungen ordnungsgemäß entsorgt werden.

Achten Sie bei einer neuen, voll geladenen Batterie darauf, diese nicht mit metallischem oder einem elektrisch leitfähigem Werkzeug (z. B. einer Pinzette oder Zange) zu greifen. Dies kann zu einem Kurzschluss der Batterie führen, sodass sie schneller entladen wird. Die Batterie wird durch einen

Kurzschluss in der Regel nicht beschädigt, doch kann ihre Kapazität und somit Lebensdauer dadurch verringert werden.

1. Öffnen Sie die Batterieabdeckung mit einer Münze, indem Sie sie von CLOSE auf OPEN drehen.
2.
 - Um die Batterie des Trainingscomputers auszutauschen, entfernen Sie die Batterieabdeckung und heben die Batterie mit einem kleinen, festen Stift geeigneter Größe vorsichtig heraus. Es wird empfohlen, zur Entnahme der Batterie ein nicht metallisches Werkzeug zu verwenden. Beschädigen Sie dabei nicht das Metallelement (*) oder die Rillen. Legen Sie die neue Batterie mit dem Pluspol (+) in Richtung der Abdeckung in die Abdeckung ein.
 - Um die Batterie des WearLink-Senders (2b) auszutauschen, legen Sie die Batterie mit dem Pluspol (+) in Richtung der Abdeckung in die Abdeckung ein.
3. Ersetzen Sie den alten Dichtungsring durch einen neuen. Setzen Sie den neuen Dichtungsring genau in die Nut in der Abdeckung ein, um die Wasserbeständigkeit zu gewährleisten.
4. Bringen Sie die Abdeckung wieder an, und drehen Sie sie im Uhrzeigersinn auf CLOSE.
5. Geben Sie nach einem Wechsel der Batterien des Trainingscomputers die Basiseingaben erneut ein.



Wichtige Hinweise

Ihr **Polar FT4** soll Sie dabei unterstützen, Ihre persönlichen Fitness-Ziele zu erreichen. Der Trainingscomputer zeigt die physische Belastung und Intensität während Ihrer Trainingseinheiten an. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen.

Gehen Sie auf Nummer sicher

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

- Haben Sie während der letzten fünf Jahre nicht regelmäßig Sport getrieben und/oder hatten Sie eine vorwiegend sitzende Lebensweise?
- Haben Sie einen hohen Blutdruck oder einen hohen Cholesterinspiegel im Blut?
- Haben Sie irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Krankheit?
- Nehmen Sie blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel ein?
- Haben Sie in der Vergangenheit unter Atembeschwerden gelitten?
- Sind Sie nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der

Rekonvaleszenz?

- Tragen Sie einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes Gerät?
- Rauchen Sie?
- Sind Sie schwanger?

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

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

Wenn Sie einen Herzschrittmacher, Defibrillator oder ein sonstiges implantiertes Gerät tragen, verwenden Sie den Polar FT4 auf eigene Gefahr. Wir empfehlen allen Patienten vor dem Gebrauch einen Belastungstest unter ärztlicher Aufsicht durchführen zu lassen. Dieser Test soll die Sicherheit und Zuverlässigkeit des Herzschrittmachers bei gleichzeitiger Anwendung des Polar FT4 garantieren.

Sollten Sie allergisch auf Substanzen reagieren, die mit der Haut in Berührung kommen oder vermuten Sie eine allergische Reaktion, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist, überprüfen Sie die aufgelisteten Materialien des Produktes im Kapitel „Technische Spezifikationen“. Um Hautreaktionen auf den Sender zu vermeiden, tragen Sie diesen über einem Hemd. Befeuchten Sie das Hemd unter den Elektroden sorgfältig, damit eine einwandfreie Funktion des Senders gewährleistet ist. Falls Sie Insektenschutzmittel auf Ihre Haut auftragen, stellen Sie sicher, dass dieses nicht mit dem Trainingscomputer oder dem Sender in Berührung kommt.

Trainingsgeräte mit elektronischen Komponenten können Störsignale verursachen.

Um derartige Probleme zu lösen, gehen Sie folgendermaßen vor:

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

Wenn der Polar FT4 immer noch nicht richtig funktioniert, verursacht das Gerät möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die drahtlose Herzfrequenz-Messung.

Wasserbeständigkeit des Polar FT4 Trainingscomputers

Der Polar FT4 kann beim Schwimmen getragen werden. Um die Wasserbeständigkeit zu bewahren, drücken Sie jedoch unter Wasser keine Tasten. Weitere Informationen finden Sie unter <http://www.polar.fi/support>. Die Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß der internationalen Norm ISO 2281 geprüft. Je nach Wasserbeständigkeit werden die Produkte in drei unterschiedliche Kategorien eingeteilt. Sehen Sie auf der Rückseite Ihres Polar Produktes nach, zu welcher Kategorie es gehört, und vergleichen Sie es mit folgender Tabelle. Bitte beachten Sie, dass Produkte anderer Hersteller nicht notwendigerweise unter diese Definitionen fallen.

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

Fehlerbehebung

Wenn Sie nicht wissen, wo Sie sich im Menü befinden, drücken und halten Sie die RÜCK-Taste, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

Wenn der FT4 nicht auf Tastendruck reagiert oder ungewöhnliche Messwerte angezeigt werden, führen Sie ein Reset durch (setzen Sie ihn zurück), indem Sie vier Sekunden lang die vier Tasten UP, DOWN, RÜCK und LICHT gleichzeitig drücken. Die Anzeige ist vorübergehend leer. Drücken Sie die OK-Taste. Kurz darauf wird die Meldung **Die Basiseingaben vornehmen** angezeigt. Geben Sie Uhrzeit und Datum ein. Durch langes Drücken der RÜCK-Taste kehrt das Display zur Uhrzeitanzeige zurück. Alle Eingaben mit Ausnahme von Uhrzeit und Datum bleiben gespeichert.

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

Wenn die Herzfrequenz-Messung mit der kompatiblen Sportbekleidung und der Sendeeinheit nicht funktioniert, führen Sie die Messung mit dem Gurt durch. Sollte die Herzfrequenz dann angezeigt werden, liegt das Problem wahrscheinlich bei der Bekleidung. Stellen Sie sicher, dass die Elektrodenbereiche der Bekleidung sauber sind. Beachten Sie vor dem Waschen der Kleidung die Waschanleitung. Wenn die Herzfrequenz-Messung immer noch nicht funktioniert, wenden Sie sich an Ihren Händler bzw. den Hersteller der Sportbekleidung.

Starke elektromagnetische Signale können fehlerhafte Anzeigen verursachen. Störungen können in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Ampeln, Oberleitungen von Eisenbahnen, Oberleitungsbussen oder Straßenbahnen, Fernsehgeräten, Automotoren, Radcomputern, motorisierten Trainingsgeräten, Mobiltelefonen und elektronischen Sicherheitseinrichtungen auftreten. Um fehlerhafte Anzeigen zu vermeiden, meiden Sie mögliche Störquellen.

Sind die Werte weiterhin fehlerhaft, obwohl Sie sich von der Störungsquelle entfernt haben, verlangsamen Sie Ihr Tempo und überprüfen Sie Ihren Puls manuell. Sollte die manuelle Pulsabnahme den hohen Werten im Display entsprechen, haben Sie möglicherweise eine Herzarrhythmie. Die meisten Herzrhythmusstörungen sind nicht schwerwiegend, befragen Sie jedoch auf jeden Fall Ihren Arzt.

Wenn Sie alle aufgeführten Hinweise beachtet haben und die Herzfrequenz-Messung trotzdem nicht funktioniert, kann ein Waschen des Gurtes helfen oder aber die Senderbatterie könnte leer sein.

Möglicherweise wurde Ihre EKG-Kurve durch ein kardiales Ereignis verändert, sodass der Sender sie nicht erkennen kann. Wenden Sie sich in diesem Fall bitte an Ihren Arzt.

Technische Spezifikationen

FT4 Trainingscomputer

Batterie:	CR 1632
Lebensdauer der Batterie:	Durchschnittlich ca. 1 Jahr (1 Std./Tag, 7 Tage/Woche)
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Material der Gehäuserückseite:	Polyamid
Material des Armbandes:	Polyurethan
Material 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.
Ganggenauigkeit der Uhr:	Höher als $\pm 0,5$ Sekunden/Tag bei einer Umgebungstemperatur von 25 °C.
Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung:	± 1 % oder ± 1 Schlag pro Minute, je nachdem welcher Wert größer ist. Die Definition gilt für konstante Bedingungen.
Wasserbeständigkeit:	30 m (zum Baden und Schwimmen geeignet)

WearLink-Sender

Batterie:	CR 2025
-----------	---------

Lebensdauer der Batterie:	Durchschnittlich ca. 2 Jahre (1 Std./Tag, 7 Tage/Woche)
Dichtungsring der Batterie:	O-Ring 20,0 x 1,0, Material FPM
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Material der Sendeeinheit:	Polyamid
Material des elastischen Gurtes:	35 % Polyester, 35 % Polyamid, 30 % Polyurethan
Wasserbeständigkeit	30 m (zum Baden und Schwimmen geeignet)

Grenzwerte

Stoppuhr:	23 Std. 59 Min. 59 Sek.
Herzfrequenz:	15 - 240 S/min
Gesamtzeit:	0 - 9999 Std. 59 Min. 59 Sek.
Gesamter Kalorienverbrauch:	0 - 999999 kcal/Cal
Gesamtzahl der Trainingseinheiten:	65.535
Geburtsjahr:	1921 - 2020

Weltweite Garantie des Herstellers

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

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

© 2009 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.

Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2000 zertifiziertes Unternehmen. Alle Rechte vorbehalten. Diese Anleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Polar Electro Oy weder vollständig noch in Teilen in jeglicher Weise verwendet oder reproduziert werden. Die in der Gebrauchsanleitung sowie auf der Verpackung mit einem TM-Symbol versehenen Namen und Logos sind Marken der Polar Electro Oy. Die mit dem ®-Symbol gekennzeichneten Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung auf der Verpackung des Produkts sind eingetragene Marken von Polar Electro Oy. Windows ist ein eingetragenes Warenzeichen der Microsoft Corporation.

Haftungsausschluss

- Der Inhalt der Gebrauchsanleitung dient ausschließlich Informationszwecken. Die beschriebenen Produkte können im Zuge der kontinuierlichen Weiterentwicklung ohne Ankündigung geändert werden.



Sport-Tec
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: 06331/1480-0
Fax: 06331/1480-220

info@sport-tec.de
www.sport-tec.de