

Symbol Legende



Bestimmt den persönlichen, tagesformabhängigen Herzfrequenz-Trainingsbereich in maximal 5 Minuten (F6-F55 vier OwnZone® Niveaus, RS100, RS200 ein OwnZone® Niveau).



Persönliche Kalorienmessung. Anzeige während des Trainings und des totalen Verbrauchs aller Einheiten. Bei F6, F11, F55, RS100 Anzeige des prozentualen Fettverbrennungsanteils.



Einfache Kalorienmessung.



Codierte Übertragung zur Vermeidung von Störungen durch andere Herzfrequenz-Messgeräte.



Testen Sie bequem Ihre Fitness im entspannten Ruhezustand. Zur Dokumentation empfiehlt es sich, den OwnIndex® Fitness-Test regelmässig (z.B. alle 4 bis 8 Wochen) durchzuführen. Beobachten Sie so ganz einfach Ihre Trainingserfolge. Speicherung und grafische Darstellung der letzten 47 Werte bei F11-F55.



Das persönliche Trainings-Programm sagt Ihnen, wie oft, wie lange und mit welcher Intensität Sie trainieren müssen, um Ihr Fitness-Ziel zu erreichen.



Integrierter Übertrainingstest hilft, das Training zu optimieren.



Bestimmt Ihren aktuellen Entspannungszustand.



Unterstützt Ihr Training mit zehn Kräftigungsübungen.



Anzeige der EKG-genauen Herzfrequenz (HF), Ø-liche HF des Trainings und Trainingszeit.



Anzeige der EKG-genauen Herzfrequenz (HF) in Schlägen pro Minute oder als %satz der max. HF, Ø-liche HF des Trainings, Trainingszeit. Automatische Bestimmung der Zielzone auf Basis der Altersformel.



Manuelle Eingabe der Zielzone. Ab FS3c automatische Bestimmung der Zielzone auf Basis der Altersformel.



Einfache Auswahl und Anzeige der Trainingsintensität. Einfache Verfolgung Ihres Trainings-Programms basierend auf vorprogrammierten Trainingszonen.



Automatische Speicherung aller Daten Ihrer letzten Trainingseinheiten.



Optionale Funktionen für Radfahrer, Triathleten und Multisport Athleten.



Messung der Laufgeschwindigkeit und Kilometer mit dem kleinen leichten S1™ Laufsensoren.



Speichert automatisch Zwischenzeiten.



Speicherung von unterschiedlichen Trainingsabläufen. Alle trainingsrelevanten Einstellungen schon vor dem Training festlegen: Herzfrequenz-Zielzonen, Timer, Intervalle und Erholungs-Messungen.



Senderbrustgurt
Mit dem codierten Textil-Senderbrustgurt Polar WearLink™ wird Ihr Training noch angenehmer. Die WearLink-Batterie kann vom Benutzer ausgewechselt werden.



Menüführung wahlweise in Englisch, Deutsch, Spanisch, Französisch oder Italienisch.



Anzeige und Speicherung der Höhe und Temperatur.



Übertragung von Basiseingaben vom PC möglich.



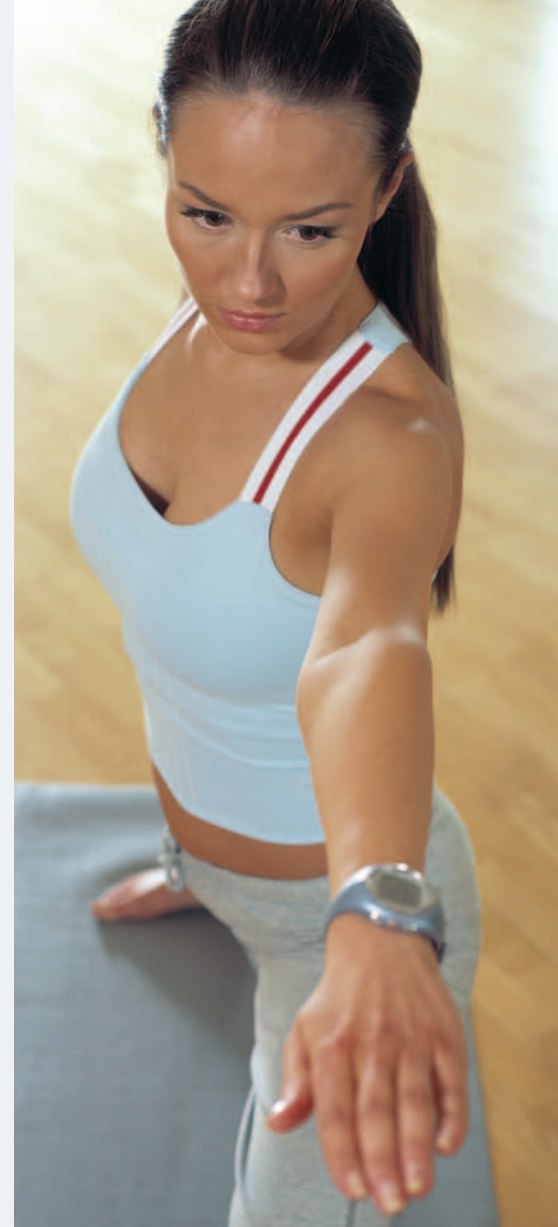
Übertragung der Trainingsdaten auf www.polarpersonaltrainer.com mittels SonicLink (Soundkarte und dynamischer Lautsprecher oder Kopfhörer erforderlich) mit Online Tagebuch und Trainings-Programmen.



Infrarot-Datenübertragung mit Nokia 5140/i Mobiltelefon.



Datenübertragung in mitgelieferte Polar Precision Performance Software. Dateien ausführlich analysieren, speichern usw.



Viktor Röhlin

Händler

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

LMT Leuenberger Medizintechnik AG
Industriestrasse 19
CH-8304 Wallisellen
Tel. 044 877 84 84
Fax 044 877 84 99
polar@polar.ch · www.polar.ch

Sind Sie Läufer, Radfahrer, Outdoor-Enthusiast oder wollen Sie gezielt abnehmen?
Einen Händler, der Sie zu den speziellen Modellen kompetent berät finden Sie unter www.polar.ch

Fitness- und Laufcomputer 1/06

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

EVERY BODY TELLS A STORY



WHAT'S YOUR STORY?

Jeder Körper hat eine Geschichte zu erzählen. Wie auch immer Ihre persönliche Geschichte lautet, mit Polar können Sie die Signale Ihres Körpers in jeder Trainingsphase lesen und verstehen. Mit Polar können Sie ein gesünderes Leben führen, Ihre persönlichen Trainingsziele erreichen und so aus Ihrer Geschichte eine Erfolgsgeschichte machen.

INDIVIDUELLE LÖSUNG

Aus welchen Gründen auch immer Sie trainieren, und was immer Sie in Schwung bringt, Polar bietet Ihnen das richtige Produkt für Ihre Anforderungen. Die umfangreiche Produktpalette von Polar ist auf die persönlichen Bedürfnisse von Sportlern aller Leistungsniveaus – vom Olympioniken bis zum Anfänger – abgestimmt.

HOLEN SIE DAS BESTE AUS SICH HERAUS

Der Polar Herzfrequenz-Messer misst Ihre Herzströme genau und zuverlässig und sorgt dafür, dass Sie verstehen, was Ihr Körper Ihnen zu sagen hat. Diese persönliche Information hilft Ihnen, im richtigen Mass zu trainieren, so dass Sie Ihr Training optimieren und Ihre Zeit effizient nutzen können. Die permanente Überprüfung Ihrer Fortschritte motiviert Sie und zeigt Ihnen, dass Sie auf dem richtigen Weg sind.

Polar Zubehör



POLAR Fahrradhalterung

Für alle Polar-Empfänger (ausser CS Modelle)
CHF 16.–



POLAR S-Serie Geschwindigkeits- und Kadenzmesser

Kompatibel mit S625X und S725X
CHF 59.–/69.–



POLAR Laufsensord S1™

Garantiert genaue Laufgeschwindigkeits- und Distanzmessung mit Hilfe von Beschleunigungs-Sensoren. Batterie auswechselbar.
CHF 199.–



POLAR Sendergurt WearLink™

Codierter Sendergurt aus Textilmaterial für ultimativen Komfort. Selbstständiger Batteriewechsel. Grössen M - XXL oder XS -S
CHF 89.–



So einfach ist Fitness

Erfolgsautor Ole Petersen gibt Trainingstipps für ein optimales Ausdauer- und Gesundheitstraining.
CHF 17.40



Nordic Walking Fibel

Ständiger Begleiter für Nordic Walker mit Informationen zu Grundtechnik, Ausrüstung, Ernährung und Trainingssteuerung.
CHF 12.80

Polar Prospekte



Gewichtsmanagement

Cycling

Outdoor

Funktionen Laufcomputer

| | RS100 | RS200 | RS200sd | S610i | S625X |
|---|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Basis-Funktionen: | | | | | |
| Grosse, 3-zeilige Digitalanzeige | • | • | • | • | • |
| OwnCode® codierte HF-Übertragung | • | • | • | • | • |
| Integrierte Uhr (12/24 Std.): Alarm, Datum, Wochentag | • | • | • | • | • |
| Erinnerungs-Funktion | • | • | • | • | • |
| Wasserbeständig (m) | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| Displaybeleuchtung, Batterieverbrauchsanzeige | • | • | • | • | • |
| Trainings-Funktionen: | | | | | |
| Unabhängiger CountUp Timer | • | • | • | | |
| IntervalTrainer™/auf Distanz basierend (D) | | • | •/D | • | •/D |
| ExerciseSet Speicherung von Trainingsabläufen | | | | 5 | 5 |
| Zwischenzeiten mit Runde, Zeit, HF Info (aktuell/durchschn./max.) | 99 a/d | 99 | 99 | 99 | 99 |
| AutoLap – Automatische Aufzeichnung von Zwischenzeiten | | opt. | • | • | • |
| HF-Zielzone mit visuellem und akustischem Alarm | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| OwnOptimizer™ integrierter Übertrainingstest | | | | | • |
| Höhenmeter und Temperaturanzeige | | | | | • |
| Radcomputer-Funktion | | | | | opt. |
| Lauf-Funktionen: | | | | | |
| Messung Laufgeschwindigkeit, Kilometer, Tempo (Kilometerschnitt) | | opt. | • | | • |
| Geschwindigkeits-/Tempozone mit Alarm | | opt. | • | | • |
| Herzfrequenz-Funktionen: | | | | | |
| Drahtlose, EKG-genaue Herzfrequenz-Messung (auch als % HF max) | • | • | • | • | • |
| HF max. (basierend auf Fitness-Test/Altersformel) | A | FT/A | FT/A | FT/A | FT/A |
| Durchschnittliche und max. HF des Trainings | • | • | • | • | • |
| OwnZone® persönliche Trainingszone | • | • | • | • | • |
| OwnCal® persönliche Kalorienverbrauchsanzeige | • | • | • | • | • |
| Fettverbrennungsanteil | • | | | | |
| OwnIndex® Fitness-Test | | • | • | • | • |
| Anzahl Speichermöglichkeiten/Dateien | 1 | 16 | 16 | 99 | 99 |
| WearLink™ Textil-Sender codiert | | • | • | • | • |
| Computer-Auswertung: | | | | | |
| Datenübertragung mit Nokia 5140/i Mobiltelefon | | | | | • |
| Infrarot Datenkommunikation mit PC | | | | • | • |
| SonicLink™ Datenübertragung vom HF-Gerät ins Internet | | • | • | | |
| UpLink™ Übermittlung von Einstellungen von PC auf HF-Gerät | • | • | • | • | • |
| Trainingstagebuch im Web Service (www) oder PC | | www | www | PC | PC |
| Polar Precision Performance™ Software | | | | • | • |
| Interface für seriellen oder USB-Anschluss | | | | opt. | opt. |
| Verkaufspreis in CHF | 169.– | 239.– | 399.– | 449.– | 599.– |

HF = Herzfrequenz D = Distanz a/d aktuelle/durchschnittliche HF
 opt. = optional mit Zubehör möglich FT/A = Fitness-Test/Altersformel www = polar Web service



Das ABC der Fitness- Herzfrequenzmessung



A Ihre Herzfrequenz entspricht der Anstrengung, welcher Ihr Herz unterworfen ist. Das Herz reagiert auf Ihre körperliche Anstrengung, Umwelteinflüsse und Ihre geistige Verfassung – z.B. leichtes oder hartes Training, kaltes oder heisses Wetter, Stress, Krankheit oder Müdigkeit.

B Ihre Herzfrequenz zeigt die Trainingsintensität zuverlässig an. Das Trainieren mit verschiedenen Intensitäten führt zu unterschiedlichen Ergebnissen hinsichtlich Gesundheit und Fitness. Geringere Intensitäten bringen grösseren gesundheitlichen Nutzen und werden für Einsteiger und für Gewichtskontrolle empfohlen. Mittlere Trainingsintensität verbessert die generelle aerobe Fitness und Kondition. Höhere Trainingsintensitäten werden nur für regelmässig Trainierende und Athleten empfohlen, die Spitzenleistungen erzielen möchten.

C Trainieren mit einem Herzfrequenz-Messgerät ist sicher und effektiv. Ein Herzfrequenzmesser ist ein einfaches und praktisches Mittel zur Beurteilung Ihrer Trainingsintensität. Er stellt darüber hinaus nützliche und motivierende Informationen bereit wie zum Beispiel Kalorienverbrauch und Erholung des Körpers nach dem Training. Änderungen der Herzfrequenz spiegeln Änderungen Ihrer körperlichen Kondition wider.



Dark Blue

FS1

Für Trainingseinsteiger und Rehasportler. Extra grosse Anzeige der EKG-genauen aktuellen und durchschnittlichen Herzfrequenz sowie der Trainingszeit. Manuell einstellbare Zielzone mit Alarm. Abrufbare Trainingseinheit. Integrierte Uhr.



Dark Grey

FS3c

Für Fitnesseinsteiger. Dieses Produkt bietet zusätzlich zum FS1 die automatische Einstellung der altersbezogenen Zielzone.



Blue Ice Black Amber



Grey Shark

F4

Im sportlichen Design für den Fitnesssportler oder im femininen Design für die Fitnesssportlerin. Mit einfacher Kalorienmessung. OwnCode® – schliesst Störungen zwischen Trainingspartnern aus. UpLink – Übertragung von Basiseingaben vom PC möglich. Integrierte Uhr mit Alarm, Datum und Wochentagsanzeige.



S625X™



Für Laufprofis und Triathleten. Funktionen aufbauend auf S610i. Laufgeschwindigkeits- und Kilometermessung mit Laufsensoren S1™. OwnOptimizer™ (siehe unten). Höhenmesser und Temperaturanzeige. Infrarot-Datenübertragung an Nokia 5140/i Mobiltelefon. Inkl. Textil-Sender WearLink™ codiert. Optional: Radcomputer-Funktionen.



Laufsensoren S1™

Der Laufsensoren S1™ wird am Laufschuh befestigt und misst mit hoher Genauigkeit die Geschwindigkeit und zurückgelegte Kilometer. Kompatibel mit RS200, S625X, S725X (bei RS200sd und S625X im Set enthalten).

Laufen auf höchstem Niveau.



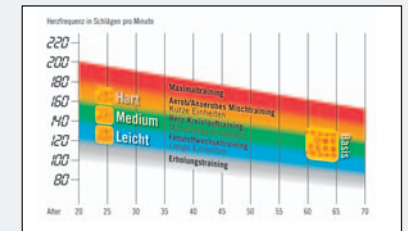
Mit der Messung der Laufgeschwindigkeit und der Kilometer – ermittelt mit einem kleinen und leichten Sensor am Schuh, dem Polar Laufsensoren S1™ – bieten der RS200sd und S625X zahlreiche Möglichkeiten, das Training zu optimieren. Bei Sonne und Regen, in der Stadt, im dichten Wald oder auf Asphalt hat der Sensor eine Messgenauigkeit von +/- 3 % oder besser falls kalibriert.



Der OwnOptimizer®-Test hilft, das Trainingsprogramm zu optimieren und besser abzuschätzen, wann die nächste Trainingseinheit absolviert werden sollte, um den optimalen Trainingseffekt zu erreichen. Der Test unterstützt den Läufer dabei, eine bessere Balance zwischen Training und Erholung zu finden. Unter- oder Übertraining wird vermieden und die Leistungsfähigkeit wird gesteigert.

Persönliche Ziele sicher und effizient erreichen.

Wenn Sie gesund sind, können Sie mit der so genannten Faustformel Ihren eigenen Zielbereich festlegen. Diese Faustformel basiert auf Durchschnittswerten. Noch exakter und persönlicher kann Ihr Zielbereich mit der OwnZone®-Funktion oder durch einen Belastungstest, bei dem Ihre maximale Herzfrequenz ermittelt wird, bestimmt werden. Untersuchungen der American Heart Association haben bewiesen, dass der gesundheitlich wertvollste Trainingsbereich bei einer Belastung von 65-75 % der maximalen Herzfrequenz erreicht wird. (F6-F11 alle vier OwnZone® Niveaus, RS100 und RS200 nur OwnZone® Basis.)





Black

RS100

Das Basismodell für Läufer mit OwnZone®-Funktion.

OwnZone® – der persönliche Trainingsbereich auf Basis der Tagesform. OwnCal® – Kalorienverbrauch mit Fettverbrennungsanteil. OwnCode® – codierte Übertragung. Stoppuhr mit zwei Timern. 99 Zwischenzeiten. 1 abrufbare Trainingsdatei und Gesamt-Datei. Uhr mit Datum, Alarm und Wochentagsanzeige.



Red Black

RS200

Für ambitionierte Läufer. Funktionen aufbauend auf RS100. Laufgeschwindigkeits- und Kilometermessung mit Laufsensoren S1™ (optional). Deutsche Menüführung möglich. OwnIndex® – Fitness-Test. 3 Zielzonen mit Alarm, IntervalTrainer™. Speichert: 16 Dateien mit bis zu 99 Zwischenzeiten und Gesamt-Datei. Inkl. Textil-Sender wearLink™ codiert.



Red Black

RS200sd

Für ambitionierte Läufer. Funktionen wie RS200. Laufgeschwindigkeits- und Kilometermessung mit Laufsensoren S1™ im Set enthalten. Deutsche Menüführung möglich. OwnIndex® – Fitness-Test. 3 Zielzonen mit Alarm, IntervalTrainer™. Speichert: 16 Dateien mit bis zu 99 Zwischenzeiten und Gesamt-Datei. Inkl. Textil-Sender wearLink™ codiert.



610i™

Für Laufprofis. Spitzentechnologie zur Trainingsplanung und Aufzeichnung. OwnCal®, OwnCode®, OwnIndex®. Infrarot-Datenkommunikation mit PC. 5 programmierbare Trainingsabläufe mit Intervallen. Speichert: 99 Trainingsdateien mit Zwischenzeiten und Herzfrequenz. Ausführliche Analyse am PC möglich. 3 Zielzonen mit Alarm. Inkl. Textil-Sender wearLink™ codiert.



Pink Coral



Denim Stone

F6

Für Fitnessbegeisterte. OwnZone® – der persönliche Trainingsbereich auf Basis der Tagesform. OwnCal® – Kalorienverbrauch mit Fettverbrennungsanteil. Trainingstagebuch mit 12 Dateien. Datenübertragung in www.polarpersonaltrainer.com.

Black Diamond | Black Coal



Blue Glow



Grey Pepper

F11

Der persönliche Trainer für Fitness-Profis. Funktionen aufbauend auf F6. Das Polar Keeps U Fit™ Own Trainings-Programm sagt Ihnen, wie oft, wie lange und mit welcher Intensität Sie trainieren müssen, um Ihr Fitness-Ziel zu erreichen. Deutsche Menüführung möglich. OwnIndex® – Fitness-Test. Inkl. Textil-Sender wearLink™ codiert.

Orange Flash | Red Chili



Red Velvet | Bronze Rock

F55

Alles für Ihr vollkommenes Fitnesserlebnis. Funktionen aufbauend auf F11. Ein ideales Fitnesserlebnis bedeutet mehr als nur herzfrequenzorientiertes Ausdauertraining. Der F55 berücksichtigt auch Kräftigungsübungen und Entspannung. Infrarot-Datenübertragung an Nokia 5140/i Mobiltelefon möglich. Inkl. Textil-Sender wearLink™ codiert.



WearLink™

WearLink™

Polar Wearlink™ codierter Sendergurt aus Textilmaterial. Selbstständiger Batteriewechsel möglich.

Funktionen Fitnesscomputer

| | FS1 | FS3c | F4 | F6 | F11 | F55 |
|---|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Trainings-Funktionen: | | | | | | |
| Drahtlose, EKG-genaue Herzfrequenz-Messung | • | • | • | • | • | • |
| Keeps U Fit™ Own Trainings-Programm | | | | | • | • |
| OwnZone® persönliche Trainingszone | | | | • | • | • |
| OwnCode® codierte Herzfrequenz-Übertragung | | • | • | • | • | • |
| OwnIndex® Fitness-Test | | | | | • | • |
| Zone Pointer | | | • | • | • | • |
| WearLink™ Textil-Sender codiert | | | | | • | • |
| OwnRelax™-Test | | | | | | • |
| Body Workout | | | | | | • |
| Gewichtskontroll-Funktionen: | | | | | | |
| Einfache Kalorienmessung | | | • | | | |
| OwnCal® persönliche Kalorienverbrauchsanzeige | | | | • | • | • |
| Fettverbrennungsanteil in % | | | | • | • | • |
| Fitness-Punkte (pro 10 Min. in der Zielzone) | | | • | • | • | • |
| Speicher-Funktionen: | | | | | | |
| Trainingstagebuch | | | | • | • | • |
| Trainingsdauer (Total) | • | • | •Total | •Total | •Total | •Total |
| Zeit in Zielzone | | | • | • | • | • |
| Durchschnittliche Herzfrequenz des Trainings | • | • | • | • | • | • |
| Abrufbare Trainingseinheit | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 12 |
| Kumulierter Kalorienverbrauch | | | • | • | • | • |
| Basis-Funktionen: | | | | | | |
| HF-Anzeige | • | • | • | • | • | • |
| Manuell einstellbare Herzfrequenz-Zone | • | • | • | • | • | • |
| Autom. Bestimmung der Zielzone auf Basis der Altersformel | • | • | • | • | • | • |
| Zielzonen mit akustischem/optischem Alarm | • | • | • | • | • | • |
| Extra große Anzeige | • | • | | | | |
| Uhren-Funktionen: | | | | | | |
| Tageszeit (12/24 Stunden) | • | • | • | • | • | • |
| Datum und Wochentagsanzeige | • | • | • | • | • | • |
| Wasserbeständig bis (m) | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| Einfache Stoppuhr | • | • | • | • | • | • |
| Displaybeleuchtung | | • | • | • | • | • |
| Computer-Auswertung: | | | | | | |
| Datenübertragung auf Nokia 5140/i Mobiltelefon | | | | | | • |
| Datenübertragung vom Herzfrequenz-Gerät in www.polarpersonaltrainer.com | | | | • | • | • |
| Verkaufspreis in CHF | 79.– | 109.– | 149.– | 179.– | 249.– | 309.– |



Trainingspartner:
VIKTOR RÖTHLIN
bester Marathonläufer der
Schweiz und der POLAR
Laufcomputer S625X

Die Polar Laufcomputer helfen Ihnen, Ihren Körper besser zu verstehen. Sie informieren über Ihre persönlichen aktuellen Daten und Ihre Laufgeschwindigkeit und Kilometer. So wird für Sie jeder Schritt ein Fortschritt. Nutzen Sie Ihre Trainingszeit effektiv, um Ihr persönliches Ziel zu erreichen. Ob Sie zum ersten Mal die Lafschuhe schnüren oder für Ihren nächsten Marathon trainieren, mit den Polar Laufcomputern wird Ihre Story zur Erfolgsstory.



Polar-Software

Die Polar-Software ist eine Trainingssoftware für Profis; damit können Herzfrequenz und Trainingsdaten analysiert, ein Trainingstagebuch angelegt, Trainingsfortschritte anhand verschiedener Berichte überwacht und das Fitnesslevel mit zahlreichen Tests überprüft werden. Diese Software eignet sich sowohl für Einzel- als auch Gruppentraining und ermöglicht die Durchführung verschiedener Forschungstätigkeiten.