

# Polar RCX5™

Kurzanleitung

**POLAR**®  
*LISTEN TO YOUR BODY*

# INHALTSVERZEICHNIS

- |  |    |   |    |
|--|----|---|----|
| 1. MACHEN SIE SICH MIT IHREM<br>RCX5 TRAININGSCOMPUTER<br>VERTRAUT ..... | 3  | 4. TRAINING .....                                   | 12 |
| Bestandteile des RCX5<br>Trainingscomputers.....                         | 4  | So tragen Sie den WearLink®+<br>Hybrid Sender ..... | 12 |
| 2. TRAININGSCOMPUTER<br>EINRICHTEN .....                                 | 6  | Beginnen Sie Ihr Training .....                     | 13 |
| Tasten und Menüstruktur.....   | 6  | 5. NACH DEM TRAINING .....                          | 15 |
| Beginnen Sie mit den<br>Basiseingaben.....                               | 7  | 6. WICHTIGE INFORMATIONEN ....                      | 17 |
| 3. VORBEREITUNG AUF DAS<br>TRAINING .....                                | 9  | Pflege Ihres Produktes.....                         | 17 |
| Planen Sie Ihr Training.....   | 9  | Service .....                                       | 18 |
| Verwenden von Zubehör für den<br>RCX5 .....                              | 10 | Batterien .....                                     | 19 |
|  |    | Batterielebensdauer .....                           | 22 |
|  |    | Wichtige Hinweise .....                             | 22 |
|  |    | Technische Spezifikationen.....                     | 25 |
|  |    | Weltweite Garantie des<br>Herstellers.....          | 27 |

# 1. MACHEN SIE SICH MIT IHREM RCX5 TRAININGSCOMPUTER VERTRAUT



Diese Kurzanleitung wird Ihnen dabei helfen, sich mit Ihrem neuen Trainingscomputer vertraut zu machen. Die vollständige Gebrauchsanleitung und die aktuellste Version dieser Kurzanleitung kann unter [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support) heruntergeladen werden. Video-Lernprogramme finden Sie unter [http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials).

## Bestandteile des RCX5 Trainingscomputers



Der **RCX5 Trainingscomputer** liefert Ihnen alle Daten, die Sie zur Verbesserung Ihrer Leistung beim Training benötigen und speichert diese Daten zur späteren Analyse. Das neue, große Display garantiert die Lesbarkeit der Trainingsinformationen in allen Situationen.



Der komfortable **WearLink®+ Hybrid Sender** bestimmt Ihre Herzfrequenz EKG-genau und sendet das Herzfrequenz-Signal in Echtzeit an den Trainingscomputer – sogar im Wasser. Der Sender besteht aus der Sendeeinheit und dem elastischen Elektrodengurt.



Sie können Ihre Trainingsdaten mit der **DataLink Datenübertragungseinheit** vom Trainingscomputer über die WebSync Software an den Web-Service [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) übertragen. Schließen Sie den DataLink an einen USB-Anschluss Ihres Computers an und Ihr Trainingscomputer mit kabelloser W.I.N.D.-Technologie wird erkannt.

## Optionales Zubehör

- Der **s3+ Laufsens**or überträgt Daten zu Laufgeschwindigkeit, Tempo und Distanz an Ihren Trainingscomputer und misst außerdem die Schrittfrequenz und Schrittlänge.
- Der **G3 GPS-Sensor W.I.N.D./G5 GPS-Sens**or bietet Daten zu Geschwindigkeit, Tempo, Distanz und Standort sowie Routendaten für alle Outdoor-Aktivitäten mithilfe der Global Positioning System (GPS)-Technologie.
- Der **Rad-Geschwindigkeitssens**or **W.I.N.D.** misst drahtlos die Strecke sowie Ihre aktuelle, durchschnittliche und maximale Geschwindigkeit.
- Der **Trittfrequenzsens**or **W.I.N.D.** misst drahtlos Ihre aktuelle und durchschnittliche Trittfrequenz, auch als Pedalling-Rate bezeichnet, in Umdrehungen pro Minute.

Die Daten aller kompatiblen Sensoren werden drahtlos mit der Polar 2,4 GHz

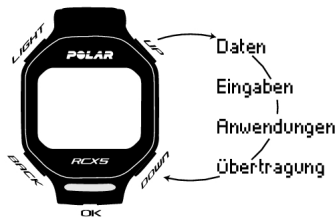
W.I.N.D.-Technologie an den Trainingscomputer übertragen. Hierdurch werden Störungen während des Trainings vermieden.

**Der Web-Service polarpersonaltrainer.com** unterstützt Sie individuell beim Erreichen Ihrer Trainingsziele:

- Laden Sie die Polar Trainingsprogramme auf Ihren Trainingscomputer herunter und optimieren Sie Ihr Training.
- Speichern Sie Ihre Trainingsdateien zur langfristigen Nachverfolgung.
- Verfolgen Sie Ihre Fortschritte bis ins kleinste Detail.
- Analysieren Sie Ihre Trainingsintensität und berechnen Sie notwendige Erholungszeiten mit der Trainingsbelastungsfunktion.
- Fordern Sie Ihre Freunde zu einem virtuellen Sportwettkampf heraus und treten Sie mit anderen Sportlern in Kontakt.

## 2. TRAININGSCOMPUTER EINRICHTEN

### Tasten und Menüstruktur



### LICHT

- Aktivieren der Displaybeleuchtung
- Durch Gedrückthalten dieser Taste können Sie das SCHNELL-MENÜ in der Uhrzeitanzeige aufrufen (Tasten sperren, den Wecker einstellen oder die Zeitzone auswählen) oder während des Trainings (Tasten sperren, Sensor suchen, Trainingssignaltöne einstellen, Rundenzeiten-Ansicht einstellen,

Countdown-Timer einstellen oder die Zonenlimits anzeigen lassen).

### RÜCK

- Menü verlassen
- Zu vorheriger Ebene zurückkehren
- Eingaben unverändert lassen
- Auswahl abbrechen
- Durch Gedrückthalten dieser Taste kehren Sie aus jedem Modus zur Uhrzeitanzeige zurück.

### UP (aufsteigend)

- Zum Blättern durch Auswahllisten
- Ausgewählten Wert einstellen/erhöhen
- Durch Gedrückthalten dieser Taste können Sie in der Uhrzeitanzeige die Darstellung der Uhrzeitanzeige ändern oder im Trainingsmodus die Informationen in der obersten Zeile genauer betrachten (zoomen).

**DOWN (absteigend)**

- Zum Blättern durch Auswahllisten
- Ausgewählten Wert einstellen/verringern
- Durch Gedrückthalten dieser Taste können Sie in der Uhrzeitanzeige zwischen Uhrzeit 1/Uhrzeit 2 umschalten oder im Trainingsmodus die Informationen in der untersten Zeile genauer betrachten (zoomen)

**OK**

- Auswahl/Eingaben bestätigen
- Trainingseinheit starten
- Rundenzeit nehmen
- Durch Gedrückthalten dieser Taste können Sie im Trainingsmodus Ihre Herzfrequenz auf die aktuelle SportZone festlegen, wenn Sie ohne voreingestellte Zielzonen trainieren

**Beginnen Sie mit den Basiseingaben**

Bevor Sie Ihren Trainingscomputer zum ersten Mal benutzen, müssen Sie die Basiseingaben vornehmen. Geben Sie die Daten so genau wie möglich ein, damit das Feedback tatsächlich Ihrer Leistung entspricht.

Aktivieren Sie Ihren Trainingscomputer durch Drücken der OK-Taste. **Select Language (Sprache wählen)** wird angezeigt. Wählen Sie mit der UP- oder DOWN-Taste zwischen **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi** und **Svenska**.

Bestätigen Sie die Auswahl mit der OK-Taste. **Nehmen Sie die Basiseingaben vor** wird angezeigt. Drücken Sie die OK-Taste und stellen Sie die folgenden Daten ein:

1. **Uhrzeit:** Wählen Sie **24 h** oder **12 h** als **Zeitformat**. Wenn Sie **12 h** ausgewählt haben, wählen Sie **AM** (vormittags) oder **PM** (nachmittags).

- Geben Sie dann die Uhrzeit ein.
2. **Datum:** Geben Sie das aktuelle Datum ein.
  3. **Maßeinheiten:** Wählen Sie Metrische (**kg/m**) oder Imperische (**lb/ft**) Einheiten.
  4. **Gewicht:** Geben Sie Ihr Gewicht ein.
  5. **Größe:** Geben Sie Ihre Größe ein.  
Wenn Sie sich für das lb/ft-Format entschieden haben, geben Sie zuerst die Fuß und danach die Zoll ein.
  6. **Geburtsdatum:** Geben Sie Ihr Geburtsdatum ein.
  7. **Geschlecht:** Wählen Sie **Männlich** oder **Weiblich** aus.
  8. **Eingaben OK?** wird angezeigt. Um die Eingaben zu ändern, drücken Sie kurz so oft die RÜCK-Taste, bis Sie bei der gewünschten Einstellung angekommen sind. Drücken Sie die OK-Taste, um die Eingaben zu übernehmen. Der Trainingscomputer kehrt in die Uhrzeitanzeige zurück.



*Detailliertere Informationen zu den Eingaben Ihres Trainingscomputers finden Sie in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).*



## 3. VORBEREITUNG AUF DAS TRAINING

### Planen Sie Ihr Training

Der Polar RCX5 Trainingscomputer bietet Ihnen verschiedene Möglichkeiten, Ihre Trainingseinheiten zu planen.

1. Auf dem Trainingscomputer befinden sich vier verschiedene Sportprofile: **Laufen, Rad fahren (Rad 1 und 2), Schwimmen** und **Andere Sportart**. Wählen Sie die gewünschte Sportart aus und nehmen Sie die erforderlichen Profileingaben für jede Sportart entsprechend Ihren Trainingsanforderungen vor. Drücken Sie in der Uhrzeitanzeige die UP-Taste, um **Menü > Eingaben > Sportprofile** aufzurufen. Weitere Informationen zu den Eingaben für Sportprofile finden Sie in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).
2. Laden Sie die **Polar Trainingsprogramme** von [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) mithilfe der DataLink Datenübertragungseinheit und der WebSync Software auf Ihren Trainingscomputer herunter. Weitere Informationen zu Ausdauerprogrammen finden Sie in der Hilfe auf [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com).
3. Planen und erstellen Sie eigene Trainingseinheiten auf [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) und laden Sie die Trainingsziele auf Ihren Trainingscomputer herunter.
4. Verwenden Sie bei Ihren Trainingsprogrammen die **ZoneOptimizer Funktion**, um sicherzustellen, dass Sie stets mit der richtigen Intensität trainieren.

Die ZoneOptimizer Funktion passt die Herzfrequenz-Trainingsbereiche entsprechend Ihrer Tagesform an, sodass die Trainingsintensität weder zu hoch noch zu niedrig ist.

- Die **Renntempofunktion** hilft Ihnen, eine konstante Geschwindigkeit einzuhalten und Ihre Zielzeit für eine festgelegte Distanz zu erreichen.
- Mit der **Trainingsbelastungsfunktion** können Sie Ihre Trainingsbelastung und Erholungszeiten im Trainingstagebuch unter polarpersonaltrainer.com verfolgen sowie ein Über- und Untertraining vermeiden. Weitere Informationen finden Sie in der Hilfe auf polarpersonaltrainer.com.

## Verwenden von Zubehör für den RCX5

Der RCX5 ist mit den folgenden optionalen Polar W.I.N.D. Sensoren kompatibel:

- **s3+ Laufsensoren / s3 Laufsensoren W.I.N.D.**
- **G3 GPS-Sensoren W.I.N.D. / G5 GPS-Sensoren**
- **Rad-Geschwindigkeitssensoren W.I.N.D. und Rad-Trittfrequenzsensoren W.I.N.D.**

Wenn Sie einen neuen Sensor in Betrieb nehmen, muss er im Trainingscomputer aktiviert und mit ihm „bekannt“ gemacht werden. Dieser Vorgang wird koppeln (aufeinander abstimmen) genannt und dauert nur einige Sekunden.

Koppeln Sie z. B. den GPS-Sensor mit Ihrem Trainingscomputer: Wählen Sie **Menü** > **Eingaben** > **Sportprofile** > **Laufen** > **GPS-Sensor** > **Neue Suche** und drücken Sie die OK-Taste. Nachdem der neue GPS-Sensor erkannt wurde, wird **GPS-Sensor**

**gefunden** angezeigt. Der Kopplungsvorgang ist abgeschlossen.

Durch die Kopplung wird sichergestellt, dass Ihr Trainingscomputer ausschließlich Signale von Ihrem Sender und Ihrem Sensor empfängt, was ein störungsfreies Training in einer Gruppe ermöglicht. Weitere Informationen zur Inbetriebnahme eines neuen Sensors finden Sie in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).



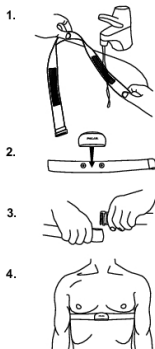
*Bevor Sie an einem Wettkampf teilnehmen, müssen Sie Zuhause die Kopplung durchführen. Dadurch wird vermieden, dass bei der Datenübertragung Störungen auftreten.*

## 4. TRAINING

### So tragen Sie den WearLink®+ Hybrid Sender

Tragen Sie den Sender, um Ihre Herzfrequenz zu messen.

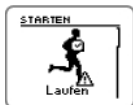
1. Befeuchten Sie die Elektroden des Gurtes unter fließendem Wasser.
2. Befestigen Sie die Sendeeinheit am Gurt. Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Gurt fest, jedoch nicht zu eng anliegt.
3. Legen Sie den Gurt so um die Brust, dass er bei Herren unter dem Brustmuskel, bei Damen unter dem Brustansatz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



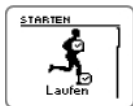
*Entfernen Sie die Sendeeinheit nach jeder Verwendung vom Gurt, um die Lebensdauer der Senderbatterie zu verlängern. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass die Elektroden feucht bleiben und der Sender aktiviert bleibt. Dies verringert die Lebensdauer der Senderbatterie. Ausführliche Anweisungen zur Reinigung des Senders finden Sie in Kapitel 6, „Wichtige Informationen“.*

## Beginnen Sie Ihr Training

Legen Sie den Sender an und richten Sie einen optionalen Sensor\*, wie in der Gebrauchsanleitung des Sensors beschrieben, ein. Wenn Sie die ZoneOptimizer Funktion verwenden möchten, um Ihre aktuelle Tagesform für das Training zu bestimmen, sehen Sie in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support) nach.



1. Von der Uhrzeitanzeige ausgehend drücken Sie die OK-Taste. Der Trainingscomputer wechselt in den Vorstartmodus und beginnt, nach den Sensor-Signalen zu suchen. Wenn kein Sensor-Signal gefunden wird, erscheint in der Anzeige ein Dreieck mit einem Ausrufungszeichen. Wählen Sie Ihre Sportart für die Trainingseinheit mit der UP- und/oder DOWN-Taste aus.



2. Wenn alle Sensor-Signale gefunden wurden und Sie Ihre Sportart ausgewählt haben, drücken Sie die OK-Taste. **Aufzeichnung gestartet** wird angezeigt, und Sie können mit der Trainingseinheit beginnen.



3. Während einer Trainingseinheit können Sie die Trainingsanzeige mit der UP- und DOWN-Taste ändern. Durch langes Drücken der LICHT-Taste können Sie auf das **SCHNELL-MENÜ** zugreifen. Weitere Informationen zu den Funktionen während des Trainings finden Sie in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).

\* Die optionalen Sensoren umfassen den s3+ Laufsensord/S3 Laufsensord W.I.N.D., G3 GPS-Sensord W.I.N.D. / G5 GPS-Sensord, Rad-Geschwindigkeitssensord W.I.N.D. und Rad-Trittfrequenzsensord W.I.N.D.

## 5. NACH DEM TRAINING

Um Ihre Trainingsaufzeichnung zu unterbrechen, drücken Sie die RÜCK-Taste. Um die Aufzeichnung komplett zu stoppen, drücken Sie erneut die RÜCK-Taste.

**Trennen Sie die Sendeeinheit nach dem Training vom Gurt und waschen Sie den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser aus. Waschen Sie den elastischen Gurt mindestens nach jedem fünften Gebrauch bei 40° C in einem Wäschebeutel in der Waschmaschine.** Ausführliche Informationen zur Pflege und Wartung finden Sie unter „Wichtige Informationen“.

Um Ihre Trainingsdaten anzuzeigen, gehen Sie zu **MENÜ > DATEN > Trainingsdateien** auf Ihrem Trainingscomputer. Um eine ausführlichere Auswertung vorzunehmen, übertragen Sie die Daten mit dem DataLink an [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com). Weitere Informationen zur Datenübertragung finden Sie in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support) oder in der Hilfe auf [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com).

Die Software bietet verschiedene Optionen für die Datenanalyse.

- **Trainingsdateien** speichert maximal 99 Trainingsdateien.
- **Wochenzusammenfass.** speichert die Trainingszusammenfassungen für die letzten 15 Wochen und die aktuelle Woche.
- **Gesamtwerte seit dem xx.xx.xxxx** enthält die seit dem letzten Reset während der Trainingseinheiten aufgezeichneten kumulierten Trainingsdaten.

- In **Dateien löschen** können Sie einzelne oder alle Trainingsdateien löschen.



## 6. WICHTIGE INFORMATIONEN

### Pflege Ihres Produktes

Wie jedes andere elektronische Gerät auch, sollte der Trainingscomputer mit Sorgfalt behandelt werden. Die folgenden Empfehlungen werden Ihnen dabei helfen, die Garantieverpflichtungen zu erfüllen und viele Jahre lang Freude an dem Produkt zu haben.

**Trennen Sie die Sendeeinheit nach jedem Gebrauch vom Gurt. Waschen Sie den Gurt unter fließendem Wasser aus.** Trocknen Sie die Sendeeinheit mit einem weichen Handtuch ab. Verwenden Sie niemals Alkohol und keine scheuernden Materialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.

**Waschen Sie den Gurt spätestens nach jedem fünften Gebrauch bei 40° C in einem Wäschebeutel in der Waschmaschine.** Dies gewährleistet die zuverlässige Herzfrequenz-Messung und verlängert die Lebensdauer des Senders. Verwenden Sie einen Wäschebeutel. Der Gurt darf nicht imprägniert, geschleudert, gebügelt, chemisch gereinigt oder gebleicht werden. Verwenden Sie kein

Waschmittel mit Bleichmitteln oder Weichspüler. Geben Sie die Sendeeinheit niemals in eine Waschmaschine oder einen Trockner!

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

Bewahren Sie den Trainingscomputer, Sender und Sensoren an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagern Sie sie nicht in einer feuchten Umgebung oder einer nicht atmungsaktiven Tasche (z. B. einer Plastiktüte oder einer Sporttasche) oder gemeinsam mit leitfähigem Material wie einem nassen Handtuch. Der Trainingscomputer und der Sender sind wasserbeständig und können im Wasser verwendet werden. Andere kompatible Sensoren sind wasserbeständig und können bei Regen verwendet werden. Setzen Sie den Trainingscomputer nicht über einen längeren

Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus, z. B. indem Sie ihn im Auto oder auf der Radhalterung montiert lassen.

Um die Wasserbeständigkeit zu bewahren, dürfen der Trainingscomputer und die Sensoren nicht mit einem Hochdruckreiniger gereinigt werden. Reinigen Sie sie mit einer Lösung aus milder Seife und Wasser und spülen Sie mit klarem Wasser nach. Tauchen Sie sie nicht unter Wasser. Trocknen Sie sie mit einem weichen Handtuch ab. Verwenden Sie niemals Alkohol und keine scheuernden Materialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.

Vermeiden Sie es, den Trainingscomputer und die Sensoren harten Stößen auszusetzen, da dies die Sensoren beschädigen kann.

Die Betriebstemperatur liegt zwischen -10° C und +50° C.

## Service

Wir empfehlen Ihnen, während der zweijährigen Garantiezeit die Wartung und Reparaturen nur von der Polar Serviceabteilung durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertem Personal

verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen.

Kontaktinformationen und Adressen der Polar Serviceabteilungen finden Sie unter [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support) und auf der Website des jeweiligen Landes.

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



*Der Benutzername für Ihr Polar Konto ist immer Ihre E-Mail-Adresse. Für die Polar Produktregistrierung, für [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), das Polar Diskussionsforum und die Newsletter-Registrierung gelten der gleiche Benutzername und das gleiche Kennwort.*

## Batterien

Der RCX5 Trainingscomputer und der WearLink®+ Hybrid Sender verfügen beide über eine vom Benutzer austauschbare Batterie. Um die Batterie selbst zu wechseln, befolgen Sie bitte sorgfältig die Anweisungen im Kapitel „Batterien selbst wechseln“.

Bevor Sie die Batterien wechseln, beachten Sie bitte Folgendes:

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



*Wenn Sie bei Kälte trainieren (-20° C bis -10° C), empfehlen wir Ihnen, den Trainingscomputer unter Ihrer Sportbekleidung direkt auf der Haut zu tragen.*

## Batterien selbst wechseln

Stellen Sie beim Wechseln der Batterie sicher, dass der Dichtungsring nicht beschädigt ist. Andernfalls müssen Sie ihn erneuern. Ein Batterie-Set inkl. Dichtungsring erhalten Sie im Service-Shop auf unserer Homepage, die Sie über [www.polar.fi](http://www.polar.fi) erreichen sowie bei gut sortierten Polar Händlern oder in einem autorisierten Polar Service-Center. In den USA und Kanada sind zusätzliche Dichtungsringe nur über autorisierte Polar Service-Center erhältlich. In den USA sind die Batterie-Sets mit Dichtungsring auch unter [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com) erhältlich.

Bewahren Sie die Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Bei Verschlucken suchen Sie sofort einen Arzt auf. Die Batterien müssen entsprechend den örtlichen Bestimmungen ordnungsgemäß entsorgt werden.

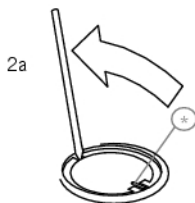
Achten Sie bei einer neuen, voll geladenen Batterie darauf, diese nicht mit metallischem oder einem elektrisch leitfähigem Werkzeug (z. B. einer Pinzette oder Zange) zu greifen. Dies kann zu einem Kurzschluss der Batterie führen, sodass sie schneller entladen wird.

Die Batterie wird durch einen Kurzschluss in der Regel nicht beschädigt, doch kann ihre Kapazität und somit Lebensdauer dadurch verringert werden.



Wenn die Batterie durch einen falschen Batterietyp ersetzt wird, besteht Explosionsgefahr.

1. Öffnen Sie die Batterieabdeckung mit einer 2 Euro-Münze, indem Sie sie von CLOSE auf OPEN drehen.
2.
  - Um die Batterie des Armbandempfängers auszutauschen (2a), entfernen Sie die Batterieabdeckung und heben Sie die Batterie mit einem kleinen, festen Stift geeigneter Größe vorsichtig heraus, z. B. einem Zahnstocher. Das Werkzeug sollte möglichst nicht aus Metall sein. Achten Sie darauf, das Metallelement (\*) und die Rillen nicht zu beschädigen. Legen Sie die neue Batterie mit dem Pluspol (+) nach außen ein.
  - Um die Batterie des WearLink Senders (2b) auszutauschen, legen Sie die Batterie mit dem Pluspol (+) in Richtung der Abdeckung in die Abdeckung ein.
3. Ersetzen Sie den alten Dichtungsring durch einen neuen (falls verfügbar; jedoch auf jeden Fall, wenn er beschädigt ist). Setzen Sie den neuen Dichtungsring genau in die Nut in der Abdeckung ein, um die Wasserbeständigkeit zu gewährleisten.
4. Bringen Sie die Abdeckung wieder an, und drehen Sie sie im Uhrzeigersinn auf CLOSE.
5. Geben Sie nach einem Wechsel der Batterie des Armbandempfängers die Basiseingaben erneut ein.



## Batterielebensdauer

Die Batterielebensdauer für den RCX5 Trainingscomputer beträgt durchschnittlich ca. 8 bis 11 Monate und hängt davon ab, welche Funktionen und Sensoren Sie verwenden. Die folgenden Empfehlungen helfen Ihnen, die Batterielebensdauer zu verlängern.

Um die Lebensdauer von 11 Monaten für die Batterie zu erzielen, verwenden Sie Ihren Trainingscomputer mit den folgenden Einstellungen:

- AutoSync Funktion ausgeschaltet.
- Verwenden Sie den GPS-Sensor nicht, wenn Sie keine Daten zu Geschwindigkeit, Distanz/Tempo und Standort benötigen.

## Wichtige Hinweise

Ihr RCX5 Trainingscomputer stellt Ihre Leistungsdaten dar. Er zeigt die physische Belastung und Intensität während Ihrer Trainingseinheiten an. Wenn Sie beim Rad fahren den Polar Rad-Geschwindigkeitssensor W.I.N.D. benutzen, werden Ihre Herzfrequenz, die Geschwindigkeit, Distanz und Tempo gemessen. Beim Laufen mit einem Polar s3+/s3

Laufsensoren oder mit einem Polar G3 GPS-Sensor W.I.N.D./G5 GPS-Sensoren werden ebenfalls die Geschwindigkeit, Distanz und Tempo gemessen. Der Polar Rad-Trittfrequenzsensor W.I.N.D. misst beim Rad fahren die Trittfrequenz. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen.

Der Polar RCX5 Trainingscomputer ist nicht zum Messen von Umgebungsdaten vorgesehen, die professionelle oder industrielle Genauigkeit erfordern.

## Störungen während des Trainings

In der Nähe von elektrischen Geräten kann es zu Störungen kommen. Auch WLAN-Basisstationen können beim Training mit dem Trainingscomputer Störungen verursachen. Um fehlerhafte Anzeigen oder Fehlfunktionen zu vermeiden, meiden Sie mögliche Störquellen. Weitere Informationen finden Sie unter [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).

## Gehen Sie beim Training auf Nummer sicher

Training kann Risiken in sich bergen. Wir empfehlen Ihnen, vor Beginn eines

regelmäßigen Trainingsprogramms die folgenden Fragen hinsichtlich Ihres Gesundheitszustandes zu beantworten. Falls Sie mindestens eine dieser Fragen mit Ja beantworten, empfehlen wir Ihnen, mit Ihrem Arzt zu sprechen, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.

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

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

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

**Hinweis an Personen mit Herzschrittmacher, Defibrillator oder einem sonstigen implantierten Gerät:** Personen mit Herzschrittmachern benutzen den Polar Trainingscomputer auf eigenes Risiko. Wir empfehlen allen Patienten vor dem Gebrauch einen Belastungstest unter ärztlicher Aufsicht durchführen zu lassen. Dieser Test soll die Sicherheit und Zuverlässigkeit des Herzschrittmachers bei gleichzeitigem Gebrauch des Polar Trainingscomputers garantieren.

**Wenn Sie allergisch auf Substanzen reagieren, die mit der Haut in Berührung kommen, oder wenn Sie eine allergische Reaktion vermuten, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist, überprüfen Sie die aufgelisteten Materialien des Produktes im Kapitel „Technische Spezifikationen“. Um Hautreaktionen auf den Sender zu vermeiden, tragen Sie diesen über einem Hemd. Befeuchten Sie das Hemd unter den Elektroden sorgfältig, damit eine einwandfreie Funktion des Senders gewährleistet ist.**



*Die Kombination aus Feuchtigkeit und starker Reibung kann dazu führen, dass sich die schwarze Farbe von der Oberfläche des Senders löst und helle Kleidung möglicherweise verfärbt. Wenn Sie Parfüm oder Insektenschutzmittel verwenden, stellen Sie sicher, dass dieses nicht mit dem Trainingscomputer oder dem Sender in Kontakt kommt.*



## Technische Spezifikationen

### Trainingscomputer

Lebensdauer der Batterie:	Durchschnittlich ca. 8-11 Monate (wenn Sie durchschnittlich 1 Std./Tag, 7 Tage/Woche trainieren)
Batterietyp:	CR 2032
Dichtungsring der Batterie:	EPDM-O-Ring 24,30 x 0,8 mm (muss beim Batteriewechsel nur bei Beschädigung ausgetauscht werden)
Umgebungstemperatur:	-10° C bis +50° C
Materialien des Trainingscomputers:	PMMA-Linse mit Hartbeschichtung auf der Oberfläche, Gehäuse des Trainingscomputers: ABS+GF, Metallteile: Edelstahl
Material des Armbandes und der Schließe:	Polyurethan (TPU) und Edelstahl
Ganggenauigkeit der Uhr:	Höher als $\pm 0,5$ Sekunden/Tag bei einer Umgebungstemperatur von 25° C.
Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung:	$\pm 1$ % oder 1 S/min, je nachdem, welcher Wert größer ist. Die Definition gilt für konstante Bedingungen.
Herzfrequenz-Messbereich:	15 - 240 S/min

Anzeigebereich für die aktuelle Geschwindigkeit:	0 - 127 km/h
Wasserbeständigkeit:	30 m (zum Baden und Schwimmen geeignet)

### Grenzwerte des Trainingscomputers

Maximale Anzahl an Dateien:	99
Maximale Anzahl von Trainingseinheiten in der Multisport-Datei:	99
Maximale Trainingszeit pro Einheit:	99 Std. 59 Min. 59 Sek.
Maximale Anzahl an Runden:	99
Maximale Anzahl an Runden in Multisport-Einheiten:	99 pro Sportart
Gesamte Distanz:	999 999 km
Gesamte Trainingsdauer:	9999 Std. 59 Min. 59 Sek.
Gesamter Kalorienverbrauch:	999.999 kcal
Gesamtzahl der Trainingseinheiten:	9999

## Sender

Batterielebensdauer für WearLink®+ Hybrid Sender:	ca. 600 Betriebsstunden
Batterietyp:	CR 2025
Dichtungsring der Batterie:	O-Ring 20,0 x 1,0, Material Silikon
Umgebungstemperatur:	-10° C bis +50° C
Material der Sendeeinheit:	Polyamid
Material des elastischen Gurtes:	Polyurethan/Polyamid/Polyester/ Elastan/Nylon
Wasserbeständigkeit:	30 m (zum Baden und Schwimmen geeignet)

## Polar WebSync Software und Polar DataLink

Systemanforderungen:	Betriebssystem: Microsoft Windows XP/Vista/7 oder Intel Mac OS X 10.5 oder höher
	Internetverbindung
	Freier USB-Anschluss für DataLink

Der Polar RCX5 Trainingscomputer nutzt u. a. die folgenden patentierten Technologien:

- OwnIndex® Technologie für den Fitness Test - misst im Ruhezustand die aerobe Fitness.
- OwnCal® - Ermittlung des persönlichen Kalorienverbrauchs.
- WearLink® Technologie zur komfortablen und EKG-genauen Herzfrequenz-Messung.

## Weltweite Garantie des Herstellers

- Diese Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Verbrauchers nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Verbrauchers gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.
- Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in den USA oder Kanada gekauft haben. Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in anderen Ländern gekauft haben.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gewährt dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Gerätes eine Garantie von zwei (2) Jahren ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind.
- **Die Quittung, die Sie beim Kauf des Produktes erhalten haben, ist Ihr Kaufbeleg!**
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Batterien, normaler Verschleiß, Beschädigungen durch unsachgemäßen und/oder gewerblichen Gebrauch, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der Wichtigen Hinweise.

Ausgenommen von der Garantie sind auch gesprungene oder zerbrochene Gehäuse, der elastische Elektrodengurt und Polar Sportbekleidung.

- Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen.
- Die Garantie von zwei (2) Jahren gilt nicht für aus zweiter Hand erworbene Produkte, es sei denn, lokale Gesetze schreiben dies vor.
- Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern von einem durch Polar autorisierten Service-Center kostenlos repariert oder ersetzt, unabhängig von dem Land, in dem das Produkt erworben wurde.

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

Copyright © 2011 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finnland. Alle Rechte vorbehalten. Diese Kurzanleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Polar Electro Oy weder anderweitig verwendet noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise.

Die Namen und Logos in dieser Kurzanleitung sowie auf der Verpackung dieses Produktes sind Marken von Polar Electro Oy. Die Namen und Logos mit einem ®-Symbol in dieser Kurzanleitung sowie auf der Packung sind eingetragene Marken von Polar Electro Oy. Windows ist eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation und Mac OS ist eine eingetragene Marke der Apple Inc.

Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2008 zertifiziertes Unternehmen.

## CE 0537

Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinie 93/42/EWG und 1999/5/EG. Die zugehörige Konformitätserklärung ist erhältlich unter [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).

Behördliche Informationen ist erhältlich unter [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).



Das Symbol der durchgestrichenen Abfalltonne auf Rädern weist darauf hin, dass Polar Produkte Elektrogeräte sind, die der Richtlinie 2002/96/EG des Europäischen Parlaments und

des Rates über Elektro- und Elektronik-Altgeräte unterliegen. Batterien und Akkumulatoren in den Produkten unterliegen der Richtlinie 2006/66/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Batterien und Akkumulatoren sowie Altbatterien und Altakkumulatoren. In EU-Ländern sind diese Produkte und Batterien/Akkumulatoren in Polar Produkten folglich getrennt zu entsorgen.



Dieses Symbol gibt an, dass das Produkt gegen Stromschläge geschützt ist.

## Haftungsausschluss

- Der Inhalt dieser Kurzanleitung dient ausschließlich Informationszwecken. Die beschriebenen Produkte können im Zuge der kontinuierlichen Weiterentwicklung ohne Ankündigung geändert werden.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keinerlei Verantwortung oder Gewährleistung bezüglich dieser Kurzanleitung 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 Kurzanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

Dieses Produkt ist durch die folgenden Patente geschützt: US 5486818, US6277080, US20070082789, US12/434143, US6537227, US6540686, US20090156944, US7324841, US7076291, US6104947, USD492999SS. Weitere Patente sind anhängig.

Hersteller: Polar Electro Oy, Professorintie 5,  
FIN-90440 KEMPELE.

Tel. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300,  
[www.polar.fi](http://www.polar.fi)

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

[www.polar.fi](http://www.polar.fi)

**POLAR**<sup>®</sup>  
*LISTEN TO YOUR BODY*