

POLAR®

POLAR®

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

17924320.00 DEU/ENG A



**GEBRAUCHS-
ANLEITUNG
USER MANUAL**

Polar
Gewichtsmanagement-
Produkt

Polar Weight
Management Products

WM42/WM41
WM22/WM21

Wir gratulieren zum Kauf des Polar Gewichtsmanagement-Produkts. Dieses Produkt unterstützt Sie bei der Erreichung Ihres persönlichen Wunschgewichts.

Diese Gebrauchsanleitung hilft Ihnen:

- Ihr persönliches Gewichtsmanagement-Programm zu erstellen.
- das tägliche oder wöchentliche Update Ihres Programms durchzuführen.
- Ihre täglichen und wöchentlichen Fortschritte zu dokumentieren.

Das Polar Gewichtsmanagement-Produkt wurde für die Verbesserung Ihrer Körperkomposition entwickelt. Das Produkt beinhaltet ein Gewichtsmanagement-Programm, das auf Ihre persönlichen Bedürfnisse eingeht und Sie somit bei der Planung zur allmählichen Gewichtsreduktion und der langfristigen Beibehaltung Ihres Wunschgewichts unterstützt. Das Programm setzt auf die Kombination von Training und sinnvoller Ernährung. Es zeigt sowohl Ihren Kalorienverbrauch als auch den Kalorienbedarf an, um Sie so zu Ihrem Wunschgewicht zu bringen. Lesen Sie bitte weiter, um alle Funktionen des Produktes zu verstehen und das Beste aus Ihrem Gewichtsmanagement-Programm herauszuholen.



KURZANLEITUNG zur Erstellung Ihres Gewichtsmanagement-Programms

Der blaue Text weist auf Funktionen hin, die nur bei den Modellen WM42/WM41 verfügbar sind.

1 Basic Settings (Basiseingaben)

5 Drücken Sie

DIARY (TAGEBUCH)*
Weight (Gewicht) | Exercise (Training) | Intake (Nahrungsaufnahme)



**Das Tagebuch ist erst nach Erstellung Ihres Gewichtsmanagement-Programms verfügbar.*

Rück-Taste

2 Drücken Sie die OK-Taste und wechseln Sie zum Gewichtsmanagement-Programm durch Drücken der ◀-Taste.

OK

PROGRAM (PROGRAMM)

Bestätigen Sie mit der OK-Taste.

New Program (Neues Programm)

Bestätigen Sie mit der OK-Taste.

Current Weight (Aktuelles Gewicht)

Geben Sie den Wert ein und bestätigen Sie mit OK.

Target Weight (Empfohlenes Wunschgewicht)

Geben Sie den Wert ein und bestätigen Sie mit OK.

Workday (Tätigkeit) = Wählen Sie Ihr tägliches Aktivitätsniveau

Nehmen Sie die Einstellung vor und bestätigen Sie mit OK.

Exercise (Training) = Wählen Sie den Trainingsumfang Ihres Programms

Nehmen Sie die Einstellung vor und bestätigen Sie mit OK.

Program Weeks (Empfohlene Programmdauer in Wochen)

Bestätigen Sie mit der OK-Taste.

4 Targets x weeks x kg (Zu reduzierendes Gewicht in x Wochen und x kg)

ODER

Targets to Maintain (Ziele zur Gewichtserhaltung)

Bestätigen Sie mit der OK-Taste.

Daily Intake (Tägliche Nahrungszufuhr in Kalorien)

Bestätigen Sie mit der OK-Taste.

Weekly Exercise (Wöchentlicher Kalorienverbrauch durch Training)

Drücken Sie die Rück-Taste einmal, um in das vorherige Menü zurückzukehren oder halten Sie die Rück-Taste gedrückt, um wieder in den Uhrzeit-Modus zurückzukehren.

Drücken Sie die OK-Taste und das Produkt zeigt wieder die Uhrzeit auf dem Display an.

1. Schalten Sie das Gerät durch Drücken einer beliebigen Taste ein. **BASISEINGABEN (GENERAL SETTINGS)** erscheint auf dem Display. Um mit den Basiseingaben zu beginnen, drücken Sie die **OK**-Taste. Nehmen Sie nun die Basiseingaben vor (Tageszeit (Time), Datum (Date), Maßeinheiten für Größe und Gewicht (Units), Gewicht (Weight), Größe (Height), Geburtsdatum (Birthday) und Geschlecht (Sex)). Stellen Sie den blinkenden Wert jeweils mit der **◀** oder **▶**-Taste ein und bestätigen Ihre Auswahl mit der **OK**-Taste. Für weitere Informationen lesen Sie das Kapitel *Basiseingaben Ihres neuen Empfängers* ab Seite 13.
 2. Erstellen Sie Ihr Gewichtsmanagement-Programm in dem Menü **NEUES PROGRAMM ERSTELLEN?** (Create New Program?). Für weitere Informationen lesen Sie das Kapitel *Erstellen eines Gewichtsmanagement-Programms*, Seite 16.
 3. Als erstes bestimmen Sie Ihr aktuelles Gewicht (Current Weight). Stellen Sie den Wert mit der **⊖ / ⊕**-Taste ein und bestätigen Sie mit **OK**.
 - Das Programm empfiehlt nun ein für Sie erreichbares Gewicht (Target Weight). Sie können es innerhalb vorgegebener Grenzen manuell ändern. Das Programm akzeptiert eine Abweichung von bis zu 10 % Ihres aktuellen Gewichts.
 - Wählen Sie Ihr tägliches Aktivitätsniveau (Workday) aus [sitzende (sitting), stehende (standing) oder körperlich aktive (moving) Tätigkeit]. Weitere Informationen auf Seite 18.
 - Wählen Sie die Zeit aus, die Sie für Ihr Training aufwenden wollen [minimales (minimum), mittleres (moderate) oder maximales (maximum) Trainingsprogramm]. Weitere Informationen auf Seite 18.
 - Das Programm empfiehlt Ihnen eine Programmdauer in Wochen (Program Weeks). Sie können diese innerhalb vorgegebener Grenzen ändern. Wenn Sie das Gewichtsbeibehaltungs-Programm (Targets to Maintain) auswählen, so läuft das Programm unbegrenzt.
 4. Gemäß diesen Einstellungen schlägt Ihnen das Produkt ein persönliches Programm vor, das Ihr Wunschgewicht, die Programmdauer, die tägliche Nahrungsaufnahme (Daily Intake) und den wöchentlichen Energieverbrauch (Weekly Exercise) in Kalorien enthält. Ihr Trainingsprogramm beginnt nun. **PROGRAMM AKTIVIERT (PROGRAM STARTED)** erscheint auf dem Display.
 5. In dem elektronischen Tagebuch können Sie Ihr aktuelles und Ihr Wunschgewicht einsehen. Durch tägliche oder wöchentliche Aktualisierung Ihres Gewichts können Sie Ihre Fortschritte verfolgen.
- WM22/MM21: Nach dem Essen tragen Sie die aufgenommenen Kalorien in das Buch „Gewichtsmanagement Guide“ ein. Tragen Sie während des Trainings den Polar Sender. Der Empfänger kann nun automatisch die verbrannten Kalorien ermitteln. Tragen Sie nach dem Training die verbrannten Kalorien in Ihr Buch „Gewichtsmanagement Guide“ ein. Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Abschnitt **2.2 Fortschritte dokumentieren und aktualisieren (WM22/MM21)** auf Seite 20.
- WM42/MM41: In Ihrem elektronischen Tagebuch sehen Sie Ihre Trainingsziele und die Empfehlungen zur Nahrungsaufnahme. Nach dem Essen geben Sie einfach die aufgenommenen Kalorien in das Tagebuch ein. Tragen Sie während des Trainings den Polar Sender. Der Empfänger kann nun automatisch die verbrannten Kalorien ermitteln und Ihr Tagebuch aktualisieren. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Abschnitt **2.3 Fortschritte dokumentieren und aktualisieren (WM42/MM41)**, Seite 22.

Der blaue Text weist auf Funktionen hin, die nur bei den Modellen WM42/WM41 verfügbar sind.

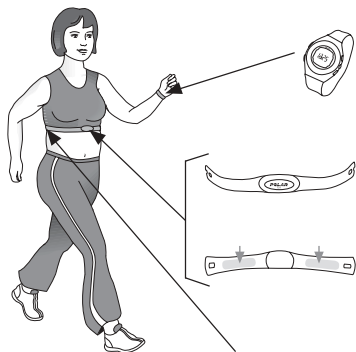
| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| KURZANLEITUNG | 4 |
| INHALT | 6 |
| 1. EINFÜHRUNG IN DAS GEWICHTSMANAGEMENT-PROGRAMM | 8 |
| 1.1 BESTANDTEILE DES GEWICHTSMANAGEMENT-PRODUKTS | 8 |
| 1.2 TASTEN UND SYMBOLE DES ARMBANDEMPFÄNGERS | 9 |
| 1.3 FUNKTIONEN | 12 |
| 1.4 BASISINGABEN FÜR IHREN NEUEN ARMBANDEMPFÄNGER | 13 |
| 2. POLAR GEWICHTSMANAGEMENT-PROGRAMM | 15 |
| 2.1 ERSTELLEN EINES GEWICHTSMANAGEMENT-PROGRAMMS | 16 |
| 2.2 FORTSCHRITTE DOKUMENTIEREN UND AKTUALISIEREN (WM22/WM21) | 20 |
| 2.2.1 Gewichtstagebuch - Ihr Gewicht dokumentieren und aktualisieren | 20 |
| 2.2.2 Nahrungsaufnahme und Kalorienverbrauch im Buch „Gewichtsmangement Guide“ dokumentieren .. | 21 |
| 2.2.3 Aktuelle Programmziele kontrollieren (WM22/WM21) | 21 |
| 2.3 FORTSCHRITTE DOKUMENTIEREN UND AKTUALSIEREN (WM42/WM41) | 22 |
| 2.3.1 Ernährungstagebuch - Ihre tägliche Kalorienaufnahme dokumentieren und aktualisieren | 23 |
| 2.3.2 Trainingstagebuch - Die wöchentlich durch Training verbrannten Kalorien dokumentieren | 24 |
| 2.3.3 Gewichtstagebuch - Ihr Gewicht dokumentieren und aktualisieren | 24 |
| 2.3.4 Extra-Tagebuch - Ihre zusätzlichen Werte dokumentieren und aktualisieren | 26 |
| 2.4 WÖCHENTLICHE AKTUALISIERUNG DES GEWICHTSMANAGEMENT-PROGRAMMS | 27 |
| 2.5 SIE HABEN IHR WUNSCHGEWICHT ERREICHT | 29 |
| 2.6 SIE HABEN IHR WUNSCHGEWICHT NICHT ERREICHT | 30 |
| 2.7 FORTSCHRITTE IM GEWICHTSMANAGEMENT-PROGRAMM DOKUMENTIEREN (WM42/WM41) | 31 |

| | | |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3. | TRAINING MIT IHREM GEWICHTSMANAGEMENT-PRODUKT | 32 |
| 3.1 | SO TRAGEN SIE DEN SENDER UND STARTEN DIE AUFEICHNUNG IHRES TRAININGS | 32 |
| 3.2 | FUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS | 33 |
| 3.3 | OWNZONE | 35 |
| 3.3.1 | So bestimmen Sie Ihre OwnZone | 36 |
| 4. | ABRUFEN VON GESPEICHERTEN TRAININGSINFORMATIONEN | 38 |
| 4.1 | TRAININGS-DATEI | 38 |
| 4.2 | TAGEBUCH-DATEI | 40 |
| 5. | ÄNDERN DER EINGABEN | 43 |
| 5.1 | ALLGEMEINE EINGABEN | 43 |
| 5.2 | TAGEBUCH-EINGABEN FÜR DAS GEWICHTSMANAGEMENT-PROGRAMM (WM42/WM41) | 46 |
| 5.3 | ÄNDERN DER BENUTZEREINSTELLUNGEN | 49 |
| 5.4 | EINSTELLEN DER UHREN-FUNKTION | 50 |
| 5.5 | DATEN VOM COMPUTER VIA UPLINK ÜBERTRAGEN (WM42/WM41) | 52 |
| 6. | PFLEGE UND WARTUNG | 53 |
| 7. | WICHTIGE HINWEISE | 55 |
| 7.1 | DAS POLAR GEWICHTSMANAGEMENT-PRODUKT UND INTERFERENZEN WÄHREND DES TRAININGS | 55 |
| 7.2 | MÖGLICHE RISIKEN DES GEWICHTSMANAGEMENT-PROGRAMMS MINIMIEREN | 56 |
| 8. | HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN | 58 |
| 9. | TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN | 63 |
| 10. | WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS | 64 |
| 11. | AUSSCHLUSSKLAUSEL FÜR HAFTUNG | 65 |

1. EINFÜHRUNG IN DAS GEWICHTSMANAGEMENT-PROGRAMM

1.1 BESTANDTEILE DES GEWICHTSMANAGEMENT-PRODUKTS

Das Polar Gewichtsmangement-Produkt besteht aus einem Armbandempfänger, einem Sender, einem elastischen Gurt und dem Buch „Gewichtsmangement Guide“, der Polar Kalorienzählkarte und einem Maßband.



Armbandempfänger

Der Armbandempfänger beinhaltet das Polar Gewichtsmangement-Programm. Sie können mit dem Armbandempfänger ein Programm erstellen, aktualisieren und Fortschritte dokumentieren.

Sender

Die Elektroden auf der Rückseite des Senders messen über die Aktionsspannung Ihrer Haut EKG-genau Ihre Herzfrequenz.

Der Sender übermittelt diese per Funk an Ihren Armbandempfänger. Tragen Sie den Sender während des Trainings.

Elastischer Gurt

Der elastische Gurt sorgt für einen festen Halt des Senders um Ihren Brustkorb.




Polar Begleitbuch „Gewichtsmangement-Guide“ und Polar Kalorienzählkarte

Das Buch beinhaltet Informationen und Tipps für Ihr erfolgreiches Gewichtsmangement. Sie können den Kaloriengehalt verschiedener Speisen und Getränke der Polar Kalorienzählkarte entnehmen.




1.2 TASTEN UND SYMBOLE DES ARMBANDEMPFÄNGERS



Die ◀ / ⊖ -Taste

Durch Drücken der ◀ / ⊖ -Taste können Sie

- das Tagebuch von der Uhrzeitanzeige ausgehend öffnen.  erscheint auf dem Display.
- zum vorherigen Menü oder innerhalb des aktiven Menüs wechseln.
- wenn das ⊖ Zeichen auf dem Display erscheint, den blinkenden Wert reduzieren.

Die Rück-Taste

Durch Drücken der Rück-Taste können Sie

- eine Frage des Empfängers mit Nein beantworten,
- eine Auswahl rückgängig machen,
- das angezeigte Menü verlassen und in das vorherige zurückkehren,
- den Alarm ausschalten. Das Drücken einer beliebigen anderen Taste bewirkt eine Pause des Alarms für zehn Minuten.

Durch Drücken und Halten der Rück-Taste können Sie



- jederzeit zur Anzeige der Uhrzeit zurückkehren (ausgenommen aus dem Trainingsmenü).
- vom Uhrzeit-Modus ausgehend die Tastensperre ein- und ausschalten (die Licht-Taste wird nicht gesperrt). Drücken Sie solange die Rück-Taste, bis auf dem Display Tasten gesperrt (Buttons Locked) oder Tasten frei (Buttons Unlocked) angezeigt wird. Weitere Informationen finden Sie in dem Kapitel *Ändern der Eingaben/Allgemeine Eingaben/Einstellen der Tastensperre*, Seite 45.

Wochentag und Datum

Uhrzeit

Die ▶ / ⊕ -Taste


Durch Drücken der ▶ / ⊕ -Taste können Sie

- das Tagebuch von der Uhrzeitanzeige ausgehend öffnen.  (WM22/WM21) bzw.  (WM42/WM41) erscheint.
- zum nächsten Menü oder innerhalb des aktiven Menüs wechseln.
- wenn das ⊕ Zeichen auf dem Display erscheint, den blinkenden Wert erhöhen.

Die Licht-Taste

- Mit der Licht-Taste wird die Displaybeleuchtung eingeschaltet.

Durch Drücken und Halten der Licht-Taste können Sie

- während der Herzfrequenz-Messung das akustische Signal  ein- oder ausschalten.
- von der Uhrzeitanzeige ausgehend den Wecker/Alarm ein- oder ausschalten. Für weitere Informationen lesen Sie das Kapitel *Ändern der Eingaben/Einstellen der Uhren-funktion/Einstellen des Alarms*, Seite 51

Die OK-Taste

Durch Drücken der OK-Taste können Sie

- eine Frage des Empfängers mit Ja beantworten.
- von der Uhrzeitanzeige ausgehend das Menü aufrufen/öffnen.
- eine Auswahl bestätigen.
- das angezeigte Menü auswählen/öffnen.

Ein Pfeil im Display weist auf die entsprechende Funktionstaste.

- Zum nächsten Menü wechseln oder innerhalb des Menüs wechseln. Ein Menütext führt Sie zu den Hauptmenüs Training (Exercise), Datei (File), Einstellungen (Setting) und Programm (Program).

Die Symbole des Gewichtsmanagement-Programms



Stift

Der Stift zeigt Ihnen, wo Sie das elektronische Tagebuch Ihres Gewichtsmanagement-Programms finden. Bei Veränderung der Trainingsziele erscheint der Stift ebenfalls. Das Symbol verschwindet nach Aktualisieren Ihres Gewichts, [der aufgenommenen Kalorien oder der Werte im Extra-Tagebuch \(WM42/WM41\)](#).



Waage

Die Waage zeigt die Funktion im Tagebuch an, wo Sie Ihr Gewicht dokumentieren und aktualisieren können.



Trophäe

Die Trophäe zeigt Ihnen, dass Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben.



Herz

Das Herz ist eine Funktion des Tagebuchs. Hier werden Ihre wöchentlich durch Training verbrannten Kalorien dokumentiert.



Apfel

Hier können Sie die aufgenommen Kalorien im Tagebuch dokumentieren und aktualisieren.



X

Hier können Sie Ihre eigenen definierten Werte im Tagebuch dokumentieren und aktualisieren. Ein Beispiel wäre die Eingabe Ihres Taillenumfangs (das Extra-Tagebuch ist erst nach dessen Aktivieren im Menü Einstellungen verfügbar).



Umschlag

Dieses Symbol erinnert Sie an die Eingabe Ihres Gewichts oder an die Aktualisierung Ihres Gewichtsmanagement-Programms. Weitere Informationen im Kapitel [Fortschritte dokumentieren und aktualisieren \(WM42/WM41\)](#), Seite 22.

Andere Symbole



Herz

Das Herzsymbol ohne Rahmen zeigt die Übertragung Ihrer Herzfrequenz an. Weitere Informationen im Kapitel *Training mit Ihrem Gewichtsmanagement-Produkt*, Seite 32.



Der Rahmen um das Herzsymbol zeigt eine codierte Übertragung der Herzfrequenz an. Weitere Informationen im Kapitel *Training mit Ihrem Gewichtsmanagement-Produkt*, Seite 32.



Ton

- Im Uhrzeitmodus bedeutet dieses Symbol, dass die Alarm-/Weck-Funktion aktiviert ist.
 - Im Trainingsmodus bedeutet dieses Symbol, dass der Zielzonenalarm aktiviert ist
- Weitere Informationen Kapitel *Training mit Ihrem Gewichtsmanagement-Produkt*, Seite 32.

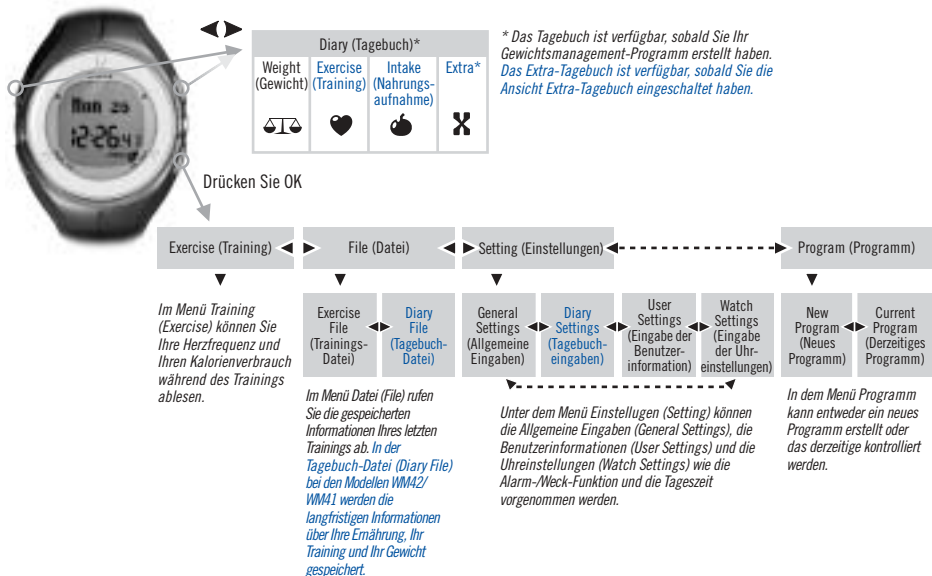


Batterie

Die Batterie Ihres Armbandempfängers ist nahezu leer. Weitere Informationen unter *Pflege und Wartung*, Seite 53.

1.3 FUNKTIONEN

Nachfolgend werden die Hauptfunktionen des Gewichtsmanagement-Produkts beschrieben.



1.4 BASEISEINGABEN FÜR IHREN NEUEN ARMBANDEMPFÄNGER

Wenn Ihr Polar Gewichtsmangement-Produkt die Produktionsstätte verlässt, befindet sich die Batterie im „Schlaf-Modus“. Der Armbandempfänger muss zuerst aktiviert werden. Er kann nach dem Aktivieren nicht mehr ausgeschaltet werden.

1. Durch Drücken einer beliebigen Taste starten Sie Ihren Empfänger. In der Anzeige erscheinen alle Ziffern. Drücken Sie OK.
2. **Basic Settings (Basiseingaben)** wird auf dem Display angezeigt. Drücken Sie OK, um die **Basiseingaben** zu starten.
3. **Time (Uhrzeit)** erscheint: Drücken Sie \ominus / \oplus , um den 12- oder 24- Stunden-Modus auszuwählen und bestätigen Sie mit OK.
 - 24-Stunden-Modus:** Die Uhrzeit wird mit den Ziffern 0 bis 23 Stunden angezeigt. Bei der Datums- und Geburtsdatumsseinstellung wird erst der Tag und danach der Monat eingestellt (dd.mm).
 - Die Stundenangabe beginnt zu blinken. Mit der \ominus / \oplus -Taste stellen Sie die **Stunden** ein. Bestätigen Sie mit OK.
 - Die Minutenangabe beginnt zu blinken. Mit der \ominus / \oplus -Taste stellen Sie die **Minuten** ein. Bestätigen Sie mit OK.
 - 12 Stunden-Modus:** Die Uhrzeit wird mit den Ziffern von 1 bis 12 angezeigt, egal ob vormittags oder nachts. Bei der Datums- und Geburtsdatumseinstellung wird erst der Monat und danach der Tag eingestellt (mm.dd).
 - Im 12-Stunden-Modus beginnt nun AM oder PM zu blinken. Mit der \ominus / \oplus -Taste wählen zwischen AM (vor 12 Uhr mittags) oder PM (nach 12 Uhr mittags). Bestätigen Sie mit OK.
 - Die Stundenangabe beginnt zu blinken. Stellen Sie mit der \ominus / \oplus -Taste die **Stunden** ein. Bestätigen Sie mit OK.
 - Die Minuten beginnen nun zu blinken. Mit der \ominus / \oplus -Taste stellen Sie die **Minuten** ein. Bestätigen Sie mit OK.
4. **Date (Datum):** Mit den \ominus / \oplus -Tasten wählen Sie den Tag (dd) oder Monat (mm) aus. Drücken Sie OK.
 - Mit der \ominus / \oplus -Taste stellen Sie den **Monat** oder **Tag** ein. Bestätigen Sie mit OK.
 - Mit der \ominus / \oplus -Taste stellen Sie das **Jahr** ein. Bestätigen Sie mit OK.
5. **Units (Maßeinheiten)** für Gewicht und Größe:
 - Mit der \ominus / \oplus -Taste können Sie zwischen den Maßeinheiten Pfund und Fuß (lb/ft) oder Kilogramm und Zentimeter (kg/cm) wählen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK.

Hinweis: Sollten Sie die Basiseingaben bereits einmal eingestellt haben, können Sie nach Eingabe des Datums die Rück-Taste gedrückt halten.

6. **Weight (Gewicht):** Stellen Sie mit der \ominus / \oplus -Taste Ihr aktuelles Gewicht ein und bestätigen Sie es mit OK.

Hinweis:

- Ein kurzer Druck auf die \ominus / \oplus -Taste stellt die Einheit Unzen/Gramm ein.
- Drücken und halten Sie die \ominus / \oplus -Taste und stellen Sie die Einheit Pfund/Kilogramm ein.
- Sollten Sie die falschen Maßeinheiten ausgewählt haben, können Sie diese durch langen Druck der Licht-Taste ändern.

7. **Height (Größe):** Mit der \ominus / \oplus -Taste stellen Sie Ihre Größe ein. Bestätigen Sie mit OK.

Hinweis: Bei Auswahl der Maßeinheit lb/ft, müssen Sie zuerst die Einheit Fuß (Schritt 7) und dann die Einheit Inches (Schritt 7 wiederholen) einstellen.

8. **Birthday (Geburtsdatum):** Mit der \ominus / \oplus -Taste wählen Sie den Monat (mm) oder Tag (dd) aus. Bestätigen Sie mit OK.

- Mit der \ominus / \oplus -Taste stellen Sie den Tag (dd) oder den Monat (mm) ein. Bestätigen Sie mit OK.
- Drücken Sie die \ominus / \oplus -Taste um das Jahr (yy) auszuwählen. Bestätigen Sie mit OK.

9. **Sex (Geschlecht):** Drücken Sie die \ominus / \oplus -Taste; um zwischen weiblich und männlich zu wählen. Bestätigen mit OK.

10. Der Armbandempfänger fragt Sie: **Eingaben OK? (Settings OK?)**

Sind Ihre Basiseingaben (Basic Settings) vollständig, bestätigen Sie diese mit der OK-Taste. Sie können jetzt mit dem Gewichtsmanagement-Programm beginnen.

Wollen Sie eine der Basiseingaben wieder ändern, so drücken Sie die **Rück-Taste**, um in das vorherige Menü zurückzukehren. Drücken Sie die **Rück-Taste** kurz so oft, bis Sie den Menüpunkt erreichen, den Sie ändern möchten.

Hinweis:

- Es ist wichtig, dass Sie die Basiseinstellungen korrekt eingeben, um die Genauigkeit des Gewichtsmanagement-Programms zu gewährleisten.
- Bei Veränderung der Benutzerinformationen fragt der Armbandempfänger, ob Sie wirklich den Benutzer ändern wollen. Haben Sie den Benutzer geändert, fragt der Armbandempfänger: **Neues Programm Eingeben? (Create New Program?)** Bestätigen Sie mit OK, wenn Sie ein neues Programm erstellen möchten. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Erstellen eines Gewichtsmanagement-Programms, Seite 16 beginnend mit Schritt 5.

Drücken Sie die Rück-Taste, wenn sie kein neues Programm erstellen möchten. Der Armbandempfänger erstellt dann automatisch für Sie ein Gewichtsbeibehaltungs-Programm. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Erstellen eines Gewichtsmanagement-Programms unter Ihr persönliches Programm, Seite 19.

Wenn Sie den Benutzer ändern wollen, drücken Sie die Rück-Taste. Der Empfänger kehrt zur alten Benutzerinformation zurück.

2. POLAR GEWICHTSMANAGEMENT-PROGRAMM

Das Polar Gewichtsmanagement-Produkt ist für gesunde Erwachsene konzipiert, die ihr Gewicht erfolgreich reduzieren möchten. Das Gewichtsmanagement-Programm basiert auf ausgewogenem Training kombiniert mit sinnvoller Diät. Es zeigt sowohl Ihren Kalorienverbrauch als auch den Kalorienbedarf an, um Sie so zu Ihrem Wunschgewicht zu bringen.

Das individuelle Programm unterstützt Sie bei der Planung zur allmählichen Gewichtsreduktion und empfiehlt Ihnen ein realistisches Wunschgewicht und die Programmdauer. Es bezieht hierfür Ihr aktuelles Gewicht, Ihre Größe, Ihr Geschlecht und Ihr Alter mit ein. Zusätzlich zu Ihrem Wunschgewicht und der Programmdauer können Sie Ihr tägliches Aktivitätsniveau und Ihr Trainingspensum bestimmen. Aufgrund dieser ausgewählten Werte erhalten Sie Empfehlungen für Ihre tägliche Nahrungszufuhr und den wöchentlichen Kalorienverbrauch durch Training. Zum Beispiel: Anzahl der Kalorien, die Sie aus der Ernährung (Essen/Getränke) aufnehmen und im Training verbrennen. Nach diesen Empfehlungen werden Sie Ihr Wunschgewicht am Ende des Programms erreicht haben. Weitere Informationen unter *Erstellen eines Gewichtsmanagement-Programms*, Seite 16.

Nach der Erstellung Ihres Programms, sollten Sie Ihre Fortschritte in dem elektronischen Tagebuch täglich oder wöchentlich aktualisieren. In dem Tagebuch können Sie Ihr aktuelles Gewicht aktualisieren und mit dem Wunschgewicht abgleichen. Besitzen Sie das WM22/WM21 Gewichtsmanagement-Produkt, lesen Sie bitte das Kapitel *Fortschritte dokumentieren und aktualisieren (WM22/WM21)*, Seite 20.

Bei dem Gewichtsmanagement-Produkt WM42/WM41 haben Sie zusätzlich die Möglichkeit, die tägliche Nahrungszufuhr in Kalorien und die täglich beim Training verbrannten Kalorien zu dokumentieren. Es ermöglicht weiterhin eine wöchentliche Aktualisierung des Gewichtsmanagement-Programms. Somit können Sie wöchentlich Ihr aktuelles Gewicht eingeben und den Trainingsverlauf aktualisieren. Abhängig von den erreichten Zielen erhalten Sie nun für die kommende Woche neue Empfehlungen für die Nahrungsaufnahme und für den Trainingsplan. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Abschnitt *2.3 Fortschritte dokumentieren und aktualisieren (WM42/WM41)*, Seite 22.

2.1 ERSTELLEN EINES GEWICHTSMANAGEMENT-PROGRAMMS

Dieses Kapitel erklärt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie Ihr persönliches Gewichtsmanagement-Programm erstellen können (Schritt 1-9).



BEISPIEL:

Lauras aktuelles Gewicht:
78,0 kg

Lauras Wunschgewicht:
70,2 kg

BEISPIEL: Lauras Benutzereingaben



Laura stellte folgende Informationen in den Basiseingaben (Basic Settings) ein:

Geschlecht: weiblich
Alter: 38 Jahre
Größe: 165 cm
Gewicht: 78,0 kg

1. Beginnen Sie mit dem Uhrzeitmodus
2. Drücken Sie die OK-Taste. Exercise (Training) wird angezeigt.
3. Drücken Sie die ◀-Taste. Der Menüpunkt Program (Programm) wird angezeigt. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK.
4. New Program (Neues Programm) wird angezeigt. Drücken Sie OK, um Ihr Programm zu erstellen.

Hinweis: Sollten nicht das Menü Programm, sondern Basiseingaben (Basic Settings) angezeigt werden, haben Sie nicht alle Benutzerdaten eingegeben. Der Armbandempfänger benötigt zuerst die Basiseingaben. Weitere Informationen unter dem Kapitel Basiseingaben für Ihren neuen Armbandempfänger, Seite 13.

5. **Current Weight (Aktuelles Gewicht):** Stellen Sie Ihr aktuelles Gewicht mit der ⊖ oder ⊕-Taste ein und bestätigen Sie diesen Wert mit OK.
6. **Target Weight (Wunschgewicht):** Das Programm empfiehlt Ihnen laut Body Mass Index (BMI) ein Zielgewicht. Die BMI-Tabelle folgt auf der nächsten Seite. Detailliertere Informationen zur Kalkulation des BMI erhalten Sie in dem Buch ‚Gewichtsmanagement-Guide‘. Bestätigen Sie diesen Wert mit OK.

| Einteilung des Body Mass Index (BMI) | Gewichtsempfehlungen | Programm |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Adipös/Fettleibigkeit (BMI größer als 29,9)</p> <p>Übergewicht (BMI 25 – 29,9)</p> | <p>In dem Gewichtsmanagement-Programm ist eine Gewichtsreduktion von max. 10 % des aktuellen Körpergewichts zulässig.</p> | <p>Die Empfehlung des Programms lautet: Gewichtsreduktions-Programm Das Programm empfiehlt Ihnen aufgrund des BMI ein Gewicht. Möchten Sie dieses Gewicht ändern, können Sie dies in den vorgegebenen Grenzen mit der  /  -Taste ändern.</p> <p>Möchten Sie Ihr Gewicht lediglich beibehalten, ist das Gewichtsbeibehaltung-Programm ebenfalls verfügbar. Geben Sie Ihr aktuelles Gewicht auch als Wunschgewicht ein.</p> |
| <p>Normalgewicht (BMI 18,5 – 25)</p> | <p>Behalten Sie Ihr Gewicht bei.</p> | <p>Die Empfehlung des Programms lautet: Gewichtsbeibehaltungs-Programm Möchten Sie Ihr Gewicht dennoch reduzieren, ist das Gewichtsreduktions-Programm ebenfalls verfügbar. Sie können Ihr Wunschgewicht manuell in den vorgegebenen Grenzen (maximal 10 % Abweichung zu Ihrem aktuellen Gewicht) eingeben. Das geringste zulässige Gewicht entspricht dem BMI von 18,5.</p> |
| <p>Untergewicht (BMI niedriger als 18,5)</p> | <p>Verlieren Sie kein Gewicht mehr.</p> | <p>Die Empfehlung des Programms lautet: Nur Gewichtsbeibehaltungs-Programm zulässig Das Gewichtsreduktions-Programm ist nicht verfügbar, wenn eine Gewichtsreduktion gesundheitsschädlich sein könnte.</p> |

BEISPIEL:

Laura arbeitet im Büro und bewegt sich nur in den Pausen. Laura wählt als Tätigkeit „sitzend“ aus.

BEISPIEL:

Laura bevorzugt Walking, ein niedrig dosiertes Ausdauertraining. Laura möchte eine Stunde täglich trainieren, daher wählt Sie ein mittleres Trainingsprogramm aus.

7. **Workday (Tätigkeit)** - Wählen Sie Ihre tägliche Haupttätigkeit mit den ⊖ / ⊕ -Tasten aus und bestätigen Sie diese mit OK.

Sitting (Sitzend): Ihre Arbeit besteht größtenteils aus einer sitzenden Tätigkeit. Ein Beispiel ist die klassische Büroarbeit.

Standing (Stehend): Ihre Arbeit besteht größtenteils aus einer stehenden Tätigkeit. Ein Beispiel wäre die Arbeit eines Lehrers oder eines Verkäufers.

Moving (Aktiv): Ihre Arbeit besteht größtenteils aus körperlich aktiver Tätigkeit. Ein Beispiel wäre eine Hausfrau, die Arbeit einer Krankenschwester, eines Handwerkers oder einer Reinigungskraft.

8. **Weekly Exercise (Wöchentliches Training)** - Wählen Sie mit den ⊖ / ⊕ -Tasten aus, wie intensiv Ihr Training sein soll und wie viele Stunden Sie wöchentlich trainieren möchten. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK.

| | |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Training- pensum des Programmes | Das Training erhöht leicht Ihre Atemfrequenz und verursacht leichtes Schwitzen, z. B. Walking. Dies wird als niedrige Intensität eingestuft. Ihre Herzfrequenz bewegt sich zwischen 100–130 Schläge/Min. |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|--------------------|-------------------|
| Minimum (Minimal): | 3–4 Stunden/Woche |
|--------------------|-------------------|

| | |
|----------------------|-------------------|
| Moderate (Mittlere): | 3–6 Stunden/Woche |
|----------------------|-------------------|

| | |
|--------------------|--------------------------|
| Maximum (Maximal): | mehr als 6 Stunden/Woche |
|--------------------|--------------------------|

| | |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Training- pensum des Programmes | Das Training erhöht Ihre Atemfrequenz und Sie beginnen zu Schwitzen, z. B. beim schnellen Walking, Jogging oder Tennis. Diese Tätigkeit zählt zu den hohen Intensitäten. Ihre Herzfrequenz bewegt sich zwischen 130–160 Schläge/Min. |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|--------------------|----------------------|
| Minimum (Minimal): | Etwa 2 Stunden/Woche |
|--------------------|----------------------|

| | |
|----------------------|-------------------|
| Moderate (Mittlere): | 2–4 Stunden/Woche |
|----------------------|-------------------|

| | |
|--------------------|-------------------|
| Maximum (Maximal): | 4–5 Stunden/Woche |
|--------------------|-------------------|

Ihr Fitness-Level und Ihre anderen persönlichen Faktoren bestimmen, wie anstrengend Sie das Training empfinden und wie hoch Ihre Herzfrequenz steigt.

Der ausgewählte Trainingsumfang bestimmt das Gleichgewicht zwischen der Menge der zugeführten Kalorien und die während des Trainings verbrauchten Kalorien. Je mehr Sie trainieren, desto mehr können Sie essen.

BEISPIEL:

Laura wählt das empfohlene 13-Wochen Gewichtsreduktions-Programm aus. Sie erstellt ihr persönliches Programm an einem Dienstag. Am darauffolgenden Montag hat Sie noch 13 Wochen vor sich, da die Berechnung des Programms immer am Wochenanfang beginnt.

BEISPIEL AUS LAURAS GEWICHTSREDUKTIONS-PROGRAMM:

13 Wochen
7,8 kg
Tägliche
Nahrungsaufnahme: 1750 kcal
Wöchentliches
Training: 1850 kcal



Bei dem Gewichtsbeibehaltungs-Programm beginnt das Programm sofort. Wählen Sie dieses Programm aus, können Sie Schritt 9 überspringen und direkt in das Kapitel *Ihr persönliches Programm* wechseln.

9. **Program Weeks (Programm in Wochen)** - Die wöchentliche Programmdauer bezieht sich auf Ihr zu erreichendes Wunschgewicht. Je geringer der wöchentliche Trainingsumfang, umso intensiver das Programm. Die empfohlene Programmdauer kann mit der \ominus / \oplus -Taste innerhalb vorgegebener Grenzen verändert werden. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der OK-Taste. Der Armbandempfänger zeigt Ihnen dann Ihr persönliches Programm (**Your Personal Program**) und Ihre Ziele an.

Ihr persönliches Programm

Targets (Ziele) - Die Programmdauer (in Wochen) und die Gewichtsreduktion (in lbs oder kg) werden auf dem Display angezeigt. Bei der Erstellung des Gewichtsbeibehaltungs-Programms ist das Ziel die Beibehaltung Ihres Gewichts. Bestätigen Sie mit OK, um fortzufahren.

Daily Intake (Tägliche Nahrungsaufnahme) - die Kalorienmenge, die Sie täglich zu sich nehmen sollen, wird auf dem Display angezeigt. Drücken Sie OK, um fortzufahren.

Weekly Exercise (Wöchentliches Training) - die Kalorienmenge, die Sie wöchentlich durch Training verbrennen sollen, wird auf dem Display angezeigt. Bestätigen Sie mit OK.

Das Programm beginnt (Program Started) und der Armbandempfänger kehrt automatisch zur Uhrzeitanzeige zurück. Nach der Erstellung des Programms können Sie Ihre Entwicklung in dem elektronischen Tagebuch verfolgen.

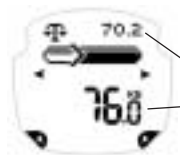
Das Symbol  zeigt Ihnen, wo Sie das Tagebuch finden können. Das Symbol wird solange angezeigt, bis Sie Ihr Gewicht aktualisiert haben. Weitere Informationen finden Sie in dem Kapitel *Fortschritte dokumentieren und aktualisieren (WM22/WM21)*, Seite 20.

Bei den Modellen WM42/WM41 verschwindet das Symbol vom Display, wenn Sie Ihr Gewicht, die aufgenommenen und verbrauchten Kalorien oder Ihre Extra-Werte aktualisiert haben. Weitere Informationen unter dem *Fortschritte dokumentieren und aktualisieren (WM42/WM41)*, Seite 22.

2.2 FORTSCHRITTE DOKUMENTIEREN UND AKTUALISIEREN (WM22/WM21)

2.2.1 GEWICHTSTAGEBUCH – IHR GEWICHT DOKUMENTIEREN UND AKTUALISIEREN

Aktualisieren Sie im Armbandempfänger täglich oder wöchentlich Ihr aktuelles Gewicht. Wir empfehlen, dass Sie sich mit der gleichen Waage zur gleichen Tageszeit - am besten morgens vor dem Frühstück - wiegen.



1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die ► -Taste.

Wunschgewicht (Target Weight)

Aktuelles Gewicht (Current Weight)

Der Pfeil zeigt an, ob Sie zu- oder abgenommen, oder ob Sie Ihr Gewicht gehalten haben.

Überprüfen Sie, in welche Richtung der Pfeil zeigt:



Ihr Ausgangspunkt im Gewichtsreduktions-Programm.



> Ihr Gewicht sinkt.




< Ihr Gewicht steigt.



Wenn der Pfeil am Ende des Balkens ist, haben Sie Ihr Wunschgewicht erreicht. Dies ist auch der neue Ausgangspunkt für das Gewichtsbeibehaltungs-Programm.

2. Für die Eingabe Ihres aktuellen Gewichts drücken Sie die OK-Taste.
3. Verringern Sie den angezeigten Wert mit der \ominus -Taste oder erhöhen Sie den Wert mit der \oplus -Taste. Bestätigen Sie mit OK oder drücken Sie die Rück-Taste, um die Aktualisierung rückgängig zu machen.

Wenn  auf dem Display angezeigt wird, haben Sie Ihr Wunschgewicht mit dem Polar Gewichtsmangement-Programm erreicht! Herzlichen Glückwunsch! Bestätigen Sie mit OK. Das Gewichtsbeibehaltungs-Programm startet nun automatisch. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 30 ab Schritt 5.

4. Durch Drücken der Rück-Taste kehren Sie in die Uhrzeitanzeige zurück.

2.2.2 NAHRUNGS-AUFNAHME UND KALORIENVERBRAUCH IM BUCH „GEWICHTSMANAGEMENT- GUIDE“ DOKUMENTIEREN

Notieren Sie nach jeder Mahlzeit die aufgenommenen Kalorien in Ihrem Tagebuch in dem Begleitbuch ‚Gewichtsmangement-Guide‘. Dort können Sie auch den Kaloriengehalt Ihrer Mahlzeiten entnehmen. Nutzen Sie hierfür auch den detaillierten Menüplaner auf www.polarpersonaltrainer.com/wm oder die Polar Kalorienzählkarte.



Der Armbandempfänger ermittelt die verbrannten Kalorien automatisch, wenn Sie während des Trainings den Sender tragen. Rufen Sie nach dem Training unter dem Menü Datei die verbrauchten Kalorien ab und tragen Sie diese in Ihr Tagebuch in dem Begleitbuch, ‚Gewichtsmangement-Guide‘ ein. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Kapitel *Trainings-Datei*, Seite 38.

2.2.3 AKTUELLE PROGRAMMZIELE KONTROLLIEREN (WM22/WM21)

1. Drücken Sie von der von der Uhrzeitanzeige ausgehend die OK-Taste. Exercise (Training) wird auf dem Display angezeigt.
2. Drücken Sie die \leftarrow -Taste. Program (Programm) wird angezeigt. Öffnen Sie dieses Menü durch Drücken der OK-Taste.
3. Current Program (Derzeitiges Programm) wird auf dem Display angezeigt. Überprüfen Sie die aktuellen Ziele Ihres Programms durch Drücken der OK-Taste.

Wenn Empty (leer) angezeigt wird, müssen Sie vorher ein Programm erstellen. Weitere Informationen unter *Erstellen eines Gewichtsmangement-Programms*, Seite 16.

4. **Targets (Ziele)** - Die Programmdauer (in Wochen) und die Gewichtsreduktion (in kg) werden auf dem Display angezeigt. Bestätigen Sie mit OK, um fortzufahren.
5. **Daily Intake (Tägliche Nahrungsaufnahme)** - die Kalorien, die Sie täglich zu sich nehmen sollen, wird auf dem Display angezeigt. Drücken Sie OK, um fortzufahren.
6. **Weekly Exercise (Wöchentliches Training)** - die Kalorienmenge, die Sie wöchentlich durch Training verbrennen sollen, wird auf dem Display angezeigt. Halten Sie die Rück-Taste gedrückt, um in die Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

2.3 FORTSCHRITTE DOKUMENTIEREN UND AKTUALISIEREN (WM42/WM41)

Dieses Kapitel beschreibt, wie Sie Ihr Gewicht, die aufgenommenen und verbrauchten Kalorien und Ihre eigens definierten Ziele in dem elektronischen Tagebuch abrufen können.

Das Gewichtsmanagement-Programm unterstützt Sie bei der Erreichung Ihres Wunschgewichts. Es empfiehlt Ihnen eine realistische Gewichtsreduktion und zeigt den Kalorienbedarf sowie -verbrauch hierfür an. In dem elektronischen Tagebuch können Sie diese Werte aktualisieren und Ihre Fortschritte mit den vorgegebenen Zielen vergleichen. Dadurch erhalten Sie umgehend zuverlässige Informationen über Ihre Entwicklung und ob Sie Ihre Ziele, wie geplant, erreichen. In dem Extra-Tagebuch haben Sie zusätzlich die Möglichkeit, einen selbst definierten Wert einzugeben und zu kontrollieren, wie z. B. Ihren Taillenumfang.

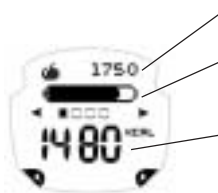
- Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die ► -Taste. Durch Drücken der ◀ oder ► -Taste können Sie zwischen den folgenden Informationen wählen: Ernährungstagebuch (INTAKE), Trainingstagebuch (EXERCISE), Extra-Tagebuch (EXTRA) und Gewichtstagebuch (WEIGHT). Wenn Sie die Informationen einmal durchlaufen haben, kehrt der Empfänger zur Uhrzeitanzeige zurück.



**Das Extra-Tagebuch ist erst nach Aktivieren im Menü Einstellungen verfügbar.*

- Wenn Sie keines dieser Tagebücher einsehen möchten, können Sie die Ansicht hierfür ausschalten. Weitere Informationen hierzu finden im Kapitel *Ändern der Eingaben*, Seite 43.
- Wenn Sie in die Uhrzeitanzeige zurückkehren möchten, halten Sie die Rück-Taste solange gedrückt, bis die Uhrzeit angezeigt wird.

2.3.1 ERNÄHRUNGSTAGEBUCH - IHRE TÄGLICHE KALORIENAUFNAHME DOKUMENTIEREN UND AKTUALISIEREN



In diesem Tagebuch können Sie die empfohlenen Kalorien, die Sie täglich zu sich nehmen sollen, dokumentieren.

Der Balken im Display zeigt den Status Ihrer täglich aufgenommen Kalorien an. Der Balken wird aktualisiert, wenn Sie Ihre aufgenommen Kalorien aktualisieren. Ist der Balken im Display ausgefüllt, so haben Sie die empfohlene Tagesmenge zugeführt.

Ihre aktuelle Kalorienzufuhr: Sie können die Kalorien in Ihrem Armbandempfänger einmal oder mehrmals täglich aktualisieren. Es ist nicht zwingend erforderlich, die aufgenommenen Kalorien zu aktualisieren. Je genauer Sie Ihre Eingaben jedoch machen, desto genauer ist Ihr Programm. Der Armbandempfänger setzt die aufgenommen Kalorien des Tages um Mitternacht (00:00) auf Null zurück.

So können Sie Ihre täglich zugeführten Kalorien aktualisieren:

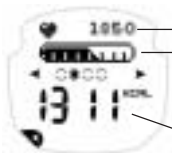
- Von der Uhrzeitanzeige ausgehend, drücken Sie die \ominus / \oplus -Taste. Nahrungsaufnahme (INTAKE) erscheint auf dem Display. Drücken Sie die OK-Taste. Die zuletzt aktualisierten Kalorien werden angezeigt. Stellen Sie mit der \ominus / \oplus -Taste die Kalorien ein.
- Bestätigen Sie mit der OK-Taste Ihre Eingabe. Auf dem Display erscheint Calories Added (Kalorien Wurden Addiert). Der Armbandempfänger rechnet automatisch die eingegebenen Kalorien zu den Gesamtkalorien des Tages hinzu.

Um an einem beliebigen Punkt in den Menüs zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, halten Sie die Rück-Taste gedrückt.

Um die Anstiegsrate (1, 10, 50 oder 100er Schritte) bei der Kalorieneingabe zu ändern, lesen Sie bitte das Kapitel *Tagebuch-Eingaben für das Gewichtsmanagement-Programm (WM42/WM41)*, Seite 46.

Hinweis: Haben Sie versehentlich zu viele Kalorien eingegeben, so können Sie dies durch Eingabe des entsprechenden Minuswertes korrigieren.

2.3.2 TRAININGSTAGEBUCH - DIE WÖCHENTLICH DURCH TRAINING VERBRANNTEN KALORIEN DOKUMENTIEREN



In diesem Tagebuch können Sie folgende Informationen abrufen:

Kalorienmenge, die wöchentlich durch Training verbrannt werden soll:

Der graphische Balken auf dem Display zeigt Ihnen das wöchentliche Trainingsziel (empfohlene Kalorienmenge) an. Der Armbandempfänger zeichnet die Kalorien auf und der Balken füllt sich automatisch während des Trainings. Ist der Balken im Display ausgefüllt, so haben Sie Ihr wöchentliches Trainingsziel erreicht.

Der gesamte Kalorienverbrauch Ihres wöchentlichen Trainings:

Das Programm addiert während des Trainings automatisch die Kalorien und fügt sie den Gesamtkalorien hinzu, vorausgesetzt Sie tragen Ihren Sender.

Der Armbandempfänger setzt die Gesamtkalorien der Woche automatisch um Mitternacht (00:00) von Sonntag auf Montag auf Null zurück. Um die Kalorien einer Trainingseinheit abzurufen, lesen Sie bitte das Kapitel *Trainings-Datei*, Seite 38.



2.3.3 GEWICHTSTAGEBUCH - IHR GEWICHT DOKUMENTIEREN UND AKTUALISIEREN

Wunschgewicht (Target Weight)

Aktuelles Gewicht (Current Weight). Aktualisieren Sie Ihr Gewicht in dem Armbandempfänger täglich oder wöchentlich.

Ein Pfeil auf dem Display zeigt Ihnen, ob Sie seit der letzten Aktualisierung zu- oder abgenommen haben.



Überprüfen Sie, in welche Richtung der Pfeil zeigt:
Ihr Ausgangswert im Gewichtsreduktions-Programm.



> Sie haben abgenommen.



< Sie haben zugenommen.







Wenn der graphische Balken auf dem Display leer ist, haben Sie Ihr Wunschgewicht erreicht. Nun beginnt automatisch das Gewichtsbeibehaltungs-Programm.

So können Sie Ihr Gewicht aktualisieren:



Das Programm erinnert Sie daran, Ihr Gewicht täglich zu aktualisieren. Sie können die Erinnerungsfunktion ändern (täglich oder wöchentlich), mehr Informationen hierzu in dem Kapitel *Tagebuch-Eingaben für das Gewichtsmanagement-Programm (WM42/WM41)/Einstellungen des Gewichtstagebuchs*, Seite 48.

Aktualisieren Sie Ihr Gewicht in dem Armbandempfänger und vergleichen es mit dem Wunschgewicht in dem Gewichtstagebuch. Wiegen Sie sich immer mit der gleichen Waage zur gleichen Tageszeit, am besten morgens vor dem Frühstück.



1. Auf dem Display erscheint das Symbol , das Sie an die Aktualisierung Ihres Gewichts erinnert. Drücken Sie die -Taste, um Ihr Gewicht zu aktualisieren. Wenn Sie Ihr Gewicht nicht aktualisieren möchten, drücken Sie die Rück-Taste und der Armbandempfänger kehrt in die Uhrzeitanzeige zurück.
2. Aktualisieren Sie Ihr Gewicht. Drücken Sie die -Taste, um den Wert zu reduzieren und die -Taste, um ihn zu erhöhen. Bestätigen Sie mit der OK-Taste oder machen Sie die Eingabe durch Drücken der Rück-Taste rückgängig. Weight Updated (Gewicht aktualisiert) erscheint auf dem Display und der Armbandempfänger kehrt in die Uhrzeitanzeige zurück.

Hinweis:

- Sie können Ihr Gewicht zu jeder beliebigen Tageszeit ändern. Drücken Sie im Gewichtstagebuch hierzu die OK-Taste. Reduzieren Sie den Wert mit der -Taste oder erhöhen Sie ihn mit der -Taste. Bestätigen Sie die Aktualisierung Ihres Gewichts mit der OK-Taste.
- Ändert sich Ihr Gewicht im Vergleich zum Durchschnitt der vorherigen Woche um +/- 2kg, so müssen Sie diese Änderung nochmals manuell bestätigen (Are you sure? (Sind Sie sicher?)). Drücken Sie die Rück-Taste, um diesen Wert zu korrigieren oder bestätigen Sie ihn mit der OK-Taste.
- Wenn Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben, lesen Sie bitte das Kapitel *Sie haben Ihr Wunschgewicht erreicht*, Seite 29.

2.3.4 EXTRA-TAGEBUCH - IHRE ZUSÄTZLICHEN WERTE DOKUMENTIEREN UND AKTUALISIEREN

Das Extra-Tagebuch wird angezeigt, wenn Sie die Funktion Tagebuchansicht in dem Menü Einstellungen aktiviert haben.

Im Extra-Tagebuch können Sie Ihre eigenen Ziele definieren, die Sie täglich oder wöchentlich dokumentieren können. Persönliche Ziele könnten sein: Ihr Taillenumfang, Anzahl der Trainingseinheiten oder Ähnliches.

Sie können die Ziele und die Häufigkeit der Aktualisierung in dem Menü Setting (Einstellungen) ändern. Weitere Informationen finden Sie unter *Einstellungen des Extra-Tagebuchs* in dem Kapitel *Tagebuch-Eingaben für das Gewichtsmanagement-Programm (WM42/WM41)*, Seite 47.



Ihr Zielwert

Ihr aktueller Wert

- Wenn Sie die Funktion täglicher (Daily) Reset ausgewählt haben, so setzt der Armbandempfänger täglich um Mitternacht (00:00) die Werte auf Null zurück.
- Wenn Sie die Funktion wöchentlicher (Weekly) Reset ausgewählt haben, so setzt der Armbandempfänger die Werte von Sonntag auf Montag um Mitternacht (00:00) auf Null zurück.
- Wenn Sie die Funktion manueller (Manual) Reset ausgewählt haben, so können Sie die Werte jederzeit selbständig zurücksetzen.

So können Sie die Werte in Ihrem Extra-Tagebuch aktualisieren:

- Drücken Sie die OK-Taste.
- Stellen Sie den aktuellen Wert mit der \ominus / \oplus -Taste ein.
- Drücken Sie OK, um die Eingabe zu bestätigen.

2.4 WÖCHENTLICHE AKTUALISIERUNG DES GEWICHTSMANAGEMENT-PROGRAMMS

Das wöchentliche Update zeigt automatisch Ihre Entwicklung im Gewichtsmanagement-Programm. Der Armbandempfänger erinnert Sie an die Aktualisierung des Programms. Durch Eingabe Ihres aktuellen Gewichts erhalten Sie einen Überblick Ihrer Entwicklung. Abhängig von den Ergebnissen erhalten Sie neue Empfehlungen für die Nahrungsaufnahme und neue Trainingsziele für die folgende Woche.



BEISPIEL: UPDATE DER 1. WOCHEN BEI LAURAS GEWICHTSREDUKTIONS-PROGRAMM

- Ergebnis: 1. Woche 1kg
- Verbleibend (Left): 13 Wochen/6,8 kg
- Tägliche Kalorienzufuhr (Daily Intake): 1750 kcal
- Wöchentliches Training (Weekly Exercise): 1850 kcal

Das wöchentliche Update informiert Sie automatisch, wenn Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben. Weitere Informationen unter dem Kapitel *Sie haben Ihr Wunschgewicht erreicht*, Seite 29.

Haben Sie das Programm nicht wie geplant durchführen können, erhalten Sie eine Information über den Armbandempfänger, dass Ihr definiertes Wunschgewicht nicht mehr in dem festgesetzten Zeitraum erreichbar ist. In diesem Fall müssen Sie ein neues Gewichtsmanagement-Programm erstellen. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel *Sie haben Ihr Wunschgewicht nicht erreicht*, Seite 30.



1. Mit dem Symbol  erinnert Sie das Programm automatisch einmal wöchentlich an die Aktualisierung. Die Erinnerungsfunktion erscheint von Sonntag auf Montag um Mitternacht (00:00). Drücken Sie die -Taste, um die Mitteilung zu lesen.
2. Der Armbandempfänger erinnert Sie an das wöchentliche Update (Time for Weekly Update) Bestätigen Sie mit OK.

Hinweis: Sie können Ihr Gewicht innerhalb vorgegebener Grenzen korrigieren (+/- 2kg im Vergleich zum Durchschnittsgewicht der vorherigen Woche). Ändert sich Ihr Gewicht im Vergleich zum Durchschnitt der vorherigen Woche um +/- 2kg, so müssen Sie diese Änderung nochmals manuell bestätigen (Are you sure? (Sind Sie sicher?)). Drücken Sie die Rück-Taste, um diesen Wert zu korrigieren oder bestätigen Sie ihn mit der OK-Taste.

3. Geben Sie nun Ihr aktuelles Gewicht ein (Give today's weight). Reduzieren Sie den Wert mit der -Taste oder erhöhen Sie ihn mit der -Taste. Bestätigen Sie mit OK.



4. Der Armbandempfänger prüft Ihre Entwicklung und zeigt folgende aktualisierten Werte an:

Result (Ergebnis):

Dauer des Programms (in Wochen) und die Gewichtsänderung werden angezeigt. Drücken Sie die OK-Taste, um fortzufahren.



5. Left (Verbleibend):

Die verbleibende Programmdauer in Wochen und das zu reduzierende Gewicht werden angezeigt.

Hinweis: Die Ermittlung der Programmdauer startet an dem ersten Montag.

BEISPIEL:

Laura hat das empfohlene 13-wöchige Gewichtsreduktions- Programm an einem Dienstag ausgewählt. An dem darauffolgenden Montag verbleiben noch 13 Wochen, da das Programm immer am kommenden Wochenanfang beginnt.

Drücken Sie OK, um fortzufahren.



6. Daily Intake (Tägliche Nahrungsaufnahme)

Die empfohlenen Gesamtkalorien werden angezeigt, die Sie **täglich** zu sich nehmen sollen. Sie können Ihre aufgenommen Kalorien in dem Ernährungstagebuch dokumentieren und aktualisieren. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel *Fortschritte dokumentieren und aktualisieren (WM42/WM41)*, Seite 22 Drücken Sie OK, um fortzufahren.



7. Weekly Exercise (Wöchentliches Training)

Die empfohlenen Gesamtkalorien werden angezeigt, die Sie **wöchentlich** durch Training verbrennen sollen. Sie können die beim Training verbrauchten Kalorien in dem Trainingstagebuch kontrollieren und aktualisieren. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel *Fortschritte dokumentieren und aktualisieren (WM42/WM41)*, Seite 22 Drücken Sie OK, um fortzufahren.



8. Programm aktualisiert (Program Updated) wird angezeigt und der Armbandempfänger wechselt automatisch in die Uhrzeitanzeige. Zeigt an, wo Sie das elektronische Tagebuch Ihres Gewichtsmanagement-Programms finden können und dass die Werte aktualisiert wurden. Das Symbol erscheint solange auf dem Display, bis Sie Ihr Gewicht, die aufgenommenen Kalorien oder Ihre Extra-Werte aktualisieren.



2.5 SIE HABEN IHR WUNSCHGEWICHT ERREICHT

1. Das Symbol für die Erinnerungsfunktion wird in der Uhrzeitanzeige angezeigt. Drücken Sie die -Taste, um die Mitteilung zu öffnen.
2. Der Armbandempfänger erinnert Sie an die wöchentliche Aktualisierung (Time for Weekly Update). Bestätigen Sie mit OK.
3. Geben Sie Ihr aktuelles Gewicht ein (Give today's weight) Verringern Sie den Wert mit der -Taste oder erhöhen Sie ihn mit der -Taste. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit OK.

Hinweis: Sie können Ihr Gewicht innerhalb vorgegebener Grenzen korrigieren (+/- 2kg im Vergleich zum Durchschnittsgewicht der vorherigen Woche). Ändert sich Ihr Gewicht im Vergleich zum Durchschnitt der vorherigen Woche um +/- 2kg, so müssen Sie diese Änderung nochmals manuell bestätigen (Are you sure? (Sind Sie sicher?)). Drücken Sie die Rück-Taste, um diesen Wert zu korrigieren oder bestätigen Sie ihn mit der OK-Taste.



4. Der Armbandempfänger prüft Ihre Entwicklung und zeigt folgende aktualisierten Werte an:

Result (Ergebnis):

Dauer des Programms (in Wochen) und die bisherige Änderung Ihres Gewichts werden angezeigt. Drücken Sie die OK-Taste, um fortzufahren.

Erscheint im Display, so haben Sie Ihr Wunschgewicht mit Hilfe des Polar Gewichtsmanagement-Programms erreicht! Herzlichen Glückwunsch! Drücken Sie OK, um mit dem Gewichtsbeibehaltungs-Programm fortzufahren.

5. **Targets to Maintain (Ziele zur Gewichtsbeibehaltung)** - Drücken Sie OK. Der Armbandempfänger beginnt automatisch mit dem Gewichtsbeibehaltungs-Programm und gibt Ihnen neue Empfehlungen, um Ihr Gewicht beizubehalten.
6. **Daily Intake (Tägliche Nahrungsaufnahme)** - Die empfohlenen Gesamtkalorien werden angezeigt, die Sie täglich zu sich nehmen sollen. Drücken Sie die OK-Taste, um fortzufahren.
7. **Weekly Exercise (Wöchentliches Training)** - Die empfohlenen Gesamtkalorien werden angezeigt, die Sie wöchentlich durch Training verbrennen sollen. Drücken Sie die OK-Taste. Programm aktiviert (Program Started) wird angezeigt und der Armbandempfänger wechselt automatisch zur Uhrzeitanzeige.

Hinweis: Bei 90 %iger Zielerreichung haben Sie das Gewichtsreduktions-Programm erfolgreich beendet. Das Programm informiert Sie, dass Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben.

2.6 SIE HABEN IHR WUNSCHGEWICHT NICHT ERREICHT

Wiederholen Sie die Schritte 1-3 der vorherigen Seite.

4. Der Armbandempfänger prüft Ihre Entwicklung und gibt folgende Information:
Target No More Realistic (Ziel ist nicht mehr realistisch). Sie konnten das Programm nicht wie geplant durchführen und das Gewichtsreduktionsziel ist in der vorgegebenen Programmdauer nicht mehr erreichbar. Bestätigen Sie mit OK. Der Armbandempfänger fragt Sie: **Create New Program? (Neues Programm Erstellen?)**
 - Wenn Sie ein neues Programm erstellen möchten, bestätigen Sie mit OK. Weitere Informationen erhalten Sie unter dem Kapitel *Erstellen eines Gewichtmanagement-Programms*, Seite 78, beginnend mit Schritt 4.**ODER**
 - Wenn Sie kein neues Programm erstellen möchten, drücken Sie die Rück-Taste. Das Gewichtsbeibehaltungs-Programm wird automatisch gestartet.

2.7 FORTSCHRITTE IM GEWICHTSMANAGEMENT-PROGRAMM DOKUMENTIEREN (WM42/WM41)

BEISPIEL: ÜBERPRÜFEN VON LAURAS GEWICHTSMANAGEMENT-PROGRAMM NACH DEM UPDATE DER ERSTEN WOCHE

Gewichtsreduktions-Programm:

- Ergebnis: 1. Woche 1kg
- Verbleibend: 13 Wochen/6,8 kg
- Tägliche Nahrungsaufnahme: 1750 kcal
- Wöchentliches Training: 1850 kcal

Gewichtsbeibehaltungs-Programm

- Ziele zur Gewichtsbeibehaltung
- Tägliche Nahrungsaufnahme: 2250 kcal
- Wöchentliches Training: 1950 kcal

1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die OK-Taste. Exercise (Training) wird angezeigt.
2. Drücken Sie die ◀ -Taste. Program (Programm) wird angezeigt. Bestätigen Sie mit OK.
3. Current Program (Aktuelles Programm) wird angezeigt. Drücken Sie OK, um mit der Überprüfung der aktuellen Ziele Ihres Programms zu beginnen.
4. **Result (Ergebnis):** Die bereits durchgeführten Wochen des Programms und die bisherige Gewichtsreduktion werden angezeigt. Drücken Sie OK, um fortzufahren.

Wenn **Empty (leer)** angezeigt wird, müssen Sie ein Programm erstellen. Weitere Informationen unter *Erstellen eines Gewichtsmanagement-Programms*, Seite 16.

Wenn **Targets to Maintain (Ziele zur Gewichtsbeibehaltung)** angezeigt wird, wurde das Gewichtsbeibehaltungs-Programm gestartet. Drücken Sie OK und fahren Sie mit Schritt 7 fort.

5. **Left (Verbleibende Wochen)** - Die restliche Programmdauer in Wochen und die restlichen zu reduzierenden Kilos werden angezeigt. Drücken Sie OK, um fortzufahren.

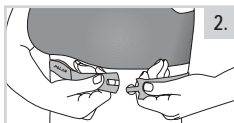
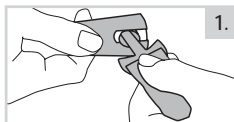
Hinweis: Das Programm beginnt am ersten Montag nach Erstellung des Programms.


6. **Daily Intake (Tägliche Nahrungsaufnahme)** - die empfohlenen Gesamtkalorien werden angezeigt, die Sie täglich zu sich nehmen sollen. Drücken Sie die OK-Taste, um fortzufahren.
7. **Weekly Exercise (Wöchentliches Training)** - Die empfohlenen Gesamtkalorien werden angezeigt, die Sie wöchentlich durch Training verbrennen sollen. Halten Sie die Rück-Taste gedrückt, bis Sie wieder in die Uhrzeitanzeige zurückkehren.

3. TRAINING MIT IHREM GEWICHTSMANAGEMENT-PRODUKT

Während des Trainings können Sie die Herzfrequenz und den Kalorienverbrauch ablesen. Um Ihre Herzfrequenz zu messen, müssen Sie den Sender tragen. Der Armbandempfänger speichert die Trainingsinformationen und ermittelt den Kalorienverbrauch während des Trainings automatisch.

3.1 SO TRAGEN SIE DEN SENDER UND STARTEN DIE AUFZEICHNUNG IHRES TRAININGS



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, so dass das Polar Logo nach außen zeigt und in der richtigen Position sitzt. Bei Herren unter dem Brustmuskel und 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) sehr gut befeuchten. Überprüfen Sie, ob die befeuchteten Elektroden direkt auf Ihrer Haut aufliegen und ob das Polar Logo des Senders nach außen zeigt und in der richtigen Position ist.
4. Den Polar Armbandempfänger wie eine Armbanduhr tragen. Drücken Sie nun die OK-Taste, um das Trainingsmenü zu aktivieren. Exercise (Training) wird auf dem Display angezeigt.
5. Drücken Sie die OK-Taste. Start? erscheint auf dem Display. Ihre Herzfrequenz erscheint nach wenigen Sekunden. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht in der Nähe anderer Personen mit Herzfrequenz-Messgeräten befinden oder halten Sie mindestens 1 Meter Abstand. Bei den Modellen WM42/WM41 halten Sie während der Codesuche mindestens 1 Meter Abstand zu anderen Benutzern von Herzfrequenz-Messgeräten. Die Codesuche war erfolgreich, wenn ein eingerahmtes Herz  auf dem Display erscheint. Das bedeutet, dass die Übertragung der Herzfrequenz vom Sender zum Empfänger nun codiert erfolgt. Die codierte Übertragung vermeidet Störungen durch andere Herzfrequenz-Messgeräte.
6. Starten Sie die Aufzeichnung der Messung mit der OK-Taste. Die Stoppuhr beginnt zu laufen.

Das Modell WM42/WM41 verfügt zusätzlich über die OwnZone-Funktion zur Ermittlung Ihres persönlichen Trainingsbereiches auf Basis Ihrer Tagesform. Wird OwnZone auf dem Display angezeigt, lesen Sie das Kapitel *OwnZone*, Seite 35. Sie können die OwnZone-Bestimmung jedoch auch überspringen, indem Sie nochmals die OK-Taste drücken.

Hinweis:

- Elektromagnetische Felder wie Hochspannungsleitungen, Fernseher, etc. sind häufig die Ursachen für Interferenzen und können fehlerhafte Herzfrequenz-Angaben verursachen. Weitere Informationen hierzu finden Sie in dem Kapitel *Das Polar Gewichtsmangement-Produkt und Interferenzen während des Trainings*, Seite 55.
- Erscheint Grundeinstellungen auf Ihrem Display, lesen Sie bitte *Basiseingaben für Ihren neuen Armbandempfänger*, Seite 13 und vervollständigen Sie Ihre Eingaben.
- Wenn Sie nur Ihre Herzfrequenz überprüfen möchten und Ihr Training nicht aufzeichnen möchten, überspringen Sie Schritt 6.
- Erscheint in der Anzeige --/00, so wird keine Herzfrequenz empfangen. Führen Sie Ihren Armbandempfänger zu dem Brustgurt nahe dem Polar Logo des Senders. Der Armbandempfänger beginnt nun erneut mit der Suche nach dem Herzfrequenzsignal.

3.2 FUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS

Hinweis: Die Trainingsdaten werden nur gespeichert, wenn die Stoppuhr länger als eine Minute gelaufen ist.

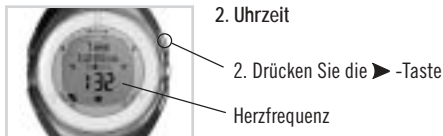
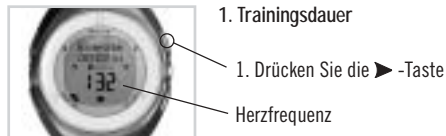
Abrufen der Uhrzeit

Bringen Sie einfach den Armbandempfänger nahe an das Polar Logo des Senders. Die Uhrzeit und die aktuelle Herzfrequenz werden für ein paar Sekunden angezeigt.

Abrufen von Trainingsinformationen

Trainingszeit, Uhrzeit, Herzfrequenz-Grenzwerte oder Kalorien

Bei laufender Stoppuhr können Sie durch Drücken der ◀ oder ▶-Taste die folgenden Informationen während des Trainings abrufen:






3. Herzfrequenz-Grenzwerte

Sie können nun im unteren Bereich die Herzfrequenz und im oberen Bereich die Herzfrequenz-Grenzwerte ablesen.

3. Drücken Sie die ►-Taste Herzfrequenz

Links können Sie den unteren und rechts den oberen Herzfrequenz-Grenzwert ablesen. Zwischen diesen beiden Werten bewegt sich ein Herzfrequenzsymbol. Ist dieses Symbol nicht sichtbar, trainieren Sie unterhalb oder oberhalb Ihrer festgelegten Herzfrequenz-Grenzwerte. Wenn in der Anzeige das Zielzonenalarmsymbol  erscheint, hören Sie in diesem Fall bei jedem Herzschlag ein akustisches Signal und die Herzfrequenzanzeige blinkt.

Ein- und Ausschalten des Zielzonenalarms

Zum Ein- und Ausschalten des akustischen Signals halten Sie die Licht-Taste ca. zwei Sekunden lang gedrückt. Das Blinken des Herzfrequenzwertes kann nicht ausgeschaltet werden.

Einschalten der Displaybeleuchtung

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

Sie können mit Ihrem Armbandempfänger in der Dunkelheit trainieren: Wenn Sie die Displaybeleuchtung einmal während des Trainings aktiviert haben, schaltet sie sich immer automatisch durch Drücken einer beliebigen Taste oder durch Heranführen des Armbandempfängers an den Sender für einige Sekunden ein, bis Sie Ihr Training beendet haben.

Trainingspause

Sie können die Stoppuhr für eine Trinkpause oder andere Aktivität anhalten.

1. Drücken Sie hierfür die Rück-Taste. Weiter? (Resume?) und die gestoppte Trainingszeit erscheinen auf dem Display.
2. Das Drücken der OK-Taste lässt die Stoppuhr weiterlaufen.



4. Kalorienverbrauch

Während des Trainings verbrauchte Kilokalorien

Die Ermittlung der Kalorien beginnt mit der Messung der Herzfrequenz.

Herzfrequenz

Bei den Modellen WM42/WM41 zeigt ein grafischer Balken das Ziel der wöchentlich zu verbrennenden Trainingskalorien des Gewichtsmanagement-Programms an. Wenn sich der Balken gefüllt hat, haben Sie Ihr Trainingsziel für diese Woche erreicht.

Beenden der Herzfrequenz-Messung

1. Drücken Sie die **Rück-Taste**. Weiter? (Resume?) und die gestoppte Trainingszeit erscheinen auf dem Display.
2. Drücken Sie nochmals die **Rück-Taste**. Training (Exercise) erscheint. Die Aufzeichnung der Trainingseinheit wurde beendet.
3. Drücken Sie nochmals die **Rück-Taste**, um in die Uhrzeitanzeige zurückzukehren.
4. Sie können nun die **OK-Taste** drücken, um die letzte Trainingsinformation abzurufen.
5. Um die gespeicherten Trainingsinformationen zu überprüfen, drücken Sie die **►**-Taste. File (Datei) wird angezeigt. Drücken Sie **OK**, um das Dateimenü zu öffnen. **Wenn Sie den WM41/42 benutzen, drücken Sie nochmals OK.** Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt *Trainings-Datei*, Seite 38.

Hinweis:

- 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.
- Zur Pflege Ihres Senders nach dem Training lesen Sie das Kapitel *Pflege und Wartung*, Seite 53.

3.3 OWNZONE

Das Polar Gewichtsmangement-Produkt WM42/WM41 ist in der Lage, Ihre persönliche Herzfrequenz-Trainingszone automatisch zu ermitteln. Diese Trainingszone wird OwnZone (OZ) genannt. Die OwnZone kann während der Aufwärmphase einer Trainingseinheit ermittelt werden. Dies dauert ca. 1-5 Minuten. Am einfachsten lässt sich die OwnZone durch Gehen oder Laufen festlegen. Sie können Ihre OwnZone aber auch durch andere Trainingsformen ermitteln, z. B. durch das Fahren auf dem Heimtrainer. Das Prinzip ist, dass Sie sehr langsam zu trainieren beginnen und stufenweise Ihre Herzfrequenz erhöhen (z. B. je Stufe um ca. 10 – 20 Schläge/Min.). Das Training mit der OwnZone macht mehr Freude und ist leichter. Sie müssen sich keine Gedanken über Berechnungen oder Faustformeln für die Bestimmung Ihrer Trainingsintensität machen. Bei den Modellen WM42/WM41 gibt es zwei verschiedene OwnZone-Niveaus: Diese können im Eingabemenü der OwnZone-Funktion ausgewählt werden: OwnZone Weight und OwnZone Basic. Die OwnZone Weight eignet sich für das Gewichtsmangement-Programm, insbesondere für übergewichtige und untrainierte Personen oder wenn Sie am Beginn Ihres Gewichtsmangement-Programms stehen. Die OwnZone Basic verbessert Ihren Fitnesszustand effizienter und eignet sich, wenn Sie schon einige Zeit trainieren oder in der Phase des Gewichtsbereibehaltungs-Programms sind. Weitere Informationen unter *Ändern der Eingaben*, Seite 44.

Die unterschiedlichen OwnZone-Methoden bieten ein höchstmögliches Maß an Sicherheit. Ihr Polar Gewichtsmangement-Produkt verfügt über verschiedene Methoden zur Ermittlung Ihrer OwnZone:

- OZV (OwnZone laut Herzfrequenz-Variation)** Die im Vordergrund stehende Methode ist die Messung und Analyse der Herzfrequenz-Variation während der Aufwärmphase und dadurch die Ermittlung der aktuellen und individuellen OwnZone. Es spiegelt die physiologischen Veränderungen in Ihrem Körper wieder.
- OZL (Letzte OwnZone)** Wenn Ihre Herzfrequenz während der Ermittlung der OwnZone zu langsam oder zu schnell steigt oder den sicheren Grenzwert überschreitet, wählt der Armbandempfänger Ihre zuvor bestimmte OwnZone aus.
- OZA (OwnZone laut Alter)** Wenn sich im Speicher keine zuvor bestimmte OwnZone (OZL) befindet oder die Bestimmung der OwnZone misslingt, berechnet der Empfänger automatisch die Zielzonen-Grenzwerte aufgrund Ihrer altersbedingten, maximalen Herzfrequenz. Diese entspricht 60–75 % (OwnZone Weight) oder 65–85 % (OwnZone Basic) der maximalen Herzfrequenz (= MHF). Die maximale Herzfrequenz berechnet sich wie folgt: $220 - \text{Lebensalter}$.

3.3.1 SO BESTIMMEN SIE IHRE OWNZONE






- Überprüfen Sie, ob Sie Ihre persönlichen Benutzerinformationen korrekt eingegeben haben.
- Überprüfen Sie, ob Sie die OwnZone-Funktion eingeschaltet haben. Bei aktivierter OwnZone-Funktion, wird der Empfänger bei jedem Training die OwnZone bestimmen. Weitere Informationen unter *Ändern der Eingaben*, Seite 43.

Sie sollten Ihre OwnZone immer neu bestimmen:

- wenn sich Trainingsumgebung oder Trainingsform ändern oder
 - wenn Ihr physisches Wohlbefinden, z. B. Stress oder Krankheit, beim Trainingsbeginn vom Normalzustand abweicht oder
 - nach Ändern der Eingaben
1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige starten Sie durch zweimaliges Drücken der OK-Taste. Warten Sie, bis die Herzfrequenz auf dem Display erscheint. Drücken Sie nochmals die OK-Taste. OZ erscheint auf Ihrem Display. Sie können die Neubestimmung der OwnZone überspringen, wenn Sie das Training mit den letzten OwnZone Grenzwerten (OZL) wählen. Drücken Sie hierfür nochmals die OK-Taste und fahren bei Schritt 3 fort. Falls sich im Speicher keine zuletzt bestimmte OwnZone befindet, benutzt der Empfänger Ihre altersbedingten Trainingsgrenzwerte (OZA). Wir empfehlen jedoch die Neubestimmung.

2. Es gibt fünf Phasen zur Ermittlung Ihrer OwnZone:

Nach jeder Phase hören Sie einen langen Signalton (wenn die Ton (Sound)-Eingabe angeschaltet ist) und die Displaybeleuchtung leuchtet auf (wenn die Beleuchtung aktiviert ist). Dies teilt Ihnen mit, dass Sie Ihre Geschwindigkeit leicht erhöhen sollten. Nach jeder Phase sollten Sie die Herzfrequenz um etwa 10–20 Schläge/Minute erhöhen.

1.  _____ Gehen mit langsamer Geschwindigkeit für eine Minute. Halten Sie in dieser ersten Phase Ihre Herzfrequenz unter 100 Schlägen/Minute.
2.  _____ Gehen mit normaler Geschwindigkeit für eine Minute.
3.  _____ Gehen mit forschem Tempo für eine Minute.
4.  _____ Langsames Laufen für eine Minute.
5.  _____ Laufen für eine Minute.



3. An einem gewissen Punkt während der Phasen 1 – 5 hören Sie zwei akustische Signale. Diese melden, dass die OwnZone bestimmt wurde. Die ermittelten Herzfrequenz-Grenzwerte werden einige Sekunden lang angezeigt. Folgende Informationen sind nun auf dem Display zu sehen:

OZV, OZL oder OZA (Erklärungen auf der vorherigen Seite).
OwnZone Herzfrequenz-Grenzwerte
Aktuelle Herzfrequenz

Sie können jetzt mit Ihrem Training fortfahren. Versuchen Sie in diesen vorgegebenen Herzfrequenz-Grenzwerten zu trainieren, um den besten Trainingserfolg zu erzielen.

Zeitgebungssignale an/ausschalten

Sie können die akustischen OwnZone Zeitgebungssignale in den Ton-Eingaben unter Allgemeine Eingaben (General Settings) ein- oder ausschalten. Weitere Informationen unter *Allgemeine Eingaben, Seite 44*.

4. ABRUFEN VON GESPEICHERTEN TRAININGSINFORMATIONEN

Im Menü Datei befinden sich die gespeicherten Trainingsinformationen. Bei den Modellen WM42/WM41 beinhaltet die Tagebuchdatei gespeicherte Informationen über die tägliche Kalorienaufnahme und die wöchentliche Entwicklung Ihres Gewichts.

4.1 TRAININGS-DATEI

1. Drücken Sie, von der von der Uhrzeitanzeige ausgehend, die OK-Taste. Exercise (Training) wird angezeigt.
2. Die letzte Trainingsinformation befindet sich im Speicher. Sie können diese Information abrufen, indem Sie die ► -Taste drücken. Die Anzeige zeigt File (Datei). Drücken Sie die OK-Taste, um mit dem Abrufen der Trainingsinformationen zu beginnen.
3. Bestätigen Sie mit OK.

Bei den Modellen WM42/WM41 wird Exercise File (Trainings-Datei) angezeigt. Drücken Sie nochmals die OK-Taste.

Hinweis: Wenn das Display Empty (leer) anzeigt, sind keine Trainingsinformationen gespeichert worden.

4. Drücken Sie die ◀ oder ▶ -Taste, um die einzelnen Informationen abzurufen:

Exercise Date (Trainingsdatum)

Exercise Duration (Trainingsdauer)

Exercise Calories (Kalorienverbrauch)

Average Hr (Durchschnittliche Herzfrequenz)



Zielzone

Die Herzfrequenz-Grenzwerte Ihres Trainings.

Die Trainingszeit, die Sie innerhalb Ihrer Herzfrequenz-Grenzwerte verbracht haben.

Weitere Informationen unter *Allgemeine Eingaben/Einstellen der Herzfrequenz-Grenzwerte*, Seite 43.



Tot. Cal. (Gesamter Kalorienverbrauch)

Datum des letzten Reset/Rückstellens. Der gesamte Kalorienverbrauch kann durch einen Reset auf Null zurückgesetzt werden.

Der kumulierte Kalorienverbrauch von mehreren Trainingseinheiten, beginnend vom letzten Reset, wird angezeigt.

Hinweis: Wenn Sie 999.999 kcal verbrannt haben, springt der gesamte Kalorienverbrauch auf Null zurück.



Tot. Time (Gesamte Trainingszeit)

Datum des letzten Reset/Rückstellens.

Die kumulierte Trainingszeit mehrerer Trainingseinheiten, beginnend vom letzten Reset, wird angezeigt.

Hinweis: Wenn Sie 9999 Stunden und 59 Minuten trainiert haben, wird die gesamte Trainingszeit automatisch auf Null zurückgesetzt.

Halten Sie die Rück-Taste solange gedrückt, bis der Empfänger automatisch in die Uhrzeitanzeige zurückkehrt.

Hinweis: Ihre Trainingsinformationen werden nur aufgezeichnet, wenn die Stoppuhr länger als eine Minute läuft.

So setzen Sie die gesamte Trainingszeit und den gesamten Kalorienverbrauch auf Null zurück:

Diese Angaben erlauben Ihnen die gesamte Kalorienverbrauch und den gesamten Trainingszeit über mehrere Trainingseinheiten abzurufen. Zum Beispiel: Machen Sie einen monatlichen Reset und kontrollieren so Ihre gesamte monatliche Trainingszeit und den gesamten Kalorienverbrauch.

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige müssen Sie die Schritte 1-4 wiederholen:

5. Drücken Sie die ◀ oder ▶ -Taste, um zu der Information Gesamte Kalorienverbrauch (Tot. Cal.) oder Gesamter Trainingszeit (Tot. Time) zu gelangen.
6. Bestätigen Sie mit OK. Tot. Cal oder Tot. Time Reset? wird auf dem Display angezeigt.
7. Bestätigen Sie mit OK. Der Armbandempfänger fragt Sie: Are you sure? (Sind Sie sicher?).
8. Bestätigen Sie mit OK. Wenn Sie den Reset abbrechen wollen, drücken Sie die Rück-Taste.
9. Halten Sie die Rück-Taste gedrückt, um in die Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

Hinweis: Der Reset dieser Werte setzt nicht die Gesamtkalorien zurück, die in Ihrem Tagebuch gespeichert sind.

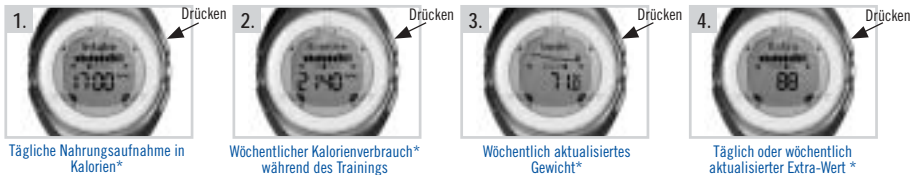
4.2 TAGEBUCH-DATEI

Sie können die Tagebuchinformationen, die automatisch täglich und wöchentlich in der Tagebuch-Datei gespeichert werden, wie folgt abrufen:

1. Beginnen Sie mit der Anzeige der Uhrzeit. Bestätigen Sie mit OK. Exercise (Training) wird angezeigt.
2. Drücken Sie die ► -Taste. File (Datei) erscheint auf dem Display.
3. Drücken Sie die OK-Taste. Exercise File (Trainings-Datei) wird angezeigt. Drücken Sie die ► -Taste.
4. Diary File (Tagebuch-Datei) erscheint auf dem Display. Drücken Sie die OK-Taste, um die Tagebuch-Datei zu öffnen. Intake (Nahrungsaufnahme) wird angezeigt.

Hinweis: Wenn das Display Empty (leer) anzeigt, sind keine Informationen gespeichert worden.

5. Drücken Sie die ◀ oder ▶ -Taste, um zu den folgenden Tagebuch-Informationen zu gelangen:



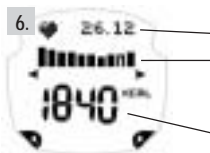
* Das Extra-Tagebuch wird angezeigt, sobald Sie die Ansicht Extra-Tagebuch in den Einstellungen eingeschaltet haben.

6. Drücken Sie die OK-Taste, um eine der oben genannten Tagebuch-Informationen abzurufen. Der vorherige Tag oder der letzte Tag der vorherigen Woche wird auf dem Display angezeigt.
7. Mit der ◀ oder ▶ -Taste gelangen Sie zu den täglich oder wöchentlich gespeicherten Informationen. Die weiße Anzeige zeigt das Datum oder die Woche an. Halten Sie die Rück-Taste gedrückt, um in die Uhrzeitanzeige zurückzukehren oder fahren Sie mit der Ansicht Ihrer gespeicherten Tagebuch-Werte fort.



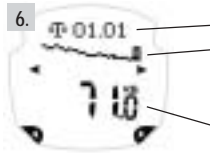
Ernährungstagebuch (Intake)

- Der ausgewählte Tag wird auf dem Display angezeigt.
- Sie können Ihre Kalorienaufnahme der letzten 14 aufeinanderfolgenden Tage abrufen. Die weiße Anzeige ermöglicht einen schnellen Vergleich der Kalorienaufnahme des ausgewählten Tages gegenüber den anderen Tagen.
- Die exakt eingegebenen Kalorien an diesem Tag.



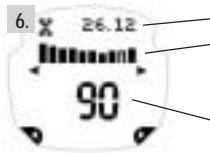
Trainingstagebuch (Exercise)

- Der letzte Tag der ausgewählten Woche wird auf dem Display angezeigt.
- Sie können die beim Training verbrannten Kalorien der letzten 26 aufeinanderfolgenden Wochen abrufen. Die weiße Anzeige ermöglicht einen schnellen Vergleich der beim Training verbrannten Kalorien der ausgewählten Woche gegenüber den anderen Wochen.
- Alle gespeicherten beim Training verbrannten Kalorien der ausgewählten Woche.



Gewichtstagebuch (Weight)

- Der letzte Tag der ausgewählten Woche wird auf dem Display angezeigt.
- Sie können Ihr Durchschnittsgewicht der letzten 40 aufeinanderfolgenden Wochen abrufen. Die weiße Anzeige ermöglicht einen schnellen Vergleich des Durchschnittsgewichts der ausgewählten Woche gegenüber den Durchschnittsgewichten der anderen Wochen.
- Das genaue Durchschnittsgewicht der Woche wird angezeigt.



Extra-Tagebuch (Extra)

- Der ausgewählte Tag oder der letzte Tag der ausgewählten Woche wird auf dem Display angezeigt.
- Sie können die Werte der letzten 14 aufeinanderfolgenden Tage abrufen. Die weiße Anzeige ermöglicht einen schnellen Vergleich der Werte des ausgewählten Tages/der ausgewählten Woche gegenüber den Werten der anderen Tage/Wochen.
- Die genau an diesem Datum oder in dieser Woche eingegebenen Werte werden angezeigt.

Hinweis: Wenn Sie einen Reset der Extra-Werte durchführen, werden die Werte in der Tagebuchdatei nicht gespeichert.

Wie Sie eingegebene Informationen bearbeiten oder neue hinzufügen können

Sie können die eingegebenen Informationen im Tagebuch der letzten 14 Tage oder 14/26/40 Wochen bearbeiten oder fehlende Kalorienaufnahmen der laufenden Woche nachtragen. Jede Veränderung der Kalorienaufnahme innerhalb der laufenden Woche, vor dem wöchentlichen Update, ändert automatisch das Gewichtsmanagement-Programm. Wenn Sie zum Beispiel am Mittwoch noch Kalorien vom Montag eingeben, wird das Programm beeinflusst. Nachgetragene Kalorien vom vorherigen Sonntag haben jedoch keinen Einfluss mehr auf das Programm, da das wöchentliche Update bereits erfolgt ist. Sie können trotzdem ältere Trainingskalorien oder ihre damaliges Gewicht eingeben, aber es hat keinen Einfluss mehr auf das laufende Programm.



Wenn Sie aus der Uhrzeitanzeige starten, müssen Sie die Schritte 1-7 wiederholen:

8. Drücken Sie die OK-Taste, um den Wert des ausgewählten Tages zu ändern.
9. Der Armbandempfänger fragt Sie, ob Sie den Wert ändern wollen (Edit Value?). Drücken Sie die OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
10. Stellen Sie den blickenden Wert mit der \ominus / \oplus -Taste ein. Bestätigen Sie mit der OK-Taste.
11. Halten Sie die Rück-Taste gedrückt, um in die Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

Hinweis: Sie können die Werte des aktuellen Tages nicht ergänzen oder ändern. Sie können nur die Werte der laufenden Woche für das Ernährungstagebuch (Intake) ergänzen oder verändern. Die Werte der laufenden Woche für das Trainingstagebuch (Exercise) und das Gewichtstagebuch (Weight) können weder ergänzt noch verändert werden.

Die Werte der laufenden Woche für das Extra-Tagebuch können verändert werden, wenn Sie tägliches Reset gewählt haben. Dies geht nicht, wenn Sie wöchentliches Reset gewählt haben.

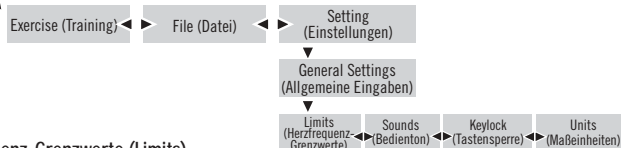
5. ÄNDERN DER EINGABEN

In dem Menü Setting (Einstellungen) können Sie Ihre eingegebenen Informationen einsehen oder ändern, wie z. B. die Maßeinheiten für Ihr Gewicht. Weiterhin können Sie hier Ihre Herzfrequenz-Grenzwerte, die Lautstärke und den Alarm einstellen.

5.1 ALLGEMEINE EINGABEN



1. Starten Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend. Drücken Sie die OK-Taste. Exercise (Training) wird auf dem Display angezeigt.
2. Drücken Sie kurz so oft die ◀ oder ▶ -Taste, bis Sie in den Modus Setting (Einstellungen) gelangen. Bestätigen Sie mit OK. General Settings (Allgemeine Eingaben) wird angezeigt.
3. Drücken Sie die OK-Taste. Drücken Sie die ◀ oder ▶ -Taste, um die einzelnen Informationen Limits (Herzfrequenz-Grenzwerte), Sounds (Bedienton), Keylock (Tastensperre) oder Units (Maßeinheiten) auszuwählen.
4. Drücken Sie OK, um die gewünschte Einstellung auszuwählen:



1. Einstellen der Herzfrequenz-Grenzwerte (Limits)

Die Herzfrequenz-Grenzwerte während des Trainings werden in diesem Menü eingestellt. Wählen Sie mit der ◯ / ⊕ -Taste aus den folgenden Optionen: Automatisch (Auto), **OwnZone** (nur in den Modellen WM42/WM41), Aus (Off) oder Manuell (Manual) und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der OK-Taste.

Automatisch (Auto)

Der Armbandempfänger berechnet basierend auf Ihrem Alter automatisch Ihre Herzfrequenz-Grenzwerte, diese entsprechen 60 – 75 % Ihrer maximalen Herzfrequenz (= 220 - Alter), sofern Sie Ihr Geburtsdatum eingegeben haben. Der obere Grenzwert (Upper Limit) und der untere Grenzwert (Lower Limit) werden angezeigt.

| | |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OwnZone | Wählen Sie mit der \ominus / \oplus -Taste die OwnZone Weight oder OwnZone Basic aus. Bestätigen Sie mit OK. Bei den Modellen WM42/WM41 gibt es zwei verschiedene OwnZone-Niveaus: OwnZone Weight und OwnZone Basic. OwnZone Weight (ca. 60–75 % der maximalen Herzfrequenz) ist die ideale Trainingszone für die Gewichtsreduktion. OwnZone Basic (ca. 65–85 % der maximalen Herzfrequenz) ist für moderates Training geeignet. Es kann jedoch auch für das Gewichtsbeibehaltungs-Programm angewendet werden. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel <i>OwnZone</i> , Seite 35-37. |
| Aus (Off) | Die Funktion der Herzfrequenz-Grenzwerte ist ausgeschaltet. |
| Manuelle Einstellung (Manual) | Stellen Sie den oberen Grenzwert (Upper Limit) mit der \ominus / \oplus -Taste ein. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK. Stellen Sie den unteren Grenzwert (Lower Limit) mit der \ominus / \oplus -Taste ein. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK. |

Drücken Sie die \blacktriangleright -Taste und dann OK, um mit der Einstellung der Lautstärke des Bedientons (Sounds) fortzufahren.

2. Einstellen der Lautstärke des Bedientons


Mit der \ominus / \oplus -Taste können Sie die Lautstärke Ihres Empfängers einstellen: leise (Vol. 1), laut (Vol. 2) oder Aus (Off). Wählen Sie zwischen den drei Optionen und bestätigen Sie mit OK.

Die Einstellung von Vol. 1 oder Vol. 2 bezieht sich auf alle Bedientöne des Armbandempfängers. Wählen Sie die Option Ton (Sound) Aus (Off), so sind die Tastentöne und Aktivitätstöne ausgeschaltet (z. B. Start/Stop des Mess-Modus). Der Alarm/ Weckton wird unter dem Menü Einstellen der Uhr-Funktionen aktiviert oder deaktiviert. Der Zielzonenalarm kann während des Training ein- oder ausgeschaltet werden. Weitere Informationen auf Seite 34 und 51.

Drücken Sie die \blacktriangleright -Taste und dann OK, um mit der Einstellung der Tastensperre (Keylock) fortzufahren.



3. Einstellen der Tastensperre

Sie können bei Ihrem Armbandempfänger die Tasten sperren. Es stehen Ihnen die Optionen Auto oder Manuell zur Auswahl. Mit der  /  -Taste können Sie zwischen den Optionen wechseln. Bestätigen Sie Ihre Wahl mit OK.

- Auto** Der Armbandempfänger sperrt automatisch alle Tasten (ausgenommen die Licht-Taste), wenn Sie innerhalb einer Minute keine Taste betätigen. Sie können die Tastensperre ausschalten, indem Sie in der Uhrzeitanzeige die **Rück-Taste** gedrückt halten, bis Buttons Unlocked (Tasten frei) angezeigt wird.
- Manuell** Sie können die Tastensperre ein- oder ausschalten, indem Sie in der Uhrzeitanzeige die **Rück-Taste** gedrückt halten, bis  angezeigt wird oder verschwindet.

Drücken Sie die  -Taste und dann OK, um mit den Einstellungen der Maßeinheiten (Units) fortzufahren.

4. Einstellen der Maßeinheiten, Gewicht, Größe und Kalorien

Wählen Sie zwischen den Maßeinheiten lb/ft/cal oder kg/cm/kcal mit den  /  -Tasten. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK. Halten Sie die **Rück-Taste** gedrückt, um in die Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

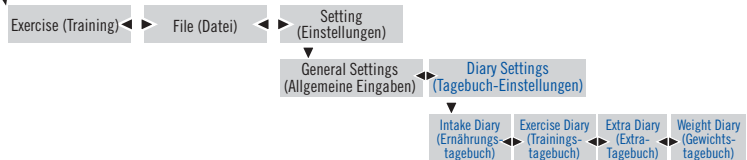
| | lb/ft | kg/cm |
|--------------------|------------------------|------------|
| Gewicht (Weight) | Pfund (pounds) | Kilogramm |
| Größe (Height) | Fuß/Zoll (feet/inches) | Zentimeter |
| Kalorien (Calorie) | Cal | Kcal |

5.2 TAGEBUCH-EINGABEN FÜR DAS GEWICHTSMANAGEMENT-PROGRAMM (WM42/WM41)

In dem Menü Diary Settings (Tagebuch-Eingaben) können Sie die Benutzung Ihrer Tagebücher auswählen und somit mehr oder weniger Anzeige-Optionen zur Verfügung haben. Um die Informationen in den Tagebüchern zu dokumentieren, lesen Sie das Kapitel *Fortschritte dokumentieren und aktualisieren mit den Modellen WM42/WM41*, Seite 22.



1. Drücken Sie, ausgehend von der Uhrzeitanzeige, die OK-Taste. Exercise (Training) wird angezeigt.
2. Wählen Sie das Menü Setting (Einstellungen) mit der ◀ oder ▶ -Taste aus. Bestätigen Sie mit OK. General Settings (Allgemeine Eingaben) wird angezeigt.
3. Wählen Sie mit der ◀ oder ▶ -Taste das Menü Diary Settings (Tagebuch-Eingaben) aus. Drücken Sie die OK-Taste. Intake Diary (Ernährungstagebuch) wird angezeigt.
4. Wählen Sie mit der ◀ oder ▶ -Taste zwischen den Menüs Intake Diary (Ernährungstagebuch), Exercise Diary (Trainingstagebuch), Extra Diary (Extra-Tagebuch) oder Weight Diary (Gewichtstagebuch) aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK, um das gewünschte Tagebuch einzustellen.



Einstellungen des Ernährungstagebuchs (Intake Diary)

Wenn Sie von der Uhrzeitanzeige aus beginnen, wiederholen Sie bitte die Schritt 1-4.

5. Diary View On (Tagebuchansicht An): Sie können die aufgenommenen Kalorien im Ernährungstagebuch dokumentieren.
Diary View Off (Tagebuchansicht Aus): Das Ernährungstagebuch ist nicht verfügbar. Schalten Sie die Ansicht mit der ⊖ / ⊕ -Taste an oder aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK. Überspringen Sie Schritt 6, wenn Sie die Tagebuchansicht ausschalten.

- Increase Rate (Anstiegsrate): Sie können die Kalorien in 1er, 10er, 50er und 100er Schritten eingeben. Stellen Sie mit der \ominus / \oplus -Taste die Anstiegsrate der Kalorien ein (1, 10, 50 oder 100 kcal). Sie steigern bei Aktualisierung Ihres Ernährungstagebuchs die Kalorien somit in den ausgewählten Schritten. Bestätigen Sie mit OK.
- Drücken Sie die \blacktriangleright -Taste, um mit den Tagebuch-Einstellungen fortzufahren. Bestätigen Sie die gewählte Ansicht mit OK.

Einstellungen des Trainingstagebuchs (Exercise Diary)

Wenn Sie von der Uhrzeitanzeige aus beginnen, wiederholen Sie bitte die Schritt 1-4.

- Diary View On (Tagebuchansicht An): Sie können die wöchentlich durch Training verbrauchten Kalorien dokumentieren.
Diary View Off (Tagebuchansicht Aus): Das Trainings-Tagebuch ist nicht verfügbar.
Aktivieren oder Deaktivieren Sie das Trainingstagebuch mit der \ominus / \oplus -Taste und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK.
- Drücken Sie die \blacktriangleright -Taste, um mit den Tagebuch-Einstellungen fortzufahren. Bestätigen Sie die gewählte Ansicht mit OK.

Einstellungen des Extra-Tagebuchs (Extra Diary)

In dem Extra-Tagebuch können Sie einen selbst definierten Wert eingeben (wie z. B. den Taillenumfang).

Wenn Sie von der Uhrzeitanzeige aus beginnen, wiederholen Sie bitte die Schritt 1-4.

- Diary View On (Tagebuchansicht An): Sie können in Ihrem Extra-Tagebuch die Entwicklung eines persönlich eingegebenen Wertes dokumentieren. Diary View Off (Tagebuchansicht Aus): Das Extra-Tagebuch ist nicht verfügbar.
Aktivieren oder Deaktivieren Sie das Extra-Tagebuch mit der \ominus / \oplus -Taste und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK.
Überspringen Sie Schritt 6 bis 8, wenn Sie die Tagebuchansicht ausschalten.
- Increase Rate (Anstiegsrate): Sie können Ihren Extra-Wert in 0,5er oder 1er Schritten eingeben. Stellen Sie mit der \ominus / \oplus -Taste die Anstiegsrate des Extra-Wertes ein, Sie steigern bei Aktualisierung des Extra-Tagebuchs den definierten Wert in den ausgewählten Schritten. Bestätigen Sie mit OK.
- Target Value (Ziel): Sie können in dem Extra-Tagebuch neben dem tatsächlichen Wert auch den Zielwert eingeben, den Sie erreichen möchten. Drücken Sie die \ominus / \oplus -Taste, um den Wert einzustellen. Das Extra-Tagebuch nutzt zur graphischen Darstellung Ihrer Fortschritte einen Balken. Das Extra-Tagebuch kann diese graphische Darstellung nicht aktivieren, wenn der Zielwert 0 beträgt. Bestätigen Sie mit OK.

8. Reset: Sie können den Wert in Ihrem Extra-Tagebuch manuell (Manual) zurücksetzen oder automatisch durch den Armbandempfänger. Wählen Sie bei dem automatischen Reset zwischen den Optionen täglich (Daily) oder wöchentlich (Weekly). Drücken Sie die \ominus / \oplus -Taste, um eine der drei Optionen auszuwählen. Wenn Sie den manuellen Reset auswählen, nutzt das Extra-Tagebuch nicht die graphische Darstellung Ihrer Fortschritte und die Datei Extra-Tagebuch ist nicht verfügbar. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK.

Hinweis: Wenn Sie Ihr Extra-Tagebuch nutzen möchten, um die Entwicklung Ihres Taillenumfangs zu kontrollieren, wählen Sie den manuellen Reset.

9. Drücken Sie die \blacktriangleright -Taste, um mit den Tagebuch-Einstellungen fortzufahren. Bestätigen Sie die gewählte Ansicht mit OK.

Einstellungen des Gewichtstagebuchs (Weight Diary)

Wenn Sie von der Uhrzeitanzeige aus beginnen, wiederholen Sie bitte die Schritte 1-4.

5. Diary View On (Tagebuchansicht An): Sie können die Entwicklung Ihres Gewichts dokumentieren.
Diary View Off (Tagebuchansicht Aus): Das Gewichtstagebuch ist nicht verfügbar.
Schalten Sie die Ansicht mit der \ominus / \oplus -Taste an oder aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK. Überspringen Sie Schritt 6, wenn Sie die Tagebuchansicht ausgeschaltet haben.
6. Der Armbandempfänger kann Sie mit der Erinnerungsfunktion an die Aktualisierung Ihres Gewichts erinnern. Die kann täglich (Daily), wöchentlich (Weekly) oder nie (Never) erfolgen. Treffen Sie mit der \ominus / \oplus -Taste Ihre Auswahl und bestätigen Sie mit der OK-Taste.
7. Halten Sie die Rück-Taste solange gedrückt, bis Sie wieder in die Uhrzeitanzeige gelangen.

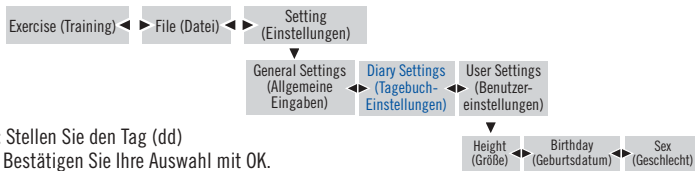
Wenn Sie Ihr Gewicht und Ihre Kalorienzufuhr täglich im Auge behalten, erhalten Sie sofortige Informationen über die Fortschritte in Ihrem Programm. Indem Sie sich mindestens einmal in der Woche wiegen, können Sie feststellen, ob Sie noch im Plan liegen. Die Idee des Programms ist, an Ihrem übergeordneten Plan und Ziel für die Gewichtsreduktion festzuhalten, indem nötige Veränderungen Schritt für Schritt verändert werden. Für weitere Informationen blättern Sie zum Abschnitt *Fortschritte dokumentieren und aktualisieren (WM 42/41)*, Seite 22.

5.3 ÄNDERN DER BENUTZEREINSTELLUNGEN



1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die OK-Taste. Exercise (Training) wird angezeigt.
2. Drücken Sie kurz so oft die ◀ oder ▶ -Taste, bis Sie in den Modus Setting (Einstellungen) gelangen. Bestätigen Sie mit OK. General Settings (Allgemeine Eingaben) wird angezeigt.
3. Drücken Sie kurz so oft die ◀ oder ▶ -Taste, bis Sie in den Modus User Settings (Benutzerdaten) gelangen. Drücken Sie die OK-Taste, um die Einstellungen zu ändern.
4. **Height (Größe):** Stellen Sie Ihre Größe mit der ⊖ / ⊕ -Taste ein. Bestätigen Sie mit OK.

Hinweis: Wenn Sie lb/ft als Maßeinheit ausgesucht haben, sollten Sie zuerst Feet (Schritt 4) und dann Inches (wiederholen Sie Schritt 4) einstellen. Sie können die Maßeinheit ändern, indem Sie den Lichtknopf drücken und halten.



5. **Birthday (Geburtsdatum):** Stellen Sie den Tag (dd) mit der ⊖ / ⊕ -Taste ein. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK.
6. Stellen Sie Monat (mm) mit der ⊖ / ⊕ -Taste ein. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit OK.
7. Stellen Sie Ihr Geburtsjahr (yy) mit der ⊖ / ⊕ -Taste ein. Bestätigen Sie mit OK.
8. **Sex (Geschlecht):** Wählen Sie mit der ⊖ / ⊕ -Taste zwischen Weiblich (Female) oder Männlich (Male) aus und bestätigen Sie mit OK.

Hinweis: Der Armbandempfänger fragt Sie, ob Sie den Benutzer ändern möchten (User Changed? (Benutzer neu?)). Sollten Sie die Benutzereinstellungen nicht ändern wollen, drücken Sie die Rück-Taste. Der Armbandempfänger wird dann die alten Benutzerdaten speichern. Wenn Sie den Benutzer ändern möchten, fragt der Armbandempfänger: Create New Program? (Neues Programm erstellen?)

Bestätigen Sie mit OK, wenn Sie ein neues Programm erstellen möchten. Weitere Informationen finden Sie in dem Kapitel Erstellen eines Gewichtsmanagement-Programms, Seite 16, beginnend mit Schritt 5.

Drücken Sie die Rück-Taste, wenn Sie kein neues Programm erstellen möchten. Der Armbandempfänger erstellt automatisch ein Gewichtsbeibehaltungs-Programm. Weitere Informationen finden Sie unter dem Kapitel Erstellen eines Gewichtsmanagement-Programms im Teil Ihr persönliches Programm, Seite 19.

9. Drücken Sie die ►-Taste, um mit den nächsten Einstellungen fortzufahren. Bestätigen Sie die gewählte Ansicht mit OK.

Wenn Sie Ihren Geburtstag eingeben, so ist die Anzeige/Reihenfolge der Tage und Monate abhängig davon, ob Sie in den Grundeinstellungen (Basic Settings) den 12- oder 24-Stunden-Modus gewählt haben. Möchten Sie dies ändern, so gehen Sie zum Abschnitt *Einstellen der Uhrzeit*, Seite 51.

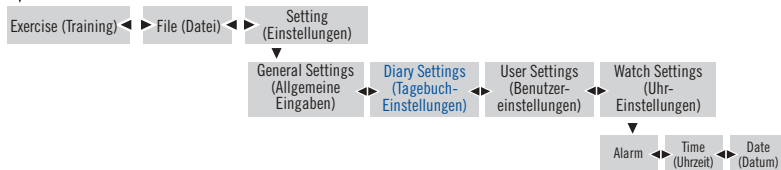
5.4 EINSTELLEN DER UHREN-FUNKTION

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

24-Stunden-Modus: Tag – Monat – Jahr (dd.mm.yy), 12-Stunden-Modus: Monat - Tag – Jahr (mm.dd.yy).





1. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie die OK-Taste. Exercise (Training) wird angezeigt.
2. Drücken Sie kurz so oft die ◀ oder ▶-Taste, bis Setting (Einstellung) angezeigt wird. Drücken Sie die OK-Taste. General Settings (Allgemeine Eingaben) wird angezeigt.
3. Drücken Sie kurz so oft die ◀ oder ▶-Taste, bis Watch Settings (Uhr-einstellung) angezeigt wird. Bestätigen Sie mit der OK-Taste.
4. Wählen Sie mit der ◀ oder ▶-Taste eine der folgenden Einstellungen aus: Alarm, Time (Uhrzeit) oder Date (Datum). Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der OK-Taste.




Einstellen des Alarms

Wenn Sie von der Uhrzeitanzeige aus beginnen, wiederholen Sie die Schritte 1-4.

5. Wählen Sie mit der  /  -Taste eine der folgenden Alarmeinstellungen aus: Aus (Off), Täglich (Daily) oder montags–freitags (Mon-Fri, Alarm ist nur an Wochentagen aktiv). Bestätigen Sie mit der OK-Taste.


Wenn Sie Aus (Off) gewählt haben: fahren Sie mit Schritt 8 fort.



Wenn Sie den 24-Stunden-Modus ausgewählt haben: fahren Sie mit Schritt 6 fort.

Wenn Sie den 12-Stunden-Modus ausgewählt haben: wählen Sie mit der  /  -Taste zwischen AM (vor 12 Uhr mittags) oder PM (nach 12 Uhr mittags). Bestätigen Sie mit OK.

6. Stellen Sie die Stunden für den Alarm mit der  /  -Taste ein. Bestätigen Sie mit OK.

7. Stellen Sie die Minuten für den Alarm mit der  /  -Taste ein. Bestätigen Sie mit OK.

8. Drücken Sie die  -Taste, um fortzufahren.

Wenn das Symbol  für einen niedrigen Batteriestatus angezeigt wird und die Alarm/Weck-Funktion aktiviert ist, wird der Alarm/Weckton noch einmal ertönen. Danach erlischt das Alarmsymbol . Wenn Sie versuchen, die Alarm/Weck-Funktion zu aktivieren, wird Ihnen der Armbandempfänger einen niedrigen Batteriestatus anzeigen. Sie können den Alarm erst wieder aktivieren, nachdem die Batterie des Armbandempfängers getauscht wurde.

Ausschalten des Alarms (Schlaf-Funktion):

Beim Erreichen der eingestellten Alarmzeit ertönt der Alarm. Durch Drücken der Rück-Taste wird die Alarm-Funktion ausgeschaltet und die Displaybeleuchtung wird automatisch aktiviert. Durch Drücken einer anderen beliebigen Taste wird der Alarm für zehn Minuten abgestellt (Schlaf-Funktion). Wenn Sie den Alarm nicht ausschalten, ertönt dieser für eine Minute und der Empfänger kehrt danach in die Uhrzeitanzeige zurück.

Einstellen der Uhrzeit

Wenn Sie von der Uhrzeitanzeige aus beginnen, wiederholen Sie die Schritte 1-4.

5. Wählen Sie durch Drücken der  /  -Taste den 24- oder den 12-Stunden-Modus aus. Drücken Sie die OK-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

6. Bei Auswahl des 12-Stunden-Modus, wird nun AM oder PM angezeigt. Wählen Sie mit der \ominus / \oplus -Taste AM (vor 12 Uhr mittags) oder PM (nach 12 Uhr mittags) aus. Bestätigen Sie mit der OK-Taste.
7. Die Stundenangabe beginnt zu blinken. Stellen Sie die gewünschte Stunde mit der \ominus / \oplus -Taste ein und drücken Sie dann die OK-Taste.
8. Nun beginnt die Minutenangabe zu blinken. Stellen Sie die gewünschte Minute mit der \ominus / \oplus -Taste ein und bestätigen Sie mit der OK-Taste.
9. Drücken Sie die ►-Taste, um mit den Einstellungen fortzufahren. Bestätigen Sie die gewählte Ansicht mit OK.

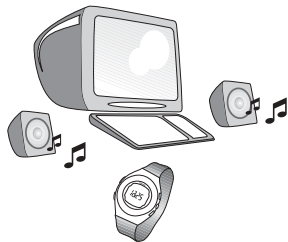
Einstellen des Datums

Wenn Sie von der Uhrzeitanzeige aus beginnen, wiederholen Sie die Schritte 1-4.

5. Drücken Sie die \ominus / \oplus -Taste, um den Tag (dd) einzustellen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der OK-Taste.
6. Drücken Sie die \ominus / \oplus -Taste, um den Monat (mm) einzustellen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der OK-Taste.
7. Stellen Sie nun mit der \ominus / \oplus -Taste das Jahr (yy) ein. Bestätigen Sie mit der OK-Taste.

Halten Sie nun die Rück-Taste gedrückt, bis Sie wieder in die Uhrzeitanzeige zurückgekehrt sind.

5.5 DATEN VOM COMPUTER VIA UPLINK ÜBERTRAGEN (WM42/WM41)



Ihr Polar Gewichtsmangement-Produkt ermöglicht Ihnen, bestimmte Daten von der Internet-Seite www.polarpersonaltrainer.com/wm direkt auf Ihren Armbandempfänger mittels Polar UpLink zu übertragen. Geben Sie zur Registrierung die 13 stellige Seriennummer, die sich auf der Rückseite des Armbandempfängers des Polar Gewichtsmangement-Produkts befindet, auf der Webseite ein.

Für die UpLink-Funktion benötigen Sie in einen Computer mit einer Sound-Karte und dynamische Lautsprecher oder Kopfhörer.

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Internetseite www.polarpersonaltrainer.com/wm.

6. PFLEGE UND WARTUNG

Ihr Polar Gewichtsmanagement-Produkt 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.


Pflege Ihres Polar Gewichtsmanagement-Produkts

- Reinigen Sie den Sender regelmäßig mit milder Seife und Wasser, um den Schweiß zu entfernen. Trocknen Sie den Sender danach gut ab. Durch regelmäßiges Reinigen kann 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.
- Bewahren Sie das Gewichtsmanagement-Produkt immer an einem kühlen, sauberen und trockenen Ort auf. Schmutz beeinträchtigt die Elastizität und Funktion des Senders. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass die Elektroden feucht gehalten werden und der Sender aktiviert bleibt, wodurch sich die Lebensdauer der Batterien verkürzt. Deshalb ist es wichtig, die Elektroden nach jedem Gebrauch gut zu trocknen.
- Er sollte nicht in einer nicht atmungsaktiven Tasche, wie z. B. einer Plastiktüte oder Sporttasche, aufbewahrt werden.
- 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 kann.
- Trocknen Sie den Sender nur mit einem weichen Handtuch.
- Schützen Sie Ihr Gewichtsmanagement-Produkt vor extremer Kälte oder Hitze. Die Umgebungstemperatur liegt zwischen -10°C bis $+50^{\circ}\text{C}$.
- Setzen Sie Ihr Gewichtsmanagement-Produkt keiner direkten Sonneneinstrahlung aus, wie z. B. auf dem Armaturenbrett im Auto.

Batterie des Senders

Die durchschnittliche Lebensdauer der Batterie beträgt in der Sender ca. 2.500 Betriebsstunden. Die Senderbatterie kann nicht ersetzt werden. Wenden Sie sich für den Austausch des Senders an den Polar Kundendienst. Schicken Sie das komplette Herzfrequenz-Messgerät bei Bedarf zum Service an Polar. Der Sender wird von Polar recycelt.

Batterie des Armbandempfängers

Die zu erwartende durchschnittliche Lebensdauer der Batterie des Empfängers beträgt bei normalen Gebrauch zwei Jahre. Häufiger Gebrauch der Licht- und Alarm-Funktion verkürzen die Lebenszeit der Batterien.  zeigt einen niedrigen Batteriestand an und deutet auf einen baldigen Batteriewechsel hin. Die Gummidichtung, 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 Gewichtsmanagement-Produkt beim Schwimmen benutzen.

Hinweis: Die Garantie erlischt bei unsachgemäßer Behandlung sowie bei Öffnen des Gerätes durch nicht autorisierte Personen.

Polar Service

Der Service bei Polar wird groß geschrieben. Die Polar-Serviceabteilung bietet Ihnen gerne ihre Leistungen an, damit Sie lange Freude an Ihrem Herzfrequenz-Messgerät haben. Weitere Informationen hierzu finden Sie in der Polar Garantie- und Service-Information.

7.1 DAS POLAR GEWICHTSMANAGEMENT-PRODUKT UND INTERFERENZEN WÄHREND DES TRAININGS

Elektromagnetische Interferenzen

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

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 keine Störsignale angezeigt werden. Interferenzen sind häufig direkt vor dem Anzeigenboard des Trainingsgeräts am stärksten, während der Bereich links oder rechts davon 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 Gewichtsmangement-Produkt 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.

Störungen durch andere Herzfrequenz-Messgeräte

Der Polar Armbandempfänger reagiert im nicht codierten Betrieb  auf Sendersignale innerhalb einer Reichweite von einem Meter. Gleichzeitig empfangene Signale von mehr als einem Sender können zu fehlerhaften Messungen führen.

Verwendung des Polar Gewichtsmanagement-Produkts beim Schwimmen

Ihr Polar Gewichtsmanagement-Produkt ist bis zu einer Wassertiefe von 50 Metern wasserdicht. Um die Wasserdichtigkeit aufrechtzuerhalten, dürfen die Tasten des Armbandempfängers nicht unter Wasser oder bei starkem Regen bedient 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 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.
- Um die Wasserdichtigkeit aufrechtzuerhalten, dürfen die Tasten des Arbandempfängers nicht unter Wasser oder bei starkem Regen bedient werden.

7.2 MÖGLICHE RISIKEN DES GEWICHTSMANAGEMENT-PROGRAMMS MINIMIEREN

Das Polar Gewichtsmanagement-Produkt ist nicht für Untergewichtige (BMI unter 18,5) oder schwer Adipöse (BMI über 35) geeignet. Sollten Sie Erkrankungen haben, die auf starkes Übergewicht zurückzuführen sind oder Medikamente einnehmen, holen Sie vor Beginn Ihres Trainings medizinischen Rat ein. Zu schneller Gewichtsverlust (über 2 kg/Woche) wird nicht empfohlen. Kontinuierliche Gewichtsreduktion mit kleinen Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten und der körperlichen Aktivität erzielen langfristig die besten Ergebnisse. Achten Sie während des Gewichtsmanagement-Programms unbedingt auf jegliche atypischen Reaktionen des Körpers, z. B. Probleme mit der Verdauung und dem Flüssigkeitshaushalt, Symptome des Herzens oder Beschwerden der Gelenke und Bänder. Holen Sie bei Auftreten der Beschwerden medizinischen Rat ein. Das Programm ist nicht für Schwangere geeignet.

Gehen Sie auf Nummer sicher

Regelmäßig Sport zu treiben kann Ihr Leben verändern; Sie sollten jedoch kein unnötiges Risiko eingehen. Um auf Nummer sicher zu gehen, sollten Sie gegebenenfalls vorher medizinischen Rat einholen. Sprechen Sie daher mit Ihrem Arzt, wenn Sie

- während der letzten 5 Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben haben und/oder eine vorwiegend sitzende Lebensweise hatten.

- rauchen.
- hohen Blutdruck haben.
- einen hohen Cholesterinspiegel im Blut haben.
- irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Erkrankung haben.
- nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz sind.
- blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel einnehmen.
- schwanger sind.
- in der Vergangenheit unter Atembeschwerden litten.
- einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes elektronisches Gerät tragen.
- wegen Ihres erhöhten Gewichts Grund haben anzunehmen, dass Sport treiben für Sie mit Risiken verbunden sein könnte.

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

Achten Sie während des Trainings unbedingt auf die Reaktionen Ihres Körpers.

Wenn Sie bei Ihrem Trainingsniveau unerwartete Schmerzen oder Erschöpfung verspüren, so sollten Sie das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.

Wichtige Information für Patienten mit einem Herzschrittmacher.

Das fachtechnische Gutachten des Herzschrittmacher-Instituts in Kochel am See stellt folgendes fest: „Die induzierte Spannung von weniger als 1 mV liegt für alle bekannten Herzschrittmacher um mindestens eine Größenordnung unterhalb einer Beeinflussungsschwelle bei 5 kHz. Eine Beeinflussung oder Gefährdung von Patienten mit implantierten Herzschrittmachern durch Polar Herzfrequenz-Messgeräte kann ausgeschlossen werden.“ Personen mit einem Herzschrittmacher führen das Polar Gewichtsmanagement-Programm auf eigene Gefahr durch. Wir empfehlen allen Herzschrittmacher-Patienten, vor dem Beginn des Programms, mit Ihrem behandelnden Arzt Rücksprache zu halten und unter seiner Aufsicht einen Belastungstest durchführen zu lassen. Dieser Test soll die Sicherheit und Zuverlässigkeit des Herzschrittmachers bei gleichzeitiger Anwendung des Polar Gewichtsmanagement-Programms 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 anhand des Abschnitts „Technische Spezifikationen“ die Materialien des Produkts. Um Hautreaktionen zu vermeiden, die durch den Sender hervorgerufen werden, wird empfohlen, diesen über einem Hemd zu tragen.

8. HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Warum soll ich mein Gewicht täglich aktualisieren?

Das Programm ist genauer und Sie erreichen die besten Ergebnisse, wenn Sie Ihr Gewicht täglich aktualisieren.

Um wieviel Kilogramm kann sich mein Gewicht erhöhen, bevor der Pfeil des Gewichtstagesbuchs nach links zeigt?

Im Gewichtsreduktions-Programm zeigt der Pfeil auf das tagesaktuelle Gewicht verglichen mit dem Gewicht vom Vortag (wenn Sie das Gewicht nicht täglich aktualisieren mit dem letzten aktualisierten Gewicht). Im Gewichtsbeibehaltungs-Programm wird das Gewicht mit Ihrem Wunschgewicht verglichen. Das Gewicht darf sich um 1,5 kg erhöhen, bevor der Pfeil nach links zeigt. Bei dieser Warnmeldung sollten Sie auf Ihr Gewicht achten.

Was soll ich tun, wenn...

... ich mehr Kalorien durch Training verbrauche, als das Gewichtsmanagement-Programm mir empfiehlt?

Eine kleine Abweichung der durch Training verbrannten Kalorien ist nicht schädlich, es ist eher erwünscht! Weicht die Summe der verbrauchten Kalorien permanent und in hohem Maße von den Empfehlungen ab, so ist es sinnvoll, ein neues Programm mit einem höherem Trainingsprogramm zu erstellen. Auf diese Weise stehen die aufgenommenen Kalorien im richtigen Verhältnis zu den verbrannten Kalorien.

... ich mehr Kalorien zu mir nehme als das Gewichtsmanagement-Programm mir empfiehlt?

Um die gewünschten Ziele zu erreichen, ist es sinnvoll sich an die Vorgaben des Programms zu halten. Es spielt keine Rolle, wenn Sie Kalorienzufuhr einmal überschreiten, es ist jedoch wichtig, dass sie alle aufgenommenen Kalorien in den Armbandempfänger eingeben. Auf diese Weise wird das Programm automatisch aktualisiert.

... weniger Kalorien durch Training verbrenne, als das Gewichtsmanagement-Programm mir empfiehlt?

Um die gewünschten Ziele zu erreichen, ist es sinnvoll, sich an die Vorgaben des Programms zu halten. Bei den Modellen WM22/WM21 wird die Überwachung des Gewichtsmanagement-Programms manuell in dem Buch ‚Gewichtsmanagement-Guide‘ durchgeführt. Sollten Sie deutlich hinter Ihren zu erreichenden Zielen liegen, erstellen Sie ein neues Programm und überprüfen Sie die Werte.

Bei den Modellen WM42/WM41 wird Ihre Entwicklung überprüft und wöchentlich aktualisiert. Sie erhalten neue Empfehlungen für die folgende Woche. Liegen Sie hinter Ihren Zielen, gibt Ihnen das Programm automatisch neue Vorgaben, so dass Sie Ihr Wunschgewicht in der gewünschten Zeit erreichen können.

... eine andere Person meinen Empfänger benutzt hat?

Der neue Benutzer muss zuerst die persönlichen Einstellungen vornehmen und dann ein neues Gewichtsmanagement-Programm erstellen. Wenn sich die Benutzerdaten geändert haben, ist das alte Programm nicht mehr gültig und die elektronischen Tagebücher sind auf Null zurückgesetzt.

Werden die Benutzerdaten lediglich geändert oder wird ein neues Gewichtsmanagement-Programm erstellt, wird die Trainings-Datei und Tagebuch-Datei nicht gelöscht. Die neuen Daten werden automatisch den alten Programmdateien in der Tagebuch-Datei hinzugefügt. Die veralteten Daten haben keine Auswirkung auf das neue Programm.

... ich die wöchentliche Aktualisierung meines Gewichtsreduktions-Programms vergessen habe?

Das Programm wechselt automatisch zum Gewichtsbeibehaltungs-Programm. Überprüfen Sie Ihre neuen Ziele. Weitere Informationen finden Sie unter dem Kapitel *Fortschritte dokumentieren und aktualisieren (WM42/WM41)*, Seite 22.

... ich nicht weiß, wo ich mich in dem Menü Einstellungen oder Datei befinde?

Sie können jederzeit zur Uhrzeitanzeige zurückkehren, indem Sie die Rück-Taste gedrückt halten.

... keine Herzfrequenz angezeigt wird (- -)?

1. Kontrollieren Sie, ob die beiden Elektroden des Senders und die darunter befindliche Haut gut angefeuchtet sind und ob der Brustgurt fest genug angelegt ist. Der Sender soll so angelegt sein, dass die Elektroden flach auf der Haut aufliegen. Das Polar Logo zeigt nach vorne.
2. Haben sich Schweiß und Schmutz auf den Elektroden angesammelt, so kann dies die Ursache für den schlechten Kontakt sein. Achten Sie darauf, dass der Sender sauber ist.
3. Kontrollieren Sie, ob sich in Ihrer Umgebung ein elektromagnetisches Feld (etwa durch einen Monitor, ein Fernsehgerät oder ein Mobiltelefon) befindet.

4. Trat bei Ihnen ein kardiales Ereignis auf, das möglicherweise Ihr EKG beeinflusst hat? Wenden Sie sich in diesem Fall an einen Arzt.

... **das Herzsymbol in der Anzeige unregelmäßig blinkt?**

1. Kontrollieren Sie, dass sich der Polar Armbandempfänger innerhalb des Empfangsbereichs von maximal einem Meter um den Sender befindet.
2. Kontrollieren Sie, ob sich der elastische Gurt während des Trainings gelockert hat.
3. Kontrollieren Sie, ob die Elektroden des Senders ausreichend befeuchtet sind.
4. Stellen Sie sicher, dass sich im Empfangsbereich (1 Meter) kein anderer Herzfrequenz-Sender befindet.
5. Eine Herzarrhythmie kann unregelmäßige Werte verursachen. In diesem Fall sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

... **die Herzfrequenz unregelmäßig oder extrem hoch ist?**

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 Störungsstelle.

... **die Anzeige leer ist?**

Wenn Ihr Polar Gewichtsmangement-Produkt die firmeneigenen Produktionsstätten verlässt, befindet sich die Batterie in einem „Schlaf-Modus“. Durch Drücken einer beliebigen Taste wecken Sie das Gerät. Die Basiseinstellungen werden automatisch gestartet. Weitere Informationen zu dem Kapitel *Basiseingaben für Ihren neuen Armbandempfänger*, Seite 13.

...  **niedriger Batteriestatus angezeigt wird?**

Gewöhnlich ist das erste Zeichen für einen demnächst notwendigen Batteriewechsel das Zeichen  für einen niedrigen Batteriestatus. Lassen Sie die Batterien überprüfen.

... der Armbandempfänger auf keinen Tastendruck reagiert?

Führen Sie einen Reset Ihres Armbandempfängers durch. Dadurch werden Datum- und Uhrzeit-Einstellungen gelöscht. Die Benutzer-, Datei- und die Tagebuch-Informationen bleiben erhalten.



Drücken Sie alle Tasten, außer der Licht-Taste, gleichzeitig, bis in der Anzeige alle Ziffern erscheinen. Drücken Sie OK. Weitere Informationen finden Sie unter dem Kapitel *Basiseingaben für Ihren neuen Armbandempfänger*, Seite 13, Schritt 2.

Wenn Sie nach dem Reset nicht innerhalb einer Minute eine Taste drücken, kehrt Ihr Armbandempfänger zur Uhrzeitanzeige zurück. Sollte dies nicht der Fall sein, lassen Sie die Batterien überprüfen.

... die Batterie des Armbandempfängers ausgetauscht werden muss?

Lassen Sie sich durch einen autorisierten Fachhändler beraten oder senden Sie das komplette Gerät an Polar. Die Garantie umfasst keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertes Personal entstanden ist. Der Polar Service umfasst u. a. die Überprüfung der Wasserdichtigkeit und EKG-Genauigkeit nach Batteriewechsel und eine große Inspektion Ihres gesamten Polar Gewichtsmanagement-Produkts.

... eine andere Person mit einem Gewichtsmanagement-Produkt/Herzfrequenz-Messgerät Störungen verursacht?

Ihr Gewichtsmanagement-Produkt 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. Beenden Sie die Stoppuhr und die Herzfrequenz-Messung.
2. Nehmen Sie den Sender für ca. 10 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).

... die OwnZone Herzfrequenz-Grenzwerte auf Grundlage der Herzfrequenz-Variation (OZV) 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 (OZV) werden unter anderem durch Ihren Fitness-Zustand, Ihre Tagesform, den Zeitpunkt der Bestimmung der OwnZone, die Art des Trainings und Ihre mentale Verfassung beeinflusst. Der untere Grenzwert der OZV-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, empfehlen wir Ihnen eine Wiederholung der Bestimmung der OwnZone.

... die OwnZone Bestimmung mir nur selten Herzfrequenz-Grenzwerte auf der Grundlage meiner Herzfrequenz-Variation (OZV) ermittelt?

1. Kontrollieren Sie, ob der elastische Gurt fest genug angelegt ist.
2. Kontrollieren Sie, ob die beiden Elektroden des Senders gut angefeuchtet flach auf Ihrer Haut aufliegen.
3. Sichern Sie eine gute Übertragung, indem Sie den Sender mindestens 15-20 Minuten vor Beginn der Bestimmung der OwnZone tragen.
4. Beginnen Sie in der ersten Phase der OwnZone-Bestimmung ausreichend langsam. Erhalten Sie die Herzfrequenz-Grenzwerte auf der Grundlage des Alters (OZA) innerhalb der ersten Minute, 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.
5. Erhalten Sie die OwnZone-Grenzwerte auf der Grundlage des Alters (OZA) oder die zuvor definierten OwnZone-Grenzwerte auf der Grundlage Ihrer Herzfrequenz-Variation (OZL) nach fünf Minuten, so haben Sie Ihre Herzfrequenz nicht schnell genug erhöht. Steigern Sie beim nächsten Versuch Ihre Herzfrequenz während der OwnZone-Bestimmung schneller.
6. Haben Sie Ihre OwnZone immer mittels Gehen und Laufen bestimmt, kann Bergauf-Gehen oder Rad fahren für Sie geeigneter sein.
7. 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, um Ihre Herzfrequenz abzusenken.
8. 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 Ihre Trainingszone.

9. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Das Polar Gewichtsmangement-Produkt wurde entwickelt, um:

- dem Benutzer zu helfen, seine persönlichen Gewichtsmangement-Ziele zu erreichen.
- die physiologische Anstrengung und Herzfrequenz während körperlicher Aktivität anzuzeigen.

Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen. Die Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute (bpm) angezeigt.

Armbandempfänger

Batterie: CR 2032

Lebensdauer der Batterie: durchschnittlich 2 Jahre bei normalem Gebrauch

Umgebungstemperatur: -10 °C bis +50 °C

Wasserdicht: bis 50 Meter

Material des Armbandes: Polyurethan

Material der Gehäuserückseite und der Schnalle des Armbandes: nichtrostender Stahl gemäß EU-Richtlinie 94/27/EU und der zugehörigen Änderung 1999/C205/05 über die Freisetzung von Nickel aus Erzeugnissen, die dazu vorgesehen sind, in direktem und lange andauernden Kontakt mit der Haut zu kommen.

Herzfrequenz-Anzeige: 1 Schlag/Minute

Genauigkeit der Uhrzeit: +/- 0,5 Sekunden/Tag bei 25 °C Umgebungstemperatur

Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung: +/- 1 % oder +/- 1 Schlag/Minute (je nachdem welcher Wert größer ist). Die Definition gilt für konstante Bedingungen.

Grenzwerte

Stoppuhr 23 Std. 59 Min. 59 Sek.

Herzfrequenz-Grenzwerte 30 – 199 Schläge/Minute

Tot. Time 0 – 9999 Std.

Tot. kcal 0– 999999 kcal

Geburtsdatum 1921 bis 2020

Max. Dauer des

Gewichtsreduktionsprogramms ... 26 Wochen

Sender

Batterie: eingebaute Lithiumzelle

Lebensdauer der Batterie:

durchschnittlich ca. 2.500 Betriebsstunden

Umgebungstemperatur: -10 °C bis +50 °C

Gurt

Material der Schnalle: Polyurethan

Gewebematerial: Nylon, Polyester
und Kautschuk mit
geringem Latexanteil

10. 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 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 durch Polar nicht-autorisiertem 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.



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

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 Packung sind Warenzeichen der Polar Electro Oy. Die Namen und Logen mit einem ® Symbol in der Gebrauchsanleitung sowie auf der Packung sind eingetragene Warenzeichen der Polar Electro Oy.

11. 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 für die Gewährleistung bezüglich dieser Gebrauchsanleitung oder der in Ihr beschriebenen Produkte. Polar Electro Inc./Polar Electro Oy lehnt jegliche Haftung für Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandene Kosten oder Ausgaben, die mittelbar oder unmittelbar mit der Benutzung dieser Gebrauchsanleitung oder der in Ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

Das Produkt ist durch eines oder mehrere der folgenden Patente geschützt:

US5491474, US 5486818, US 4625733, US 6272365, US 6477397, US 4625733, US 5491474, US 5486818, US 5611346, US 6477397, US 6272365, US 6418394, US 6361502, US 6277080, US 6104947. Weitere Patente sind anhängig.