

**POLAR**®

# POLAR IGNITE



**GEBRAUCHSANLEITUNG**

# INHALT

<b>Inhalt</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar Ignite Gebrauchsanleitung</b> .....	<b>11</b>
Einführung .....	11
Nutze alle Möglichkeiten deines Polar Ignite .....	12
Polar Flow App .....	12
Polar Flow Webservice .....	12
<b>Erste Schritte</b> .....	<b>13</b>
Einrichten deiner Uhr .....	13
Option A: Einrichtung mit einem Smartphone und der Polar Flow App .....	13
Option B: Einrichtung mit einem Computer .....	14
Option C: Einrichtung über die Uhr .....	14
Tastenfunktionen und Touchscreen .....	14
Farbiger Touchscreen .....	15
Benachrichtigungen anzeigen .....	15
Geste zum Aktivieren der Displaybeleuchtung .....	15
Uhrzeitanzeigen .....	15
Menü .....	19
Schnelleinstellungen .....	21
Koppeln eines Smartphones mit deiner Uhr .....	22
Vor dem Koppeln eines Smartphones .....	22
So koppelst du ein Smartphone: .....	22
Entfernen einer Kopplung .....	23
Aktualisieren der Firmware .....	23

Mit Smartphone oder Tablet .....	23
Mit einem Computer .....	23
<b>Einstellungen .....</b>	<b>25</b>
Allgemeine Einstellungen .....	25
Koppeln und Synchronisieren .....	25
Kontinuierliche HF-Messung .....	25
Flugmodus .....	25
Nicht stören .....	25
Telefonbenachrichtigungen .....	25
Einheiten .....	26
Sprache .....	26
Inaktivitätsalarm .....	26
Über deine Uhr .....	26
Benutzereingaben .....	26
Gewicht .....	26
Größe .....	27
Geburtsdatum .....	27
Geschlecht .....	27
Trainingspensum für dich. ....	27
Aktivitätsziel .....	27
Gewünschte Schlafzeit .....	28
Maximale Herzfrequenz .....	28
Ruhe-Herzfrequenz .....	28
VO2max .....	29

Uhreinstellungen .....	29
Wecker .....	29
Uhrzeit-anzeige .....	29
Uhrzeit .....	29
Datum .....	30
Erster Tag der Woche .....	30
Neu Starten und Zurücksetzen .....	30
So startest du die Uhr neu .....	30
So setzt du die Uhr auf die Werkseinstellungen zurück .....	30
<b>Training .....</b>	<b>31</b>
Herzfrequenz-Messung am Handgelenk .....	31
Anlegen der Uhr bei Herzfrequenz-Messung am Handgelenk oder Schlaftracking .....	31
Anlegen der Uhr ohne Herzfrequenz-Messung am Handgelenk, Schlaftracking und Nightly Recharge .....	32
Starten einer Trainingseinheit .....	32
Starten einer geplanten Trainingseinheit .....	33
Schnellmenü .....	34
Während des Trainings .....	35
Durchblättern der Trainingsansichten .....	35
Timer einstellen .....	37
Intervalltimer .....	37
Countdown-Timer .....	38
Einstellungen für automatische Zwischenzeitnahme .....	38
Training mit einem Ziel .....	38
Phase während einer Trainingseinheit mit Phasen wechseln .....	39

Benachrichtigungen .....	39
Unterbrechen/Beenden einer Trainingseinheit .....	39
Trainingszusammenfassung .....	39
Nach dem Training .....	39
Trainingsdaten in der Polar Flow App .....	42
Trainingsdaten im Polar Flow Webservice .....	42
<b>Funktionen .....</b>	<b>43</b>
GPS .....	43
A-GPS-Ablaufdatum .....	43
GPS-Funktionen .....	43
Smart Coaching .....	44
Nightly Recharge™ Erholungsanalyse .....	44
Details zum ANS-Status in der Polar Flow App .....	47
Details zum Schlafstatus in Polar Flow .....	48
Für Übungen .....	48
Für Schlaf .....	48
Zur Regulierung der Energieniveaus .....	48
Sleep Plus Stages™ Schlaftracking .....	49
Täglicher FitSpark™-Trainingsplan .....	55
Während des Trainings .....	57
Angeleitete Gelassenheits-Atemübung Serene™ .....	59
Fitness Test mit Pulsmessung am Handgelenk .....	62
Vor dem Test .....	63
Durchführen des Tests .....	63

Testergebnisse .....	63
Fitnessklassen .....	64
Männer .....	64
Frauen .....	64
VO2max .....	64
Training Load Pro™ .....	65
Cardio Load .....	65
Empfundene Belastung .....	65
Trainingsbelastung aus einer einzelnen Trainingseinheit .....	65
Beanspruchung und Toleranz .....	66
Cardio Load Status .....	66
Langzeitanalyse im Polar Flow Webservice .....	67
Polar Laufprogramm .....	68
So erstellst du ein Polar Laufprogramm .....	68
Starten eines Laufziels .....	68
Verfolge deinen Fortschritt. ....	69
Running Index .....	69
Kurzfristige Analyse .....	70
Langfristige Analyse .....	71
Training Benefit .....	72
Smart Calories .....	73
Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung .....	73
Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung auf deiner Uhr .....	73
Aktivitätsmessung rund um die Uhr .....	75

Aktivitätsziel .....	75
Aktivitätsdaten auf deiner Uhr .....	76
Inaktivitätsalarm .....	76
Aktivitätsdaten in der Polar Flow App und im Webservice .....	76
Activity Benefit .....	77
Sportprofile .....	77
Herzfrequenz-Zonen .....	78
Geschwindigkeitszonen .....	80
Geschwindigkeitszonen-Einstellungen .....	80
Trainingsziel mit Geschwindigkeitszonen .....	80
Während des Trainings .....	81
Nach dem Training .....	81
Geschwindigkeit und Distanz über das Handgelenk .....	81
Leistungswerte für Schwimmen .....	81
Bahnschwimmen .....	81
Einstellung der Bahnlänge .....	82
Schwimmen in offenem Wasser .....	82
Messen der Herzfrequenz im Wasser .....	83
Schwimmeinheit starten .....	83
Während des Schwimmens .....	83
Nach dem Schwimmen .....	83
Push-Benachrichtigungen .....	85
Push-Benachrichtigungen einschalten .....	85
Nicht stören .....	85

Benachrichtigungen anzeigen .....	85
Wechselbare Armbänder .....	85
Wechseln des Armbands .....	86
Kompatible Sensoren .....	86
Polar H10 Herzfrequenz-Sensor .....	87
Sensoren mit deiner Uhr koppeln .....	87
So koppelst du einen Herzfrequenz-Sensor mit deiner Uhr: .....	87
<b>Polar Flow .....</b>	<b>89</b>
Polar Flow App .....	89
Trainingsdaten .....	89
Aktivitätsdaten .....	89
Schlafdaten .....	89
Sportprofile .....	89
Bilder teilen .....	89
Verwenden der Polar Flow App .....	90
Polar Flow Webservice .....	90
Feed .....	90
Tagebuch .....	91
Fortschritts- .....	91
Gemeinschaft .....	91
Programme .....	91
Sportprofile in Polar Flow .....	92
Sportprofil hinzufügen .....	92
Sportprofil bearbeiten .....	93

Planung deines Trainings .....	95
Erstellen eines Trainingsplans mit dem Saisonplaner .....	95
Erstellen eines Trainingsziels in der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice .....	95
Dauerziel .....	96
Distanzziel .....	96
Kalorienziel .....	96
Intervallziel .....	96
Phasenziel .....	97
Favoriten .....	97
Ziele mit deiner Uhr synchronisieren .....	98
Favoriten .....	98
So fügst du ein Trainingsziel zu deinen Favoriten hinzu: .....	98
So bearbeitest du einen Favoriten: .....	98
So entfernst du einen Favoriten: .....	98
Synchronisieren .....	99
Synchronisieren mit der mobilen Flow App .....	99
Synchronisierung mit dem Polar Flow Webservice über FlowSync .....	99
<b>Wichtige Informationen .....</b>	<b>101</b>
Akku .....	101
Laden des Akkus .....	101
Akkustatus und Benachrichtigungen .....	102
Akkustatus-Symbol .....	102
Meldungen bei schwachem Akku .....	102
Pflege deiner Uhr .....	103

Halte deine Uhr sauber .....	103
Behandle den optischen Herzfrequenz-Sensor mit Sorgfalt .....	103
Aufbewahrung .....	103
Service .....	103
Wichtige Hinweise .....	104
Störungen während des Trainings .....	104
Gehe beim Training auf Nummer Sicher .....	104
Technische Daten .....	105
Polar Ignite .....	105
Polar FlowSync Software .....	106
Kompatibilität der mobilen Polar Flow App .....	107
Wasserbeständigkeit von Polar Produkten .....	107
Rechtliche Informationen .....	108
Weltweite Garantie des Herstellers .....	109
Haftungsausschluss .....	110

# POLAR IGNITE GEBRAUCHSANLEITUNG

Diese Gebrauchsanleitung wird dir dabei helfen, dich mit deiner neuen Uhr vertraut zu machen. Video-Lernprogramme und häufig gestellte Fragen (FAQs) findest du auf [support.polar.com/en/ignite](https://support.polar.com/en/ignite).

## EINFÜHRUNG

Wir gratulieren dir zu deinem neuen Polar Ignite!

Die Fitnessuhr Polar Ignite hilft dir, dein wahres Potenzial zu entdecken. Sie misst den Puls direkt am Handgelenk mit der Precision Prime™ Sensor-Fusionstechnologie von Polar und erfasst Geschwindigkeit, Distanz und Route per GPS. Die neue Funktion [Nightly Recharge™](#) analysiert jede Nacht deine Erholung und die [FitSpark™](#) Trainingsanleitung gibt dir personalisierte Trainingsvorschläge basierend auf deiner Trainingshistorie, deinem Fitnesslevel und deinem aktuellen Erholungsstatus. Das neue [Sleep Plus Stages™](#) Schlafracking überwacht deine Schlafphasen (REM-, Leicht- und Tiefschlaf) und zeigt dir Feedback zu deinem Schlaf sowie einen numerischen Schlafindex an. Mit der [angeleiteten Gelassenheits-Atemübung Serene™](#) hilft der Polar Ignite dir, dich zu entspannen und Stress abzubauen.

Der **Nightly Recharge Status** zeigt dir, wie sich dein Körper über Nacht vom Training und von Stress erholt hat. Er kombiniert automatisch gemessene Informationen darüber, wie gut dein autonomes Nervensystem (ANS) während der ersten Stunden deines Schlafs zur Ruhe gekommen ist und wie gut du geschlafen hast. Sowohl der **ANS-Status** als auch der **Schlafstatus** werden mit einem üblichen Wert verglichen, um deinen Nightly Recharge Status zu ermitteln und dir in der Polar Flow App persönliche Tipps für dein Training, deinen Schlaf und die Regulierung der Energieniveaus zu geben.

Die FitSpark™ Trainingsanleitung bietet dir **täglich vordefinierte, bedarfsorientierte Trainingseinheiten** auf deiner Uhr. Die Trainingseinheiten sind auf dein Fitnesslevel und deine Trainingshistorie sowie deinen Erholungsstatus und deine Tagesform abgestimmt, letztere werden basierend auf deinem [Nightly Recharge Status](#) der letzten Nacht ermittelt. FitSpark bietet dir täglich 2 bis 4 verschiedene Optionen für Trainingseinheiten: eine, die sich für dich am besten eignet, sowie 1 bis 3 weitere Optionen, aus denen du wählen kannst. Du erhältst maximal vier Vorschläge pro Tag und es gibt insgesamt 19 verschiedene Trainingseinheiten. Die Vorschläge beinhalten Trainingseinheiten aus den Kategorien **Cardio-Training**, **Krafttraining** und **unterstützendes Training**.

**Sleep Plus Stages** verfolgt automatisch die **Menge** und **Qualität** deines Schlafs und zeigt dir, wie lange du in jeder **Schlafphase** verbracht hast. Die Funktion erfasst deine Schlafzeit- und Schlafqualitäts-Komponenten in einem einfach ablesbaren Wert, dem **Schlafindex**. Der Schlafindex gibt an, wie gut du im Vergleich zu den Indikatoren für eine erholsame Nachtruhe auf Basis der aktuellen Schlafforschung geschlafen hast. Der Vergleich der Komponenten des Schlafindex mit deinen üblichen Werten unterstützt dich dabei, zu erkennen, welche Aspekte in deinem Alltag sich auf deinen Schlaf auswirken und möglicherweise geändert werden sollten.

Die **Serene™ Atemübung** ist ein Werkzeug für das Stressmanagement, das dir dabei hilft, deinen Körper zu entspannen und deinen Geist zu beruhigen. Sie leitet dich bei einer langsamen Zwerchfellatmung an, die nachweislich förderlich für die Gesundheit ist. Während der Atemübung gibt deine Uhr dir biologisches Feedback zu der Harmonie zwischen deiner Atmung und deinem Schlag-zu-Schlag-Intervall. Sie erfasst die Zeit, die du in Entspannungszonen verbracht hast – Zeit, in der langsame Atmung dein Herz erfolgreich in eine positive Synchronizität mit deinem Atemrhythmus gebracht hat.

Mit den [wechselbaren Armbändern](#) kannst du deine Uhr für jede Situation und jeden Stil anpassen.

Wir entwickeln unsere Produkte fortlaufend weiter, um das Nutzungserlebnis zu verbessern. Um deine Uhr auf dem neuesten Stand zu halten und den größtmöglichen Nutzen daraus zu ziehen, solltest du die [Firmware immer aktualisieren](#), wenn eine neue Version verfügbar ist. Die Firmware-Aktualisierungen optimieren die Funktionalität deiner Uhr durch Verbesserungen.

## **NUTZE ALLE MÖGLICHKEITEN DEINES POLAR IGNITE**

Verbinde dich mit dem Polar System, um die Möglichkeiten deiner Uhr voll auszuschöpfen.

### **POLAR FLOW APP**

Lade dir die [Polar Flow App](#) vom App Store® oder von Google Play™ herunter. Synchronisiere deine Uhr nach dem Training mit der Polar Flow App, um einen sofortigen Überblick und Feedback zu deinen Trainingsergebnissen und deiner Leistung zu erhalten. In der Polar Flow App kannst du auch sehen, wie aktiv du über den Tag warst, wie sich dein Körper nachts vom Training und von Stress erholt hat und wie gut du geschlafen hast. Basierend auf der automatischen nächtlichen Nightly Recharge Messung und anderen Messwerten erhältst du von uns in der Polar Flow App personalisierte Tipps zu Übungen sowie Tipps für besseren Schlaf und die Regulierung deiner Energieniveaus an besonders anstrengenden Tagen.

### **POLAR FLOW WEBSERVICE**

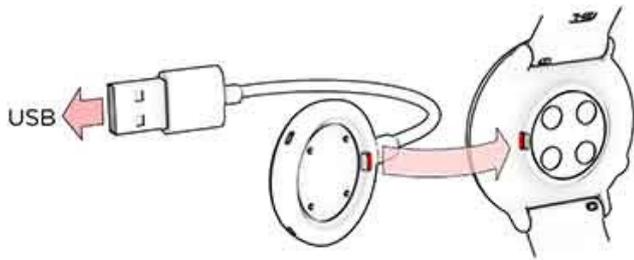
Synchronisiere deine Trainingsdaten über die FlowSync Software auf deinem Computer oder über die Polar Flow App mit dem [Polar Flow Webservice](#). Im Webservice kannst du dein Training planen, deine Leistungen verfolgen, dich anleiten lassen und dir detaillierte Auswertungen deiner Trainingsergebnisse, deiner Aktivität und deines Schlafs ansehen. Informiere alle deine Freunde über deine Leistungen, knüpfe Kontakte mit anderen Teilnehmern und lasse dich durch dein soziales Trainingsnetzwerk motivieren.

All dies findest du auf [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

# ERSTE SCHRITTE

## EINRICHTEN DEINER UHR

Um deine Uhr zu aktivieren und zu laden, verbinde sie über das mitgelieferte Kabel mit einem aktiven USB-Anschluss oder einem USB-Ladegerät. Das Kabel schnappt magnetisch ein. Stelle lediglich sicher, den Absatz auf dem Kabel an der Kerbe in deiner Uhr auszurichten (rot markiert). Bitte beachte, dass es einen Moment dauern kann, bevor die Lade-Animation angezeigt wird. Wir empfehlen, den Akku zu laden, bevor du deine Uhr in Betrieb nimmst. Ausführliche Informationen zum Laden des Akkus findest du unter [Akku](#).



Um deine Uhr einzurichten, wähle deine Sprache und die gewünschte Einrichtungsmethode aus. Die Uhr bietet dir drei Optionen für die Einrichtung: Blättere zu der gewünschten Option, indem du die Anzeige nach oben oder nach unten wischst. Tippe auf die Anzeige, um deine Auswahl zu bestätigen.

**A. Auf deinem Smartphone:** Die mobile Einrichtung bietet sich an, wenn du keinen Zugriff auf einen Computer mit USB-Anschluss hast, eventuell erfordert sie jedoch mehr Zeit. Diese Methode erfordert eine Internetverbindung.

**B. Auf deinem Computer:** Die Einrichtung über ein Kabel mit einem Computer ist schneller und ermöglicht dir, deine Uhr gleichzeitig zu laden. Du benötigst dafür jedoch einen Computer. Diese Methode erfordert eine Internetverbindung.

**Die Optionen A und B werden empfohlen.** Du kannst dort alle Benutzereingaben, die für präzise Trainingsdaten benötigt werden, auf einmal vornehmen. Du kannst auch deine Sprache wählen und die neueste Firmware für deine Uhr herunterladen.

**C. Auf deiner Uhr:** Wenn du kein kompatibles Mobilgerät und keinen Zugriff auf einen Computer mit Internetverbindung hast, kannst du auf der Uhr mit der Einrichtung beginnen. **Bitte beachte, dass wenn du die Einrichtung über die Uhr vornimmst, sie noch nicht mit Polar Flow verbunden ist. Es ist wichtig, dass du die Einrichtung später über die Option A oder B vornimmst, um die neuesten Firmware-Updates auf deinem Polar Ignite zu erhalten.** In Flow kannst du auch eine detaillierte Analyse deines Trainings, deiner Aktivität und deiner Schlafdaten sehen.

### OPTION A: EINRICHTUNG MIT EINEM SMARTPHONE UND DER POLAR FLOW APP

Bitte beachte, dass du die Kopplung in der Polar Flow App und **NICHT** in den Bluetooth-Einstellungen deines Smartphones vornehmen musst.

1. Halte während der Einrichtung dein Smartphone und die Uhr nahe beieinander.
2. Stelle sicher, dass dein Smartphone mit dem Internet verbunden ist, und schalte Bluetooth ein.
3. Lade die Polar Flow App aus dem App Store oder von Google Play auf dein Smartphone herunter.
4. Öffne die Polar Flow App auf deinem Smartphone.
5. Die Polar Flow App erkennt deine in der Nähe befindliche Uhr und fordert dich auf, sie zu koppeln. Tippe auf die Schaltfläche **Start** in der Polar Flow App.
6. Wenn die Bestätigungsmeldung für die **Bluetooth-Kopplungsanfrage** auf deinem Smartphone erscheint, vergewissere dich, dass der auf deinem Smartphone angezeigte Code mit dem Code auf deiner Uhr übereinstimmt.
7. Akzeptiere die Bluetooth-Kopplungsanfrage auf deinem Smartphone.
8. Bestätige den PIN-Code auf deiner Uhr, indem du auf die Anzeige tippst.
9. **Kopplung beendet** wird angezeigt, wenn die Kopplung abgeschlossen ist.
10. Melde dich bei deinem Polar Konto an oder erstelle ein neues Konto. Du wirst durch die Anmeldung und die Einrichtung in der App geführt.

Wenn du mit den Einstellungen fertig bist, tippe auf **Speichern und synchronisieren** und deine Einstellungen werden mit deiner Uhr synchronisiert.

Wenn du dazu aufgefordert wirst, die Firmware zu aktualisieren, schließe bitte deine Uhr an eine Stromquelle an, um einen reibungslosen Ablauf der Aktualisierung zu gewährleisten, und akzeptiere dann das Update.

## OPTION B: EINRICHTUNG MIT EINEM COMPUTER

1. Gehe zu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), lade dir die Polar FlowSync Datenübertragungssoftware herunter und installiere sie auf deinem Computer.
2. Melde dich bei deinem Polar Konto an oder erstelle ein neues Konto. Verbinde deine Uhr über das mitgelieferte spezielle USB-Kabel mit einem USB-Anschluss an deinem Computer. Du wirst durch die Anmeldung und die Einrichtung innerhalb des Polar Flow Webservice geführt.

## OPTION C: EINRICHTUNG ÜBER DIE UHR

Pass die Werte an, indem du über das Display wischst, und tippe auf deine Auswahl, um sie zu bestätigen. Wenn du an einen beliebigen Punkt zurückkehren und eine Einstellung ändern möchtest, drücke die ZURÜCK-Taste, bis du die gewünschte Einstellung erreichst.

Bitte beachte, dass wenn du die Einrichtung über die Uhr vornimmst, sie noch nicht mit Polar Flow verbunden ist. Firmware-Updates für deine Uhr sind nur über Polar Flow verfügbar. Um sicherzustellen, dass du deine Uhr und die einzigartigen Polar Funktionen optimal nutzen kannst, musst du die Einrichtung später im Polar Flow Webservice oder mit der mobilen Polar Flow App zu Ende führen, indem du die Schritte von Option A oder B ausführst.

## TASTENFUNKTIONEN UND TOUCHSCREEN

Deine Uhr verfügt über eine Taste (ZURÜCK), die je nach Situation verschiedene Funktionen hat. Den folgenden Tabellen kannst du entnehmen, welche Funktionen die Taste in verschiedenen Modi hat.

Uhrzeitanzeige	Menü	Vorstartmodus	Während des Trainings
Menü öffnen	Zur vorherigen Ebene zurückkehren	Zur Uhrzeitanzeige zurückkehren	Einmal drücken, um die Aufzeichnung der Trainingseinheit anzuhalten.
Durch Gedrückthalten die-	Eingaben unverändert las-	Displaybeleuchtung akti-	Tippe auf die Anzeige, um

Uhrzeitanzeige	Menü	Vorstartmodus	Während des Trainings
ser Taste kannst du die Kopplung und Synchronisierung starten	sen  Auswahl abbrechen	vieren	fortzufahren.  Um die Trainingseinheit zu beenden, halte die Taste bei unterbrochener Aufzeichnung gedrückt.
Displaybeleuchtung aktivieren	Displaybeleuchtung aktivieren		Displaybeleuchtung aktivieren

## FARBIGER TOUCHSCREEN

Auf dem farbigen Touchscreen kannst du durch Wischen leicht zwischen den Anzeigen, Listen und Menüs wechseln sowie Elemente durch Tippen auf die Anzeige auswählen.

- Tippe auf die Anzeige, um eine Auswahl zu bestätigen und Elemente auszuwählen.
- Wische nach oben oder unten, um durch das Menü zu blättern.
- Wische während des Trainings nach links oder nach rechts, um verschiedene Trainingsansichten aufzurufen.
- Wische in der Uhrzeitanzeige nach links oder rechts, um zwischen den verschiedenen Uhrzeitanzeigen zu wechseln.
- Wische in der Uhrzeitanzeige nach unten, um auf das Menü „Schnelleinstellungen“ zuzugreifen (Touchscreen-Sperre, Nicht stören, Flugmodus).
- Wische in der Uhrzeitanzeige nach oben, um Benachrichtigungen anzuzeigen.
- Tippe auf die Anzeige, um detaillierte Informationen zu sehen.

Damit der Touchscreen einwandfrei funktioniert, wische Schmutz, Schweiß oder Wasser mit einem Tuch vom Display ab. Der Touchscreen reagiert nicht richtig, wenn er mit Handschuhen berührt wird.

## BENACHRICHTIGUNGEN ANZEIGEN

Du kannst Benachrichtigungen anzeigen, indem du auf dem Display von unten nach oben wischst oder unmittelbar, nachdem die Uhr vibriert hat, dein Handgelenk umdrehst und auf die Uhr schaust. Der rote Punkt am unteren Displayrand weist auf neue Benachrichtigungen hin. Weitere Informationen findest du unter [Telefonbenachrichtigungen](#).

## GESTE ZUM AKTIVIEREN DER DISPLAYBELEUCHTUNG

Die Displaybeleuchtung schaltet sich automatisch ein, wenn du dein Handgelenk drehst, um auf die Uhr zu schauen.

## UHRZEITANZEIGEN

Die Uhrzeitanzeigen der Polar Ignite Fitnessuhr teilen dir viel mehr als nur die Zeit mit. Du erhältst aktuelle und relevante Informationen auf der rechten Seite der Uhrzeitanzeige, darunter dein Aktivitätsstatus, Cardio Load Status, deine Herzfrequenz und deine letzten Trainingseinheiten sowie der Nightly Recharge Status und die FitSpark Trainingsvorschläge. Du kannst durch die Uhrzeitanzeigen blättern, indem du nach links oder nach rechts wischst, und eine detailliertere Ansicht öffnen, indem du auf die Uhrzeitanzeige tippst.

In den [Uhreinstellungen](#) kannst du zwischen einer analogen und der digitalen Anzeige wählen.

## Uhrzeit



Basis-Uhrzeitanzeige mit Uhrzeit und Datum.

## Aktivität



Die Balkendiagramm-Leiste um das Zifferblatt und der Prozentsatz unter der Uhrzeit und dem Datum zeigen deinen Fortschritt auf dem Weg zu deinem täglichen Aktivitätsziel an.

Wenn du die Details öffnest, kannst du zusätzlich die folgenden Angaben zu deiner aufgelaufenen täglichen Aktivität sehen:



- Die Anzahl deiner bisherigen Schritte. Die Anzahl und Art der Körperbewegungen werden registriert und daraus wird eine geschätzte Anzahl von Schritten berechnet.
- Als aktive Zeit wird die summierte Zeit bezeichnet, während der du dich bewegst und damit etwas für deine Gesundheit getan hast.
- Wie viele Kalorien du durch Training, Aktivität und BMR (Basale Metabolische Rate: die minimale Stoffwechselaktivität, die zur Aufrechterhaltung der Vitalfunktionen erforderlich ist) verbraucht hast.

Weitere Informationen findest du unter [24/7 Activity Tracking](#).

## Herzfrequenz



Wenn du die Funktion **Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung** verwendest, misst deine Uhr kontinuierlich deine Herzfrequenz und zeigt sie in der Herzfrequenz-Uhrzeitanzeige an.



Du kannst deinen höchsten und deinen niedrigsten Herzfrequenz-Messwert für den Tag anzeigen und außerdem sehen, was dein niedrigster Herzfrequenz-Messwert in der vorhergehenden Nacht war. Du kannst die kontinuierliche Herzfrequenz-Messung auf deiner Uhr unter **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Kontinuierliche HF-Messung** ein- und ausschalten bzw. in den Nur nachts-Modus schalten.

Weitere Informationen findest du unter [Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung](#).



Wenn du die Funktion **Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung** nicht verwendest, kannst du deine aktuelle Herzfrequenz dennoch überprüfen, ohne eine Trainingseinheit zu starten. Ziehe einfach dein Armband fest, wähle diese Uhrzeitanzeige aus und tippe auf die Anzeige. Kurz danach zeigt deine Uhr deine aktuelle Herzfrequenz an. Kehre zur Herzfrequenz-Uhrzeitanzeige zurück, indem du die ZURÜCK-Taste drückst.



Letzte Trainingseinheiten



Sieh dir an, wie viel Zeit seit der letzten Trainingseinheit vergangen ist und für welche Sportart du zuletzt trainiert hast.

Wenn du die Details öffnest, kannst du zusätzlich die Zusammenfassungen deiner Trainingseinheiten aus den vergangenen 14 Tagen sehen. Gehe zu der Trainingseinheit, die du dir ansehen möchtest, indem du nach oben oder nach unten wischst und dann auf die Anzeige tippst, um die Zusammenfassung zu öffnen. Weitere Informationen findest du unter [Trainingszusammenfassung](#).

### Nightly Recharge Uhrzeitanzeige



Wenn du aufwachst, kannst du deinen **Nightly Recharge Status** sehen. Der Nightly Recharge Status teilt dir mit, wie erholsam deine letzte Nacht war. Nightly Recharge kombiniert Informationen darüber, wie gut dein autonomes Nervensystem (ANS) während der ersten Stunden deines Schlafs zur Ruhe gekommen ist (**ANS-Status**) und wie gut du geschlafen hast (**Schlafstatus**). Tippe auf ANS-Status-Details oder Schlafstatus-Details, um weitere Informationen zu erhalten.

Weitere Informationen findest du unter [Nightly Recharge™ Erholungsanalyse](#) oder [Sleep Plus Stages™ Schlafrtracking](#).

### FitSpark Uhrzeitanzeige



Deine Uhr schlägt die für dich am besten geeigneten Trainingsziele basierend auf deiner Trainingshistorie, deinem Fitnesslevel und deinem aktuellen Erholungsstatus vor. Tippe auf die Uhrzeitanzeige, um alle vorgeschlagenen Trainingsziele zu sehen. Tippe auf eines der vorgeschlagenen Trainingsziele, um ausführliche Informationen zu dem Trainingsziel anzuzeigen.

Weitere Informationen findest du unter [FitSpark Tägliche Trainingsanleitung](#).



Die Anzeigen der Uhr und die angezeigten Inhalte können nicht geändert werden.

## MENÜ

Drücke die ZURÜCK-Taste, um das Menü zu öffnen, und wische nach oben oder nach unten, um durch das Menü blättern. Indem du auf die Anzeige tippst, kannst du deine Auswahl bestätigen, und mit der ZURÜCK-Taste gelangst du im Menü einen Schritt zurück.

### Training starten



Hier kannst du deine Trainingseinheiten starten. Tippe auf die Anzeige, um in den Vorstartmodus zu wechseln, und gehe zu dem Sportprofil, das du verwenden möchtest.

Ausführliche Anweisungen findest du unter [Starten einer Trainingseinheit](#).

### Einstellungen



Du kannst folgende Einstellungen auf deiner Uhr bearbeiten:

- Benutzereingaben
- Allgemeine Einstellungen
- Uhreinstellungen

Weitere Informationen findest du unter [Einstellungen](#).

Zusätzlich zu den Einstellungen, die auf deiner Uhr verfügbar sind, kannst du im Polar Flow

Webservice und in der Polar Flow App Sportprofile bearbeiten. Passe deine Uhr mit deinen bevorzugten Sportarten und den Informationen an, die du während deiner Trainingseinheiten sehen möchtest. Weitere Informationen findest du unter [Sportprofile in Polar Flow](#).

## Timer



Unter **Timer** findest du eine Stoppuhr und einen Countdown-Timer.

### Stoppuhr

Um die Stoppuhr zu starten, tippe zuerst auf **Stoppuhr** und dann auf das -Symbol. Um eine Runde hinzuzufügen, tippe auf das Rundensymbol . Um die Stoppuhr anzuhalten, drücke die ZURÜCK-Taste.



### Countdown-Timer

Du kannst den Countdown-Timer dazu verwenden, eine voreingestellte Zeitspanne herunterzuzählen. Tippe auf **Timer einstellen**, stelle die Countdown-Zeit ein und tippe zur Bestätigung auf das -Symbol. Wenn du fertig bist, tippe auf **Start**, um den Countdown-Timer zu starten.

Der Countdown-Timer wird der allgemeinen Uhrzeitanzeige hinzugefügt.



Wenn die Zeitspanne abgelaufen ist, benachrichtigt dich die Uhr durch ein Vibrationssignal. Tippe auf das -Symbol, um den Timer neu zu starten, oder tippe auf das -Symbol, um abzubrechen und zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

Während des Trainings kannst du den Intervalltimer und den Countdown-Timer verwenden. Füge die Timer-Ansichten in den Einstellungen des Sportprofils von Flow den Trainingsansichten hinzu und synchronisiere die Einstellungen mit deiner Uhr. Weitere Infor-

mationen über die Verwendung von Timern während des Trainings findest du unter [Während des Trainings](#).

### Angeleitete Gelassenheits-Atemübung Serene



Tippe erst auf **Serene** und dann auf **Übung starten**, um die Atemübung zu starten.

Weitere Informationen findest du unter [Angeleitete Gelassenheits-Atemübung Serene™](#).

### Fitness Test



Um den Fitness Test durchzuführen, tippe erst auf **Fitness Test** und dann auf **Entspannen & Test starten**.

Weitere Informationen findest du unter [Fitness Test mit Pulsmessung am Handgelenk](#).

## SCHNELLEINSTELLUNGEN

### Menü „Schnelleinstellungen“



Wische auf dem Display von oben nach unten, um das Menü **Schnelleinstellungen** zu öffnen. Wische nach links oder nach rechts oder blättere und tippe auf die Anzeige, um die Touchscreen-Sperre, Nicht stören oder den Flugmodus auszuwählen:

- **Touchscreen-Sperre:** Tippe auf das Schloss-Symbol, um die Touchscreen-Sperre einzuschalten. Drücke die ZURÜCK-Taste 2 Sekunden lang, um den Touchscreen zu entsperren.
- **Nicht stören:** Tippe auf das Nicht stören-Symbol, um die Funktion einzuschalten, und tippe erneut darauf, um sie auszuschalten. Wenn die Nicht stören-Funktion aktiviert ist, erhältst du weder Benachrichtigungen noch Anrufhinweise. Außerdem kann die Displaybeleuchtung nicht durch eine Geste aktiviert werden.
- **Flugmodus:** Tippe auf das Flugmodus-Symbol, um die Funktion einzuschalten, und tippe erneut darauf, um sie auszuschalten. Der Flugmodus unterbindet die gesamte drahtlose Kommunikation deiner Uhr. Du kannst sie im Flugmodus weiter verwenden, jedoch weder deine Daten mit der mobilen Polar Flow App synchronisieren noch Verbindungen mit drahtlosem Zubehör herstellen.

Das Akkustatus-Symbol zeigt die verbleibende Akkukapazität an.

### Während des Trainings

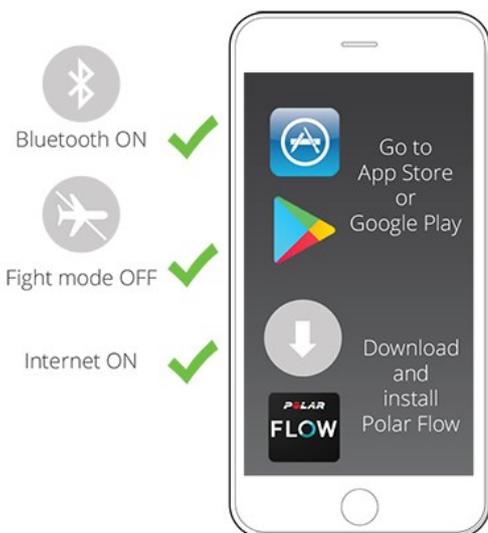


- **Displaybeleuchtung** : Tippe auf das Displaybeleuchtungssymbol und wähle **Immer EIN** oder **Automatisch**. Wenn „Immer EIN“ ausgewählt ist, bleibt die Displaybeleuchtung deiner Uhr während deiner gesamten Trainingseinheit eingeschaltet. Die Einstellung für die Displaybeleuchtung wird standardmäßig auf „Automatisch“ zurückgesetzt, nachdem du deine Trainingseinheit beendet hast. Bitte beachte, dass sich der Akku mit der Einstellung „Immer EIN“ deutlich schneller als mit der Standardeinstellung entlädt.
- **Touchscreen-Sperre**: Tippe auf das Schloss-Symbol, um die Touchscreen-Sperre einzuschalten. Drücke die ZURÜCK-Taste 2 Sekunden lang, um den Touchscreen zu entsperren.

## KOPPELN EINES SMARTPHONES MIT DEINER UHR

Bevor du ein Smartphone mit deiner Uhr koppeln kannst, musst du deine Uhr im Polar Flow Webservice oder mit der mobilen Polar Flow App wie im Kapitel [Einrichten deiner Uhr](#) beschrieben einrichten. Wenn du deine Uhr mit einem Smartphone eingerichtet hast, wurde sie bereits gekoppelt. Wenn du die Einrichtung mit einem Computer vorgenommen hast und deine Uhr mit der Polar Flow App verwenden möchtest, kopple deine Uhr und das Smartphone wie folgt:

### VOR DEM KOPPELN EINES SMARTPHONES



- Lade dir die mobile Polar Flow App aus dem App Store oder von Google Play herunter.
- Stelle sicher, dass auf deinem Smartphone Bluetooth aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist.
- **Android-Benutzer**: Stelle sicher, dass in den App-Einstellungen deines Smartphones festgelegt ist, dass die Polar Flow App auf deinen Standort zugreifen darf.

### SO KOPPELST DU EIN SMARTPHONE:

1. Öffne auf deinem Smartphone die Polar Flow App und melde dich bei deinem Polar Konto an, das du bei der Einrichtung deiner Uhr erstellt hast.

**Android-Benutzer**: Wenn du mehrere mit der Polar Flow App kompatible Polar Geräte verwendest, stelle sicher, dass der Polar Ignite in der Polar Flow App als aktives Gerät ausgewählt ist. Dadurch verbindet sich die Polar Flow App mit deiner Uhr. Gehe in der Polar Flow App zu **Geräte** und wähle Polar Ignite.

2. Halte an deiner Uhr in der Uhrzeitanzeige die ZURÜCK-Taste gedrückt **ODER** gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und Synchronisieren > Smartphone koppeln und synchronisieren** und tippe auf die Anzeige.
3. **Öffne Flow und bring deine Uhr in die Nähe des Smartphones** wird auf deiner Uhr angezeigt.

4. Wenn die Bestätigungsmeldung für die **Bluetooth-Kopplungsanfrage** auf deinem Smartphone erscheint, vergewissere dich, dass der auf deinem Smartphone angezeigte Code mit dem Code auf deiner Uhr übereinstimmt.
5. Akzeptiere die Bluetooth-Kopplungsanfrage auf deinem Smartphone.
6. Bestätige den PIN-Code auf deiner Uhr.
7. **Kopplung beendet** wird angezeigt, wenn die Kopplung abgeschlossen ist.

## ENTFERNEN EINER KOPPLUNG

So entfernst du eine Kopplung mit einem Smartphone:

1. Gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Gekoppelte Geräte** und tippe auf die Anzeige.
2. Wähle das Gerät aus, das du aus der Liste entfernen möchtest, indem du in der Anzeige auf dessen Namen tippst.
3. **Kopplung entfernen?** wird angezeigt. Bestätige die Einstellung, indem du auf die Anzeige tippst.
4. **Kopplung aufgehoben** wird angezeigt, wenn der Vorgang abgeschlossen ist.

## AKTUALISIEREN DER FIRMWARE

Um deine Uhr auf dem neuesten Stand zu halten und den größtmöglichen Nutzen daraus zu ziehen, solltest du die Firmware immer aktualisieren, wenn eine neue Version verfügbar ist. Firmware-Updates werden durchgeführt, um die Funktionalität deiner Uhr zu verbessern.

Während des Firmware-Updates gehen keine Daten verloren. Bevor die Aktualisierung startet, werden die Daten von deiner Uhr mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert.

### MIT SMARTPHONE ODER TABLET

Du kannst die Firmware auch mit deinem Smartphone aktualisieren, wenn du die mobile Polar Flow App verwendest, um deine Trainings- und Aktivitätsdaten zu synchronisieren. Die App informiert dich, wenn ein Update verfügbar ist, und führt dich durch die Installation. Wir empfehlen, die Uhr vor Beginn der Aktualisierung an eine Stromquelle anzuschließen, um eine störungsfreie Aktualisierung sicherzustellen.

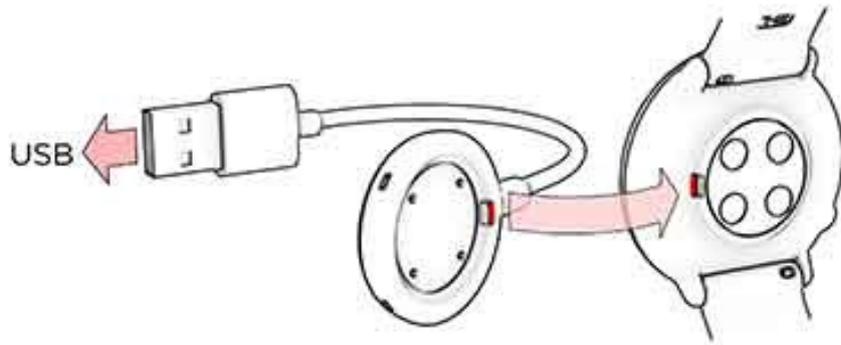
Die drahtlose Firmware-Aktualisierung kann je nach deiner Verbindung bis zu 20 Minuten dauern.

### MIT EINEM COMPUTER

Jedes Mal, wenn eine neue Firmware-Version verfügbar ist, benachrichtigt dich die Polar FlowSync Software, sobald du deine Uhr mit deinem Computer verbindest. Die Firmware-Updates werden über FlowSync heruntergeladen.

So aktualisierst du die Firmware:

1. Verbinde deine Uhr über das mitgelieferte spezielle USB-Kabel mit deinem Computer. Stelle sicher, dass das Kabel richtig einschnappt. Richte den Absatz auf dem Kabel an der Kerbe in deiner Uhr aus (rot markiert).



2. FlowSync beginnt mit der Synchronisierung deiner Daten.
3. Nach der Synchronisierung wirst du gefragt, ob du die Firmware aktualisieren möchtest.
4. Wähle **Ja**. Die neue Firmware wird installiert (dies kann bis zu 10 Minuten dauern) und die Uhr wird neu gestartet. Bitte warte, bis die Firmware-Aktualisierung abgeschlossen ist, bevor du die Uhr von deinem Computer trennst.

# EINSTELLUNGEN

## ALLGEMEINE EINSTELLUNGEN

Um die allgemeinen Einstellungen anzuzeigen und zu bearbeiten, gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen**.

Unter **Allgemeine Einstellungen** findest du folgende Optionen:

- Koppeln und Synchronisieren
- Kontinuierliche HF-Messung
- Flugmodus
- Nicht stören
- Telefonbenachrichtigungen
- Einheiten
- Sprache
- Inaktivitätsalarm
- Über deine Uhr

## KOPPELN UND SYNCHRONISIEREN

- **Smartphone koppeln und synchronisieren/Sensor/Gerät koppeln:** Kopple Sensoren oder Smartphones mit deiner Uhr. Synchronisiere deine Daten mit der Polar Flow App.
- **Gekoppelte Geräte:** Sieh dir alle Geräte an, die du mit deiner Uhr gekoppelt hast. Dabei kann es sich um Herzfrequenz-Sensoren und Smartphones handeln.

## KONTINUIERLICHE HF-MESSUNG

Schalte die Funktion Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung **ein, aus** oder auf **Nur nachts**. Weitere Informationen findest du unter [Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung](#).

## FLUGMODUS

Wähle **Ein** oder **Aus**.

Der Flugmodus unterbindet die gesamte drahtlose Kommunikation deiner Uhr. Du kannst sie im Flugmodus weiter verwenden, jedoch weder deine Daten mit der mobilen Polar Flow App synchronisieren noch Verbindungen mit drahtlosem Zubehör herstellen.

## NICHT STÖREN

Schalte die „Nicht stören“-Funktion **Ein, Aus** oder auf **Ein ( - )**. Stelle den Zeitraum ein, in dem Nicht stören aktiviert ist. Wähle eine Einstellung für **Start um** und **Ende um**. Wenn die Funktion aktiviert ist, erhältst du weder Benachrichtigungen noch Anrufhinweise. Außerdem kann die Displaybeleuchtung nicht durch eine Geste aktiviert werden.

## TELEFONBENACHRICHTIGUNGEN

Stelle die Push-Benachrichtigungen auf **Aus** oder **Ein, wenn du nicht trainierst**. Beachte: Während Trainingseinheiten erhältst du keine Benachrichtigungen.

## EINHEITEN

Wähle metrische (**kg, cm**) oder imperische (**lb, ft**) Einheiten. Lege die Maßeinheiten für dein Gewicht und deine Größe sowie für Distanz und Geschwindigkeit fest.

## SPRACHE

Du kannst die Sprache auswählen, die du auf deiner Uhr verwenden möchtest. Deine Uhr unterstützt die folgenden Sprachen: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Polski, Português, Русский, Suomi, Svenska, 简体中文, 日本語** and **Türkçe**.

## INAKTIVITÄTSALARM

Schalte den Inaktivitätsalarm **Ein** oder **Aus**.

## ÜBER DEINE UHR

Hier kannst du die Geräte-ID sowie die Firmware-Version, das Hardware-Modell, das A-GPS-Ablaufdatum und die spezifischen rechtlichen Kennzeichnungen deines Polar Ignite überprüfen.

**Deine Uhr neu starten:** Wenn an deiner Uhr Probleme auftreten, versuche, sie neu zu starten. Durch den Neustart deiner Uhr werden keine Einstellungen oder persönlichen Daten auf deiner Uhr gelöscht. Tippe auf die Anzeige, um die Uhr neu zu starten, und tippe erneut, um den Neustart zu bestätigen. Du kannst deine Uhr auch neu starten, indem du die ZURÜCK-Taste 10 Sekunden lang gedrückt hältst.

## BENUTZEREINGABEN

Um deine Benutzereingaben anzuzeigen und zu bearbeiten, gehe zu **Eingaben > Benutzereingaben**. Die Benutzereingaben müssen so exakt wie möglich vorgenommen werden, insbesondere die Daten zu Gewicht, Körpergröße, Geburtsdatum und Geschlecht, da diese sich auf die Genauigkeit von Werten wie Herzfrequenz-Grenzwerte und Kalorienverbrauch auswirken.

Unter **Benutzereingaben** findest du folgende Optionen:

- **Gewicht**
- **Größe**
- **Geburtsdatum**
- **Geschlecht**
- **Trainingspensum**
- **Aktivitätsziel**
- **Gewünschte Schlafzeit**
- **Maximale Herzfrequenz**
- **Ruhe-Herzfrequenz**
- **VO<sub>2</sub>max**

## GEWICHT

Gib dein Gewicht in (kg) oder Pfund (lb) ein.

## GRÖßE

Gib deine Größe in Zentimeter (cm) oder in Fuß und Zoll ein (wenn du imperische Einheiten wählst).

## GEBURTSDATUM

Gib dein Geburtsdatum ein. Die Reihenfolge, in der du die Datumseinstellungen eingibst, hängt davon ab, welches Uhrzeit- und Datumsformat du gewählt hast (24 Std.: Tag - Monat - Jahr/12 Std.: Monat - Tag - Jahr).

## GESCHLECHT

Wähle **Männlich** oder **Weiblich**.

## TRAININGSPENSUM FÜR DICH.

Das Trainingspensum ist eine Einschätzung deiner langfristigen körperlichen Aktivität. Wähle das Niveau aus, das Umfang und Intensität deiner physischen Aktivitäten während der letzten drei Monate am besten beschreibt.

- **Gelegentlich (0-1 h/Woche):** Du treibst nicht regelmäßig Freizeitsport und bist körperlich nicht sehr aktiv. Du gehst z. B. nur zum Vergnügen spazieren oder trainierst nur gelegentlich intensiv genug, um außer Atem zu geraten oder ins Schwitzen zu kommen.
- **Regelmäßig (1-3 h/Woche):** Du treibst regelmäßig Sport, du läufst z. B. 5-10 km pro Woche oder verbringst 1-3 Stunden pro Woche mit einer vergleichbaren sportlichen Aktivität, oder deine Arbeit erfordert eine moderate körperliche Bewegung.
- **Oft (3-5 h/Woche):** Du trainierst mindestens 3-mal wöchentlich bei intensiver körperlicher Belastung. Du läufst z. B. 20-50 km pro Woche oder verbringst 3-5 Stunden wöchentlich mit einer vergleichbaren sportlichen Aktivität.
- **Intensiv (5-8 h/Woche):** Du trainierst mindestens 5-mal in der Woche bei intensiver körperlicher Bewegung, und du nimmst manchmal an Breitensport-Wettkämpfen teil.
- **Halbprofi (8-12 h/Woche):** Du trainierst fast täglich bei intensiver körperlicher Bewegung bzw., um deine Leistung für einen Wettkampf zu steigern.
- **Profi (12+ h/Woche):** Du bist ein Ausdauerprofi. Du trainierst bei intensiver körperlicher Bewegung, um deine Leistung für einen Wettkampf zu steigern.

## AKTIVITÄTSZIEL

Das **tägliche Aktivitätsziel** ist eine gute Möglichkeit, um herauszufinden, wie aktiv du in deinem Alltag wirklich bist. Wähle dein typisches Aktivitätsniveau aus drei Optionen aus und sieh dir an, wie aktiv du sein musst, um dein tägliches Aktivitätsziel zu erreichen.

Wie lange du brauchst, um dein tägliches Aktivitätsziel zu erreichen, hängt von dem gewählten Niveau und der Intensität deiner Aktivitäten ab. Das Alter und das Geschlecht wirken sich ebenfalls auf die Intensität aus, die du benötigst, um dein tägliches Aktivitätsziel zu erreichen.

### Niveau 1

Wenn du in deinem Alltag nur wenig Sport treibst und viel sitzt, mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs bist usw., empfehlen wir dir, dieses Aktivitätsniveau zu wählen.

### Niveau 2

Wenn du den größten Teil des Tages auf den Beinen bist, möglicherweise aufgrund der Art deiner Arbeit oder deiner täglichen Hausarbeit, ist dies das richtige Aktivitätsniveau für dich.

### Niveau 3

Wenn dein Beruf körperlich anstrengend ist, du es liebst Sport zu treiben oder anderweitig meist unterwegs und aktiv bist, empfehlen wir dir dieses Aktivitätsniveau.

## GEWÜNSCHTE SCHLAFZEIT

Stelle **deine gewünschte Schlafzeit** ein, um festzulegen, wie lange du jede Nacht schlafen willst. Standardmäßig ist sie auf die Empfehlung für deine Altersgruppe eingestellt (acht Stunden für Erwachsene von 18 bis 64 Jahren). Wenn du der Meinung bist, dass acht Stunden Schlaf für dich zu viel oder zu wenig sind, empfehlen wir dir, deine gewünschte Schlafzeit gemäß deinen individuellen Bedürfnissen einzustellen. Auf diese Weise erhältst du exaktes Feedback dazu, wie viel du im Vergleich zu deiner gewünschten Schlafzeit geschlafen hast.

## MAXIMALE HERZFREQUENZ

Gib deine maximale Herzfrequenz ein, wenn du deine aktuelle maximale Herzfrequenz kennst. Deine altersabhängig vorhergesagte maximale Herzfrequenz (220 minus Alter) wird als Standardeinstellung angezeigt, wenn du diesen Wert erstmals eingibst.

Der  $HF_{max}$ -Wert wird zur Ermittlung des Energieverbrauchs verwendet.  $HF_{max}$  ist die höchste erreichte Herzfrequenz in Schlägen pro Minute während einer maximalen physischen Belastung. Die genaueste Methode zur Messung der individuellen  $HF_{max}$  ist eine Leistungsdiagnostik in einem Labor. Die  $HF_{max}$  ist auch zur Bestimmung der Trainingsintensität wichtig. Dieser Wert ist individuell und hängt vom Lebensalter und von Erbfaktoren ab.

## RUHE-HERZFREQUENZ

Deine Ruhe-Herzfrequenz ist die geringste erreichte Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (S/min) in vollständig entspanntem Zustand und ohne Ablenkungen. Die Ruhe-Herzfrequenz wird durch Faktoren wie das Alter, das Fitness-Level, erbliche Faktoren, den Gesundheitszustand und das Geschlecht beeinflusst. Ein typischer Wert für einen Erwachsenen sind 55–75 S/min, doch deine Ruhe-Herzfrequenz kann deutlich niedriger sein, z. B. wenn du sehr fit bist.

Du misst deine Ruhe-Herzfrequenz am besten morgens, nach einem guten Nachtschlaf direkt nach dem Aufwachen. Du kannst natürlich zuerst ins Bad gehen, wenn dir das beim Entspannen hilft. Unternimm kein anstrengendes Training, das den Messwert erhöht, und stelle sicher, dass du dich von sämtlichen Aktivitäten vollständig erholt hast. Du solltest die Messung mehrmals durchführen, vorzugsweise an aufeinander folgenden Morgen, und deine durchschnittliche Ruhe-Herzfrequenz berechnen.

### So misst du deine Ruhe-Herzfrequenz:

1. Lege deine Uhr an. Leg dich auf den Rücken und entspann dich.
2. Starte nach ca. 1 Minute eine Trainingseinheit auf deinem tragbaren Gerät. Wähle ein beliebiges Sportprofil, z. B. „Sonstige Indoor-Sportart“.
3. Lieg still und atme 3–5 Minuten lang ruhig. Sieh dir während der Messung deine Trainingsdaten nicht an.
4. Beende die Trainingseinheit auf deinem Polar Gerät. Synchronisiere das tragbare Gerät mit der Polar Flow App oder dem Webservice und suche in der Trainingszusammenfassung den Wert für deine niedrigste Herzfrequenz

(HF min) – das ist deine Ruhe-Herzfrequenz. Aktualisiere die Ruhe-Herzfrequenz in deinen Benutzereingaben in Polar Flow entsprechend.

## VO<sub>2</sub>MAX

Stelle deinen VO<sub>2</sub><sub>max</sub> ein.

Der VO<sub>2</sub><sub>max</sub>-Wert (maximale Sauerstoffaufnahme, maximale aerobe Leistung) ist die maximale Rate, mit der Sauerstoff vom Körper während maximaler Belastung verwendet werden kann; sie hängt direkt mit der maximalen Kapazität des Herzens für die Blutversorgung der Muskulatur zusammen. Der VO<sub>2</sub><sub>max</sub>-Wert kann gemessen oder durch Fitness Tests vorhergesagt werden (z. B. Maximalbelastungstests und submaximale Belastungstests). Du kannst auch deinen [Running Index](#) Wert verwenden, der eine Schätzung deines VO<sub>2</sub><sub>max</sub> ist. Du kannst den [Polar Fitness Test](#) mit Pulsmessung am Handgelenk verwenden, um deinen VO<sub>2</sub><sub>max</sub>-Wert zu bestimmen, und ihn dann in deinen Benutzereingaben aktualisieren.

## UHREINSTELLUNGEN

Um deine Uhreinstellungen anzuzeigen und zu bearbeiten, gehe zu **Eingaben > Uhreinstellungen**.

Unter **Uhreinstellungen** findest du folgende Optionen:

- Wecker
- Uhrzeitanzeige
- Uhrzeit
- Datum
- Erster Tag der Woche

### WECKER

Stelle das Weckintervall ein: **Aus**, **Einmal**, **Montag bis Freitag** oder **Täglich**. Wenn du **Einmal**, **Montag bis Freitag** oder **Täglich** wählst, stelle auch die Uhrzeit für den Wecker ein.

Wenn der Wecker eingeschaltet ist, wird in der Uhrzeitanzeige ein Weckersymbol eingeblendet.

### UHRZEIT-ANZEIGE

Wähle die Uhrzeitanzeige:

- Analog
- Digital

### UHRZEIT

Stelle das Uhrzeitformat ein: **24 Std.** oder **12 Std.**. Stelle dann die Uhrzeit ein.

Bei der Synchronisierung mit der App und dem Polar Flow Webservice wird die Uhrzeit vom Webservice automatisch aktualisiert.

## DATUM

Stelle das Datum ein. Stelle auch das **Datumsformat** ein. Du kannst zwischen folgenden Optionen wählen: **mm/t-t/jjjj**, **tt/mm/jjjj**, **jjjj/mm/tt**, **tt-mm-jjjj**, **jjjj-mm-tt**, **tt.mm.jjjj** und **jjjj.mm.tt**.

Bei der Synchronisierung mit der App und dem Polar Flow Webservice wird das Datum vom Webservice automatisch aktualisiert.

## ERSTER TAG DER WOCHE

Wähle den Starttag der Woche. Wähle **Montag**, **Samstag** oder **Sonntag**.

Bei der Synchronisierung mit der App und dem Polar Flow Webservice wird der Starttag der Woche vom Webservice automatisch aktualisiert.

## NEU STARTEN UND ZURÜCKSETZEN

Wenn an deiner Uhr Probleme auftreten, versuche, sie neu zu starten. Durch den Neustart deiner Uhr werden keine Einstellungen oder persönlichen Daten auf deiner Uhr gelöscht.

### SO STARTEST DU DIE UHR NEU

Drücke an deiner Uhr die ZURÜCK-Taste, wische nach oben, bis du **Einstellungen** findest, und gehe dann zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Über deine Uhr > Starte deine Uhr neu**. Tippe erst auf **Starte deine Uhr neu** und dann auf das -Symbol, um den Neustart zu bestätigen.

Du kannst deine Uhr auch neu starten, indem du die ZURÜCK-Taste 10 Sekunden lang gedrückt hältst.

### SO SETZT DU DIE UHR AUF DIE WERKSEINSTELLUNGEN ZURÜCK

Wenn der Neustart deiner Uhr nicht hilft, kannst du sie auf die Werkseinstellungen zurücksetzen. Beachte, dass durch das Zurücksetzen der Uhr auf die Werkseinstellungen alle persönlichen Daten und Einstellungen auf deiner Uhr gelöscht werden und du sie noch einmal für deinen persönlichen Gebrauch einrichten musst! Alle Daten, die du von deiner Uhr in deinem Flow Konto synchronisiert hast, sind sicher.

1. Schließe deine Uhr an einen USB-Anschluss des Computers an.
2. Öffne die Einstellungen in FlowSync.
3. Drücke die Schaltfläche **Rücksetzen auf Werkseinstellungen**.

Jetzt musst du deine Uhr erneut einrichten, entweder über dein Smartphone oder einen Computer. Denke daran, für die Einrichtung dasselbe Polar Konto wie vor dem Zurücksetzen zu verwenden.

# TRAINING

## HERZFREQUENZ-MESSUNG AM HANDGELENK

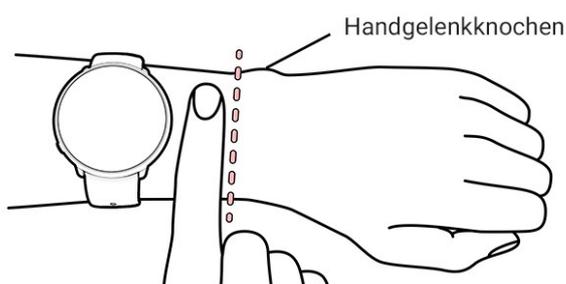
Deine Uhr misst deine Herzfrequenz mit der **Polar Precision Prime™** Sensorfusionstechnologie an deinem Handgelenk. Diese neue Herzfrequenz-Innovation kombiniert die optische Pulsmessung mit der Hautkontaktmessung, um jegliche Störungen des Herzfrequenz-Signals auszuschließen. Sie überwacht deine Herzfrequenz auch unter den anspruchsvollsten Bedingungen und bei den härtesten Trainingseinheiten mit höchster Präzision.

Obwohl es viele subjektive Anhaltspunkte für die Reaktion deines Körpers auf das Training gibt (wahrgenommene Belastung, Atemfrequenz, physische Empfindungen), ist keiner davon zuverlässiger als die gemessene Herzfrequenz. Sie ist ein objektiver Parameter, der sowohl von internen als auch von externen Faktoren beeinflusst wird, und daher ein zuverlässiges Maß für deinen körperlichen Zustand.

### ANLEGEN DER UHR BEI HERZFREQUENZ-MESSUNG AM HANDGELENK ODER SCHLAFTRACKING

Damit die Pulsmessung am Handgelenk während des Trainings, bei Verwendung der Funktionen [Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung](#) oder [Nightly Recharge](#) bzw. beim Schlaftracking mit [Sleep Plus Stages](#) korrekt durchgeführt wird, muss die Uhr richtig angelegt sein:

- Trage deine Uhr an der Oberseite deines Handgelenks, mindestens einen Fingerbreit oberhalb des Gelenkknochens (siehe nachfolgende Abbildung).
- Stelle das Armband so ein, dass es eng am Handgelenk anliegt. Der Sensor an der Rückseite muss konstant in Kontakt mit der Haut sein und die Uhr darf sich am Arm nicht bewegen können. Um zu prüfen, ob das Gerät eng genug anliegt, kannst du das Armband von beiden Seiten auf deinem Arm leicht nach oben drücken. Der Sensor darf sich nicht von der Haut abheben. Beim Hochdrücken des Armbands soll das LED-Licht des Sensors nicht zu sehen sein.
- Um eine präzise Herzfrequenzmessung sicherzustellen, solltest du die Uhr einige Minuten lang tragen, bevor du die Messung startest. Es ist außerdem sinnvoll, dass du deine Haut ein wenig erwärmst, wenn du schnell kalte Hände bekommst. Rege deine Blutzirkulation an, bevor du deine Trainingseinheit beginnst!



Während des Trainings solltest du das Polar Gerät vom Handgelenksknochen weiter nach oben schieben und das Armband ein wenig fester ziehen, um mögliche Bewegungen des Geräts zu minimieren. Lass deiner Haut ein paar Minuten Zeit, sich an das Polar Gerät anzupassen, bevor du mit einer Trainingseinheit beginnst. Nach der Trainingseinheit solltest du das Armband etwas lockern.

Wenn du auf am Handgelenk Tätowierungen hast, vermeide es, den Sensor direkt darüber zu platzieren, da du dann möglicherweise ungenaue Messungen erhältst.

Bei Sportarten, in denen es schwierig ist, den Sensor an derselben Stelle zu halten oder bei denen es zu Druck bzw. Bewegungen in Muskeln oder Sehnen nahe am Sensor kommt, empfehlen wir, einen Polar Herzfrequenz-Sensor mit Brustgurt zu verwenden, wenn du bei deinem Training auf größtmögliche Präzision wert legst. Deine Uhr ist mit Bluetooth® Herzfrequenz-Sensoren wie dem Polar H10 kompatibel. Der Polar H10 Herzfrequenz-Sensor reagiert besser auf einen schnellen Anstieg oder Abfall der Herzfrequenz und ist somit die ideale Wahl für Intervalltraining mit schnellen Sprints.

Um eine bestmögliche Leistung bei der Pulsmessung am Handgelenk sicherzustellen, halte deine Uhr sauber und vermeide, sie zu zerkratzen. Wir empfehlen, die Uhr nach einer Trainingseinheit, die dich zum Schwitzen gebracht hat, mit milder Seifenlösung unter fließendem Wasser zu waschen. Trockne ihn dann mit einem weichen Handtuch ab. Lasse ihn vor dem Aufladen vollständig trocknen.

## ANLEGEN DER UHR OHNE HERZFREQUENZ-MESSUNG AM HANDGELENK, SCHLAFTRACKING UND NIGHTLY RECHARGE

Lockere das Armband ein wenig, damit es bequemer sitzt und deine Haut atmen kann. Trage die Uhr einfach wie eine normale Uhr.

Von Zeit zu Zeit solltest du dein Handgelenk atmen lassen, insbesondere, wenn du empfindliche Haut hast. Nimm die Uhr ab und lade sie auf. Auf diese Weise können sich deine Haut und die Uhr erholen, um für die nächste Trainingseinheit fit zu sein.

## STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT

1. [Lege deine Uhr an](#) und ziehe das Armband fest.
2. Um in den Vorstartmodus zu wechseln, drücke die ZURÜCK-Taste, um das Hauptmenü zu öffnen, und tippe auf **Training starten**.



Im Vorstartmodus kannst du das Schnellmenü aufrufen, indem du auf das Schnellmenü-Symbol  tippst. Die im Schnellmenü angezeigten Optionen hängen von der gewählten Sportart und der Verwendung der GPS-Funktion ab.

Du kannst beispielsweise ein Trainingsziel aus deinen Favoriten auswählen und deinen Trainingsansichten Timer hinzufügen. Weitere Informationen findest du unter [Schnellmenü](#).

Nach der Auswahl wechselt die Uhr wieder in den Vorstartmodus.

3. Navigiere zur gewünschten Sportart.
4. Um genaue Trainingsdaten sicherzustellen, bleibe im Vorstartmodus, bis die Uhr deine Herzfrequenz und ggf. die GPS-Satellitensignale (ja nach Sportart) gefunden hat. Gehe zum Empfang von GPS-Satellitensignalen nach draußen an eine Stelle, in deren Nähe sich keine hohen Gebäude und Bäume befinden. Halte deine Uhr ruhig und mit dem Display nach oben. Berühre die Uhr während der Suche des GPS-Signals nicht.

Wenn du einen optionalen Bluetooth-Sensor mit deiner Uhr gekoppelt hast, beginnt die Uhr automatisch nach dem Sensorsignal zu suchen.



Wenn der Kreis um das GPS-Symbol herum grün wird, ist die GPS-Funktion betriebsbereit. Die Uhr macht dich mit einer Vibration darauf aufmerksam.



Die Uhr hat deine Herzfrequenz gefunden, wenn sie angezeigt wird.



Wenn du einen Polar Herzfrequenz-Sensor trägst, der mit deiner Uhr gekoppelt ist, verwendet die Uhr automatisch den verbundenen Sensor, um die Herzfrequenz während Trainingseinheiten zu messen. Ein blauer Kreis um das Herzfrequenz-Symbol herum gibt an, dass deine Uhr den verbundenen Sensor zur Messung deiner Herzfrequenz verwendet.

5. Nachdem alle Signale gefunden wurden, tippe auf die Anzeige, um die Aufzeichnung des Trainings zu starten.

Weitere Informationen zu den Möglichkeiten, die dir deine Uhr während des Trainings bietet, findest du unter [Während des Trainings](#).

## STARTEN EINER GEPLANTEN TRAININGSEINHEIT

Du kannst dein Training planen und [detaillierte Trainingsziele](#) in der Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice erstellen und mit deiner Uhr synchronisieren.

So startest du eine für den aktuellen Tag geplante Trainingseinheit:

1. Wechsle in den Vorstartmodus, indem du die ZURÜCK-Taste drückst, und tippe dann auf **Training starten**.
2. Du wirst aufgefordert, ein Trainingsziel zu starten, das du für den Tag geplant hast.



3. Tippe auf das -Symbol, um die Zielinformationen anzuzeigen.
4. Tippe auf **Start**, um in den Vorstartmodus zurückzukehren, und wähle das Sportprofil, das du verwenden möchtest.
5. Sobald die Uhr alle Signale gefunden hat, tippe auf die Anzeige. **Aufzeichnung wurde gestartet** wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.

Deine Uhr leitet dich während des Trainings dabei an, dein Ziel zu erreichen. Weitere Informationen findest du unter [Während des Trainings](#).

Deine geplanten Trainingsziele sind auch in den [FitSpark](#) Trainingsvorschlägen enthalten.

## SCHNELLMENÜ

Du kannst das Schnellmenü aufrufen, indem du im Vorstartmodus und während einer pausierten Trainingseinheit auf das Schnellmenü-Symbol  tippst.



Die im Schnellmenü angezeigten Optionen hängen von der gewählten Sportart und der Verwendung der GPS-Funktion ab.



### Trainingsvorschläge:

Trainingsvorschläge zeigt dir die täglichen [FitSpark](#) Trainingsvorschläge an.



### Bahnlänge:

Wenn du das Profil Schwimmen/Bahnschwimmen verwendest, musst du die richtige Bahnlänge wählen, da diese die Berechnung von Tempo, Distanz und Zugfrequenz sowie deinen SWOLF-Wert beeinflusst. Tippe auf **Bahnlänge**, um auf die Einstellung „Bahnlänge“ zuzugreifen, und ändere ggf. die zuvor eingestellte Bahnlänge. Die Standardlängen sind 25 Meter und 50 Meter, du kannst aber auch manuell eine individuelle Länge einstellen. Die Mindestlänge, die gewählt werden kann, beträgt 20 Meter.

Die Einstellung der Bahnlänge kann nur im Vorstartmodus über das Schnellmenü erfolgen.



### Favoriten:

Unter Favoriten findest du Trainingsziele, die du im Polar Flow Webservice als Favoriten gespeichert und mit deiner Uhr synchronisiert hast. Wähle ein Trainingsziel aus den Favoriten aus. Nach der Auswahl wechselt die Uhr wieder in den Vorstartmodus, wo du die Trainingseinheit starten kannst.

Weitere Informationen findest du unter [Favoriten](#).



### Intervalltimer:

Du kannst zeit- und/oder distanzbasierte Intervalltimer einstellen, um die Dauer der Aktivitäts- und Erholungsphasen für deine Intervall-Trainingseinheiten genau festzulegen.

Um deinen Trainingsansichten für die Trainingseinheit Intervalltimer hinzuzufügen, wähle **Timer für diese Trainingsansicht > Ein**. Du kannst einen zuvor eingestellten Timer verwenden oder einen neuen erstellen, indem du zum Schnellmenü zurückkehrst und **Intervalltimer > Timer einstellen** auswählst:

1. Wähle **Zeitbasiert** oder **Distanzbasiert** aus: **Zeitbasiert**: Lege die Minuten und Sekunden für den Timer fest und tippe auf das -Symbol. **Distanzbasiert**: Stelle die Distanz für den Timer ein und tippe auf das -Symbol. **Anderen Timer einstellen?** wird angezeigt. Wenn du einen anderen Timer einstellen möchtest, tippe auf das -Symbol.
2. Nach der Einstellung wechselt die Uhr wieder in den Vorstartmodus, wo du die Trainingseinheit starten kannst. Der Timer startet automatisch beim Start der Trainingseinheit.

Weitere Informationen findest du unter [Während des Trainings](#).



#### Countdown-Timer:

Um deinen Trainingsansichten für die Trainingseinheit Countdown-Timer hinzuzufügen, wähle **Timer für diese Trainingseinheit > Ein**. Du kannst einen zuvor eingestellten Timer verwenden oder einen neuen erstellen, indem du zum Schnellmenü zurückkehrst und **Countdown-Timer > Timer einstellen** auswählst: Stelle die Countdown-Zeit ein und tippe danach zur Bestätigung auf das -Symbol. Nach der Einstellung wechselt die Uhr wieder in den Vorstartmodus, wo du die Trainingseinheit starten kannst. Der Timer startet automatisch beim Start der Trainingseinheit.

Weitere Informationen findest du unter [Während des Trainings](#).

Wenn du ein Trainingsziel für deine Trainingseinheit auswählst, werden die Optionen **Favoriten** und **Trainingsvorschläge** im Schnellmenü deaktiviert. Das liegt daran, dass nur ein Ziel für die Trainingseinheit ausgewählt werden kann. Wenn du das Ziel ändern möchtest, wähle die deaktivierte Option aus. Dann wirst du gefragt, ob du dein Ziel ändern möchtest. Bestätige ein anderes Ziel, indem du auf das -Symbol tippst.

## WÄHREND DES TRAININGS

### DURCHBLÄTTERN DER TRAININGSANSICHTEN

Während des Trainings kannst du durch die Trainingsansichten blättern, indem du die Anzeige nach links oder nach rechts wischst. Beachte, dass die verfügbaren Trainingsansichten und die Informationen in den Trainingsansichten davon abhängen, welche Sportart du ausgewählt hast, sowie ob und wie du das gewählte Sportprofil bearbeitet hast.

Du kannst Sportprofile auf deiner Uhr hinzufügen und in der Polar Flow App und im Webservice die Einstellungen für jedes Sportprofil festlegen. Du kannst individuelle Trainingsansichten für jede deiner Sportarten erstellen und wählen, welche Daten während deiner Trainingseinheiten angezeigt werden sollen. Weitere Informationen findest du unter [Sportprofile in Flow](#).

In deinen Trainingsansichten können z. B. folgende Informationen angezeigt werden:



Deine Herzfrequenz und der Herzfrequenz-ZonePointer

Distanz

Dauer

Tempo/Geschwindigkeit



Deine Herzfrequenz und der Herzfrequenz-ZonePointer

Dauer

Kalorien



Abstieg

Deine aktuelle Höhe

Aufstieg



Maximale Herzfrequenz

Herzfrequenz-Diagramm und deine aktuelle Herzfrequenz

Durchschnittliche Herzfrequenz



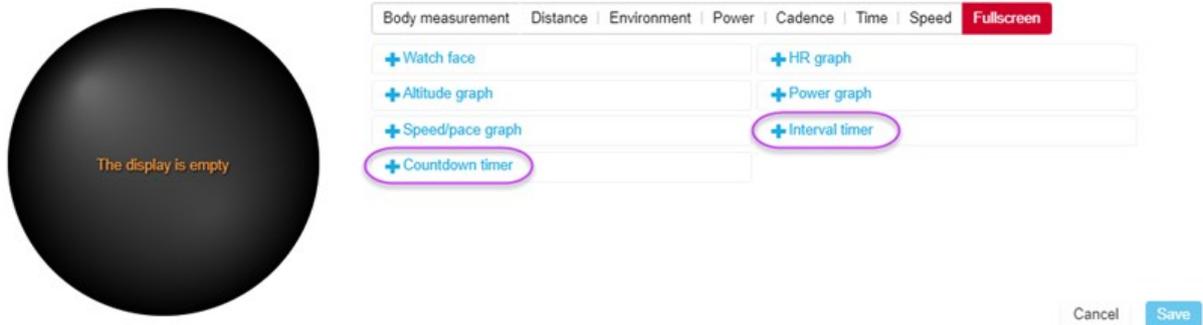
Uhrzeit

Dauer

**Displaybeleuchtung während des Trainings immer eingeschaltet:** Wische auf dem Display von oben nach unten, um das Menü **Schnelleinstellungen** zu öffnen. Tippe auf das Displaybeleuchtungssymbol und wähle **Immer EIN** oder **Automatisch**. Wenn „Immer EIN“ ausgewählt ist, bleibt die Displaybeleuchtung deiner Uhr während deiner gesamten Trainingseinheit eingeschaltet. Die Einstellung für die Displaybeleuchtung wird standardmäßig auf „Automatisch“ zurückgesetzt, nachdem du deine Trainingseinheit beendet hast. Bitte beachte, dass sich der Akku mit der Einstellung „Immer EIN“ deutlich schneller als mit der Standardeinstellung entlädt.

## TIMER EINSTELLEN

Bevor du Timer für das Training verwenden kannst, müssen sie in deinen Trainingsansichten hinzugefügt werden. Dazu kannst du entweder die Timeransicht über das [Schnellmenü](#) für deine aktuelle Trainingseinheit aktivieren oder die Timer den Trainingsansichten des Sportprofils in den Sportprofileinstellungen von Flow Webservice hinzufügen und deine Uhr mit den Einstellungen synchronisieren.



Weitere Informationen findest du unter [Sportprofile in Polar Flow](#).

## INTERVALLTIMER



Wenn du die Timeransicht für deine Trainingseinheit über das [Schnellmenü](#) aktivierst, startet der Timer zeitgleich mit dem Start der Trainingseinheit. Wie nachfolgend beschrieben ist, kannst du den Timer anhalten und einen neuen Timer starten.

Wenn du den Timer in den Trainingsansichten des von dir verwendeten Sportprofils hinzugefügt hast, kannst du den Timer wie folgt starten:

1. Blättere zur Ansicht **Intervalltimer** und halte den Finger 3 Sekunden lang auf der Anzeige. Tippe auf **Start**, um einen zuvor eingestellten Timer zu verwenden, oder erstelle in **Intervalltimer einrichten** einen neuen Timer.
2. Wähle **Zeitbasiert** oder **Distanzbasiert** aus: **Zeitbasiert**: Lege die Minuten und Sekunden für den Timer fest und tippe auf . **Distanzbasiert**: Stelle die Distanz für den Timer ein und tippe auf .
3. **Anderen Timer einstellen?** wird angezeigt. Wenn du einen anderen Timer einstellen möchtest, tippe auf das -Symbol.
4. Wenn du fertig bist, tippe auf **Start**, um den Intervalltimer zu starten. Wenn das Intervall abgelaufen ist, benachrichtigt dich die Uhr durch ein Vibrationssignal.

Um den Timer anzuhalten, halte den Finger 3 Sekunden lang auf der Anzeige und tippe auf **Timer anhalten**.

## COUNTDOWN-TIMER



Wenn du die Timeransicht für deine Trainingseinheit über das [Schnellmenü](#) aktivierst, startet der Timer zeitgleich mit dem Start der Trainingseinheit. Wie nachfolgend beschrieben ist, kannst du den Timer anhalten und einen neuen Timer starten.

Wenn du den Timer den Trainingsansichten des von dir verwendeten Sportprofils hinzugefügt hast, starte ihn wie folgt:

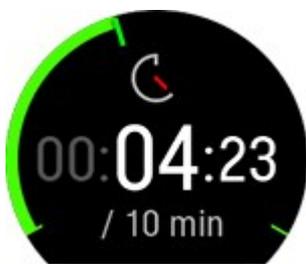
1. Blättere zur Ansicht **Countdown-Timer** und halte den Finger 3 Sekunden lang auf der Anzeige.
2. Tippe auf **Start**, um einen zuvor eingestellten Timer zu verwenden, oder wähle **Countdown-Timer einstellen**, um eine neue Countdown-Zeit einzustellen. Wenn du fertig bist, tippe auf **Start**, um den Countdown-Timer zu starten.
3. Wenn die Zeitspanne abgelaufen ist, benachrichtigt dich die Uhr durch ein Vibrationssignal. Wenn du den Countdown-Timer neu starten willst, halte den Finger 3 Sekunden lang auf der Anzeige und tippe auf **Start**.

## EINSTELLUNGEN FÜR AUTOMATISCHE ZWISCHENZEITNAHME

Stelle in den Sportprofil-Einstellungen in der Polar Flow App oder im Webservice **Autom. Runde** auf **Rundendistanz** oder **Rundendauer** ein. Wenn du **Rundendistanz** wählst, stelle die Distanz ein, nach der jede Runde genommen wird. Wenn du **Rundendauer** wählst, stelle die Dauer ein, nach der jede Runde genommen wird.

## TRAINING MIT EINEM ZIEL

Wenn du ein zeit-, distanz- oder kalorienbasiertes **Schnelltrainingsziel** in der Polar Flow App oder im Webservice erstellt und mit deiner Uhr synchronisiert hast, wird die folgende Trainingszielansicht standardmäßig als erste Trainingsansicht angezeigt:



Wenn du ein dauer- oder distanzbasiertes Trainingsziel erstellt hast, kannst du sehen, wie viel Zeit oder welche Distanz bis zum Erreichen deines Ziels noch verbleibt.

ODER

Wenn du ein kalorienbasiertes Trainingsziel erstellt hast, kannst du sehen, wie viele Kalorien du noch verbrauchen musst.

Wenn du ein **Phasentrainingsziel** in der Polar Flow App oder im Webservice erstellt und mit deiner Uhr synchronisiert hast, wird die folgende Trainingszielansicht standardmäßig als erste Trainingsansicht angezeigt:



- Abhängig von der ausgewählten Intensität kannst du deine Herzfrequenz oder dein Tempo/deine Geschwindigkeit sowie den unteren und oberen Herzfrequenz-Grenzwert oder den unteren und oberen Geschwindigkeit/Tempo-Grenzwert der aktuellen Phase sehen.
- Phasenname und Phasennummer/Gesamtanzahl von Phasen
- Bisher absolvierte Distanz/Dauer
- Zieldauer/-distanz der aktuellen Phase

Deine geplanten Trainingsziele sind auch in den [FitSpark](#) Trainingsvorschlägen enthalten.

Eine Anleitung zur Erstellung von Trainingszielen findest du unter [Planung deines Trainings](#).

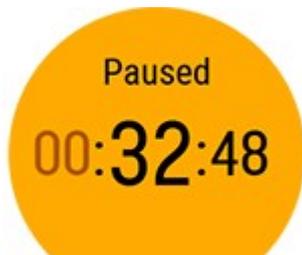
## PHASE WÄHREND EINER TRAININGSEINHEIT MIT PHASEN WECHSELN

Die Phase wechselt nach Abschluss einer Phase automatisch. Die Uhr informiert dich durch eine Vibration, wenn die Phase wechselt.

## BENACHRICHTIGUNGEN

Wenn du außerhalb der geplanten Herzfrequenz-Zonen oder Geschwindigkeits-/Tempozonen trainierst, macht dich deine Uhr mit einer Vibration darauf aufmerksam.

## UNTERBRECHEN/BEENDEN EINER TRAININGSEINHEIT



Drücke die ZURÜCK-Taste, um die Trainingseinheit zu unterbrechen.

Tippe auf das Sport-Symbol, um dein Training fortzusetzen. Um die Trainingseinheit zu beenden, halte die ZURÜCK-Taste gedrückt. Direkt nachdem du dein Training auf deiner Uhr beendet hast, erhältst du eine Zusammenfassung deiner Trainingseinheit.



Wenn du deine Trainingseinheit nach einer Unterbrechung der Aufzeichnung beendest, ist die Zeit nach der Unterbrechung nicht in der Gesamttrainingsdauer enthalten.

## TRAININGSZUSAMMENFASSUNG NACH DEM TRAINING

Direkt nachdem du dein Training auf deiner Uhr gestoppt hast, erhältst du eine Zusammenfassung deiner Trainingseinheit. Eine ausführlichere und illustrierte Analyse deiner Trainingseinheit findest du in der Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice.

Welche Informationen in deiner Zusammenfassung angezeigt werden, hängt vom Sportprofil und den erfassten Daten ab. Deine Trainingszusammenfassung kann z. B. folgende Informationen enthalten:



Startzeit und -datum

Dauer der Trainingseinheit

In der Trainingseinheit zurückgelegte Distanz



Herzfrequenz

Deine durchschnittliche und maximale Herzfrequenz während der Trainingseinheit

Deine Cardio Load aus der Trainingseinheit



Herzfrequenz-Zonen

Trainingszeit, die in den verschiedenen Herzfrequenz-Zonen verbracht wurde



Kalorien

Der Kalorienverbrauch während der Trainingseinheit

Prozentualer Fettanteil der Kalorien: Die Kalorien aus Fetten, die während eines Trainings verbraucht wurden, ausgedrückt als Prozentsatz der insgesamt während der Trainingseinheit verbrannten Kilokalorien



Tempo/Geschwindigkeit

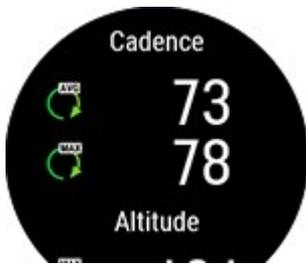
Durchschnittl. und max. Tempo/Geschwindigkeit der Trainingseinheit

Running Index: Deine Lauf-Performanceklasse und ein numerischer Wert. Ausführliche Informationen findest du im Kapitel [Running Index](#).



Geschwindigkeitszonen

Trainingszeit, die in den verschiedenen Geschwindigkeitszonen verbracht wurde



### Trittfrequenz

Deine durchschnittliche und maximale Schritt-/Trittfrequenz während der Trainingseinheit

Deine Schrittfrequenz wird mit einem eingebauten Beschleunigungssensor anhand der Bewegungen deines Handgelenks gemessen.



### Höhe

Deine maximale Höhe über Normalnull während der Trainingseinheit

Der Aufstieg in Metern/Fuß während der Trainingseinheit

Der Abstieg in Metern/Fuß während der Trainingseinheit



### Automatische Zwischenzeitnahme

Rundennummer

Beste Runde

Durchschnittliche Runde

So siehst du dir deine Trainingszusammenfassungen später auf deiner Uhr an:



Wische in der Uhrzeitanzeige nach links oder rechts, um zum Zifferblatt **Letzte Trainingseinheiten** zu wechseln, und tippe auf die Anzeige.

Du kannst die Zusammenfassungen deiner Trainingseinheiten aus den vergangenen 14 Tagen sehen. Gehe zu der Trainingseinheit, die du dir ansehen möchtest, indem du nach oben oder nach unten wischst und auf die gewünschte Einheit tippst, um die Zusammenfassung zu öffnen. Deine Uhr kann maximal 20 Trainingszusammenfassungen enthalten.

## **TRAININGSDATEN IN DER POLAR FLOW APP**

Deine Uhr synchronisiert sich nach dem Ende einer Trainingseinheit automatisch mit der Polar Flow App, wenn sich dein Smartphone innerhalb der Bluetooth Reichweite befindet. Du kannst deine Trainingsdaten auch manuell von deiner Uhr mit der Polar Flow App synchronisieren, indem du die ZURÜCK-Taste deiner Uhr gedrückt hältst, wenn du bei der Flow App angemeldet bist und sich dein Smartphone in Bluetooth-Reichweite befindet. In der App kannst du deine Daten nach jeder Trainingseinheit auf einen Blick analysieren. Die App ermöglicht es dir, einen schnellen Überblick über deine Trainingsdaten zu erhalten.

Weitere Informationen findest du unter [Polar Flow App](#).

## **TRAININGSDATEN IM POLAR FLOW WEBSERVICE**

Analysiere jedes Detail deines Trainings und erfahre mehr über deine Leistung. Verfolge deinen Fortschritt und teile deine besten Trainingseinheiten mit anderen.

Weitere Informationen findest du unter [Polar Flow Web Service](#).

# FUNKTIONEN

## GPS

Deine Uhr verfügt über eine integrierte GPS-Funktion, die präzise die Geschwindigkeit, Distanz und Höhe bei einer Reihe von Outdoor-Aktivitäten misst. Sie ermöglicht es dir außerdem, dir nach deiner Trainingseinheit deine Route auf einer Karte in der mobilen App Polar Flow oder dem Polar Flow Webservice anzusehen.

Die Uhr verwendet Assisted GPS (A-GPS), um schnell ein Satellitensignal zu erhalten. Die A-GPS-Daten teilen deiner Uhr die vorhergesagten Positionen der GPS-Satelliten mit. Auf diese Weise weiß die Uhr, wo sie nach Satelliten suchen soll, und kann deren Signale innerhalb von Sekunden erfassen, auch bei schlechten Empfangsbedingungen.

Die A-GPS-Daten werden einmal täglich aktualisiert. Die neueste A-GPS-Datei wird automatisch jedes Mal an deine Uhr übertragen, wenn du sie über die FlowSync Software oder die Polar Flow App mit dem Flow Webservice synchronisierst.

### A-GPS-ABLAUFDATUM

Die A-GPS-Datei ist 14 Tage gültig. Die Positionsgenauigkeit ist während der ersten drei Tage relativ hoch und nimmt in den verbleibenden Tagen zunehmend ab. Regelmäßige Aktualisierungen tragen zu einer höheren Positionsgenauigkeit bei.

Du kannst das Ablaufdatum der aktuellen A-GPS-Datei auf deiner Uhr überprüfen. Gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Über deine Uhr > Assisted GPS läuft ab**. Wenn die Datendatei abgelaufen ist, synchronisiere deine Uhr über die FlowSync Software mit dem Flow Webservice oder mit der Polar Flow App, um die A-GPS-Daten zu aktualisieren.

Wenn die A-GPS-Datei abgelaufen ist, dauert es möglicherweise länger, deine aktuelle Position abzurufen.

## GPS-FUNKTIONEN

Deine Uhr bietet die folgenden GPS-Funktionen:

- **Distanz:** Liefert dir präzise Distanzdaten während und nach deiner Trainingseinheit.
- **Geschwindigkeit/Tempo:** Liefert dir präzise Geschwindigkeits-/Distanzdaten während und nach deiner Trainingseinheit.
- **Höhe, Aufstieg und Abstieg:** Höhenmessung in Echtzeit sowie Aufstieg und Abstieg in Metern/Fuß.
- **Running Index:** Der Running Index basiert auf den während des Laufens gemessenen Herzfrequenz- und Geschwindigkeitsdaten. Er liefert Informationen zu deinem Leistungsniveau in Bezug auf aerobe Fitness und Laufökonomie.
- **Route:** In der mobilen Polar Flow App und im Polar Flow Webservice verfügbar.

Um eine optimale GPS-Leistung zu erzielen, trage die Uhr am Handgelenk mit dem Display nach oben. Wegen der Position der GPS-Antenne an der Uhr wird davon abgeraten, sie mit dem Display an der Unterseite deines Handgelenks zu tragen. Wenn du ihn mit den Händen am Lenker eines Fahrrads trägst, stelle sicher, dass das Display nach oben weist.

# SMART COACHING

Ob es um die Beurteilung deines täglichen Fitness-Levels, die Erstellung von individuellen Trainingsplänen, das Training mit der richtigen Intensität oder sofortiges Feedback geht, Smart Coaching bietet dir eine Reihe von einzigartigen, benutzerfreundlichen Herzfrequenz-Funktionen, die für deinen Bedarf maßgeschneidert und auf maximalen Trainingsspaß sowie ein Höchstmaß an Motivation ausgelegt sind.

Deine Uhr bietet die folgenden Polar Smart Coaching Funktionen:

- [Nightly Recharge™ Erholungsanalyse](#)
- [Sleep Plus Stages™ Schlaftracking](#)
- [FitSpark™ Tägliche Trainingsanleitung](#)
- [Angeleitete Gelassenheits-Atemübung Serene™](#)
- [Fitness Test](#)
- [Laufprogramm](#)
- [Running Index](#)
- [Trainingsnutzen](#)
- [Intelligenter Kalorienzähler](#)
- [Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung](#)
- [Aktivitätsmessung rund um die Uhr](#)
- [Aktivitätsnutzen](#)

## NIGHTLY RECHARGE™ ERHOLUNGSANALYSE

**Nightly Recharge™** ist eine Messung der nächtlichen Erholung, die Aufschluss darüber gibt, wie gut du dich von den Strapazen des Tages erholst. Dein **Nightly Recharge Status** basiert auf zwei Komponenten: wie du geschlafen hast (**Schlafstatus**) und wie gut dein autonomes Nervensystem (ANS) während der ersten Stunden deines Schlafs zur Ruhe gekommen ist (**ANS-Status**). Beide Komponenten werden gebildet, indem deine letzte Nacht mit deinen üblichen Werten aus den letzten 28 Tagen verglichen wird. Deine Uhr misst in der Nacht automatisch deinen Schlafstatus und deinen ANS-Status.

Du kannst deinen Nightly Recharge Status auf der Uhr und in der Polar Flow App sehen. Basierend auf den Messwerten erhältst du in der Polar Flow App personalisierte tägliche Tipps zu Übungen sowie Tipps für besseren Schlaf und die Regulierung deiner Energieniveaus an besonders anstrengenden Tagen. Nightly Recharge hilft dir, im täglichen Leben die richtigen Entscheidungen zu treffen, um dein allgemeines Wohlbefinden aufrechtzuerhalten und deine Trainingsziele zu erreichen.

So verwendest du Nightly Recharge



1. Lege deine Uhr an, bevor du schläfst. Du musst deine Uhr **drei Nächte** lang tragen, bevor der Nightly Recharge Status auf deiner Uhr angezeigt wird.
2. Damit Nightly Recharge funktioniert, muss die kontinuierliche Herzfrequenz-Messung aktiviert sein. Um die kontinuierliche Herzfrequenz-Messung zu aktivieren, gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Kontinuierliche HF-Messung** und wähle **Ein** oder **Nur nachts**. Stelle das Armband so ein, dass es eng am Handgelenk anliegt. Der Sensor an der Rückseite muss konstant in Kontakt mit der Haut sein. Weitere Infor-

mationen zum Anlegen der Uhr findest du unter [Pulsmessung am Handgelenk](#).

3. Nach drei erfolgreichen Messungen über Nacht kannst du deinen Nightly Recharge Status auf deiner Uhr sehen.

## Nightly Recharge auf deiner Uhr

Auf der Nightly Recharge Uhranzeige wird **Schon wach?** angezeigt, wenn deine Uhr mindestens vier Stunden Schlaf erfasst hat. Bestätige, indem du auf das -Symbol tippst, und die Uhr fasst deinen Nightly Recharge Status sofort zusammen. Der Nightly Recharge Status teilt dir mit, wie erholsam die letzte Nacht war. Bei der Berechnung deines Nightly Recharge Status werden die Werte für den **ANS-Status** und den **Schlafstatus** berücksichtigt. Die Bewertungsskala für den Nightly Recharge Status ist wie folgt: Sehr gering – Gering – Vermindert – OK – Gut – Sehr gut. Wische in der Uhrzeitanzeige nach links oder rechts, um zum Nightly Recharge Zifferblatt zu wechseln.



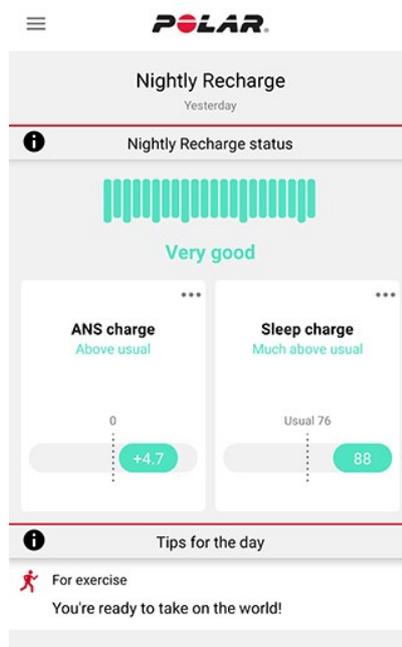
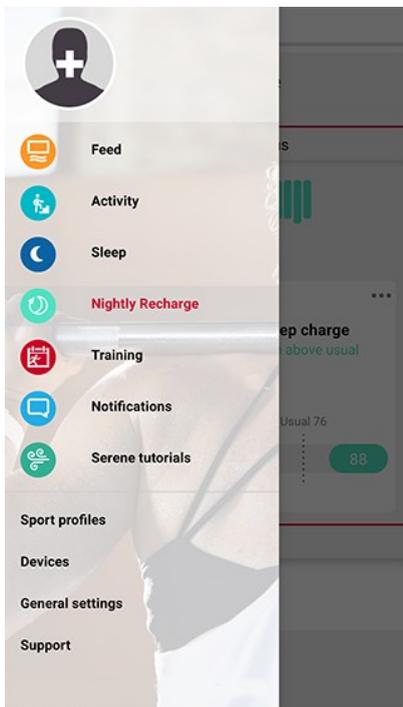
Tippe auf die Nightly Recharge Uhrzeitanzeige, um weitere Informationen zu deinem **ANS-Status** und deinem **Schlafstatus** anzuzeigen.



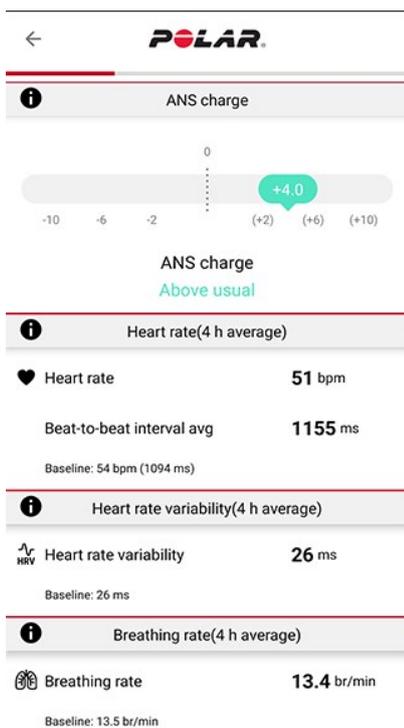
1. **Nightly Recharge Status Diagramm**
2. Bewertungsskala für den **Nightly Recharge Status**: Sehr gering – Gering – Vermindert – OK – Gut – Sehr gut.
3. **ANS-Status Diagramm**
4. **ANS-Status** Die Bewertungsskala reicht von -10 bis +10. Gewöhnlich sollte der Wert um Null liegen.
5. Bewertungsskala für den **Status des ANS-Status**: Viel niedriger als gewohnt – Niedriger als gewohnt – Wie gewohnt – Höher als gewohnt – Viel höher als gewohnt.
6. **Herzfrequenz S/min (4 Stunden-Durchschnitt)**
7. **Schlag-zu-Schlag-Intervall S/min (4 Stunden-Durchschnitt)**
8. **Herzfrequenz-Variabilität ms (4 Stunden-Durchschnitt)**
9. **Atemfrequenz Atem/min (4 Stunden-Durchschnitt)**
10. **Schlafindex-Diagramm**
11. **Schlafindex (1–100)** Ein Index, der deine Schlafzeit und Schlafqualität in einer einzelnen Zahl zusammenfasst.
12. **Status des Schlafstatus** = Schlafindex im Vergleich zu deinem üblichen Wert. Bewertungsskala: Viel niedriger als gewohnt – Niedriger als gewohnt – Wie gewohnt – Höher als gewohnt – Viel höher als gewohnt.
13. **Schlafdatendetails**. Ausführlichere Informationen findest du unter "Schlafdaten auf deiner Uhr" auf Seite 50.

## Nightly Recharge in der Polar Flow App

Du kannst deine Nightly Recharge Details aus verschiedenen Nächten in der Polar Flow App vergleichen und analysieren. Wähle im Polar Flow App Menü **Nightly Recharge**, um dir deine Nightly Recharge Details für die vergangene Nacht anzusehen. Wische das Display nach rechts, um die Nightly Recharge Details für vorhergehende Tage anzuzeigen. Tippe auf das Feld **ANS-Status** oder **Schlafstatus**, um eine detaillierte Ansicht deines ANS-Status oder Schlafstatus zu öffnen.



## Details zum ANS-Status in der Polar Flow App



Der **ANS-Status** gibt Aufschluss darüber, wie gut dein autonomes Nervensystem (ANS) über Nacht zur Ruhe gekommen ist. Die Bewertungsskala reicht von -10 bis +10. Gewöhnlich sollte der Wert um Null liegen. Dein ANS-Status wird durch Messen deiner **Herzfrequenz**, **Herzfrequenz-Variabilität** und **Atemfrequenz** während ungefähr der ersten vier Stunden des Schlafs ermittelt.

Ein normaler **Herzfrequenz**-Wert liegt bei Erwachsenen zwischen 40 und 100 S/min. Es ist normal, dass deine Herzfrequenzwerte von Nacht zu Nacht unterschiedlich sind. Seelischer oder körperlicher Stress, Sport spät am Abend, Krankheit oder Alkoholkonsum können dazu führen, dass deine Herzfrequenz in den ersten Schlafstunden höher als gewöhnlich ist. Der Wert der letzten Nacht sollte mit dem üblichen Niveau verglichen werden.

Die **Herzfrequenz-Variabilität (HRV)** gibt die Veränderungen des zeitlichen Abstandes zwischen aufeinander folgenden Herzschlägen an. Ganz allgemein deutet eine hohe Herzfrequenz-Variabilität auf eine gute gesundheitliche Verfassung, hohe aerobe Fitness und Stressresistenz hin. Sie kann von Mensch zu Mensch stark variieren und liegt zwischen 20 und 150. Der Wert der letzten Nacht sollte mit dem üblichen Niveau verglichen werden.

Die **Atemfrequenz** gibt deine durchschnittliche Atemfrequenz während ungefähr der ersten vier Stunden des Schlafs an. Sie wird anhand deiner Schlag-zu-Schlag-Intervall-Daten errechnet. Deine Schlag-zu-Schlag-Intervalle verkürzen sich beim Einatmen und vergrößern sich beim Ausatmen. Während des Schlafs fällt die Atemfrequenz ab und variiert hauptsächlich mit den Schlafphasen. Die Werte liegen bei einem gesunden Erwachsenen in Ruhe normalerweise bei 12 bis 20 Atemzügen pro Minute. Werte über

dem üblichen Wert können auf Fieber oder eine beginnende Erkrankung hindeuten.

## Details zum Schlafstatus in Polar Flow

Hinweise zu Schlafstatus-Informationen in der Polar Flow App findest du unter "Schlafdaten in der Polar Flow App und im Webservice" auf Seite 52.

## Personalisierte Tipps in der Polar Flow App

Die Polar Flow App bietet dir Tipps zum Trainieren, für einen besseren Schlaf und zur Regulierung deiner Energieniveaus während des Tages basierend auf der Nightly Recharge Erholungsmessung. **Tipps für den Tag** werden in der Startansicht von Nightly Recharge in der Polar Flow App angezeigt.

### Für Übungen

Du erhältst jeden Tag einen Übungstipp. Er sagt dir, ob du es ruhig angehen solltest oder so richtig loslegen kannst. Die Tipps basieren auf deinen Werten:

- Nightly Recharge Status
- Status des ANS-Status
- Status des Schlafstatus
- Cardio Load Status

Wenn du detailliertere Empfehlungen für Trainingseinheiten erhalten möchtest, probiere die [FitSpark™ Tägliche Trainingsanleitung](#) aus!

### Für Schlaf

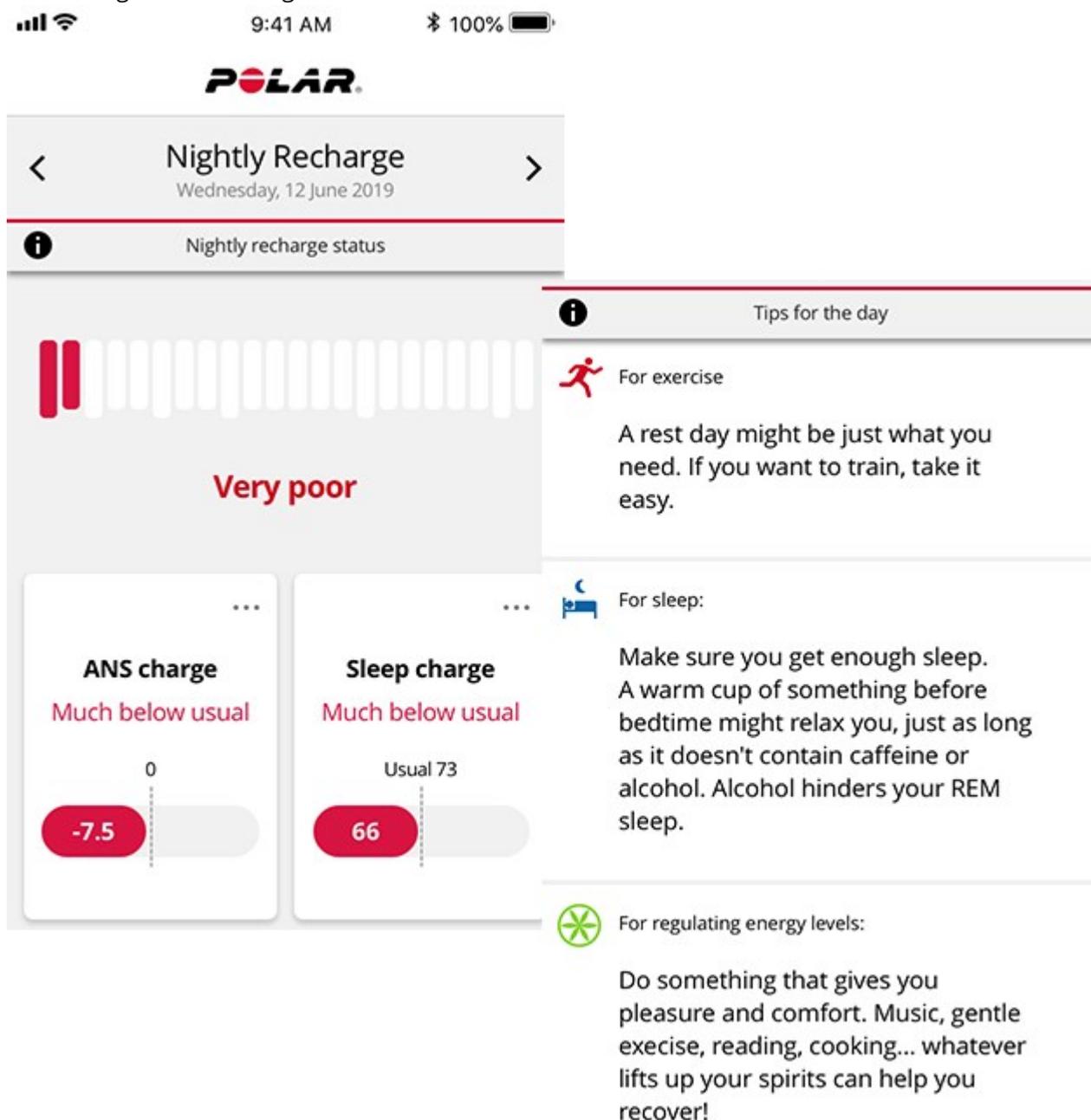
Wenn du nicht so gut wie gewohnt geschlafen hast, erhältst du einen Schlaftipp. Er teilt dir mit, wie du die Aspekte deines Schlafes verbessern kannst, die nicht so gut wie gewohnt waren. Neben den Parametern, die wir während deines Schlafes messen, berücksichtigen wir:

- Deinen Schlafrhythmus über einen längeren Zeitraum
- Cardio Load Status
- Übungen am Vortag

### Zur Regulierung der Energieniveaus

Wenn der Wert für deinen Status des ANS-Status oder Schlafstatus ungewöhnlich niedrig ist, erhältst du einen Tipp, der dir hilft, den Tag trotz mangelnder Erholung durchzustehen. Es handelt sich dabei um praktische

Tipps, wie du dich beruhigen kannst, wenn du sehr angespannt bist, oder wie du neue Kraft schöpfst, wenn du einen Energieschub benötigst.



Erfahre mehr über Nightly Recharge in diesem [ausführlichen Leitfaden](#).

## SLEEP PLUS STAGES™ SCHLAFTRACKING

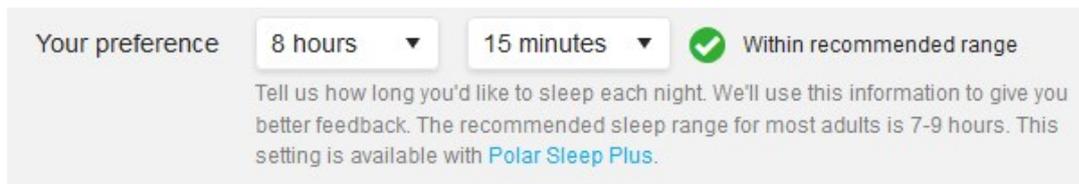
**Sleep Plus Stages** verfolgt automatisch die **Menge** und **Qualität** deines Schlafs und zeigt dir, wie lange du in jeder **Schlafphase** verbracht hast. Die Funktion erfasst deine Schlafzeit- und Schlafqualitäts-Komponenten in einem einfach ablesbaren Wert, dem **Schlafindex**. Der Schlafindex gibt an, wie gut du im Vergleich zu den Indikatoren für eine erholsame Nachtruhe auf Basis der aktuellen Schlafforschung geschlafen hast.

Der Vergleich der Komponenten des Schlafindex mit deinen üblichen Werten unterstützt dich dabei, zu erkennen, welche Aspekte in deinem Alltag sich auf deinen Schlaf auswirken und möglicherweise geändert werden sollten. Näch-

liche Übersichten für deinen Schlaf sind auf deiner Uhr und in der Polar Flow App verfügbar. Die Langzeit-Schlafdaten im Polar Flow Webservice helfen dir, deine Schlafmuster detailliert zu analysieren.

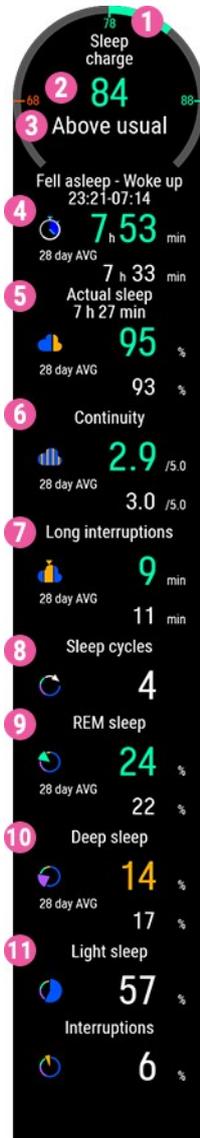
So beginnst du mit der Überwachung deines Schlafverhaltens mit Polar Sleep Plus Stages™

1. Als erstes musst du **deine gewünschte Schlafzeit** in Polar Flow oder auf deiner Uhr einstellen. Tippe in der Polar Flow App auf dein Profil und wähle **Deine gewünschte Schlafzeit**. Wähle die gewünschte Zeit und tippe auf **Speichern**. Oder melde dich bei deinem Flow Konto an oder erstelle ein neues unter [polar.com/flow](https://polar.com/flow) und wähle **Einstellungen > Benutzereingaben > deine gewünschte Schlafzeit**. Stelle die gewünschte Zeit ein und wähle **Speichern**. Stelle deine gewünschte Schlafzeit auf deiner Uhr unter **Eingaben > Benutzereingaben > deine gewünschte Schlafzeit** ein.



- Die **gewünschte Schlafzeit** ist die Menge an Schlaf, die du jede Nacht haben möchtest. Standardmäßig ist sie auf die Empfehlung für deine Altersgruppe eingestellt (acht Stunden für Erwachsene von 18 bis 64 Jahren). Wenn du der Meinung bist, dass acht Stunden Schlaf für dich zu viel oder zu wenig sind, empfehlen wir dir, deine gewünschte Schlafzeit gemäß deinen individuellen Bedürfnissen einzustellen. Auf diese Weise erhältst du exaktes Feedback dazu, wie viel du im Vergleich zu deiner gewünschten Schlafzeit geschlafen hast.
2. Damit Sleep Plus Stages funktioniert, muss die kontinuierliche Herzfrequenz-Messung aktiviert sein. Um die kontinuierliche Herzfrequenz-Messung zu aktivieren, gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Kontinuierliche HF-Messung** und wähle **Ein** oder **Nur nachts**. Stelle das Armband so ein, dass es eng am Handgelenk anliegt. Der Sensor an der Rückseite der Uhr muss konstant in Kontakt mit der Haut sein. Weitere Informationen zum Anlegen der Uhr findest du unter [Pulsmessung am Handgelenk](#).
  3. Deine Uhr erkennt, wann du einschläfst und aufwachst und wie lange du geschlafen hast. Die Sleep Plus Stages Messung basiert auf der Erfassung der Bewegungen deiner nichtdominanten Hand mit einem integrierten 3D-Beschleunigungssensor und der Aufzeichnung deiner Schlag-zu-Schlag-Intervall-Daten mit einem optischen Pulssensor.
  4. Morgens kannst du deinen **Schlafindex** (1–100) auf deiner Uhr sehen. Du erhältst Informationen zu deinen Schlafphasen (Leichtschlaf, Tiefschlaf, REM-Schlaf) und einen Schlafindex nach einer Nacht, einschließlich von Feedback zu einzelnen Schlafindex-Inhalten (Schlafmenge, Schlafstabilität und Schlafregeneration). Nach der dritten Nacht erhältst du einen Vergleich mit deinen üblichen Werten.
  5. Du kannst deine eigene Wahrnehmung deiner Schlafqualität erfassen, indem du sie auf deiner Uhr oder in der Polar Flow App bewertest. Deine eigene Bewertung wird bei der Berechnung des Schlafstatus nicht berücksichtigt, du kannst jedoch deine eigene Wahrnehmung erfassen und sie mit dem Schlafstatus vergleichen, den du erhältst.

Schlafdaten auf deiner Uhr



Wenn du aufwachst, kannst du über die [Nightly Recharge](#) Uhranzeige auf deine Schlafdetails zugreifen. Tippe auf das Display, um die Nightly Recharge Status Details zu öffnen, und tippe dann auf **Öffnen** unter **Details zum Schlafstatus**.

Du kannst das Schlaftracking auch manuell stoppen. Auf der Schlaf-Uhranzeige wird **Schon wach?** angezeigt, wenn deine Uhr mindestens vier Stunden Schlaf erfasst hat. Tippe auf den Text **Schon wach?**, um der Uhr mitzuteilen, dass du wach bist. Die Uhr fragt dich daraufhin, ob du das Schlaftracking stoppen möchtest. Bestätige, indem du auf das Symbol tippst, und die Uhr fasst deinen Schlaf sofort zusammen.

Die Ansicht „Details zum Schlafstatus“ zeigt die folgenden Informationen an:

1. **Diagramm für den Schlafindex-Status**
2. **Schlafindex (1–100)** Ein Index, der deine Schlafzeit und Schlafqualität in einer einzelnen Zahl zusammenfasst.
3. **Schlafstatus** = Schlafindex im Vergleich zu deinem üblichen Wert. Bewertungsskala: Viel niedriger als gewohnt – Niedriger als gewohnt – Wie gewohnt – Höher als gewohnt – Viel höher als gewohnt.
4. Die **Schlafzeit** gibt den Gesamtzeitraum zwischen dem Einschlafen und dem Aufwachen an.
5. Der **tatsächliche Schlaf (%)** ist die Zeit, in denen du zwischen dem Einschlafen und dem Aufwachen wirklich geschlafen hast. Genauer gesagt ist es deine Schlafzeit minus die Unterbrechungen. Der tatsächliche Schlaf gibt nur die Zeit an, die du wirklich geschlafen hast.
6. **Schlafkontinuität (1–5)**: Die Schlafkontinuität bewertet, wie kontinuierlich deine Schlafzeit war. Die Schlafkontinuität wird auf einer Skala von eins bis fünf bewertet: Fragmentiert – Eher fragmentiert – Recht kontinuierlich – Kontinuierlich – Sehr kontinuierlich.
7. **Lange Unterbrechungen (min)** gibt die Zeit an, die du während der Unterbrechungen, die länger als eine Minute dauerten, wach warst. Während eines normalen Nachtschlafs gibt es zahlreiche kurze und längere Unterbrechungen, in denen du wach bist. Ob du dich an diese Unterbrechungen erinnerst, hängt von ihrer Dauer ab. An die kurzen Unterbrechungen erinnern wir uns in der Regel nicht. An die längeren – beispielsweise wenn man aufsteht, um etwas zu trinken – erinnern wir uns. Unterbrechungen werden in deiner Schlafzeitleiste als gelbe Balken angezeigt.
8. **Schlafzyklen**: Ein normaler Schläfer durchläuft in der Regel 4 bis 5 Schlafzyklen im Verlauf einer Nacht. Dies entspricht einer Schlafzeit von etwa 8 Stunden Schlaf.
9. **REM-Schlaf %**: REM steht für „rapid eye movement“, also

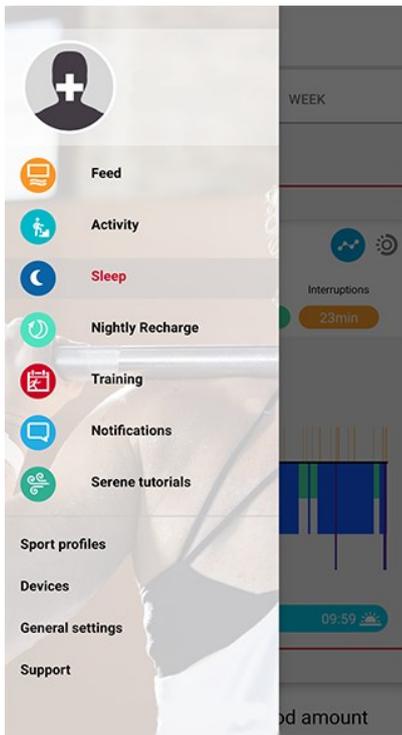
schnelle Augenbewegungen. Der REM-Schlaf wird auch als paradoxer Schlaf bezeichnet, da dein Gehirn aktiv ist, jedoch deine Muskeln entspannt sind, um Bewegungen durch Träume zu vermeiden. So wie sich im Tiefschlaf dein Körper erholt, regeneriert REM-Schlaf deinen Geist und verbessert sowohl das Gedächtnis als auch das Lernen.

10. **Tiefschlaf %:** Tiefschlaf ist die Phase, aus der man nur schwierig geweckt werden kann, da dein Körper darin weniger auf Umgebungsreize reagiert. Der größte Anteil an Tiefschlaf entfällt in der Regel auf die erste Hälfte der Nacht. Diese Schlafphase regeneriert deinen Körper und unterstützt dein Immunsystem. Auch bestimmte Aspekte des Gedächtnisses und des Lernens werden durch den Tiefschlaf beeinflusst. Die Tiefschlafphase wird auch als Slow-Wave-Schlaf oder langsamwelliger Schlaf bezeichnet.
11. **Leichtschlaf %:** Leichtschlaf ist eine Übergangsphase zwischen Wachheit und den tieferen Schlafphasen. Du kannst aus dem Leichtschlaf leicht aufwachen, da deine Reaktionsfähigkeit auf die Umgebung recht hoch bleibt. Leichtschlaf fördert auch die seelische und körperliche Erholung, obwohl REM- und Tiefschlaf in dieser Hinsicht die wichtigsten Schlafphasen sind.

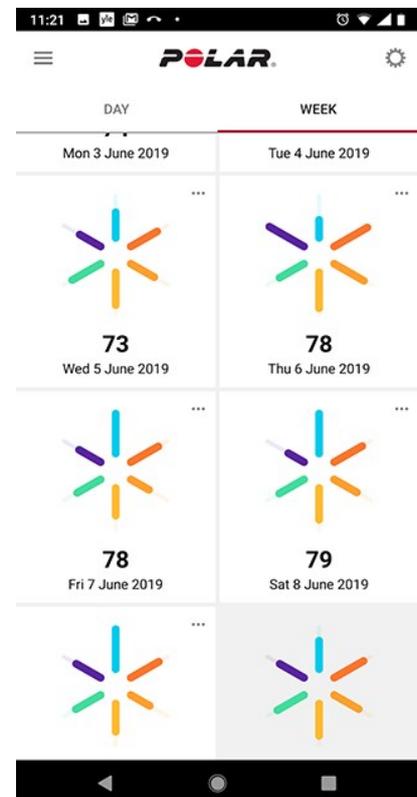
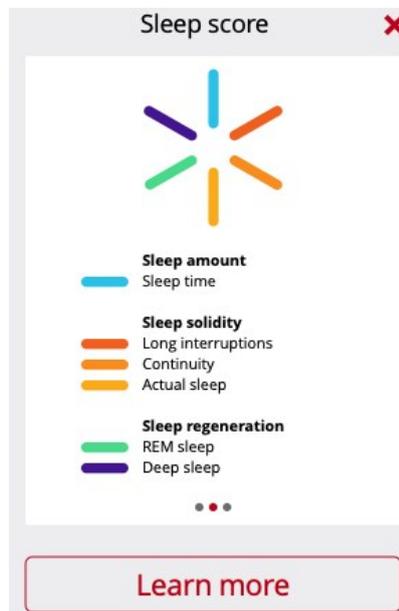
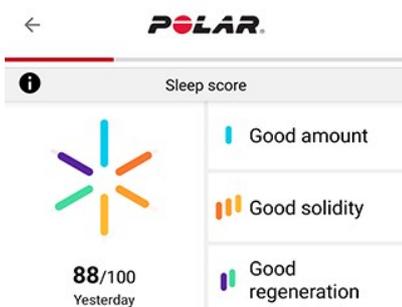
## Schlafdaten in der Polar Flow App und im Webservice

Wie du schläfst, ist immer individuell – anstatt deine Schlafstatistiken mit anderen zu vergleichen, ist es sinnvoller, deine langfristigen Schlafmuster zu verfolgen, um ein umfassendes Verständnis deines Schlafverhaltens zu erlangen. Synchronisiere deine Uhr nach dem Aufstehen mit der Polar Flow App, um dir deine Schlafdaten der vergangenen Nacht in Polar Flow anzusehen. Verfolge deinen Schlaf auf täglicher und wöchentlicher Basis in der Polar Flow App, und sieh dir an, wie sich deine Schlafgewohnheiten und deine tägliche Aktivität auf deinen Schlaf auswirken.

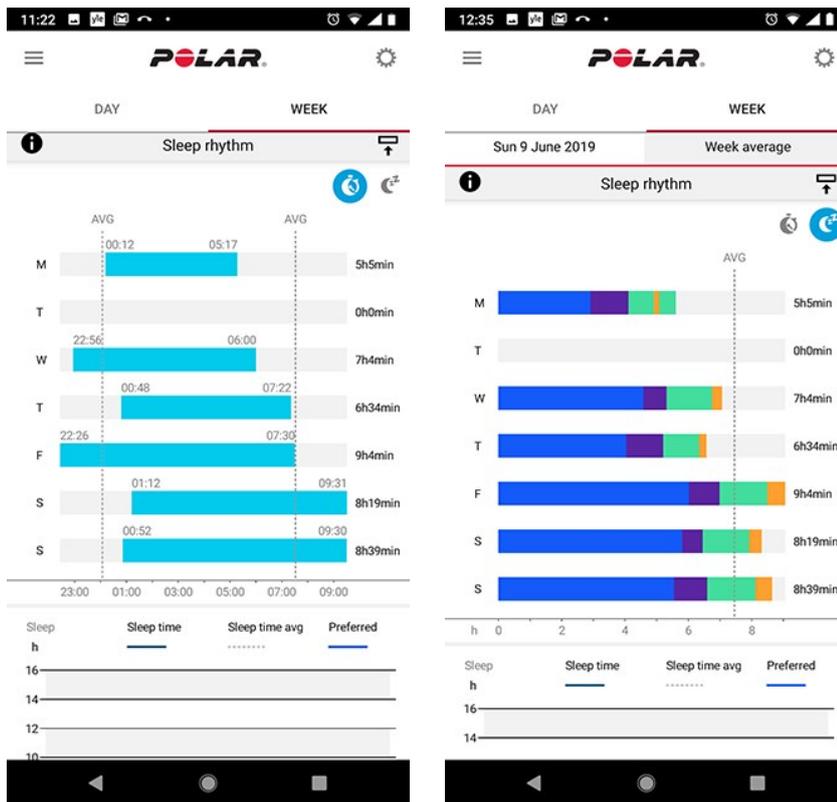
Wähle im Polar Flow App Menü **Schlaf**, um dir deine Schlafdaten anzusehen. In der Ansicht „Schlafstruktur“ siehst du, wie dein Schlaf verschiedene Schlafphasen (Leichtschlaf, Tiefschlaf und REM-Schlaf) durchlaufen hat sowie mögliche Unterbrechungen deines Schlafs. In der Regel geht in Schlafzyklen Leichtschlaf allmählich in Tiefschlaf und dann in REM-Schlaf über. Der Schlaf einer Nacht besteht typischerweise aus 4 bis 5 Schlafzyklen. Dies entspricht in etwa 8 Stunden Schlaf. Während eines normalen Nachtschlafs gibt es zahlreiche kurze und längere Unterbrechungen. Die langen Unterbrechungen sind im Schlafstruktur-Diagramm mit den großen orangen Balken dargestellt.



Die sechs Komponenten des Schlafindex sind zu drei Gruppen zusammengefasst: Schlafmenge (Schlafzeit), Schlafstabilität (lange Unterbrechungen, Kontinuität und tatsächlicher Schlaf) und Schlafregeneration (REM-Schlaf und Tiefschlaf). Jeder Balken in dem Diagramm stellt den Wert für eine Komponente dar. Der Schlafindex ist der Durchschnitt dieser Werte. Indem du die wöchentliche Ansicht wählst, kannst du sehen, wie dein Schlafindex und deine Schlafqualität (Inhalte Schlafstabilität und Schlafregeneration) über die Woche hinweg variieren.



Der Bereich „Schlafrhythmus“ bietet eine Wochenansicht deiner Schlafzeit und Schlafphasen.



Um deine Langzeit-Schlafdaten mit Schlafphasen im Polar Flow Webservice aufzurufen, gehe auf **Fortschritt** und wähle die Registerkarte **Schlafbericht**.

Der Schlafbericht bietet dir eine Langzeitdarstellung deiner Schlafmuster. Du kannst dir deine Schlafdetails wahlweise für einen Monat, drei Monate oder sechs Monate ansehen. Für die folgenden Schlafdaten kannst du Durchschnittswerte aufrufen: Eingeschlafen, Aufgewacht, Schlafzeit, REM-Schlaf, Tiefschlaf und Unterbrechungen deines Schlags. Du kannst eine nächtliche Übersicht für deine Schlafdaten aufrufen, indem du die Maus über das Schlafdiagramm führst.



Erfahre mehr über Polar Sleep Plus Stages in diesem [ausführlichen Leitfaden](#).

## TÄGLICHER FITSPARK™-TRAININGSPLAN

Die FitSpark™ Trainingsanleitung bietet dir **täglich vordefinierte, bedarfsorientierte Trainingseinheiten** auf deiner Uhr. Die Trainingseinheiten sind auf dein Fitnesslevel und deine Trainingshistorie sowie deinen Erholungsstatus und deine Tagesform abgestimmt, letztere werden basierend auf deinem [Nightly Recharge Status](#) der letzten Nacht ermittelt. FitSpark bietet dir täglich 2 bis 4 verschiedene Optionen für Trainingseinheiten: eine, die sich für dich am besten eignet, sowie 1 bis 3 weitere Optionen, aus denen du wählen kannst. Du erhältst maximal vier Vorschläge pro Tag und es gibt insgesamt 19 verschiedene Trainingseinheiten. Die Vorschläge beinhalten Trainingseinheiten aus den Kategorien **Cardio-Training, Krafttraining** und **unterstützendes Training**.

FitSpark Trainingseinheiten sind vordefinierte [Trainingsziele](#), die von Polar erstellt wurden. Die Trainingseinheiten beinhalten Anweisungen zur Durchführung der Übungen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen in Echtzeit, um sicherzustellen, dass du sicher und mit der richtigen Technik trainierst. Alle Trainingseinheiten sind zeitbasiert und werden basierend auf deinem aktuellen Fitnesslevel angepasst, sodass sich die Trainingseinheiten unabhängig vom Fitnesslevel für jeden eignen. Die FitSpark Trainingsvorschläge werden nach jeder Trainingseinheit (einschließlich von ohne FitSpark absolvierten Trainingseinheiten), um Mitternacht und beim Aufwachen aktualisiert. FitSpark sorgt für ein vielseitiges Training, indem es unterschiedliche Arten an Workouts zur Auswahl stellt.

### Wie wird dein Fitnesslevel bestimmt?

Dein Fitnesslevel wird für jede Trainingseinheit basierend auf folgenden Daten bestimmt:

- Trainingshistorie (durchschnittliche wöchentliche Herzfrequenz-Zonen-Realisierung in den letzten 28 Tagen)

- VO2max (vom [Fitness Test](#) auf deiner Uhr)
- [Trainingspensum](#)

Du kannst die Funktion ohne eine Trainingshistorie verwenden. Allerdings funktioniert FitSpark optimal nach 7 Tagen im Einsatz.

Je höher dein Fitnesslevel ist, desto länger dauern die Trainingsziele. Die anspruchsvollsten Krafttrainingsziele sind bei niedrigen Fitnesslevels nicht verfügbar.

## Welche Arten von Übungen sind in den Trainingskategorien enthalten?

Bei Cardio-Trainingseinheiten wirst du angeleitet, über verschiedene Zeiträume in unterschiedlichen Herzfrequenz-Zonen zu trainieren. Die Trainingseinheiten beinhalten Aufwärm-, Arbeits- und Cool-down-Phasen. Du kannst Cardio-Trainingseinheiten absolvieren, ohne dass sich ein Sportprofil auf deiner Uhr befindet.

Krafttrainingseinheiten sind Zirkeltrainingseinheiten, die aus Krafttrainingsübungen mit zeitbasierter Anleitung bestehen. Körpergewicht-Trainingseinheiten kannst du mit deinem Körper als Widerstand durchführen – es werden keine weiteren Gewichte benötigt. Bei Zirkeltrainingseinheiten benötigst du eine Hantelscheibe, eine Kugelhantel oder eine Hantel, um die Übungen durchzuführen.

Unterstützende Trainingseinheiten sind Zirkeltrainingseinheiten, die aus Krafttrainingsübungen **und** Mobilitätsübungen mit zeitbasierter Anleitung bestehen.

## FitSpark auf deiner Uhr

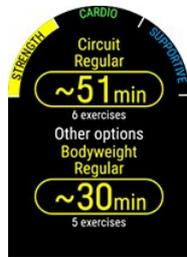
Wische in der Uhrzeitanzeige nach links oder rechts, um zur **FitSpark** Uhranzeige zu wechseln.

Die **FitSpark** Uhranzeige beinhaltet die folgenden Ansichten für verschiedene Trainingskategorien:



**PROGRAMM-UHRZEITANZEIGE:** Wenn du ein aktives Laufprogramm in Polar Flow hast, basieren deine FitSpark Vorschläge auf den Trainingszielen deines Laufprogramms.

Tippe auf die FitSpark Uhranzeige, um die für dich am besten geeigneten Trainingseinheiten basierend auf deiner Trainingshistorie und deinem Fitnesslevel anzuzeigen. Tippe auf die vorgeschlagene Trainingseinheit, um eine detaillierte Aufschlüsselung der Trainingseinheit anzuzeigen, oder tippe auf **Mehr**, um weitere optionale Vorschläge für Trainingseinheiten zu erhalten. Wische nach oben, um die in der Trainingseinheit enthaltenen Übungen zu sehen (Kraft- und unterstützende Trainingseinheiten), und tippe auf eine Übung, um ausführliche Anweisungen zur Durchführung der Übung zu erhalten. Tippe auf **Start**, um das Trainingsziel auszuwählen. Tippe auf das Sportprofil, um das Trainingsziel zu starten.



## Während des Trainings

Deine Uhr leitet dich während des Trainings an, was Trainingsinformationen, zeitbasierte Phasen mit Herzfrequenz-Zonen für Cardio-Ziele und zeitbasierte Phasen mit Übungen für Krafttrainings- und unterstützende Trainingsziele umfasst.

Krafttrainings- und unterstützende Trainingseinheiten basieren auf vordefinierten Trainingsplänen mit Übungsanimationen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen in Echtzeit. Alle Trainingseinheiten beinhalten Timer und Vibrationen, die dich informieren, wenn es Zeit ist, in die nächste Phase zu wechseln. Führe jede Bewegung 40 Sekunden lang aus, pausiere dann, bis die Minute voll ist, und beginne mit der nächsten Bewegung. Wenn du alle Runden des ersten Satzes abgeschlossen hast, starte den nächsten Satz manuell. Du kannst eine Trainingseinheit jederzeit beenden. Du kannst keine Trainingsphasen überspringen oder ihre Reihenfolge ändern.

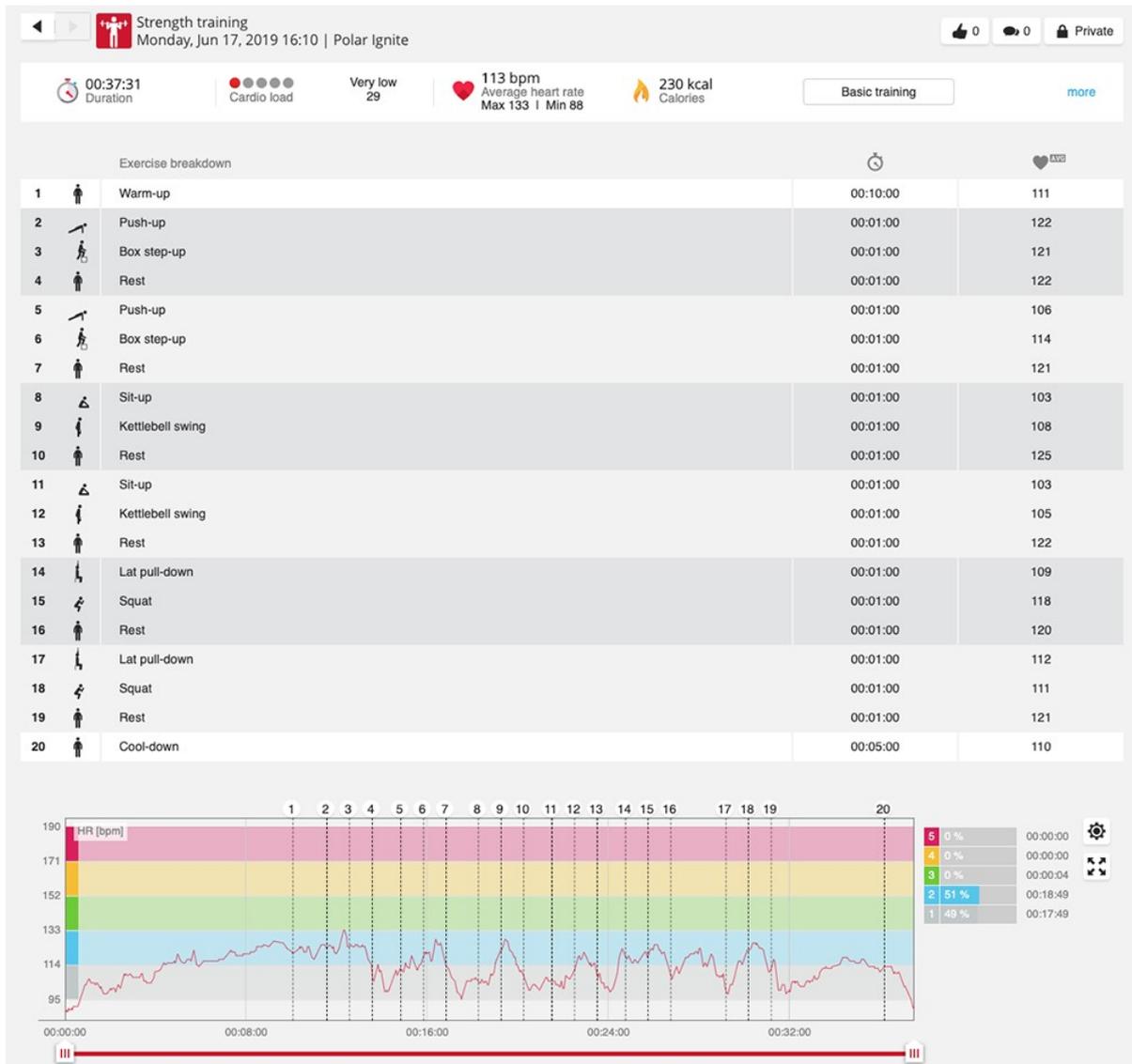


**Displaybeleuchtung während des Trainings immer eingeschaltet:** Wische auf dem Display von oben nach unten, um das Menü [Schnelleinstellungen](#) zu öffnen. Tippe auf das Displaybeleuchtungssymbol und wähle **Immer EIN** oder **Automatisch**. Wenn „Immer EIN“ aktiviert ist, bleibt die Displaybeleuchtung deiner Uhr während deiner gesamten Trainingseinheit eingeschaltet. Die Einstellung für die Displaybeleuchtung wird standardmäßig auf „Automatisch“ zurückgesetzt, nachdem du deine Trainingseinheit beendet hast. Bitte beachte, dass sich der Akku mit der Einstellung „Immer EIN“ deutlich schneller als mit der Standardeinstellung entlädt.

## Trainingsergebnisse auf deiner Uhr und in Polar Flow

Direkt nachdem du deine Trainingseinheit beendet hast, erhältst du auf deiner Uhr eine [Zusammenfassung](#) deiner Trainingseinheit. Eine ausführlichere Analyse deiner Trainingseinheit erhältst du in der Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice. Für Cardio-Trainingsziele bekommst du ein grundlegendes Trainingsergebnis, das die Phasen der Trainingseinheit mit Herzfrequenz-Daten zeigt. Für Krafttrainings- und unterstützende Trainingsziele erhältst du ausführliche Trainingsergebnisse, die deine durchschnittliche Herzfrequenz und die für jede Übung aufgewendete Zeit enthalten. Diese werden als Liste angezeigt, und jede Übung erscheint auch

auf der Herzfrequenz-Kurve.



Training kann Risiken in sich bergen. Bevor du mit einem regelmäßigen Trainingsprogramm beginnst, lies bitte die Anleitung [Gehe beim Training auf Nummer Sicher](#).

## ANGELEITETE GELASSENHEITS-ATEMÜBUNG SERENE™

Serene™ ist eine **angeleitete Atemübung**, die deinen Körper und Geist entspannt und Stress abbaut. Serene leitet dich beim Atmen mit einem langsamen, regelmäßigen Rhythmus an – **sechs Atemzüge pro Minute**, was der optimalen Atemfrequenz zur **Stressbewältigung** entspricht. Wenn du langsam atmest, beginnt dein Herzschlag, sich mit deinem Atemrhythmus zu synchronisieren, und deine Schlag-zu-Schlag-Intervalle fangen an, stärker zu variieren.

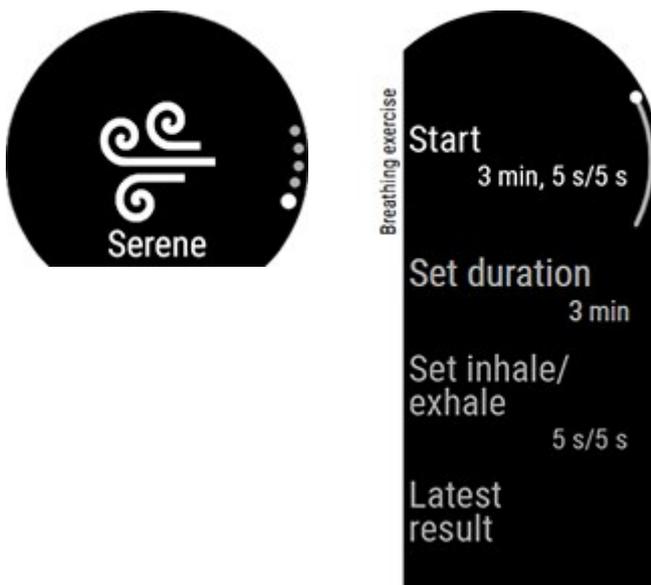
Während der Atemübung hilft deine Uhr dir, mit einer Animation auf dem Display der Uhr und Vibrationen einen regelmäßigen, langsamen Atemrhythmus aufrechtzuerhalten. Serene misst die Reaktion deines Körpers auf die Übung und gibt dir biologisches Feedback in Echtzeit. Nach der Übung erhältst du eine Zusammenfassung der Zeit, die du in den drei **Gelassenheitszonen** verbracht hast. Je höher die Zone, desto besser war die Synchronisierung mit dem optimalen Rhythmus. Je mehr Zeit du in den höheren Zonen verbringst, desto größer ist der Nutzen, den du langfristig spü-

ren wirst. Wenn du die Serene Atemübung regelmäßig verwendest, kann sie dir helfen, **Stress zu bewältigen** sowie deine **Schlafqualität** und dein **allgemeines Wohlbefinden** zu verbessern.

## Serene Atemübung auf deiner Uhr

Die Serene Atemübung leitet dich dabei an, **tief und langsam zu atmen**, damit dein Körper und dein Geist zur Ruhe kommen. Wenn du langsam atmest, beginnt dein Herzschlag, sich mit deinem Atemrhythmus zu synchronisieren. Wenn deine Atmung tiefer und langsamer ist, variieren deine Schlag-zu-Schlag-Intervalle mehr. Tiefe Atmung ruft messbare Reaktionen in den Schlag-zu-Schlag-Intervallen hervor. Wenn du einatmest, verkürzen sich die Intervalle zwischen aufeinander folgenden Herzschlägen (die Herzfrequenz nimmt zu), und wenn du ausatmest, verlängern sich die Intervalle zwischen aufeinander folgenden Herzschlägen (die Herzfrequenz nimmt ab). Die Varianz deiner Schlag-zu-Schlag-Intervalle ist am größten, wenn du dem Rhythmus von **6 Atemzyklen pro Minute** (Einatmen + Ausatmen = 10 Sekunden) am nächsten bist. Dies ist die optimale Atemfrequenz zur **Stressbewältigung**. Aus diesem Grund wird dein Erfolg nicht nur anhand der Synchronisierung, sondern auch danach bemessen, wie nahe du an der optimalen Atemfrequenz warst.

Die Serene Atemübung dauert standardmäßig 3 Minuten. Du kannst die Dauer der Atemübung im Bereich von 2 bis 20 Minuten einstellen. Du kannst bei Bedarf auch die Einatem- und Ausatemdauer anpassen. Die schnellste Atemfrequenz kann 3 Sekunden zum Einatmen und 3 Sekunden zum Ausatmen sein, was 10 Atemzüge pro Minute ergibt. Die langsamste Atemfrequenz sind 5 Sekunden zum Einatmen und 7 Sekunden zum Ausatmen, was 5 Atemzügen pro Minute entspricht.



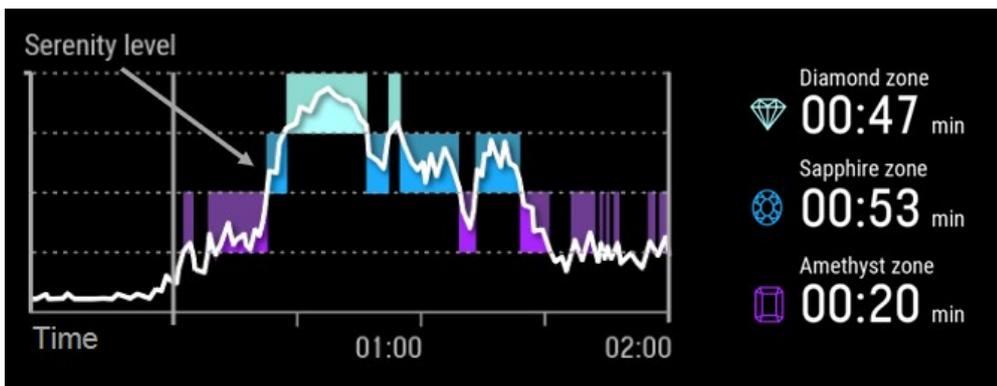
Vergewissere dich, dass es dir deine Position ermöglicht, während der gesamten Atemübung deine Arme entspannt und deine Hände still zu halten. Dies ermöglicht dir, dich ordnungsgemäß zu entspannen und stellt sicher, dass deine Polar Uhr die Wirkung der Sitzung präzise messen kann.

1. Trage deine Uhr eng anliegend und direkt hinter dem Handgelenk.
2. Setze dich oder lege dich bequem hin.
3. Drücke die ZURÜCK-Taste, um das Hauptmenü aufzurufen, und wische dann nach oben zur **Serene** Atemübung.
4. Tippe erst auf **Serene** und dann auf **Übung starten**, um die Atemübung zu starten. Die Übung beginnt mit einer 15-sekündigen Vorbereitungsphase.
5. Befolge einfach die Hinweise auf dem Display oder durch die Vibrationen.

6. Du kannst den Test jederzeit durch Drücken der ZURÜCK-Taste beenden.
7. Das Haupt-Anleitungselement in der Animation **ändert seine** Farbe entsprechend der Gelassenheitszone, in der du dich gerade befindest.
8. Nach der Übung werden die Ergebnisse auf deiner Uhr als in den verschiedenen Gelassenheitszonen verbrachte Zeit angezeigt.

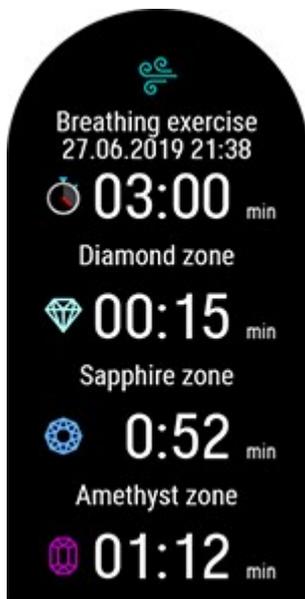


Die **Gelassenheitszonen** sind die Amethyst-, Saphir- und Diamantzone. Die Gelassenheitszonen teilen dir mit, wie gut dein Herzschlag und deine Atmung synchronisiert sind und wie nahe du an der optimalen Atemfrequenz von sechs Atemzügen pro Minute bist. Je höher die Zone, desto besser die Synchronisierung mit dem optimalen Rhythmus. Für die höchste Gelassenheitszone, die Diamantzone, musst du einen langsamen Zielrhythmus von sechs Atemzügen pro Minute oder weniger aufrechterhalten. Je mehr Zeit du in den höheren Zonen verbringst, desto größer ist der Nutzen, den du langfristig spüren wirst.



## Ergebnis der Atemübung

Nach der Übung erhältst du eine Zusammenfassung der Zeit, die du in den drei Gelassenheitszonen verbracht hast.



Erfahre mehr über die angeleitete Gelassenheits-Atemübung Serene™ in diesem [ausführlichen Leitfaden](#).

## FITNESS TEST MIT PULSMESSUNG AM HANDGELENK

Der Polar Fitness Test mit Pulsmessung am Handgelenk ermöglicht dir, deine aerobe (kardiovaskuläre) Fitness in Ruhe leicht, sicher und schnell zu messen. Das Ergebnis, der Polar OwnIndex, ist mit der maximalen Sauerstoffaufnahme ( $VO_{2max}$ ) vergleichbar, die allgemein verwendet wird, um die aerobe Fitness zu bewerten. Der OwnIndex wird durch dein langfristiges Trainingspensum, deine Herzfrequenz und Herzfrequenz-Variabilität in Ruhe, dein Geschlecht, Alter und deine Größe sowie dein Körpergewicht beeinflusst. Der Polar Fitness Test ist für gesunde Erwachsene bestimmt.

Die aerobe Fitness hängt damit zusammen, wie gut dein Herz-Kreislaufsystem arbeitet, um Sauerstoff im Körper zu transportieren. Je besser deine aerobe Fitness ist, desto stärker und effizienter ist dein Herz. Eine gute aerobe Fitness bietet viele Vorteile für die Gesundheit. Sie hilft z. B. hohen Blutdruck zu senken und dein Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und Schlaganfälle zu verringern. Wenn du deine aerobe Fitness verbessern möchtest, erfordert es im Durchschnitt sechs Wochen regelmäßigen Trainings, bis sich der OwnIndex merklich verbessert. Weniger trainierte Personen verzeichnen noch schneller Fortschritte. Je besser deine aerobe Fitness ist, desto langsamer verbessert sich der OwnIndex Wert.

Die aerobe Fitness wird am besten durch Trainingsarten verbessert, die die großen Muskelgruppen trainieren. Zu diesen Aktivitäten gehören Laufen, Radfahren, Walking, Rudern, Schwimmen, Skaten und Langlauf. Um die Entwicklung deiner aktuellen Fitness verfolgen zu können, solltest du deinen OwnIndex in den ersten zwei Wochen mehrmals bestimmen. So erhältst du einen zuverlässigen Ausgangswert. Später wiederholst du den Test etwa einmal im Monat.

Um zuverlässige Testergebnisse erzielen zu können, müssen die folgenden Grundvoraussetzungen erfüllt sein:

- Du kannst diesen Test überall durchführen (zu Hause, im Büro, in einem Fitness-Club), sofern die Testumgebung ruhig ist. Es dürfen keine störenden Geräusche (z. B. durch Fernseher, Radio oder Telefon) vorhanden sein, und du darfst dich auch nicht mit anderen Personen unterhalten.
- Führe den Test immer in derselben Umgebung und zur selben Uhrzeit durch.
- 2 bis 3 Stunden vor dem Test solltest du keine schwere Mahlzeit zu dir nehmen und auch nicht rauchen.
- Vermeide am Vortag und am Tag des Tests schwere körperliche Aktivitäten, alkoholische Getränke und pharmazeutische Stimulanzien.

- Du solltest entspannt und ruhig sein. Lege dich vor Beginn des Tests hin und entspanne dich 1 bis 3 Minuten lang.

## VOR DEM TEST

Bevor du den Test startest, vergewissere dich unter **Eingaben > Benutzereingaben**, dass deine Benutzereingaben einschließlich des Trainingspensums zutreffend sind.

Trage deinen Polar Ignite eng anliegend direkt hinter dem Handgelenkknochen. Der Herzfrequenz-Sensor an der Rückseite des Polar Ignite muss konstant in Kontakt mit der Haut sein. Das Armband darf jedoch nicht zu fest sitzen, um die Blutzirkulation nicht zu beeinträchtigen.

## DURCHFÜHREN DES TESTS

Um den Test durchzuführen, drücke die ZURÜCK-Taste und wische nach oben zu **Fitness Test**. Tippe erst auf **Fitness Test** und dann auf **Entspannen & Test starten**.

- Wenn das Herzfrequenz-Signal erkannt wurde, werden deine aktuelle Herzfrequenz sowie die Meldung **Hinlegen** auf dem Display angezeigt. Bleibe entspannt, bewege dich möglichst wenig und vermeide es, mit anderen Personen zu kommunizieren.
- Du kannst den Test in jeder beliebigen Phase durch Drücken der ZURÜCK-Taste unterbrechen. **Test wurde abgebrochen** wird angezeigt.

Wenn der Polar Ignite dein Herzfrequenz-Signal nicht empfangen kann, erscheint die Nachricht **Test ist fehlgeschlagen**. In diesem Fall solltest du kontrollieren, ob der Herzfrequenz-Sensor an der Rückseite der Uhr konstant in Kontakt mit deiner Haut ist. Ausführliche Anweisungen zum Anlegen deines Polar Ignite für die Herzfrequenz-Messung am Handgelenk findest du unter [Pulsmessung am Handgelenk](#).

## TESTERGEBNISSE

Wenn der Test abgeschlossen ist, vibriert dein Polar Ignite und zeigt eine Beschreibung deines Fitness Test-Ergebnisses sowie deinen geschätzten  $VO_{2max}$  an.

$VO_{2max}$  in **Benutzereingaben aktualisieren?** wird eingeblendet.

- Tippe auf , wenn du den Wert in deinen **Benutzereingaben** speichern möchtest.
- Tippe nur auf , wenn du deinen vor kurzem gemessenen  $VO_{2max}$ -Wert kennst und dieser um mehr als eine Fitnessklasse vom Ergebnis abweicht.

Dein neuestes Testergebnis wird unter **Tests > Fitness Test > Letztes Ergebnis** angezeigt. Es wird nur das Ergebnis des zuletzt durchgeführten Tests angezeigt.

Um eine visuelle Auswertung deiner Fitness Test-Ergebnisse zu erhalten, gehe zum Polar Flow Webservice und wähle den Test in deinem Tagebuch aus, um die Details dafür anzuzeigen.

Dein Polar Ignite synchronisiert sich nach dem Ende des Tests automatisch mit der Polar Flow App, wenn sich dein Smartphone innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet.

## Fitnessklassen

### Männer

Alter/Jahre	Sehr niedrig	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

### Frauen

Alter/Jahre	Sehr niedrig	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Diese Klassifizierung basiert auf einer Auswertung von 62 Studien, bei denen eine Direktmessung der  $VO_{2max}$  an gesunden erwachsenen Probanden aus den USA, Kanada und 7 europäischen Ländern durchgeführt wurde. Literatur: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

### $VO_{2MAX}$

Zwischen der maximalen Sauerstoffaufnahme ( $VO_{2max}$ ) des Körpers und der kardiorespiratorischen Leistungsfähigkeit besteht ein direkter Zusammenhang, da die Sauerstoffversorgung des Gewebes von der Lungen- und Herzfunktion abhängt. Der  $VO_{2max}$ -Wert (maximale Sauerstoffaufnahme, maximale aerobe Leistung) ist die maximale Rate, mit der Sauerstoff vom Körper während maximaler Belastung verwendet werden kann; sie hängt direkt mit der maximalen Kapazität des Herzens für die Blutversorgung der Muskulatur zusammen. Der  $VO_{2max}$ -Wert kann

gemessen oder durch Fitness Tests vorhergesagt werden (z. B. Maximalbelastungstests, submaximale Belastungstests, Polar Fitness Test). Der  $VO_{2max}$ -Wert ist ein guter Index für die kardiorespiratorische Leistungsfähigkeit und ein guter Vorhersageparameter für die Leistungsfähigkeit bei Ausdauersportarten wie Langstreckenlauf, Radfahren, Langlauf und Schwimmen.

Der  $VO_{2max}$ -Wert kann in Millilitern pro Minute ( $ml/min = ml \cdot min^{-1}$ ) ausgedrückt oder zusätzlich durch das Körpergewicht einer Person in Kilogramm ( $ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ ) geteilt werden.

## TRAINING LOAD PRO™

Die Funktion Training Load Pro™ misst, wie deine Trainingseinheiten deinen Körper beanspruchen und hilft dir zu verstehen, wie sich dies auf deine Leistung auswirkt. Training Load Pro gibt die Trainingsbelastung für dein Herz-Kreislauf-System (**Cardio Load**) an und mit der Funktion **Empfundene Belastung** kannst du bewerten, wie belastet du dich fühlst. Wenn du weißt, wie stark jedes Körpersystem beansprucht wird, kannst du dein Training optimieren, indem du das richtige System zum richtigen Zeitpunkt belastest.

### Cardio Load

Der Cardio Load Wert basiert auf einer Trainingsimpulsberechnung (TRIMP), einer allgemein anerkannten und wissenschaftlich bewährten Methode zur Quantifizierung der Trainingsbelastung. Dein Cardio Load Wert gibt an, wie sehr deine Trainingseinheit dein Herz-Kreislauf-System beansprucht. Je höher der Cardio Load Wert, desto anstrengender war die Trainingseinheit für dein Herz-Kreislauf-System. Der Cardio Load Wert wird nach jedem Training anhand deiner Herzfrequenzdaten und der Dauer der Trainingseinheit berechnet.

### Empfundene Belastung

Deine subjektive Wahrnehmung ist eine nützliche Methode zur Einschätzung der Trainingsbelastung für alle Sportarten. Die **Empfundene Belastung** ist ein Wert, der deine subjektive Erfahrung hinsichtlich der Belastung durch deine Trainingseinheit und die Dauer der Einheit berücksichtigt. Sie wird mit der **Rate of Perceived Exertion (RPE)** quantifiziert, einer wissenschaftlich anerkannten Methode zur Quantifizierung der subjektiven Trainingsbelastung. Die RPE-Skala ist insbesondere für Sportarten nützlich, bei denen die Messung der Trainingsbelastung ausschließlich auf der Herzfrequenz basierend nur begrenzt aussagekräftig ist, z. B. Krafttraining.

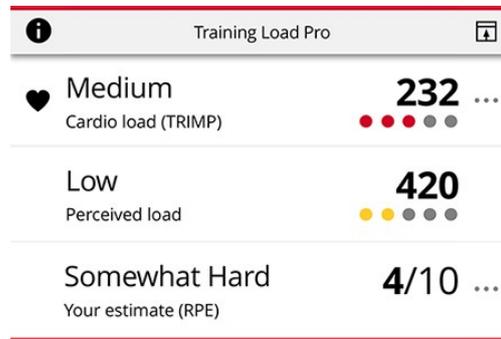
Bewerte deine Trainingseinheit in der mobilen Polar Flow App, um deine **Empfundene Belastung** für die Trainingseinheit zu erhalten. Du kannst aus einer Skala von 1 bis 10 wählen, wobei 1 für sehr leicht und 10 für maximale Anstrengung steht.

## TRAININGSBELASTUNG AUS EINER EINZELNEN TRAININGSEINHEIT

Deine Trainingsbelastung aus einer einzelnen Trainingseinheit wird in der Zusammenfassung deiner Einheit auf deiner Uhr, in der Polar Flow App und im Flow Webservice angezeigt.

Du erhältst einen absoluten Trainingsbelastungswert für jede gemessene Belastung. Je höher die Belastung, desto stärker beansprucht sie deinen Körper. Zusätzlich kannst du eine visuelle Interpretation mit einer Kreis-Skala und eine Textbeschreibung der Intensität deiner Trainingsbelastung in der Trainingseinheit im Vergleich zu einer durchschnittlichen Trainingsbelastung über 90 Tage sehen.

KUVA VAIHDETTAVA



Die Kreis-Skala und die Textbeschreibungen werden gemäß deinem Fortschritt aktualisiert: je intelligenter du trainierst, desto höhere Belastungen kannst du tolerieren. Wenn deine Fitness und Toleranz gegenüber dem Training sich verbessern, kann eine vor einigen Monaten noch mit 3 Kreisen (Mittel) bewertete Trainingsbelastung jetzt nur noch mit 2 Kreisen (Niedrig) bewertet werden. Eine Trainingseinheit kann je nach deiner körperlichen Verfassung und der Auswirkung auf deinen Körper zu einem unterschiedlichen Ergebnis führen.

- ● ● ● ● **Sehr hoch**
- ● ● ● ● **Hoch**
- ● ● ● ● **Mittel**
- ● ● ● ● **Niedrig**
- ● ● ● ● **Sehr niedrig**

## BEANSPRUCHUNG UND TOLERANZ

Zusätzlich zur Cardio Load aus einzelnen Trainingseinheiten misst die neue Funktion Training Load Pro deine kurzfristige Cardio Load (Beanspruchung) und deine langfristige Cardio Load (Toleranz).

Die **Beanspruchung** gibt an, wie stark du dich zuletzt durch dein Training belastet hast. Sie zeigt deine durchschnittliche tägliche Belastung aus den vergangenen 7 Tagen.

Die **Toleranz** beschreibt, wie gut du auf Herz-Kreislauf-Training vorbereitet bist. Sie zeigt deine durchschnittliche tägliche Belastung aus den vergangenen 28 Tagen. Um deine Toleranz für Herz-Kreislauf-Training zu verbessern, musst du dein Training über einen längeren Zeitraum hinweg langsam steigern.

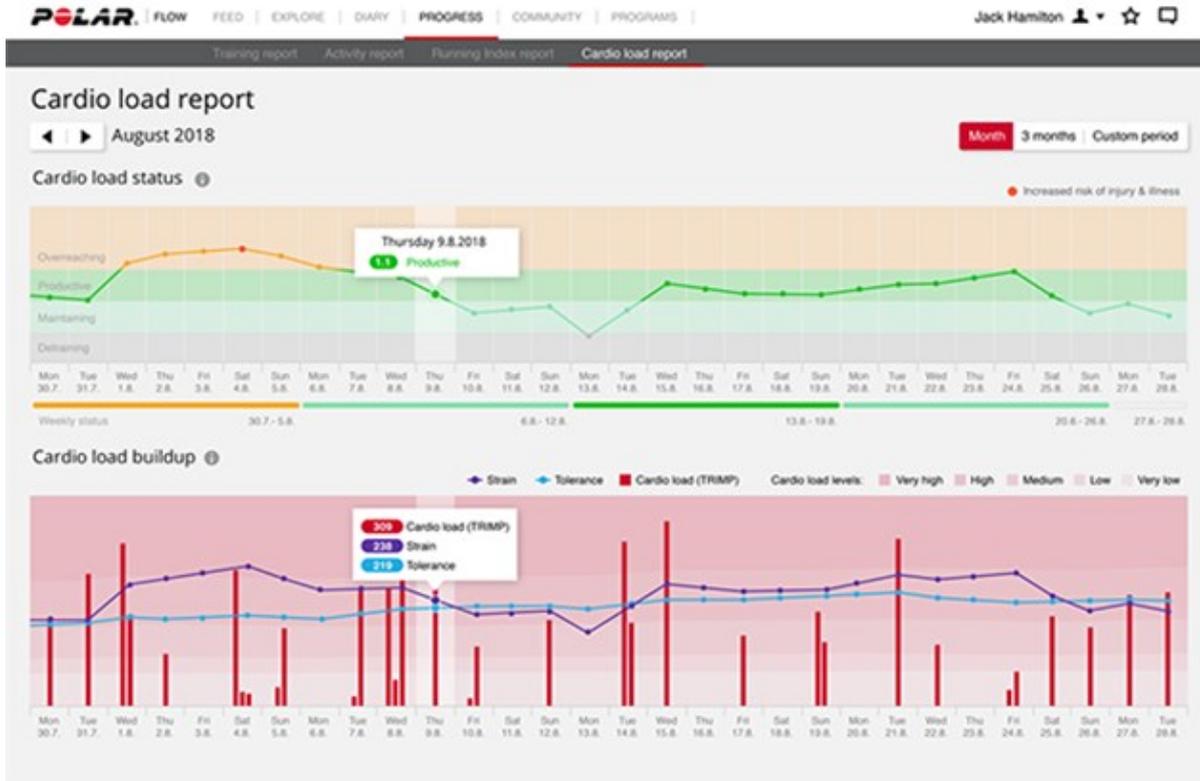
## CARDIO LOAD STATUS

Der Cardio Load Status betrachtet das Verhältnis zwischen deiner **Beanspruchung** und **Toleranz** und zeigt dir darauf basierend, ob dein Cardio Load Status unterfordernd, erhaltend, aufbauend oder überfordernd ist. Der Cardio Load Status leitet dich dabei an, die Auswirkungen deines Trainings auf deinen Körper und deinen Fortschritt zu beurteilen. Zu wissen, wie sich deine vergangenen Trainingseinheiten heute auswirken, ermöglicht dir, dein Gesamttrainingsvolumen unter Kontrolle zu halten und die Zeitplanung für dein Training mit verschiedenen Intensitäten zu optimieren. Indem du siehst, wie sich dein Trainingsstatus nach einer Trainingseinheit ändert, kannst du besser verstehen, welche Belastung die Einheit verursacht hat.

## LANGZEITANALYSE IM POLAR FLOW WEBSERVICE

Im Polar Flow Webservice kannst du verfolgen, wie sich deine Cardio Load mit der Zeit entwickelt und sehen, wie sich deine Cardio Load in den vergangenen Wochen oder Monaten verändert hat.

Um deinen Cardio Load Status und die Entwicklung deiner Cardio Load im Flow Webservice anzuzeigen, gehe zu **Fortschritt** > **Cardio Load Bericht**.



### Cardio Load Status

- Überfordernd (Belastung deutlich höher als üblich):
- Aufbauend (Belastung nimmt langsam zu)
- Erhaltend (Belastung etwas niedriger als üblich)
- Unterfordernd (Belastung deutlich niedriger als üblich)

-  Die roten Balken geben die Cardio Load aus deinen Trainingseinheiten an. Je höher der Balken, desto härter war die Trainingseinheit für dein Herz-Kreislauf-System.
-  Die Hintergrundfarben geben an, wie hart eine Einheit im Vergleich zum Durchschnitt deiner Trainingseinheiten über 90 Tage war – genauso wie die Skala mit den fünf Kreisen und Textbeschreibungen (Sehr niedrig, Niedrig, Mittel, Hoch, Sehr hoch).
-  Die **Beanspruchung** gibt an, wie stark du dich zuletzt durch dein Training belastet hast. Sie zeigt deine durchschnittliche tägliche Cardio Load aus den vergangenen 7 Tagen.
-  Die **Toleranz** beschreibt, wie gut du auf Herz-Kreislauf-Training vorbereitet bist. Sie zeigt deine durchschnittliche tägliche

liche Cardio Load aus den vergangenen 28 Tagen. Um deine Toleranz für Herz-Kreislauf-Training zu verbessern, steigere dein Training langsam über einen längeren Zeitraum hinweg.

## POLAR LAUFPROGRAMM

Es handelt sich um ein personalisiertes Programm, das auf deinem Fitnesslevel basiert. Es stellt sicher, dass du richtig trainierst und dich nicht überlastest. Das Programm ist intelligent und passt sich an deine Entwicklung an. Es teilt dir mit, wenn du ein wenig zurückstecken und wenn du einen Zahn zulegen solltest. Jedes Programm ist für deinen Wettkampf maßgeschneidert und berücksichtigt deine persönlichen Merkmale, dein Trainingspensum und deine Vorbereitungszeit. Die Programme sind kostenlos und im Polar Flow Webservice unter [flow.polar.com](https://flow.polar.com) verfügbar.

Programme sind für 5000-m- und 10.000-m-Wettkämpfe, Halbmarathons und Marathons verfügbar. Jedes Programm besteht aus drei Phasen: Grundaufbau, Aufbau und Reduzierung. Diese Phasen dienen dazu, deine Leistung allmählich zu steigern und sicherzustellen, dass du am Wettkampftag bereit bist. Lauftrainingseinheiten sind in fünf Stufen unterteilt: lockeres Joggen, mittellanger Lauf, langer Lauf, Tempolauf und Intervall. Alle Einheiten beinhalten Aufwärm-, Arbeits- und Cool-down-Phasen, um optimale Ergebnisse sicherzustellen. Zusätzlich kannst du Kraft-, Core- und Mobility-Übungen absolvieren, um deine Entwicklung zu fördern. Jede Trainingswoche besteht aus zwei bis fünf Laufeinheiten und die Gesamtdauer der Lauftrainingseinheiten pro Woche variiert abhängig von deinem Fitnesslevel von einer bis sieben Stunden. Die Mindestdauer für ein Programm beträgt 9 Wochen, die Höchstdauer 20 Monate.

Erfahre mehr über das Polar Laufprogramm in diesem [ausführlichen Leitfaden](#). Erste Schritte mit deinem Polar Laufprogramm

Um ein Video zu sehen, klicke auf einen der folgenden Links:

[Erste Schritte](#)

[Verwendung](#)

## SO ERSTELLST DU EIN POLAR LAUFPROGRAMM

1. Melde dich beim Flow Webservice auf [flow.polar.com](https://flow.polar.com) an.
2. Wähle in der Menüleiste die Option **Programme**.
3. Wähle deinen Wettkampf, gib einen Namen dafür ein und lege das Wettkampfdatum sowie den Zeitpunkt fest, an dem du mit deinem Programm beginnen möchtest.
4. Beantworte die Fragen zum körperlichen Aktivitätsniveau.\*
5. Wähle, ob du unterstützende Übungen in dein Programm aufnehmen möchtest.
6. Lese den Fitness-Fragebogen und fülle ihn aus.
7. Gehe dein Programm durch und passe bei Bedarf beliebige Einstellungen an.
8. Wenn du fertig bist, wähle **Programm starten**.

\* Wenn eine Trainingshistorie für mindestens vier Wochen vorhanden ist, werden die Antworten vorausgefüllt.

## STARTEN EINES LAUFZIELS

Bevor du eine Trainingseinheit startest, stelle sicher, dass du das Ziel deiner Trainingseinheit mit deinem Gerät synchronisiert hast. Die Trainingseinheiten werden mit deinem Gerät als Trainingsziele synchronisiert.

So startest du ein für den aktuellen Tag geplantes Trainingsziel:

1. Wechsle in den Vorstartmodus, indem du die ZURÜCK-Taste drückst, und tippe dann auf **Training starten**.
2. Du wirst aufgefordert, ein Trainingsziel zu starten, das du für den Tag geplant hast.



3. Tippe auf das -Symbol, um die Zielinformationen anzuzeigen.
4. Drücke die ZURÜCK-Taste, um in den Vorstartmodus zurückzukehren, und wähle das Sportprofil, das du verwenden möchtest.
5. Sobald die Uhr alle Signale gefunden hat, tippe auf die Anzeige. **Aufzeichnung wurde gestartet** wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.

## VERFOLGE DEINEN FORTSCHRITT.

Synchronisiere deine Trainingsergebnisse auf deinem Gerät über das USB-Kabel oder die Polar Flow App mit dem Flow Webservice. Wenn dein Programm läuft, kannst du deinen Fortschritt auf der Registerkarte **Programme** verfolgen. Du kannst eine Übersicht über dein aktuelles Programm und deinen Fortschritt sehen.

## RUNNING INDEX

Der Running Index bietet eine einfache Möglichkeit, Änderungen der Laufleistung zu beobachten. Der Running Index Wert ist eine Schätzung deiner maximalen aeroben Lauf-Performance (VO<sub>2</sub>max). Durch die langfristige Aufzeichnung des Running Index kannst du sehen, wie effizient du läufst und wie du deine Lauf-Performance verbesserst. Fortschritt bedeutet, dass das Laufen bei einem bestimmten Tempo weniger Anstrengung erfordert oder dass dein Tempo bei einem bestimmten Belastungsniveau gesteigert wird.

Um so präzise Leistungswerte wie möglich zu erhalten, vergewissere dich, dass du deine Werte für die HF<sub>max</sub> eingestellt hast.

Der Running Index wird während jeder Trainingseinheit berechnet, bei der die Herzfrequenz gemessen wird und die GPS-Funktion eingeschaltet ist/der Laufsensoren verwendet wird, sofern folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- Beim verwendeten Sportprofil handelt es sich um einen Laufsport (Laufen, Straßenlauf, Trailrunning usw.)
- Die Geschwindigkeit muss 6 km/h oder schneller und die Dauer mindestens 12 Minuten betragen.

Die Berechnung startet bei Aufzeichnungsbeginn der Trainingseinheit. Während einer Trainingseinheit kannst du zweimal anhalten, z. B. an Ampeln, ohne dass die Berechnung gestört wird.

Du kannst deinen Running Index in der Zusammenfassung deiner Trainingseinheit auf deiner Uhr sehen. Verfolge deinen Fortschritt und sieh dir Schätzungen deiner Zielzeit im [Polar Flow Webservice](#) an.

Vergleiche dein Ergebnis mit der nachstehenden Tabelle.

## KURZFRISTIGE ANALYSE

### Männer

Alter/Jahre	Sehr niedrig	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellente
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

### Frauen

Alter/Jahre	Sehr niedrig	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellente
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Diese Klassifizierung basiert auf einer Auswertung von 62 Studien, bei denen eine Direktmessung der  $VO_{2max}$  an gesunden erwachsenen Probanden aus den USA, Kanada und 7 europäischen Ländern durchgeführt wurde. Literatur: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Es kann zu täglichen Abweichungen der Running Index Werte kommen. Der Running Index ist von zahlreichen Faktoren abhängig. Der Wert für einen bestimmten Tag wird durch veränderte Laufbedingungen beeinflusst, wie z. B. das Gelände, Wind oder Temperatur und weitere Faktoren.

## LANGFRISTIGE ANALYSE

Die einzelnen Running Index Werte bilden einen Trend, der deinen Erfolg beim Laufen über bestimmte Distanzen vorhersagen kann. Du findest deinen Running Index Bericht im Polar Flow Webservice auf der Registerkarte **FORTSCHRITT**. Der Bericht zeigt dir, wie deine Lauf-Performance sich über einen längeren Zeitraum hinweg verbessert hat. Wenn du das [Polar Laufprogramm](#) verwendest, um für ein Laufevent zu trainieren, kannst du anhand deines Running Index Fortschritts sehen, wie deine Leistung sich auf dem Weg zu deinem angestrebten Ziel verbessert.

Das folgende Diagramm schätzt die Zeit, die ein Läufer über eine bestimmte Distanz erreichen kann, wenn er seine maximale Leistung erzielt. Verwende bei der Interpretation der Tabelle den langfristigen Durchschnittswert deines Running Index. Die Vorhersage ist am genauesten für Running Index Werte, die bezüglich Geschwindigkeit und äußeren Umständen denjenigen der angestrebten Leistung ähneln.

Running Index	Cooper Test (m)	5 km (Std.:Min.:Sek.)	10 km (Std.:Min.:Sek.)	21,098 km (Std.:Min.:Sek.)	42,195 km (Std.:Min.:Sek.)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

## TRAINING BENEFIT

Die Funktion Training Benefit (Trainingsnutzen) gibt dir in Textform Feedback zur Wirkung jeder Trainingseinheit, um dir zu helfen, die Effektivität deines Trainings besser zu verstehen. **Du kannst das Feedback in der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice sehen.** Um das Feedback zu erhalten, musst du insgesamt mindestens 10 Minuten in den [Herzfrequenz-Zonen](#) trainiert haben.

Das Training Benefit Feedback basiert auf Herzfrequenz-Zonen. Es wertet aus, wie viel Zeit du in jeder Zone verbracht und wie viele Kalorien du in ihr verbraucht hast.

Die Beschreibungen der verschiedenen Optionen für den Training Benefit sind in der folgenden Tabelle aufgeführt.

Feedback	Nutzen
Maximaltraining+	Was für eine Einheit! Du hast dein Wettkampftempo und die neuronale Ansteuerung deiner Muskeln verbessert, was deine Bewegungsökonomie steigert. Diese Einheit hat auch deine Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung verbessert.
Maximaltraining	Was für eine Einheit! Du hast dein Wettkampftempo und die neuronale Ansteuerung deiner Muskeln verbessert, was deine Bewegungsökonomie steigert.
Maximal- & Tempotraining	Was für eine Einheit! Du hast dein Tempo und deine Effizienz gesteigert. Diese Einheit hat auch deine aerobe Fitness und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen deutlich verbessert.
Tempo- & Maximaltraining	Was für eine Einheit! Du hast deine aerobe Fitness und deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen deutlich verbessert. Diese Einheit hat auch deine Geschwindigkeit und Effizienz gesteigert.
Tempotraining+	Sehr gutes Tempo in einer langen Einheit! Du hast deine aerobe Fitness, Geschwindigkeit und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert. Diese Einheit hat auch deine Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung verbessert.
Tempotraining	Klasse Tempo! Du hast deine aerobe Fitness, Geschwindigkeit und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert.
Tempo- & Herz-Kreislauftraining	Gutes Tempo! Du hast deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert. Diese Einheit hat auch deine aerobe Fitness und muskuläre Ausdauer gefördert.
Herz-Kreislauf- & Tempotraining	Gutes Tempo! Du hast deine aerobe Fitness und Muskelausdauer sowie deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert.
Herz-Kreislauftraining+	Hervorragend! Diese lange Einheit hat die Ausdauer deiner Muskeln und deine aerobe Fitness sowie deine Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung verbessert.
Herz-Kreislauftraining	Hervorragend! Du hast deine Muskelausdauer und deine aerobe Fitness verbessert.
Herz-Kreislauf- & Basisstraining, lang	Hervorragend! Diese lange Einheit hat die Ausdauer deiner Muskeln und deine aerobe Fitness sowie deine Grundlagenausdauer und den Fettstoffwechsel deines Körpers gesteigert.
Herz-Kreislauf- & Basisstraining	Hervorragend! Du hast deine Muskelausdauer und deine aerobe Fitness verbessert. Diese Einheit hat auch deine Grundlagenausdauer und den Fettstoffwechsel deines Körpers gesteigert.
Basis- & Herz-Kreislauftraining, lang	Super! Diese lange Einheit hat deine Grundlagenausdauer und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen sowie deine Muskelausdauer und aerobe Fitness verbessert.

Feedback	Nutzen
Basis- & Herz-Kreislauftraining	Super! Du hast deine Grundlagenausdauer und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen, verbessert. Diese Einheit hat auch deine Muskelausdauer und aerobe Fitness verbessert.
Basistraining, lang	Super! Diese lange Einheit mit geringer Intensität hat deine Grundlagenausdauer und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen, verbessert.
Basistraining	Gut gemacht! Diese Einheit mit geringer Intensität hat deine Grundlagenausdauer und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen, verbessert.
Erholungstraining	Sehr gute Einheit für deine Erholung. Leichte Belastungen wie diese ermöglichen deinem Körper, sich von intensivem Training zu erholen.

## SMART CALORIES

Der genaue Kalorienzähler berechnet die Anzahl verbrauchter Kalorien basierend auf deinen persönlichen Daten:

- Körpergewicht, Größe, Alter, Geschlecht
- Individuelle maximale Herzfrequenz ( $HF_{max}$ )
- Die Intensität deines Trainings oder deiner Aktivität
- Individuelle maximale Sauerstoffaufnahme ( $VO2_{max}$ )

Die Kalorienberechnung erfolgt auf Basis einer intelligenten Kombination von Beschleunigungs- und Herzfrequenz-Daten. Die Kalorienberechnung misst deinen Kalorienverbrauch während des Trainings genau.

Du kannst deinen kumulativen Energieverbrauch (in Kilokalorien, kcal) während deiner Trainingseinheiten und den Gesamtverbrauch an Kilokalorien für die aktuelle Trainingseinheit nach Abschluss der Einheit sehen. Du kannst auch deinen täglichen Kalorienverbrauch verfolgen.

## KONTINUIERLICHE HERZFREQUENZ-MESSUNG

Die Funktion Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung misst deine Herzfrequenz rund um die Uhr. Sie ermöglicht eine präzisere Messung deines täglichen Kalorienverbrauchs und deiner Gesamtaktivität, da damit auch körperliche Aktivitäten mit sehr wenig Handgelenkbewegungen wie Radfahren erfasst werden können.

### Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung auf deiner Uhr

Du kannst die kontinuierliche Herzfrequenz-Messung auf deiner Uhr unter **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Kontinuierliche HF-Messung** ein- und ausschalten bzw. in den Nur nachts-Modus schalten.

Die Funktion ist auf deinem Polar Ignite standardmäßig **eingeschaltet**. Die Verwendung des Nur nachts-Modus verlängert die Akkulaufzeit.

Wische in der Uhrzeitanzeige nach links oder rechts, um zum Herzfrequenz-Zifferblatt zu wechseln. Tippe auf die Anzeige, um die Detailansicht zu öffnen.



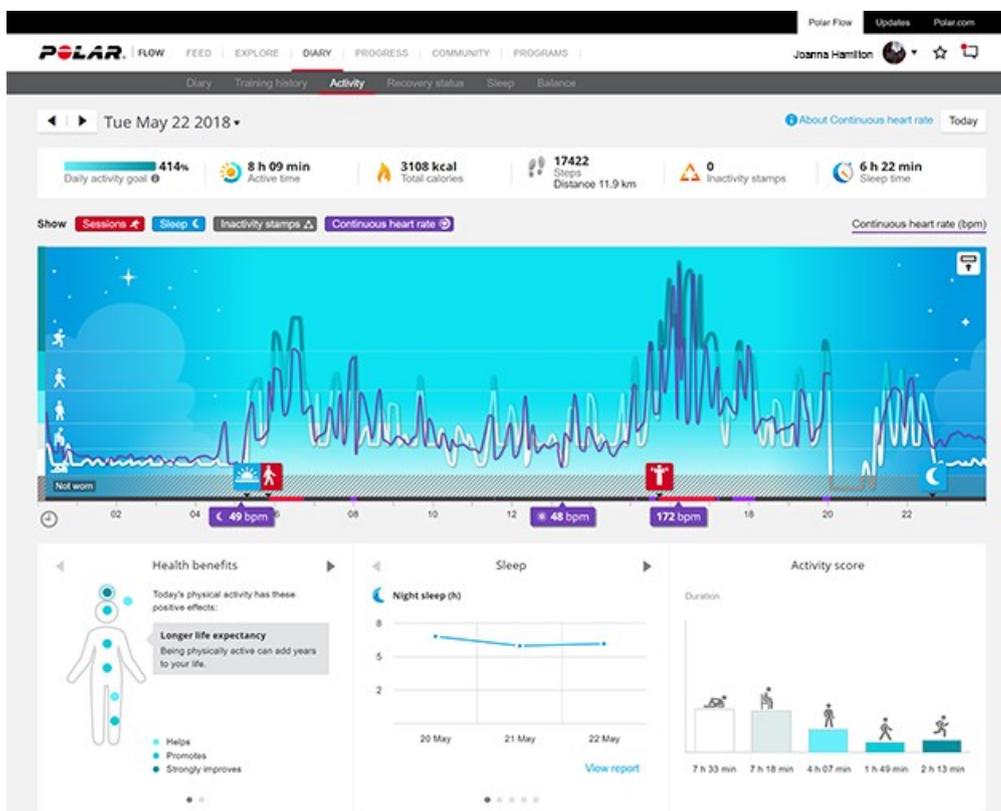
Wenn die Funktion eingeschaltet ist, misst die Uhr kontinuierlich deine Herzfrequenz und zeigt sie in der Herzfrequenz-Uhrzeitanzeige an. Wenn du die Details öffnest, kannst du deinen höchsten und deinen niedrigsten Herzfrequenz-Messwert für den Tag anzeigen und außerdem sehen, was dein niedrigster Herzfrequenz-Messwert in der vorhergehenden Nacht war.

Die Uhr verfolgt deine Herzfrequenz in 5-Minuten-Intervallen und zeichnet die Daten zur späteren Analyse in der Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice auf. Wenn die Uhr erkennt, dass deine Herzfrequenz erhöht ist, beginnt sie, deine Herzfrequenz kontinuierlich aufzuzeichnen. Die kontinuierliche Aufzeichnung kann auch basierend auf den Bewegungen deines Handgelenks gestartet werden, z. B. wenn du mindestens eine Minute lang schnell genug gehst. Die kontinuierliche Aufzeichnung deiner Herzfrequenz stoppt automatisch, wenn dein Aktivitätsniveau stark genug abfällt. Wenn deine Uhr erkennt, dass sich dein Arm nicht bewegt oder deine Herzfrequenz nicht erhöht ist, verfolgt sie deine Herzfrequenz in 5-Minuten-Intervallen, um den niedrigsten Messwert des Tages zu finden.

In bestimmten Fällen wurde auf deiner Uhr im Verlauf des Tages möglicherweise eine höhere oder niedrigere Herzfrequenz angezeigt, als in der Zusammenfassung der kontinuierlichen Herzfrequenz-Messung als dein höchster oder niedrigster Tageswert angezeigt wird. Dies kann passieren, wenn der Messwert, den du gesehen hast, außerhalb des Verfolgungsintervalls lag.

Die LEDs an der Rückseite deiner Uhr leuchten konstant, wenn die kontinuierliche Herzfrequenz-Messung eingeschaltet ist und der Sensor an der Rückseite deine Haut berührt. Anweisungen zum Anlegen deiner Uhr für eine präzise Herzfrequenz-Messung am Handgelenk findest du unter [Herzfrequenz-Messung am Handgelenk](#).

Du kannst die Messwerte der kontinuierlichen Herzfrequenz-Messung detaillierter und über längere Zeiträume hinweg in Polar Flow verfolgen, entweder im Webservice oder in der mobilen App. In diesem [ausführlichen Leitfaden](#) erfährst du mehr über die kontinuierliche Herzfrequenz-Messung.



## AKTIVITÄTSMESSUNG RUND UM DIE UHR

Der Polar Ignite verfolgt deine Aktivitäten mit einem internen 3D-Beschleunigungssensor, der die Bewegungen deines Handgelenks erfasst. Sie analysiert die Häufigkeit, Intensität und Regelmäßigkeit deiner Bewegungen zusammen mit deinen Benutzereingaben, sodass du sehen kannst, wie aktiv du in deinem täglichen Leben zusätzlich zu deinem Training wirklich bist. Du solltest deine Uhr an deiner nicht-dominanten Hand tragen, um für die Aktivitätsmessung so genaue Ergebnisse wie möglich zu erzielen.

## AKTIVITÄTSZIEL

Du erhältst dein persönliches tägliches Aktivitätsziel, wenn du deine Uhr einrichtest. Das tägliche Aktivitätsziel basiert auf deinen persönlichen Daten und deinem Aktivitätsniveau, die du auf deiner Uhr (**Einstellungen > Benutzereingaben > Aktivitätsniveau**), in der Polar Flow App oder im [Polar Flow Webservice](#) findest.

Wenn du dein Ziel ändern möchtest, öffne die mobile Polar Flow App, tippe in der Menüansicht auf deinen Namen/dein Profilbild und wische dann nach unten, um dein **tägliches Aktivitätsziel** aufzurufen. Oder gehe zu [flow.polar.com](#) und melde dich bei deinem Polar Konto an. Klicke dann auf deinen Namen > **Einstellungen > Tägliches Aktivitätsziel**. Wähle eines der drei Aktivitätsniveaus, das deinen typischen Tag und deine Aktivität am besten beschreibt. Unter dem Auswahlbereich kannst du sehen, wie aktiv du sein musst, um dein tägliches Aktivitätsziel auf dem gewählten Niveau zu erreichen.

Wie lange du über den Tag aktiv sein musst, um dein tägliches Aktivitätsziel zu erreichen, hängt von dem gewählten Niveau und der Intensität deiner Aktivitäten ab. Mit intensivem Training erreichst du dein Ziel schneller – oder bleibe aktiv, indem du mehrere gemäßigte Übungen über den Tag verteilst. Das Alter und das Geschlecht wirken sich ebenfalls auf die Intensität aus, die du benötigst, um dein Aktivitätsziel zu erreichen. Je jünger du bist, desto intensiver müssen deine Aktivitäten sein.

## AKTIVITÄTSDATEN AUF DEINER UHR

Wische in der Uhrzeitanzeige nach links oder rechts, um zum Aktivitäts-Zifferblatt zu wechseln.



Der Kreis um das Zifferblatt und der Prozentsatz unter der Uhrzeit und dem Datum zeigen deinen Fortschritt auf dem Weg zu deinem täglichen Aktivitätsziel an. Der Kreis füllt sich zunehmend mit hellblauer Farbe, während du aktiv bist.

Zusätzlich kannst du die folgenden Angaben zu deiner aufgelaufenen täglichen Aktivität sehen:



- Die Anzahl deiner bisherigen Schritte. Die Anzahl und Art der Körperbewegungen werden registriert und daraus wird eine geschätzte Anzahl von Schritten berechnet.
- Als aktive Zeit wird die summierte Zeit bezeichnet, während der du dich bewegst und damit etwas für deine Gesundheit getan hast.
- Wie viele Kalorien du durch Training, Aktivität und BMR (Basale Metabolische Rate: die minimale Stoffwechselaktivität, die zur Aufrechterhaltung der Vitalfunktionen erforderlich ist) verbraucht hast.

### Inaktivitätsalarm

Es ist allgemein bekannt, dass körperliche Aktivität ein wichtiger Faktor zur Aufrechterhaltung der Gesundheit ist. Zusätzlich zu körperlicher Aktivität ist es wichtig, langes Sitzen zu vermeiden. Längeres Sitzen ist schlecht für deine Gesundheit, auch an Tagen, an denen du trainierst und eine ausreichende tägliche Aktivität erreichst. Dein Polar Ignite erkennt, wenn du über den Tag zu lange inaktiv warst, und hilft dir so, zu langes Sitzen zu vermeiden, um negativen Auswirkungen auf die Gesundheit vorzubeugen.

Wenn du länger als 55 Minuten gesessen hast, erhältst du einen Inaktivitätsalarm: **Zeit für Bewegung** wird zusammen mit einer leichten Vibration angezeigt. Steh auf und sei aktiv. Mache einen kurzen Spaziergang, dehne dich oder verrichte eine andere leichte Aktivität. Die Meldung wird ausgeblendet, wenn du anfängst, dich zu bewegen oder die ZURÜCK-Taste drückst. Wenn du nicht innerhalb von fünf Minuten aktiv wirst, erhältst du einen Inaktivitätsstempel, den du nach der Synchronisierung in der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice sehen kannst. In der Flow App und im Flow Webservice kannst du sehen, wie viele Inaktivitätsmarkierungen du insgesamt erhalten hast. Auf diese Weise kannst du deine tägliche Routine überprüfen und dein Leben aktiver gestalten.

## AKTIVITÄTSDATEN IN DER POLAR FLOW APP UND IM WEBSERVICE

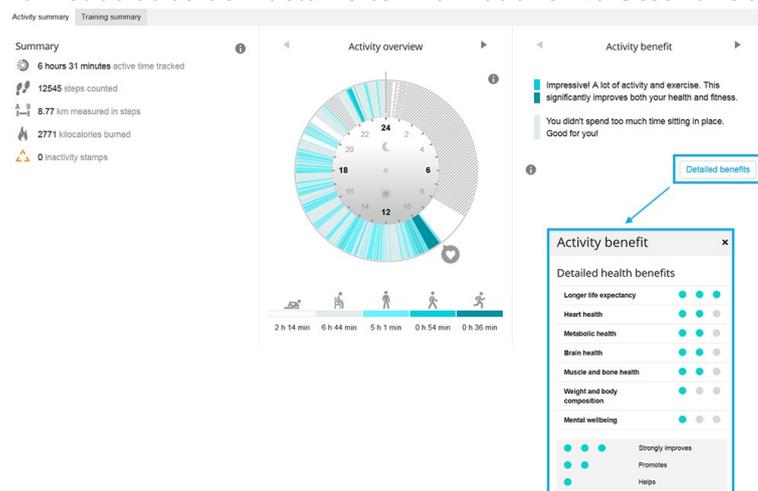
Mit der Polar Flow App kannst du deine Aktivitätsdaten unterwegs verfolgen und auswerten sowie sie drahtlos zwischen der Uhr und dem Flow Webservice synchronisieren. Der Flow Webservice liefert dir die ausführlichsten Informationen zu deinen Aktivitätsdaten. Mithilfe der Aktivitätsberichte (auf der Registerkarte **FORTSCHRITT**) kannst du den langfristigen Trend deiner täglichen Aktivität verfolgen. Du kannst wählen, ob du tägliche, wöchentliche oder monatliche Berichte sehen willst.

In diesem [ausführlichen Leitfaden](#) erfährst du mehr über die Aktivitätsmessung rund um die Uhr.

## ACTIVITY BENEFIT

Die Funktion Activity Benefit (Aktivitätsnutzen) gibt dir Feedback zu den gesundheitlichen Vorteilen, die du durch deine Aktivität erzielt hast, und informiert dich über die unerwünschten Folgen, die zu langes Sitzen für deine Gesundheit hatte. Das Feedback basiert auf internationalen Richtlinien und Forschungsergebnissen zu den gesundheitlichen Auswirkungen von körperlicher Aktivität und Sitzverhalten. Das Grundprinzip ist: Je aktiver du bist, desto größere Vorteile erzielst du!

Der Aktivitätsnutzen deiner täglichen Aktivität wird sowohl in der Flow App als auch im Flow Webservice angezeigt. Du kannst deinen Aktivitätsnutzen auf täglicher, wöchentlicher und monatlicher Basis anzeigen. Im Polar Flow Webservice kannst du außerdem detaillierte Informationen zu Gesundheitsvorteilen sehen.



Weitere Informationen findest du unter [24/7 Activity Tracking](#).

## SPORTPROFILE

Unter Sportprofile findest du die Auswahl an Sportarten, die dir auf deiner Uhr zur Verfügung stehen. Wir haben auf deiner Uhr vier Standard-Sportprofile erstellt. In der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice kannst du jedoch neue Sportprofile hinzufügen und sie mit deiner Uhr synchronisieren, um eine Liste all deiner bevorzugten Sportarten zu erstellen.

Du kannst auch für jedes Sportprofil spezifische Einstellungen festlegen. Du kannst zum Beispiel maßgeschneiderte **Trainingsansichten** für jede deiner Sportarten erstellen und wählen, welche Daten während deines Trainings angezeigt werden sollen: Nur deine Herzfrequenz oder nur deine Geschwindigkeit und Distanz – was sich für deine Trainingsanforderungen und Bedürfnisse am besten eignet. Die Funktion erkennt automatisch, welche Sensoren du hinzugefügt hast.

Auf deiner Uhr können maximal 20 Sportprofile gespeichert werden. Für die Anzahl der Sportprofile in der mobilen Polar Flow App und im Polar Flow Webservice gibt es keine Beschränkungen.

Weitere Informationen findest du unter [Sportprofile in Flow](#).

Die Verwendung der Sportprofile ermöglicht es dir, deine Aktivität zu verfolgen und den Fortschritt zu sehen, den du in unterschiedlichen Sportarten erzielt hast. Sieh dir deine Trainingshistorie an und verfolge deinen Fortschritt im [Flow Webservice](#).

Du kannst den Polar Ignite während Gruppentrainings in Fitness-Clubs mit [Polar Club](#) verwenden. Wähle eines der Indoor-Sportprofile für die Trainingseinheit und stelle sicher, dass in den [Sportprofil-Einstellungen](#) die Option „HF für anderes Gerät sichtbar aktiviert“ ist.

## HERZFREQUENZ-ZONEN

Die Polar Herzfrequenz-Zonen stehen für einen neuen Wirkungsgrad innerhalb des Herzfrequenz-basierten Trainings. Das Training wird in fünf Herzfrequenz-Zonen unterteilt, die jeweils einen Prozentbereich deiner maximalen Herzfrequenz ausdrücken. Mithilfe der Herzfrequenz-Zonen kannst du deine Trainingsintensitäten leicht auswählen und überprüfen.

Zielzone	Intensität in % der HF <sub>max</sub> *	Beispiel: Herzfrequenz-Zonen**	Beispiele für die Trainingsdauer	Trainingseffekt
<b>MAXIMALTRAINING</b> 	90–100 %	171–190 S/min	weniger als 5 Minuten	<p><b>Trainingseffekt:</b> maximale oder fast maximale Anstrengung für Atmung und Muskulatur</p> <p><b>Fühlt sich an:</b> sehr anstrengend für die Atmung und Muskulatur</p> <p><b>Empfohlen für:</b> sehr erfahrene und fitte Sportler. Nur kurze Intervalle, gewöhnlich als letzte Vorbereitung auf kurze Wettrennen.</p>
<b>HART / AEROB-ANAEROBES MISCHTRAINING</b> 	80–90 %	152–172 S/min	2–10 Minuten	<p><b>Trainingseffekt:</b> Ausdauersteigerung bei hohen Geschwindigkeiten</p> <p><b>Fühlt sich an:</b> Muskelermüdung und schwere Atmung</p> <p><b>Empfohlen für:</b> Ganzjahrestraining erfahrener Sportler, Training unterschiedlicher Länge. Wird entscheidender während der Wettkampfvorsaison.</p>
<b>MITTEL / HERZ-KREISLAUFTRAINING</b> 	70–80 %	133–152 S/min	10–40 Minuten	<p><b>Trainingseffekt:</b> Verbesserung des allgemeinen Trainingstempos, Erleichterung des Trainings mit mittlerer Intensität und Effizienzsteigerung</p> <p><b>Fühlt sich an:</b> gleichmäßig, kontrolliert, schnelle Atmung</p> <p><b>Empfohlen für:</b> Sportler, die für Wettkämpfe oder auf Leistungssteigerung trainieren</p>

Zielzone	Intensität in % der $HF_{max}$ *	Beispiel: Herzfrequenz-Zonen**	Beispiele für die Trainingsdauer	Trainingseffekt
<b>LEICHT / HERZ-KREISLAUFTRAINING</b>  	60–70 %	114–133 S/min	40–80 Minuten	<b>Trainingseffekt:</b> Verbesserung der allgemeinen Grundlagenausdauer und der Erholung sowie Stoffwechselförderung  <b>Fühlt sich an:</b> angenehm und leicht, geringe Belastung für die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System  <b>Empfohlen für:</b> lange Trainingseinheiten während des Basistrainings und für das Regenerationstraining während der Wettkampfsaison eines jeden Sportlers
<b>SEHR LEICHT / ERHOLUNGSTRAINING</b>  	50–60 %	104–114 S/min	20–40 Minuten	<b>Trainingseffekt:</b> Hilfe bei der Aufwärm- und Cool-down-Phase und Regenerationsunterstützung  <b>Fühlt sich an:</b> sehr leicht, wenig Belastung  <b>Empfohlen für:</b> Regenerationstraining und Cool-down während der Trainingssaison

\*  $HF_{max}$  = Maximale Herzfrequenz (220 minus Lebensalter).

\*\* Herzfrequenz-Zonen (in Schlägen pro Minute) für eine 30 Jahre alte Person, deren maximale Herzfrequenz 190 S/min (220–30) beträgt.

Das Training in Herzfrequenz-Zone 1 erfolgt bei sehr niedriger Intensität. Das wichtigste Trainingsprinzip beruht hier darauf, dass du dein Leistungsniveau durch Erholung nach dem Training verbesserst und nicht nur durch das Training selbst. Du kannst deine Erholung beschleunigen, indem du mit sehr leichter Intensität trainierst.

Ausdauertraining erfolgt in Herzfrequenz-Zone 2 und ist ein wichtiger Bestandteil jedes Trainingsprogramms. Das Training in dieser Zone ist leicht und stoffwechselfördernd. Das Ergebnis langer Trainingseinheiten in dieser leichten Zone ist ein effektiver Energieverbrauch. Fortschritte in dieser Trainingsart zu erzielen, erfordert Geduld.

In Herzfrequenz-Zone 3 wird die aerobe Leistungsfähigkeit gesteigert. Die Trainingsintensität ist höher als in den Zonen 1 und 2, aber immer noch hauptsächlich aerob. Das Training in Zone 3 kann beispielsweise aus Intervallen mit anschließender Erholung bestehen. Das Training in dieser Zone ist besonders effektiv zur Verbesserung der Blutzirkulation im Herzen und den Skelettmuskeln.

Sollte es dein Ziel sein, für Wettkämpfe deine maximale Leistung zu erreichen, wirst du in den Herzfrequenz-Zonen 4 und 5 trainieren müssen. In diesen Zonen trainierst du im anaeroben Bereich, und dies in Intervallen von bis zu

10 Minuten. Je kürzer das Intervall, desto höher die Intensität. Ausreichende Erholung zwischen den Intervallen ist besonders wichtig. Das Trainingsmuster der Zonen 4 und 5 wurde entwickelt, um Spitzenleistungen zu bringen.

Du kannst die Polar Herzfrequenz-Zonen mithilfe eines in einem Labor getesteten HFmax-Wertes individualisieren oder indem du den Wert selbst in einem Feldtest misst. Du kannst die Herzfrequenz-Zonengrenzwerte separat in jedem Sportprofil bearbeiten, das du in deinem Polar Konto im Polar Flow Webservice angelegt hast.

Wenn du in einer bestimmten Herzfrequenz-Zielzone trainierst, versuche, den gesamten Herzfrequenz-Bereich der Zone zu nutzen. Der Mittelwert des Herzfrequenz-Bereiches ist erstrebenswert, allerdings ist es nicht nötig, dass du deine Herzfrequenz die gesamte Zeit über auf demselben Niveau hältst. Die Herzfrequenz passt sich nur allmählich an die Trainingsintensität an. Wenn du z. B. von der Herzfrequenz-Zielzone 1 in die Zone 3 wechselst, kann es 3 bis 5 Minuten dauern, bevor sich dein Herz-Kreislauf-System und deine Herzfrequenz angepasst haben.

Die Reaktion der Herzfrequenz auf ein Training mit einer bestimmten Intensität variiert je nach Fitness- und Erholungszustand sowie Umgebungsbedingungen. Deshalb ist es wichtig, dass du auf deine eigenen Erschöpfungssymptome achtest und dein Training entsprechend anpasst.

## GESCHWINDIGKEITZONEN

Mit den Geschwindigkeits-/Tempozonen kannst du während deiner Trainingseinheit einfach deine Geschwindigkeit oder dein Tempo überwachen und deine Geschwindigkeit bzw. dein Tempo am gewünschten Trainingseffekt ausrichten. Die Zonen können verwendet werden, um die Effizienz deiner Trainingseinheiten zu fördern und helfen dir, dein Training mit verschiedenen Intensitäten zu absolvieren, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen.

### GESCHWINDIGKEITZONEN-EINSTELLUNGEN

Die Einstellungen für die Geschwindigkeitszonen können im Flow Webservice angepasst werden. Es gibt fünf verschiedene Zonen, und du kannst die Zonenlimits wahlweise manuell anpassen oder die Standardwerte verwenden. Die Zonenlimits sind sportartenspezifisch, sodass du die Zonen optimal für jede Sportart einstellen kannst. Die Zonen stehen bei Laufsportarten (einschließlich Mannschaftssportarten, die Laufaktivitäten umfassen), Radsportarten sowie Rudern und Kanufahren zur Verfügung.

#### Standard

Wenn du **Standard** wählst, kannst du die Limits nicht ändern. Die Standardzonen sind ein Beispiel für Geschwindigkeits-/Tempozonen einer Person mit relativ hoher Fitness.

#### Frei

Wenn du **Frei** wählst, können alle Limits geändert werden. Wenn du z. B. deine tatsächlichen Schwellen wie deine anaerobe und aerobe Schwelle oder obere und untere Laktatschwelle bestimmt hast, kannst du mit Zonen basierend auf deiner individuellen Schwellengeschwindigkeit bzw. deinem individuellen Schwellentempo trainieren. Wir empfehlen, als deine anaerobe Schwellengeschwindigkeit und dein anaerobes Schwellentempo dein Minimum in Zone 5 festzulegen. Wenn du die aerobe Schwelle verwendest, lege sie als Minimum von Zone 3 fest.

### TRAININGSZIEL MIT GESCHWINDIGKEITZONEN

Du kannst Trainingsziele basierend auf Geschwindigkeits-/Tempozonen festlegen. Nachdem du die Ziele über FlowSync synchronisiert hast, leitet dich dein Trainingsgerät während des Trainings entsprechend an.

## WÄHREND DES TRAININGS

Während des Trainings kannst du sehen, in welcher Zone du momentan trainierst und wie viel Zeit du in jeder Zone verbracht hast.

## NACH DEM TRAINING

In der Trainingszusammenfassung auf deiner Uhr wird eine Übersicht über die Zeiten angezeigt, die du in jeder Geschwindigkeitszone verbracht hast. Nach der Synchronisierung kannst du im Flow Webservice detaillierte Informationen zu Geschwindigkeitszonen anzeigen.

## GESCHWINDIGKEIT UND DISTANZ ÜBER DAS HANDGELENK

Deine Uhr misst deine Geschwindigkeit und Distanz über einen eingebauten Beschleunigungssensor anhand der Bewegungen deines Handgelenks. Diese Funktion ist praktisch, wenn du in der Halle oder an Orten mit schlechtem GPS-Empfang läufst. Um eine maximale Genauigkeit zu erzielen, stelle sicher, dass du deine Händigkeit und Größe richtig eingestellt hast. Die Geschwindigkeits- und Distanzmessung über das Handgelenk funktioniert am besten, wenn du mit einem Tempo läufst, das sich für dich natürlich und angenehm anfühlt.

Trage deine Uhr eng anliegend am Handgelenk, um jegliches Schütteln zu vermeiden. Um gleichmäßige Messwerte zu erhalten, solltest du ihn immer an derselben Stelle an deinem Handgelenk tragen. Vermeide es, andere Geräte wie Uhren, Aktivitätstracker oder Telefonarmbänder am selben Arm zu tragen. Halte außerdem möglichst nichts in derselben Hand, wie z. B. ein Telefon oder eine Karte.

Die Geschwindigkeit und Distanz über das Handgelenk ist in den folgenden Laufsportarten verfügbar: Gehen, Laufen, Jogging, Straßenlauf, Trailrunning, Laufband, Leichtathletik-Läufe und Ultrarunning. Um deine Geschwindigkeit und Distanz während einer Trainingseinheit zu sehen, stelle sicher, dass du die Geschwindigkeit und Distanz zur Trainingsansicht des Sportprofils hinzufügst, das du beim Laufen verwendest. Diese Einstellungen kannst du in den **Sportprofilen** in der mobilen Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice vornehmen.

## LEISTUNGSWERTE FÜR SCHWIMMEN

Die Leistungswerte für Schwimmen helfen dir, jede Schwimmeinheit zu analysieren sowie deine Leistung und deinen Fortschritt langfristig zu verfolgen.

Um möglichst korrekte Informationen zu erhalten, musst du einstellen, an welcher Hand du deine Uhr trägst. Du kannst in den Produkteinstellungen in Flow überprüfen, ob du richtig eingegeben hast, an welcher Hand du deine Uhr trägst.

## BAHNSCHWIMMEN

Wenn du das Profil „Schwimmen“ oder „Bahnschwimmen“ verwendest, erfasst die Uhr deine Schwimmdistanz, die Zeit und das Tempo, deine Zugfrequenz sowie deine Ruhezeiten und erkennt sogar deinen Schwimmstil. Zudem kannst du mit dem SWOLF-Wert deine Entwicklung verfolgen.

**Tempo und Distanz:** Die Messung von Tempo und Distanz basiert auf der Bahnlänge. Daher musst du die richtige Bahnlänge einstellen, damit du korrekte Daten erhältst. Deine Uhr erkennt, wenn du wendest, und nutzt diese Information, um korrekte Tempo- und Distanzdaten zu liefern.

**Zugfrequenz:** Deine Uhr zeigt dir Anzahl der Schwimmzüge pro Minute oder pro Bahnlänge an. Diese Information kannst du zur Analyse deiner Schwimmtechnik, deines Rhythmus und deiner Zeiten verwenden.

**Schwimmstile:** Deine Uhr erkennt deinen Schwimmstil und berechnet stilspezifische Leistungswerte sowie Gesamtwerte für die gesamte Trainingseinheit. Stile, die die Uhr erkennt:

- Freistil
- Rücken
- Brust
- Schmetterling

**SWOLF** (Abkürzung für „Schwimmen und Golf“) ist ein indirektes Maß der Effizienz. Der SWOLF-Wert ist die Summe der Zeit und der Anzahl der Schwimmzüge, die du für eine Bahnlänge benötigst. Beispielsweise ergeben 30 Sekunden und 10 Schwimmzüge für eine Bahnlänge den SWOLF-Wert 40. Generell gilt, dass deine Effizienz umso höher ist, je niedriger dein SWOLF-Wert für eine bestimmte Distanz ist.

Es macht keinen Sinn, seinen SWOLF-Wert mit den SWOLF-Werten anderer Personen zu vergleichen, da es ein individueller Wert ist. Er dient als persönliche Unterstützung, um deine Technik zu verbessern und zu verfeinern sowie für unterschiedliche Schwimmstile die jeweils optimale Effizienz zu ermitteln.

## EINSTELLUNG DER BAHNLÄNGE

Du musst die richtige Bahnlänge wählen, da diese die Berechnung von Tempo, Distanz und Schlagzahl sowie deinen SWOLF-Wert beeinflusst. Die Standardlängen sind 25 Meter und 50 Meter, du kannst aber auch manuell eine individuelle Länge einstellen. Die Mindestlänge, die gewählt werden kann, beträgt 20 Meter.

Die gewählte Bahnlänge wird im Vorstartmodus angezeigt. Um die Bahnlänge zu ändern, tippe auf das Schnellmenü-Symbol , um auf die Einstellung **Bahnlänge** zuzugreifen, und stelle die korrekte Länge ein.

## SCHWIMMEN IN OFFENEM WASSER

Wenn du das Sportprofil „Schwimmen in offenem Wasser“ verwendest, erfasst die Uhr deine Schwimmdistanz, die Zeit und das Tempo, deine Zugfrequenz für Freistil sowie deine Route.

 *Freistil ist der einzige Stil, den das Sportprofil „Schwimmen in offenem Wasser“ erkennt.*

**Tempo und Distanz:** Deine Uhr berechnet dein Tempo und deine Distanz beim Schwimmen mithilfe von GPS.

**Zugfrequenz für Freistil:** Deine Uhr erfasst deine durchschnittliche und deine maximale Zugfrequenz (wie viele Schwimmzüge du pro Minute machst) für deine Trainingseinheit.

**Route:** Deine Route wird mit GPS aufgezeichnet, und du kannst sie dir nach dem Schwimmen auf einer Karte in der Flow App und im Webservice ansehen. GPS funktioniert nicht unter Wasser. Deine Route wird daher aus den GPS-Daten ermittelt, die erfasst werden, wenn sich deine Hand außerhalb des Wassers oder sehr nahe an der Oberfläche befindet. Äußere Faktoren wie Wasserbedingungen und Satellitenpositionen können die Genauigkeit der GPS-Daten beeinflussen, sodass die Daten für dieselbe Route von Tag zu Tag variieren können.

## MESSEN DER HERZFREQUENZ IM WASSER

Deine Uhr misst deine Herzfrequenz mit der neuen Polar Precision Prime Sensorfusionstechnologie automatisch an deinem Handgelenk und bietet dir damit eine einfache und bequeme Möglichkeit, deine Herzfrequenz beim Schwimmen zu messen. Obwohl die Herzfrequenz-Messung am Handgelenk im Wasser möglicherweise nicht optimal funktioniert, reicht die Genauigkeit von Polar Precision Prime aus, um während Schwimmeinheiten deine durchschnittliche Herzfrequenz und deine Herzfrequenz-Zonen zu überwachen, deinen Kalorienverbrauch präzise zu messen, deine Trainingsbelastung aus der Trainingseinheit zu berechnen und dir basierend auf deinen Herzfrequenz-Zonen Feedback zu deinem Training Benefit zu liefern.

Um so genaue Herzfrequenz-Daten wie möglich zu erhalten, ist es wichtig, die Uhr eng anliegend am Handgelenk zu tragen (noch enger als bei anderen Sportarten). Ausführliche Anweisungen zum Anlegen deiner Uhr für das Training findest du unter [Training mit Herzfrequenz-Messung am Handgelenk](#).

Beachte, dass du beim Schwimmen mit deiner Uhr keinen Polar Herzfrequenz-Sensor mit einem Brustgurt verwenden kannst, da Bluetooth unter Wasser nicht funktioniert.

## SCHWIMMEINHEIT STARTEN

1. Drücke die ZURÜCK-Taste, um das Hauptmenü aufzurufen, wähle **Training starten** aus und gehe dann zum Sportprofil **Schwimmen**, **Bahnschwimmen** oder **Schwimmen in offenem Wasser**.
2. **Wenn du das Sportprofil „Schwimmen“ oder „Bahnschwimmen“ verwendest**, überprüfe, ob die Bahnlänge korrekt ist (wird auf dem Display angezeigt). Um die Bahnlänge zu ändern, tippe auf das Schnellmenü-Symbol  und danach auf **Bahnlänge**, und stelle die korrekte Länge ein.
3. Drücke die START-Taste, um die Trainingsaufzeichnung zu starten.

## WÄHREND DES SCHWIMMENS

Welche Daten auf dem Display angezeigt werden, kannst du im Bereich „Sportprofile“ im Flow Webservice anpassen. In den Standard-Trainingsansichten in den Sportprofilen für Schwimmen werden folgende Daten angezeigt:

- Deine Herzfrequenz und der Herzfrequenz-ZonePointer
- Distanz
- Dauer
- Ruhezeit (Schwimmen und Bahnschwimmen)
- Tempo (Schwimmen in offenem Wasser)
- Herzfrequenz-Diagramm
- Durchschnittliche Herzfrequenz
- Maximale Herzfrequenz
- Uhrzeit

## NACH DEM SCHWIMMEN

Eine Übersicht über deine Schwimmdaten ist direkt nach der Trainingseinheit auf deiner Uhr in der Trainingszusammenfassung verfügbar. Du kannst folgende Daten sehen:



Das Datum und die Uhrzeit, zu der deine Trainingseinheit begonnen hat

Die Dauer der Trainingseinheit

Schwimmdistanz



Durchschnittliche Herzfrequenz

Maximale Herzfrequenz

Cardio Load



Herzfrequenz-Zonen



Kalorien

Prozentualer Fettanteil der Kalorien



Ø Tempo

Maximales Tempo



Zugfrequenz (wie viele Schwimmzüge du pro Minute machst)

- Durchschnittliche Zugfrequenz
- Maximale Zugfrequenz

Synchronisiere deine Uhr mit Flow, um dir eine ausführlichere visuelle Darstellung deines Schwimmtrainings anzusehen, einschließlich einer detaillierten Aufstellung deiner Schwimm-Trainingseinheiten und von Kurven für Herzfrequenz, Tempo und Zugfrequenz.

# PUSH-BENACHRICHTIGUNGEN

Die Funktion Push-Benachrichtigungen ermöglicht es dir, Benachrichtigungen über eingehende Anrufe, Nachrichten und Benachrichtigungen von Apps auf deiner Uhr zu empfangen. Du erhältst auf deiner Uhr dieselben Benachrichtigungen wie auf dem Bildschirm deines Smartphones. Die Funktion Push-Benachrichtigungen ist für iOS- und Android-Smartphones verfügbar.

Um Push-Benachrichtigungen zu erhalten, muss die Flow App auf deinem Smartphone ausgeführt werden. Zudem muss das Smartphone mit deiner Uhr gekoppelt sein. Eine Anleitung findest du unter [Koppeln eines Mobilgeräts mit deiner Uhr](#).

## PUSH-BENACHRICHTIGUNGEN EINSCHALTEN

Rufe auf deiner Uhr **Einstellungen > Allg. Einstellungen > Push-Benachrichtigungen** auf, um die Benachrichtigungen zu aktivieren. Stelle die Push-Benachrichtigungen auf **Aus** oder **Ein, wenn du nicht trainierst**. Beachte: Während Trainingseinheiten erhältst du keine Benachrichtigungen.

Öffne in der Flow App das Menü **Geräte**. Wähle dein Gerät aus und vergewissere dich, dass die Funktion **Push-Benachrichtigungen eingeschaltet** sind.

Synchronisiere deine Uhr nach der Aktivierung der Benachrichtigungen mit der Polar Flow App.

Bitte beachte, dass sich bei eingeschalteten Push-Benachrichtigungen die Batterie deiner Uhr und der Akku deines Smartphones schneller entladen, da Bluetooth dann immer eingeschaltet ist.

## NICHT STÖREN

Wenn du Benachrichtigungen und Anrufalarne für einen bestimmten Zeitraum deaktivieren möchtest, schalte „Nicht stören“ ein. Wenn diese Option eingeschaltet ist, erhältst du im festgelegten Zeitraum keine Benachrichtigungen oder Anrufalarne.

Rufe auf deiner Uhr **Eingaben > Allg. Einstellungen > Nicht stören** auf. Wähle **Aus**, **Ein** oder **Ein (22:00 – 07:00)** und den Zeitraum, in dem „Nicht stören“ aktiv ist. Wähle eine Einstellung für **Start um** und **Ende um**.

## BENACHRICHTIGUNGEN ANZEIGEN

Wenn eine Benachrichtigung eingeht, vibriert deine Uhr und unten auf der Anzeige erscheint ein roter Punkt. Du kannst die Benachrichtigung anzeigen, indem du auf dem Display von unten nach oben wischst oder unmittelbar, nachdem die Uhr vibriert hat, dein Handgelenk umdrehst und auf die Uhr siehst.

Wenn ein Anruf eingeht, vibriert deine Uhr und zeigt den Anrufer an. Du kannst den Anruf mit deiner Uhr auch annehmen oder ablehnen.

# WECHSELBARE ARMBÄNDER

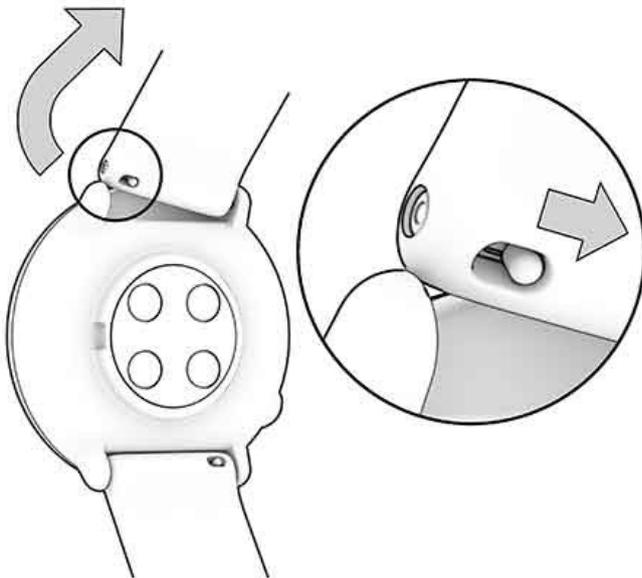
Mit den wechselbaren Armbändern kannst du deine Uhr für jede Situation und jeden Stil anpassen, sodass du sie immer tragen kannst und einen maximalen Nutzen aus der Aktivitätsmessung rund um die Uhr, der kontinuierlichen Herzfrequenz-Messung und dem Schlaftracking ziehen kannst.

Du kannst dein Lieblingsarmband aus der Kollektion von Polar auswählen oder ein beliebiges anderes Uhrenarmband mit 20-mm-Federstegen verwenden.

## WECHSELN DES ARMBANDS

Das Armband deiner Uhr lässt sich schnell und einfach wechseln.

1. Um eine Seite des Armbands zu lösen, ziehe den Schnellentriegelungsknopf nach innen und ziehe das Armband von der Uhr ab.
2. Um ein Band anzubringen, führe den Stift (die entgegengesetzte Seite des Schnellentriegelungsknopfs) in das Stiftloch in der Uhr ein.
3. Ziehe den Schnellentriegelungsknopf nach innen und richte das andere Ende des Stiftes auf das Loch in der Uhr aus.
4. Lasse den Knopf los, um das Armband zu fixieren.



## KOMPATIBLE SENSOREN

Verbessere dein Trainingserlebnis und verschaffe dir einen noch umfassenderen Überblick über deine Leistung mit kompatiblen Bluetooth® Sensoren.

[Sieh dir eine komplette Liste kompatibler Polar Sensoren und Zubehörprodukte an](#)

Bevor du einen neuen Sensor verwendest, musst du ihn mit deiner Uhr koppeln. Die Kopplung dauert nur einige Sekunden und stellt sicher, dass deine Uhr ausschließlich Signale von deinen Sensoren empfängt. Sie ermöglicht ein störungsfreies Training in einer Gruppe. Kopple den Sensor zuhause, bevor du an einer Veranstaltung oder einem Wettkampf teilnimmst, damit bei der Datenübertragung keine Störungen auftreten. Eine Anleitung findest du unter [Sensoren mit deiner Uhr koppeln](#).

## **POLAR H10 HERZFREQUENZ-SENSOR**

Überwache deine Herzfrequenz mit maximaler Präzision mit dem Polar H10 Herzfrequenz-Sensor mit Brustgurt.

Polar Precision Prime ist die genaueste Technologie für die optische Pulsmessung und funktioniert nahezu überall gut. Bei Sportarten, in denen es schwierig ist, den Sensor an derselben Stelle zu halten oder bei denen es zu Druck bzw. Bewegungen in Muskeln oder Sehnen nahe am Sensor kommt, bietet jedoch der Polar H10 Herzfrequenz-Sensor die genaueste Herzfrequenz-Messung. Der Polar H10 Herzfrequenz-Sensor reagiert besser auf einen schnellen Anstieg oder Abfall der Herzfrequenz und ist somit die ideale Wahl für Intervalltraining mit schnellen Sprints.

Der Polar H10 Herzfrequenz-Sensor verfügt über einen internen Speicher, der dir ermöglicht, eine Trainingseinheit ohne verbundenes Trainingsgerät oder mobile Trainings-App aufzuzeichnen. Du brauchst lediglich den H10 Herzfrequenz-Sensor mit der Polar Beat App zu koppeln und die Trainingseinheit mit der App zu starten. Auf diese Weise kannst du zum Beispiel deine Herzfrequenz bei deinen Schwimm-Trainingseinheiten mit dem Polar H10 Herzfrequenz-Sensor aufzeichnen. Weitere Informationen findest du auf den Support-Seiten für [Polar Beat](#) und den [Polar H10 Herzfrequenz-Sensor](#).

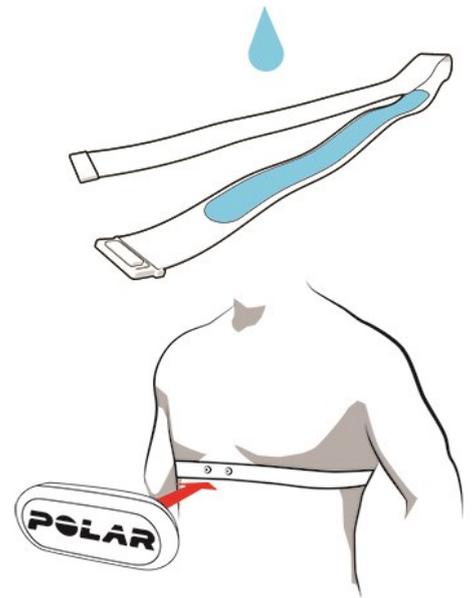
Wenn du den Polar H10 Herzfrequenz-Sensor während deiner Radfahr-Trainingseinheiten verwendest, kannst du deine Uhr am Lenker deines Fahrrads anbringen, um dir deine Trainingsdaten während der Fahrt jederzeit ansehen zu können.

## **SENSOREN MIT DEINER UHR KOPPELN**

### **SO KOPPELST DU EINEN HERZFREQUENZ-SENSOR MIT DEINER UHR:**

Wenn du einen Polar Herzfrequenz-Sensor trägst, der mit deiner Uhr gekoppelt ist, misst die Uhr die Herzfrequenz nicht am Handgelenk.

1. Lege den befeuchteten Herzfrequenz-Sensor an.
2. Gehe auf deiner Uhr zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren** und tippe auf **Sensor/Gerät koppeln**.
3. Berühre deinen Herzfrequenz-Sensor mit deiner Uhr und warte, bis sie erkannt wird.
4. Sobald der Herzfrequenz-Sensor gefunden wurde, wird die Geräte-ID angezeigt, z. B. **Polar H10 xxxxxxxx**. Tippe auf das -Symbol, um mit der Kopplung zu beginnen.
5. **Kopplung abgeschlossen** wird angezeigt, wenn der Vorgang abgeschlossen ist.



# POLAR FLOW

## POLAR FLOW APP

Die mobile Polar Flow App bietet dir eine sofortige visuelle Darstellung deines Trainings und deiner Aktivitätsdaten. Du kannst in der App auch dein Training planen.

### TRAININGSDATEN

Mit der Polar Flow App kannst du einfach auf Informationen zu deinen vergangenen und geplanten Trainingseinheiten zugreifen sowie neue Trainingsziele erstellen. Du kannst wählen, ob du ein Schnellziel oder ein Trainingsziel mit Phasen erstellen möchtest.

Verschaffe dir schnell einen Überblick über dein Training und analysiere sofort jedes Detail deiner Leistung. Sieh dir die Wochenzusammenfassungen deines Trainings in deinem Trainingstagebuch an. Die Funktion [Bilder teilen](#) ermöglicht dir, die Highlights deines Trainings mit deinen Freunden zu teilen.

### AKTIVITÄTSDATEN

Sieh dir Details deiner Tagesaktivitäten an. Ermittle, wie viel dir zum Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels fehlt und wie du es erreichst. Lasse dir die Anzahl deiner Schritte, die zurückgelegte Distanz auf Basis deiner Schritte und deinen Kalorienverbrauch anzeigen.

### SCHLAFDATEN

Verfolge deine Schlafmuster, um zu sehen, ob sich Veränderungen in deinem Alltag darauf auswirken, und finde das richtige Gleichgewicht zwischen Ruhe, täglicher Aktivität und Training. In der Polar Flow App kannst du die Zeiten, die Dauer und die Qualität deines Schlafs sehen.

Du kannst eine bevorzugte Schlafdauer einstellen, um festzulegen, wie lange du jede Nacht schlafen willst. Du kannst deinen Schlaf auch bewerten. Du erhältst Feedback zu deinem Schlaf basierend auf deinen Schlafdaten, deiner bevorzugten Schlafdauer und deiner Schlafbewertung.

### SPORTPROFILE

Du kannst Sportprofile in der Polar Flow App einfach hinzufügen, bearbeiten, entfernen und neu anordnen. In der Flow App und auf deiner Uhr kannst du bis zu 20 Sportprofile aktivieren.

Weitere Informationen findest du unter [Sportprofile in Polar Flow](#).

### BILDER TEILEN

Mit der Funktion zum Teilen von Bildern in der Polar Flow App kannst du Bilder mit deinen Trainingsdaten in den gängigen sozialen Netzwerken wie Facebook und Instagram teilen. Du kannst entweder ein vorhandenes Foto teilen oder ein neues aufnehmen und es mit deinen Trainingsdaten versehen. Wenn während deiner Trainingseinheit die GPS-Aufzeichnung eingeschaltet war, kannst du auch einen Schnappschuss deiner Trainingsroute teilen.

Um ein Video zu sehen, klicke auf den folgenden Link:

## VERWENDEN DER POLAR FLOW APP

Die [Einrichtung deiner Uhr](#) kannst du mit einem Mobilgerät und der Polar Flow App vornehmen.

Um die Polar Flow App zu verwenden, lade sie aus dem App Store oder über Google Play auf dein Mobilgerät herunter. Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der Polar Flow App zu erhalten, gehe zu [support.polar.com/de/support/Flow\\_app](http://support.polar.com/de/support/Flow_app).

Bevor du ein neues Mobilgerät (Smartphone, Tablet) verwendest, musst du es mit deiner Uhr koppeln. Nähere Informationen findest du unter [Kopplung](#).

Deine Uhr synchronisiert deine Trainingsdaten nach deiner Trainingseinheit automatisch mit der Polar Flow App. Wenn dein Smartphone über eine Internetverbindung verfügt, werden deine Aktivitäts- und Trainingsdaten automatisch auch mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert. Die Verwendung der Polar Flow App ist die einfachste Möglichkeit, um Trainingsdaten von deiner Uhr mit dem Polar Webservice zu synchronisieren. Nähere Informationen zur Synchronisierung findest du unter [Synchronisierung](#).

Weitere Informationen und Anweisungen zu den Funktionen der Flow App findest du auf der [Produktsupportseite für die Polar Flow App](#).

## POLAR FLOW WEBSERVICE

Im Polar Flow Webservice kannst du jedes Detail deines Trainings planen und analysieren sowie mehr über deine Leistung erfahren. Richte deine Uhr ein und passe sie optimal an deinen Trainingsbedarf an, indem du Sportprofile hinzufügst und deren Einstellungen bearbeitest. Du kannst die Highlights deines Trainings mit deinen Freunden in der Polar Flow Community teilen, dich für Gruppentrainings anmelden und ein personalisiertes Trainingsprogramm für einen Laufevent erhalten.

Der Polar Flow Webservice zeigt außerdem den Prozentsatz der Erfüllung deines täglichen Aktivitätsziels und die Details deiner Aktivität und hilft dir, zu verstehen, wie sich deine täglichen Gewohnheiten und Entscheidungen auf dein Wohlbefinden auswirken.

Du kannst deine Uhr mit deinem Computer unter [flow.polar.com/start\\_einrichten](http://flow.polar.com/start_einrichten). Dort wirst du dazu angeleitet, die Polar FlowSync Software zum Synchronisieren von Daten zwischen deiner Uhr und dem Webservice herunterzuladen und zu installieren sowie ein Benutzerkonto für den Polar Webservice zu erstellen. Wenn du die Einrichtung mit einem Mobilgerät und der Polar Flow App vorgenommen hast, kannst du dich mit den Anmeldedaten, die du bei der Einrichtung festgelegt hast, beim Polar Flow Webservice anmelden.

## FEED

In deinem **Feed** kannst du sehen, was du und deine Freunde in letzter Zeit geleistet habt. Sieh dir die neuesten Trainingseinheiten und Aktivitätszusammenfassungen an, teile deine Bestleistungen und kommentiere und „like“ die Aktivitäten deiner Freunde.

## TAGEBUCH

In deinem **Tagebuch** kannst du dir deine tägliche Aktivität, deinen Schlaf, geplante Trainingseinheiten (Trainingsziele) und frühere Trainingsergebnisse ansehen.

## FORTSCHRITTS-

Unter **Fortschritt** kannst du deine Entwicklung mit entsprechenden Berichten verfolgen.

Trainingsberichte sind ein praktisches Mittel, um deinen Fortschritt beim Training über längere Zeiträume hinweg zu verfolgen. In den Wochen-, Monats- und Jahresberichten kannst du die Sportart für den Bericht wählen. Unter „Benutzerdefinierter Zeitraum“ kannst du den Zeitraum und die Sportart wählen. Wähle den Zeitraum und die Sportart für den Bericht aus den Dropdown-Listen aus und klicke auf das Zahnradsymbol, um zu festzulegen, welche Daten du in dem Berichtsdiagramm anzeigen möchtest.

Mithilfe der Aktivitätsberichte kannst du den langfristigen Trend deiner täglichen Aktivität verfolgen. Du kannst wählen, ob du tägliche, wöchentliche oder monatliche Berichte sehen willst. Im Aktivitätsbericht kannst du auch deine besten Tage im Hinblick auf die tägliche Aktivität, die Schrittzahl, den Kalorienverbrauch und deinen Schlaf im ausgewählten Zeitraum sehen.

Der Running Index Bericht ist ein Werkzeug, das dir hilft, die langfristige Entwicklung deines Running Index zu verfolgen und deinen Erfolg bei einem 10-km-Lauf oder Halbmarathon einzuschätzen.

Im Cardio Load Bericht kannst du verfolgen, wie deine Cardio Load sich mit der Zeit entwickelt und sehen, wie sich deine Trainingsbelastung in den vergangenen Wochen oder Monaten verändert hat. Die Entwicklung deiner Cardio Load zu verfolgen hilft dir, zu verstehen, wie sich deine vergangenen Trainingseinheiten heute auswirken, dein zukünftiges Training zu planen und deine Fitness weiter zu verbessern.

## GEMEINSCHAFT

In den **Flow Gruppen, Clubs** und **Events** kannst du andere Sportler finden, die für denselben Wettkampf oder im selben Fitness-Club wie du trainieren. Oder du kannst deine eigene Gruppe für die Personen erstellen, mit denen du trainieren möchtest. In den Flow Gruppen kannst du Übungen und Trainingstipps austauschen, die Trainingsergebnisse von anderen kommentieren und Teil der Polar Community sein. In Polar Clubs kannst du dir Kurspläne ansehen und dich für Kurse anmelden. Melde dich an und lasse dich durch dein soziales Trainingsnetzwerk motivieren!

Um ein Video zu sehen, klicke auf den folgenden Link:

[Polar Flow Events](#)

## PROGRAMME

Das Polar Laufprogramm ist für dein Ziel maßgeschneidert und basiert auf Polar Herzfrequenz-Zonen. Es berücksichtigt deine persönlichen Merkmale und dein Trainingspensum. Das Programm ist intelligent und passt sich auf deinem Weg zum Ziel an deine Entwicklung an. Die Polar Laufprogramme sind für 5-km- und 10-km-Läufe, Halbmarathons und Marathons verfügbar. Sie bestehen je nach dem Programm aus zwei bis fünf Laufübungen pro Woche. Einfacher trainieren geht nicht!

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservice zu erhalten, gehe zu [support.polar.com/de/support/flow](https://support.polar.com/de/support/flow).

## SPORTPROFILE IN POLAR FLOW

Auf deiner Uhr gibt es standardmäßig 14 Sportprofile. In der Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice kannst du deiner Sportartenliste neue Sportprofile hinzufügen und deren Einstellungen bearbeiten. Deine Uhr kann maximal 20 Sportprofile enthalten. Wenn du mehr als 20 Sportprofile in der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice gespeichert hast, werden die ersten 20 in der Liste beim Synchronisieren auf deine Uhr übertragen.

Du kannst die Reihenfolge deiner Sportprofile durch Ziehen und Ablegen ändern. Wähle die Sportart aus, die du verschieben möchtest, und ziehe sie an die Stelle, an der du sie in der Liste platzieren möchtest.

Um ein Video zu sehen, klicke auf einen der folgenden Links:

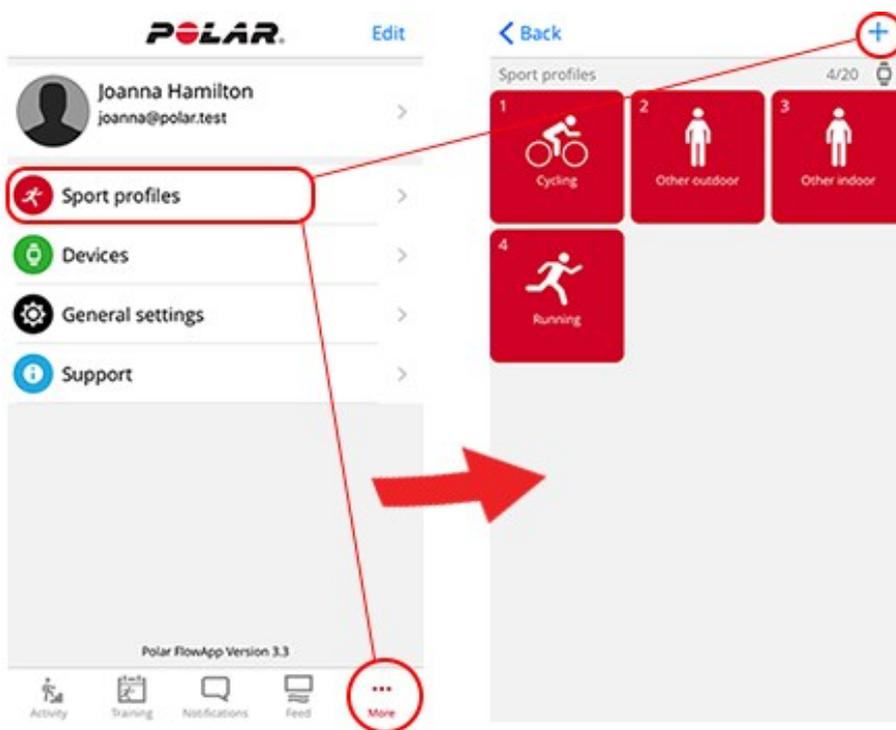
[Polar Flow App | Sportprofile bearbeiten](#)

[Polar Flow Webservice | Sportprofile](#)

## SPORTPROFIL HINZUFÜGEN

In der mobilen Polar Flow App:

1. Gehe auf **Sportprofile**.
2. Tippe auf das Plus-Zeichen oben rechts.
3. Wähle eine Sportart aus der Liste. Tippe in der Android App auf Fertig. Die Sportart wird deiner Sportprofilliste hinzugefügt.



Im Polar Flow Webservice:

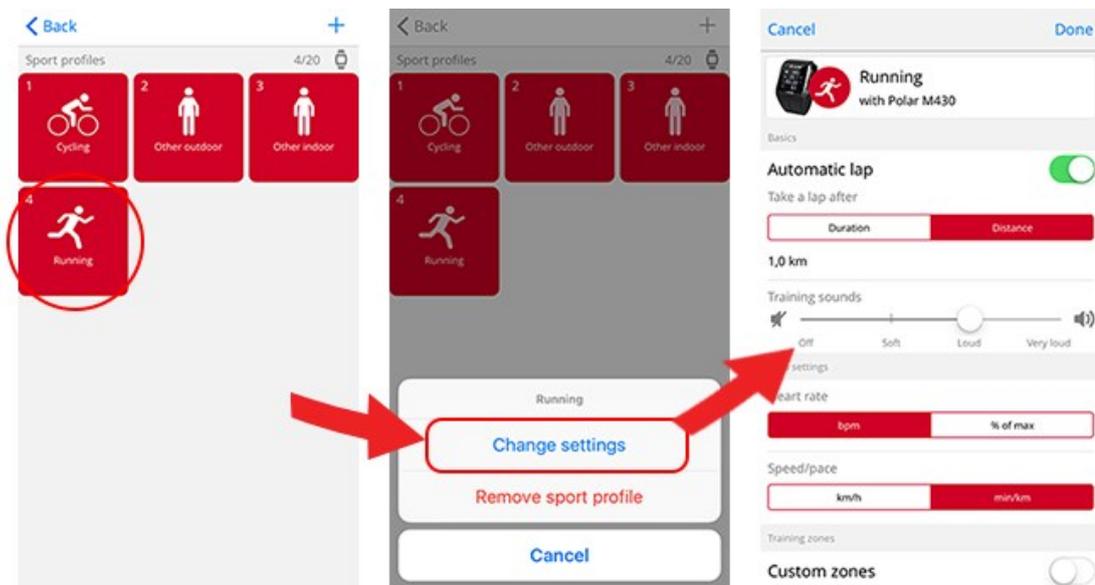
1. Klicke oben rechts auf deinen Namen/dein Profilfoto.
2. Wähle **Sportprofil**.
3. Klicke auf **Sportprofil hinzufügen** und wähle die Sportart in der Liste aus.
4. Die Sportart wird deiner Sportartenliste hinzugefügt.

Du kannst neue Sportarten nicht selbst erstellen. Die Sportartenliste wird von Polar verwaltet, da jede Sportart bestimmte Standardeinstellungen und Werte aufweist, die sich z. B auf die Kalorienberechnung sowie die Funktion „Training Load und Recovery“ (Trainingsbelastung und Erholung) auswirken.

## SPORTPROFIL BEARBEITEN

In der mobilen Polar Flow App:

1. Gehe auf **Sportprofile**.
2. Wähle eine Sportart aus und tippe auf **Bearbeiten**.
3. Wenn du fertig bist, tippe auf „Fertig“. Denke daran, die Einstellungen mit deiner Uhr zu synchronisieren.



Im Polar Flow Webservice:

1. Klicke oben rechts auf deinen Namen/dein Profilfoto.
2. Wähle **Sportprofil**.
3. Klicke unter der Sportart, die du bearbeiten möchtest, auf **Bearbeiten**.

In jedem Sportprofil kannst du die folgenden Informationen bearbeiten:

### Grundlagen

- Automatische Runde (kann auf zeit- oder distanzbasiert eingestellt oder ausgeschaltet werden)

## Herzfrequenz

- Herzfrequenz-Ansicht (Schläge pro Minute (S/min) oder % von HF max)
- Herzfrequenz für andere Geräte sichtbar (das bedeutet, dass kompatible Geräte, die die drahtlose Bluetooth Smart-Technologie verwenden (z. B. Fitnessgeräte), deine Herzfrequenz erkennen können. Du kannst deine Uhr auch während Polar Club Gruppentrainings verwenden, um deine Herzfrequenz an das Polar Club System zu übertragen.
- Einstellungen für Herzfrequenz-Zonen (Mit Herzfrequenz-Zonen kannst du deine Trainingsintensitäten leicht auswählen und überprüfen. Wenn du „Standard“ wählst, kannst du die Herzfrequenz-Grenzwerte nicht ändern. Wenn du „Frei“ wählst, können alle Grenzwerte geändert werden. Die Standardgrenzwerte der Herzfrequenz werden auf Grundlage deiner maximalen Herzfrequenz berechnet.)

## Geschwindigkeits-/Tempo-Einstellungen

- Geschwindigkeits-/Tempo-Ansicht (wähle Geschwindigkeit km/h / mph oder Tempo min/km / min/mi)
- Einstellungen für Geschwindigkeits-/Tempozonen (Mithilfe der Geschwindigkeits-/Tempozonen kannst du deine Geschwindigkeit oder dein Tempo je nach deiner Auswahl auswählen und überprüfen. Standardzonen sind ein Beispiel für Geschwindigkeits-/Tempozonen einer Person mit relativ hoher Fitness. Wenn du „Standard“ wählst, kannst du die Grenzwerte nicht ändern. Wenn du „Frei“ wählst, können alle Grenzwerte geändert werden.)

## Trainingsansichten

Wähle, welche Informationen während des Trainings in deinen Trainingsansichten angezeigt werden sollen. Du kannst insgesamt acht Trainingsansichten für jedes Profil einrichten. Für jede Trainingsansicht können bis zu vier Datenfelder angezeigt werden.

Klicke in einer vorhandenen Ansicht auf das Bleistiftsymbol, um sie zu bearbeiten, oder klicke auf **Neue Ansicht hinzufügen**.

## Gesten und Feedback

- Vibrations-Rückmeldung (du kannst die Vibration ein- oder ausschalten)

## GPS und Höhe

- Automatische Pause: Um die **Automatische Pause** während des Trainings verwenden zu können, musst du GPS auf **Hohe Genauigkeit** gesetzt haben oder einen Polar Laufsensoren verwenden. Deine Trainingseinheiten werden automatisch angehalten, wenn du stoppst, und automatisch wieder fortgesetzt, wenn du wieder startest.
- Wähle eine GPS-Aufzeichnungsrate aus (kann ausgeschaltet oder auf **hohe Genauigkeit** gestellt werden, was bedeutet, dass die GPS-Aufzeichnung eingeschaltet ist).

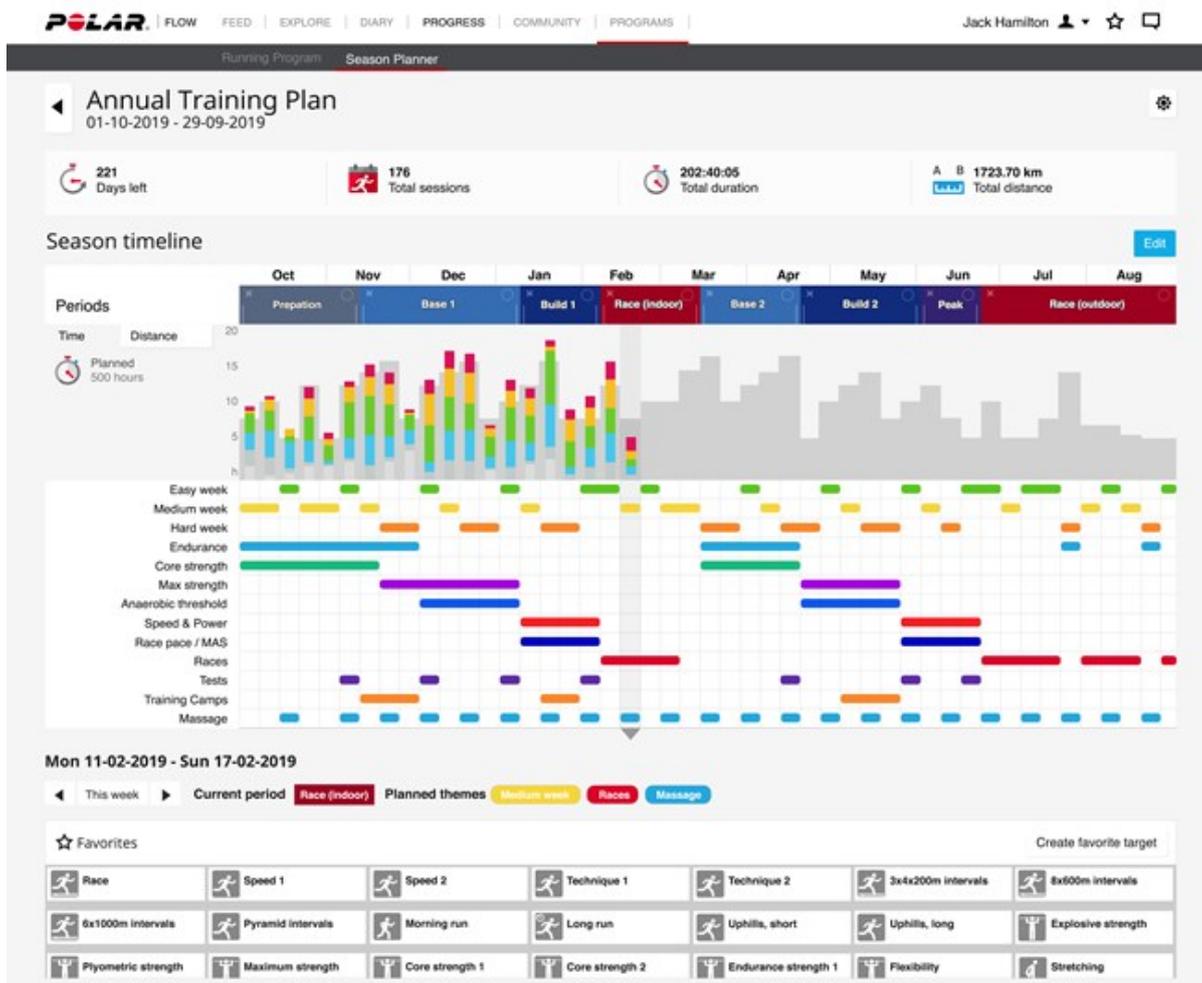
Wenn du mit den Sportprofil-Einstellungen fertig bist, klicke auf **Speichern**. Denke daran, die Einstellungen mit deiner Uhr zu synchronisieren.

# PLANUNG DEINES TRAININGS

In der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice kannst du dein Training planen und detaillierte persönliche Trainingsziele für dich erstellen.

## ERSTELLEN EINES TRAININGSPLANS MIT DEM SAISONPLANER

Der [Saisonplaner](#) im Polar Flow Webservice ist ein großartiges Werkzeug zur Erstellung eines maßgeschneiderten Jahrestrainingsplans. Was auch immer dein Trainingsziel ist, Polar Flow hilft dir, einen umfassenden Plan zu erstellen, um es zu erreichen. Du findest den Saisonplaner auf der Registerkarte **Programme** im Polar Flow Webservice.



[Polar Flow for Coach](#) ist eine kostenlose Fern-Coaching-Plattform, mit der du jedes Detail deines Trainings von kompletten Saisonplänen bis zu einzelnen Trainingseinheiten planen kannst.

## ERSTELLEN EINES TRAININGSZIELS IN DER POLAR FLOW APP UND IM POLAR FLOW WEBSERVICE

Beachte, dass die Trainingsziele über FlowSync oder die Polar Flow App mit deiner Uhr synchronisiert werden müssen, bevor du sie verwenden kannst. Deine Uhr leitet dich während des Trainings dabei an, dein Ziel zu erreichen.

So erstellst du ein Trainingsziel im Polar Flow Webservice:

1. Gehe zu **Tagebuch** und klicke auf **Hinzufügen > Trainingsziel**.
2. Wähle unter **Trainingsziel hinzufügen** die Option **Sportart** und gib den **Zielnamen** (maximal 45 Zeichen), das **Datum** und die **Uhrzeit** sowie jegliche **Anmerkungen** (optional) ein, die du hinzufügen möchtest.

Wähle dann den Typ des Trainingsziels aus folgenden Optionen:

### DAUERZIEL

Wähle für dein Ziel eine Dauer in Stunden und Minuten aus.

1. Wähle **Dauer**.
2. Gib die Dauer ein.
3. Klicke auf **Zu Favoriten hinzufügen** , wenn du das Ziel zu deiner Favoritenliste hinzufügen möchtest.
4. Klicke auf **Speichern**, um das Ziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.

### DISTANZZIEL

Wähle für dein Ziel eine Distanz in Kilometern oder Meilen aus.

1. Wähle **Distanz**.
2. Gib die Distanz ein.
3. Klicke auf **Zu Favoriten hinzufügen** , wenn du das Ziel zu deiner Favoritenliste hinzufügen möchtest.
4. Klicke auf **Speichern**, um das Ziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.

### KALORIENZIEL

Wähle ein Ziel basierend auf deinem gewünschten Kalorienverbrauch für deine Trainingseinheit aus.

1. Wähle **Kalorien**.
2. Gib die Kalorienmenge ein.
3. Klicke auf **Zu Favoriten hinzufügen** , wenn du das Ziel zu deiner Favoritenliste hinzufügen möchtest.
4. Klicke auf **Speichern**, um das Ziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.

### INTERVALLZIEL

Wähle ein Ziel basierend auf Intervallen aus. Füge deiner Trainingseinheit Arbeitsphasen mit hoher Intensität und Erholungsphasen mit niedriger Intensität hinzu, um deine Trainingsroutine zu optimieren.

1. Wähle **Intervall**.
2. Klicke auf **Phasen wiederholen**, wenn du das Standard-Intervallziel entsperren möchtest.  
Du kannst die Phasen der Vorlage bearbeiten, indem du auf das Stift-Symbol auf der rechten Seite klickst. Wähle **Name** und **Dauer/Distanz** für jede Phase, **manuelles** oder **automatisches** Starten der nächsten Phase und die **Intensität**. Klicke dann auf **Fertig**. Du kannst zurückgehen, um die Phasen zu bearbeiten, die du hinzugefügt hast, indem du auf das Stift-Symbol klickst.
3. Klicke auf **Zu Favoriten hinzufügen** , wenn du das Ziel zu deiner Favoritenliste hinzufügen möchtest.
4. Klicke auf **Speichern**, um das Ziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.

## PHASENZIEL

Du kannst deine Trainingseinheit in Phasen aufteilen und jeweils eine andere Dauer und Intensität für jede Phase festlegen. Dies eignet sich z. B. zum Erstellen einer Intervall-Trainingseinheit, der du eine Aufwärmphase und eine Cool-down-Phase hinzufügen kannst.

1. Wähle **Mit Phasen**.
2. Wähle, ob du ein Ziel **neu erstellen** oder die **Vorlage verwenden** möchtest.
  - Erstellen eines neuen Ziels: Füge deinem Ziel Phasen hinzu. Klicke auf **Dauer**, um eine Phase basierend auf der Dauer hinzuzufügen oder klicke auf **Distanz**, um eine Phase basierend auf der Distanz hinzuzufügen. Wähle **Name** und **Dauer/Distanz** für jede Phase, **manuelles** oder **automatisches** Starten der nächsten Phase und die **Intensität**. Klicke dann auf **Fertig**. Du kannst zurückgehen, um die Phasen zu bearbeiten, die du hinzugefügt hast, indem du auf das Stift-Symbol klickst.
  - Verwenden der Vorlage: Du kannst die Phasen der Vorlage bearbeiten, indem du auf das Stift-Symbol auf der rechten Seite klickst. Du kannst der Vorlage wie oben beschrieben weitere Phasen hinzufügen, um ein neues Trainingsziel mit Phasen zu erstellen.
3. Klicke auf **Zu Favoriten hinzufügen** , um das Ziel zu deiner Favoritenliste hinzuzufügen.
4. Klicke auf **Speichern**, um das Ziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.

## FAVORITEN

Wenn du ein Ziel erstellt und es zu deinen Favoriten hinzugefügt hast, kannst du es für deine Trainingsplanung verwenden.

1. Klicke in deinem **Tagebuch** auf **+ Hinzufügen** für den Tag, an dem du einen Favoriten als geplantes Ziel verwenden möchtest.
2. Klicke auf **Favorisiertes Ziel**, um eine Liste deiner Favoriten zu öffnen.
3. Klicke auf den Favoriten, den du verwenden möchtest.
4. Der Favorit wird deinem Tagebuch als geplantes Ziel für den Tag hinzugefügt. Die geplante Zeit für das Trainingsziel ist standardmäßig 18 Uhr. Wenn du die Details des Trainingsziels ändern möchtest, klicke in deinem **Tagebuch** auf das Ziel und bearbeite es nach Wunsch. Klicken dann auf **Speichern**, um die Änderungen zu übernehmen.

Wenn du einen vorhandenen Favoriten als Vorlage für ein Trainingsziel verwenden möchtest, gehe folgendermaßen vor:

1. Gehe zu **Tagebuch** und klicke auf **Hinzufügen > Trainingsziel**.
2. Wähle in der Ansicht **Trainingsziel hinzufügen** die Option **Favorisierte Ziele**. Deine bevorzugten Trainingsziele werden angezeigt.
3. Klicke auf den Favoriten, den du als Vorlage für dein Ziel verwenden möchtest.
4. Wähle **Sportart** und gib den **Zielnamen** (maximal 45 Zeichen), das **Datum** und die **Uhrzeit** sowie jegliche **Anmerkungen** (optional) ein, die du hinzufügen möchtest.
5. Bearbeite den Favoriten nach Wunsch. Wenn du das Ziel in dieser Ansicht bearbeitest, wirkt sich dies nicht auf das ursprüngliche favorisierte Ziel aus.
6. Klicke auf **Zum Tagebuch hinzufügen**, um das Trainingsziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.

## ZIELE MIT DEINER UHR SYNCHRONISIEREN

Denke daran, die Trainingsziele aus dem Polar Flow Webservice über die Polar FlowSync Software oder die Polar Flow App mit deiner Uhr zu synchronisieren. Wenn du sie nicht synchronisierst, sind sie nur in deinem Tagebuch oder in der Favoritenliste im Polar Flow Webservice sichtbar.

Nähere Informationen zum Starten einer Trainingseinheit findest du unter [Starten einer Trainingseinheit](#).

## FAVORITEN

Unter **Favoriten** kannst du deine bevorzugten Trainingsziele im Polar Flow Webservice speichern. Du kannst deine Favoriten als geplante Ziele auf deiner Uhr verwenden. Weitere Informationen findest du unter [Plane dein Training im Polar Flow Webservice](#).

Auf der Uhr kannst du maximal 20 Favoriten speichern. Für die Anzahl der Favoriten im Polar Flow Webservice gibt es keine Beschränkungen. Wenn du mehr als 20 Favoriten im Polar Flow Webservice gespeichert hast, werden bei der Synchronisierung die ersten 20 der Favoritenliste auf deine Uhr übertragen. Du kannst die Reihenfolge deiner Favoriten durch Ziehen und Ablegen ändern. Wähle den Favoriten aus, den du verschieben möchtest, und ziehe ihn an die Stelle, an der du ihn in der Liste platzieren möchtest.

### SO FÜGST DU EIN TRAININGSZIEL ZU DEINEN FAVORITEN HINZU:

1. [Erstelle ein Trainingsziel](#).
2. Klicke auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke der Seite.
3. Das Ziel wird zu deinen Favoriten hinzugefügt.

oder

1. Öffne ein vorhandenes Ziel, das du erstellt hast, in deinem **Tagebuch**.
2. Klicke auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke der Seite.
3. Das Ziel wird zu deinen Favoriten hinzugefügt.

### SO BEARBEITEST DU EINEN FAVORITEN:

1. Klicke neben deinem Namen auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke. All deine favorisierten Trainingsziele werden angezeigt.
2. Klicke auf den Favoriten, den du bearbeiten möchtest, und dann auf **Bearbeiten**.
3. Du kannst die Sportart und den Namen des Ziels ändern sowie Anmerkungen hinzufügen. Du kannst die Trainingsdetails des Ziels unter **Schnell** oder **Mit Phasen** bearbeiten. (Weitere Informationen findest du im Kapitel [Planung deines Trainings](#).) Nachdem du alle erforderlichen Änderungen vorgenommen hast, klicke auf **Änderungen aktualisieren**.

### SO ENTFERNST DU EINEN FAVORITEN:

1. Klicke neben deinem Namen auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke. All deine favorisierten Trainingsziele werden angezeigt.
2. Klicke auf das Löschen-Symbol in der oberen rechten Ecke des Trainingsziels, um den Eintrag aus der Favoritenliste zu entfernen.

# SYNCHRONISIEREN

Du kannst Daten von deiner Uhr drahtlos über eine Bluetooth Verbindung an die Polar Flow App übertragen. Alternativ kannst du deine Uhr über einen USB-Anschluss und die FlowSync Software mit dem Polar Flow Webservice synchronisieren. Um Daten zwischen deiner Uhr und der Polar Flow App synchronisieren zu können, benötigst du ein Polar Konto. Wenn du Daten von deiner Uhr direkt mit dem Webservice synchronisieren möchtest, benötigst du zusätzlich zu einem Polar Konto die FlowSync Software. Wenn du deine Uhr eingerichtet hast, verfügst du bereits über ein Polar Konto. Wenn du deine Uhr mit einem Computer eingerichtet hast, ist die FlowSync Software auf deinem Computer installiert.

Denke daran, deine Daten zwischen deiner Uhr, dem Webservice und der mobilen App zu synchronisieren, wo immer du dich befindest.

## SYNCHRONISIEREN MIT DER MOBILEN FLOW APP

Stelle vor der Synchronisierung sicher, dass

- du über ein Polar Benutzerkonto und die Polar Flow App verfügst,
- auf deinem Mobilgerät Bluetooth aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist.
- du deine Uhr mit deinem Mobilgerät gekoppelt hast. Weitere Informationen findest du unter [Kopplung](#).

So synchronisierst du deine Daten:

1. Um dich bei der Polar Flow App anzumelden, halte die ZURÜCK-Taste an deiner Uhr gedrückt.
2. **Verbindung zum Smartphone wird hergestellt** wird angezeigt, gefolgt von **Verbindung zur Polar Flow App wird hergestellt**.
3. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, wird **Synchronisierung abgeschlossen** angezeigt.

Deine Uhr synchronisiert sich nach dem Ende einer Trainingseinheit automatisch mit der Polar Flow App, wenn sich dein Smartphone innerhalb der Bluetooth Reichweite befindet. Wenn du deine Uhr mit der Polar Flow App synchronisierst, werden deine Aktivitäts- und Trainingsdaten automatisch über eine Internetverbindung auch mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert.

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der Polar Flow App zu erhalten, gehe zu [support.polar.com/de/support/Flow\\_app](http://support.polar.com/de/support/Flow_app).

## SYNCHRONISIERUNG MIT DEM POLAR FLOW WEBSERVICE ÜBER FLOWSYNC

Um Daten mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren, benötigst du die Polar FlowSync Software. Gehe zu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), lade die Software herunter und installiere sie, bevor du mit der Synchronisierung beginnen kannst.

1. Schließe deine Uhr an deinen Computer an. Vergewissere dich, dass die Polar FlowSync Software läuft.
2. Auf deinem Computer wird das FlowSync-Fenster geöffnet und die Synchronisierung beginnt.
3. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, wird „Synchronisierung abgeschlossen“ angezeigt.

Jedes Mal, wenn du deine Uhr mit deinem Computer verbindest, überträgt die Polar FlowSync Software deine Daten an den Polar Flow Webservice und synchronisiert alle Einstellungen, die du geändert hast. Wenn die Synchronisierung nicht automatisch beginnt, starte FlowSync über das Desktop-Symbol (Windows) oder aus dem Ordner „Programme“

(Mac OS X). Jedes Mal, wenn ein Firmware-Update verfügbar ist, informiert dich FlowSync und fordert dich auf, es zu installieren.

Wenn du Einstellungen im Polar Flow Webservice änderst, während die Uhr mit deinem Computer verbunden ist, drücke die Synchronisierungs-Schaltfläche in FlowSync, um die Einstellungen an deine Uhr zu übertragen.

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservice zu erhalten, gehe zu [support.polar.com/de/support/flow](https://support.polar.com/de/support/flow).

Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der FlowSync Software findest du auf [www.polar.com/de/support/FlowSync](https://www.polar.com/de/support/FlowSync).

# WICHTIGE INFORMATIONEN

## AKKU

Nach Ablauf der Nutzungsdauer möchte dich Polar darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit zu minimieren. Bitte befolge die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und mache möglichst Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten. Entsorge diese Produkte nicht im unsortierten Hausmüll.

## LADEN DES AKKUS

Vergewissere dich vor dem Laden, dass die Ladkontakte deiner Uhr und das Kabel frei von Feuchtigkeit, Staub und Schmutz sind. Wische Verschmutzungen und Feuchtigkeit vorsichtig ab. Lade die Uhr nicht, wenn sie feucht ist.

Deine Uhr verfügt über einen eingebauten Akku. Wiederaufladbare Batterien besitzen eine begrenzte Anzahl von Ladezyklen. Du kannst die Batterie über 500 Mal aufladen, bevor die Kapazität spürbar nachlässt. Die Anzahl der Ladezyklen hängt auch von der Nutzung und den Betriebsbedingungen ab.

Lade den Akku nicht bei Temperaturen unter 0 °C oder über +40 °C oder wenn der USB-Anschluss feucht ist.

Verwende das mit dem Produkt-Set gelieferte USB-Kabel, um ihn über den USB-Anschluss deines Computers aufzuladen. Du kannst den Akku auch über eine Steckdose aufladen. Verwende zum Laden über eine Steckdose einen USB-Netzadapter (nicht im Lieferumfang enthalten).

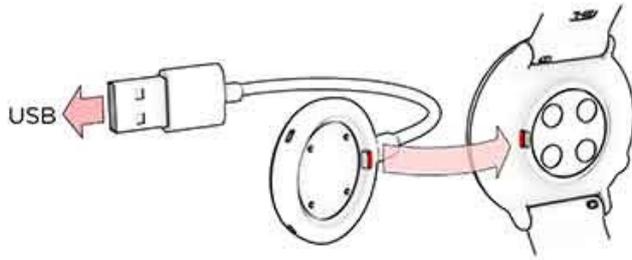
Du kannst den Akku auch über eine Steckdose aufladen. Verwende zum Laden über eine Steckdose einen USB-Netzadapter (nicht im Lieferumfang enthalten). Wenn du einen USB-Netzadapter verwendest, stelle sicher, dass die Ausgangsspannung 5 VDC und der Ausgangsstrom mindestens 500 mA beträgt. Verwende nur einen USB-Netzadapter, der über eine adäquate Sicherheitszulassung verfügt (mit „LPS“, „Limited Power Supply“, „UL-gelistet“ oder „CE“ gekennzeichnet).



 Lade Polar Produkte nicht mit einem 9-Volt-Ladegerät. Die Verwendung eines 9-Volt-Ladegeräts kann dein Polar Produkt beschädigen.

Um den Akku über deinen Computer zu laden, schließe deine Uhr einfach an deinen Computer an. Sie kann dann gleichzeitig über FlowSync synchronisiert werden.

1. Um deine Uhr zu laden, verbinde sie über das mitgelieferte Kabel mit einem aktiven USB-Anschluss oder einem USB-Ladegerät. Das Kabel schnappt magnetisch ein. Stelle lediglich sicher, den Absatz auf dem Kabel an der Kerbe in deiner Uhr auszurichten (rot markiert).



2. **Der Akku wird geladen** erscheint in der Anzeige.
3. Wenn das Batteriesymbol vollständig gefüllt ist, ist die Uhr voll geladen.

Lasse den Akku nicht für einen längeren Zeitraum vollständig entladen und lasse ihn nicht ständig voll geladen, da sich dadurch die Akkulebensdauer verringern kann.

## AKKUSTATUS UND BENACHRICHTIGUNGEN

### AKKUSTATUS-SYMBOL

Das Akkustatus-Symbol wird angezeigt, wenn du dein Handgelenk drehst, um auf die Uhr zu schauen, die ZURÜCK-Taste in der Uhrzeitanzeige drückst oder aus dem Menü in die Uhrzeitanzeige zurückkehrst. Es gibt ein weiteres Akkustatus-Symbol im [Menü „Schnelleinstellungen“](#), das die verbleibende Akkukapazität anzeigt.

### MELDUNGEN BEI SCHWACHEM AKKU

- Wenn der Akku schwach ist, erscheint die Meldung **Akku ist schwach. Laden** in der Uhrzeitanzeige. Es wird empfohlen, die Uhr zu laden.
- **Vor dem Training laden** wird angezeigt, wenn die Akkukapazität nicht ausreicht, um eine Trainingseinheit aufzuzeichnen.

Meldungen bei schwachem Akku während des Trainings:

- **Akku ist schwach** wird angezeigt, wenn der Akku schwach ist. Die Benachrichtigung wird wiederholt, wenn die Akkukapazität zu gering ist, um die Herzfrequenz und GPS-Daten zu messen, sodass die Herzfrequenz-Messung und GPS ausgeschaltet werden.
- Wenn der Akku fast vollständig entladen ist, wird **Aufzeichnung beendet** angezeigt. Deine Uhr unterbricht die Aufzeichnung des Trainings und speichert die Trainingsdaten.

Wenn die Uhr nichts anzeigt, ist der Akku leer, und die Uhr befindet sich im Energiesparmodus. Lade deine Uhr. Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es möglicherweise ein wenig, bevor die Lade-Animation angezeigt wird.

Die Betriebszeit hängt von vielen Faktoren ab, z. B. von der Umgebungstemperatur, in der du deine Uhr verwendest, den Funktionen und den Sensoren, die du verwendest, und dem Alter des Akkus. Durch eine häufige Synchronisierung mit der Polar Flow App wird der Akku stärker beansprucht und die Betriebszeit verkürzt. Die Betriebsdauer verringert sich deutlich bei Temperaturen weit unter dem Gefrierpunkt. Wenn du die Uhr unter der Kleidung trägst, ist der Akku besser vor Kälte geschützt, sodass sich die Betriebszeit verlängert.

## PFLEGE DEINER UHR

Wie alle elektronischen Geräte sollte die Polar Ignite Fitnessuhr sauber gehalten und vorsichtig behandelt werden. Die folgenden Hinweise werden dir dabei helfen, die Garantiebedingungen zu erfüllen, das Gerät in einem Spitzenzustand zu halten und alle Probleme beim Laden oder bei der Synchronisierung zu vermeiden.

### HALTE DEINE UHR SAUBER

Wasche die Uhr nach jeder Trainingseinheit mit milder Seifenlösung unter fließendem Wasser ab. Trockne ihn mit einem weichen Handtuch ab.

**Halte die Ladekontakte deiner Uhr und das Ladekabel sauber, um problemloses Laden und Synchronisieren sicherzustellen.**

Vergewissere dich vor dem Laden, dass die Ladekontakte deiner Uhr und das Kabel frei von Feuchtigkeit, Staub und Schmutz sind. Wische Verschmutzungen und Feuchtigkeit vorsichtig ab. **Lade die Uhr nicht, wenn sie feucht oder voll Schweiß ist.**

Halte die Ladekontakte deiner Uhr sauber, um deine Uhr vor Oxidation und anderen möglichen Schäden durch Schmutz und Salzwasser (z. B. Schweiß oder Meerwasser) zu schützen. Die beste Methode, um die Ladekontakte sauber zu halten, ist die Uhr nach jeder Trainingseinheit mit lauwarmem Wasser abzuspülen. Die Uhr ist wasserbeständig und du kannst sie unter laufendem Wasser abspülen, ohne die elektronischen Komponenten zu beschädigen.

### BEHANDLE DEN OPTISCHEN HERZFREQUENZ-SENSOR MIT SORGFALT

Achte darauf, dass der optische Sensorbereich auf der Gehäuserückseite nicht zerkratzt wird. Kratzer und Schmutz beeinträchtigen die Leistung der Herzfrequenz-Messung am Handgelenk.

### AUFBEWAHRUNG

Bewahre dein Trainingsgerät an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagere es 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. Setze den Trainingscomputer nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus, z. B. im Auto liegend oder auf der Radhalterung montiert. Es wird empfohlen, den Trainingscomputer teilweise oder voll aufgeladen zu lagern. Die Batterie verliert während der Lagerung langsam die Ladung. Wenn du den Trainingscomputer mehrere Monate lagerst, wird empfohlen, ihn nach einigen Monaten aufzuladen. Dies verlängert die Lebensdauer der Batterie.

**Setze das Gerät nicht längere Zeit extremer Kälte (unter  $-10\text{ °C}$ ) und Hitze (über  $50\text{ °C}$ ) oder direkter Sonnenstrahlung aus.**

### SERVICE

Wir empfehlen, während der zweijährigen Garantiezeit die Wartung und Reparaturen nur von der Polar Serviceabteilung durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertes Personal verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Weitere Informationen findest du im Kapitel Weltweite Garantie des Herstellers.

Kontaktinformationen und die Adressen aller Polar Serviceabteilungen findest du unter [support.polar.com](https://support.polar.com) und auf den länderspezifischen Websites.

## WICHTIGE HINWEISE

Polar Produkte (Trainingsgeräte, Activity Tracker und Zubehör) sind dafür ausgelegt, die physische Belastung und Erholung während und nach deinen Trainingseinheiten anzuzeigen. Die Polar Trainingsgeräte und Activity Tracker messen deine Herzfrequenz und/oder teilen dir deine Aktivität mit. Die Polar Trainingsgeräte mit integriertem GPS zeigen deine Geschwindigkeit, Distanz und deinen Standort. Eine vollständige Liste des kompatiblen Zubehörs findest du unter [www.polar.com/en/products/accessories](https://www.polar.com/en/products/accessories). Die Polar Trainingsgeräte mit barometrischem Drucksensor messen die Höhe und andere Variablen. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen. Das Polar Trainingsgerät ist nicht zum Messen von Umgebungsdaten vorgesehen, die professionelle oder industrielle Genauigkeit erfordern.

## STÖRUNGEN WÄHREND DES TRAININGS

### Elektromagnetische Interferenzen und Trainingsequipment

In der Nähe von elektrischen Geräten kann es zu Störungen kommen. Auch WLAN-Basisstationen können beim Training mit dem Trainingsgerät Störungen verursachen. Um fehlerhafte Anzeigen oder Fehlfunktionen zu vermeiden, meide mögliche Störquellen.

Trainingsequipment mit elektronischen Komponenten wie LED-Anzeigen, Motoren und elektrischen Bremsen kann Störsignale verursachen. Um solche Probleme zu lösen, gehe folgendermaßen vor:

1. Nimm den Gurt von der Brust ab und trainiere auf deinem Trainingsgerät, wie du normal trainieren würdest.
2. Bewege das Trainingsgerät, bis du einen Bereich findest, in dem keine Störsignale angezeigt werden oder das Herzsymbol nicht blinkt. Interferenzen sind häufig direkt vor dem Anzeigefeld des Trainingsequipments am stärksten, während der Bereich links oder rechts davon relativ frei von Störungen ist.
3. Lege den Herzfrequenz-Sensorgurt wieder an und halte dein Trainingsgerät möglichst in diesem interferenzfreien Raum.

Wenn das Trainingsgerät mit dem Trainingsequipment immer noch nicht richtig funktioniert, verursacht das Trainingsequipment möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die drahtlose Herzfrequenz-Messung.

## GEHE BEIM TRAINING AUF NUMMER SICHER

Training kann Risiken in sich bergen. Wir empfehlen dir, vor Beginn eines regelmäßigen Trainingsprogramms die folgenden Fragen hinsichtlich deines Gesundheitszustandes zu beantworten. Falls du eine dieser Fragen mit Ja beantwortest, empfehlen wir dir, mit einem Arzt zu sprechen, bevor du ein Trainingsprogramm beginnst.

- Hast du während der letzten 5 Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben und/oder hattest du eine vorwiegend sitzende Lebensweise?
- Hast du einen hohen Blutdruck oder einen hohen Cholesterinspiegel?
- Nimmst du blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel ein?
- Hast du in der Vergangenheit unter Atembeschwerden gelitten?

- Hast du irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Krankheit?
- Bist du nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz?
- Trägst du einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes Gerät?
- Rauchst du?
- Bist du schwanger?

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

Achte während des Trainings unbedingt auf die Reaktionen deines Körpers. **Wenn du während des Trainings unerwartete Schmerzen oder starke Ermüdung verspürst, solltest du das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.**

**Hinweis:** Auch wenn du einen Herzschrittmacher oder ein anderes implantiertes elektronisches Gerät trägst, kannst du Polar Produkte nutzen. Theoretisch sind Störungen des Herzschrittmachers durch Polar Produkte nicht möglich. Es liegen keinerlei Berichte über das Auftreten solcher Störungen vor. Jedoch können wir nicht garantieren, dass unsere Produkte für alle Herzschrittmacher oder sonstigen implantierten Geräte geeignet sind, da eine Vielzahl verschiedener Modelle solcher Geräte erhältlich sind. Wenn du Zweifel hast oder bei der Verwendung von Polar Produkten ungewöhnliche Empfindungen auftreten, konsultiere deinen Arzt oder wende dich an den Hersteller des implantierten elektronischen Gerätes, um sicherzustellen, dass du das Polar Produkt ohne Bedenken verwenden kannst.

Wenn du allergisch auf Substanzen reagierst, die mit der Haut in Berührung kommen, oder wenn du eine allergische Reaktion vermutest, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist, überprüfe die aufgelisteten Produktmaterialien im Kapitel [Technische Spezifikationen](#). Im Fall von jeglichen Hautreaktionen verwende das Gerät nicht weiter und frage deinen Arzt. Informieren Sie außerdem den Polar Kundenservice über Ihre Hautreaktion. Um Hautreaktionen auf den Herzfrequenz-Sensor zu vermeiden, trage diesen über einem Shirt. Befeuchte das Shirt unter den Elektroden sorgfältig, um eine einwandfreie Funktion des Sensors zu gewährleisten.

 *Die Kombination aus Feuchtigkeit und starker Reibung kann dazu führen, dass sich die Farbe von der Oberfläche des Herzfrequenz-Sensors löst und möglicherweise helle Kleidung verfärbt. Diese Kombination kann auch bewirken, dass sich dunklere Farbe von der Kleidung löst und Flecken auf Trainingsgeräten hellerer Farbe verursacht. Damit ein Trainingsgerät heller Farbe für viele Jahre seinen Glanz behält, trage bitte während des Trainings keine Kleidung, die abfärbt. Wenn du Parfüm oder Insektenschutzmittel verwendest, stelle sicher, dass dieses nicht mit dem Trainingsgerät oder dem Herzfrequenz-Sensor in Kontakt kommt. Wenn du bei Kälte trainierst (-20 °C bis -10 °C), empfehlen wir dir, das Trainingsgerät unter deiner Sportbekleidung direkt auf der Haut zu tragen.*

Deine Sicherheit ist uns wichtig. Die Form des Polar Laufsensors Bluetooth® Smart ist darauf ausgelegt, das Risiko zu minimieren, dass sich der Sensor in etwas verfangen kann. Sei bitte trotzdem vorsichtig, wenn du mit dem Sensor z. B. durch Gestrüpp/Unterholz läufst.

## TECHNISCHE DATEN

### POLAR IGNITE

Batterietyp:

Lithium-Polymer-Akku, 165 mAh

Betriebsdauer:	<b>Bei kontinuierlichem Gebrauch:</b>  Bis zu 17 Stunden Training mit GPS und optischer Pulsmessung  5 Tage Aktivitätsmessung und kontinuierliche Herzfrequenz-Messung
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Materialien der Uhr:	WEISSE und GELBE Modelle: ABS+GF, GLAS, PMMA, EDELSTAHL, SILIKON  SCHWARZES Modell: ABS+GF, GLAS, PMMA, EDELSTAHL, TPU
Kabelmaterial:	MESSING, PA66+PA6, PC, TPE, KOHLENSTOFFSTAHL, NYLON
Wasserbeständigkeit:	30 m  (ISO 22810, zum Schwimmen geeignet)
Speicherkapazität:	Abhängig von deinen Spracheinstellungen bis zu 90 Stunden Training mit GPS und Herzfrequenz
Auflösung	240 x 204
Maximale Leistung	2,3 mW
Frequenz	2,402 bis 2,480 GHz

Verwendet drahtlose Bluetooth®-Technologie

Die Polar Precision Prime optische Herzfrequenz-Sensor-Fusionstechnologie verwendet einen sehr schwachen und sicheren elektrischen Strom auf der Haut, um den Kontakt des Geräts und deines Handgelenks zu messen und die Genauigkeit zu erhöhen.

## POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

Um die FlowSync Software zu verwenden, benötigst du einen Computer mit dem Betriebssystem Microsoft Windows oder Mac sowie eine Internetverbindung und einen freien USB-Anschluss.

FlowSync ist mit den folgenden Betriebssystemen kompatibel:

Computerbetriebssystem	32 Bit	64 Bit
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X

Computerbetriebssystem	32 Bit	64 Bit
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X
macOS 10.14		X

## KOMPATIBILITÄT DER MOBILEN POLAR FLOW APP

Die Polar Geräte funktionieren mit den meisten modernen Smartphones. Hier findest du die Mindestanforderungen:

- iOS Mobilgeräte mit iOS 11 oder höher
- Android Mobilgeräte mit Bluetooth 4.0 Funktion und Android 5 oder aktuellere Version (prüfe die Spezifikation deines Telefonherstellers)

Es gibt zahlreiche Variationen dabei, wie Android-Geräte die in unseren Produkten verwendeten Technologien und Services handhaben, z. B. Bluetooth Low Energy (BLE), sowie verschiedene Standards und Protokolle. Daher variiert die Kompatibilität zwischen Smartphone-Herstellern. Polar kann leider nicht garantieren, dass alle Funktionen mit allen Geräten verwendet werden können.

## WASSERBESTÄNDIGKEIT VON POLAR PRODUKTEN

Die meisten Polar Produkte können beim Schwimmen getragen werden. Sie sind jedoch keine Tauchinstrumente. Um die Wasserbeständigkeit aufrechtzuerhalten, dürfen die Tasten des Geräts nicht unter Wasser bedient werden. Die Herzfrequenz-Messung im Wasser mit einem GymLink kompatiblen Polar Gerät und Herzfrequenz-Sensor stellt aus folgenden Gründen hohe technische Anforderungen an das Produkt:

- Wasser in Schwimmbädern mit hohem Chlorgehalt und Meerwasser besitzen eine hohe Leitfähigkeit. Die Elektroden des Herzfrequenz-Sensors können einen Kurzschluss verursachen, sodass der Herzfrequenz-Sensor die EKG-Signale nicht mehr erkennt.
- Durch einen Sprung ins Wasser oder heftige Muskelbewegungen kann der Wasserwiderstand zu einem Verdrutschen des Herzfrequenz-Sensors in eine Position führen, an der das EKG-Signal nicht mehr registriert werden kann.
- Die Stärke des EKG-Signals ist individuell verschieden und kann je nach Gewebebeschaffenheit einzelner Personen variieren. 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.

In der Uhrenbranche wird die Wasserbeständigkeit in Metern angegeben. Dieses Maß gibt den hydrostatischen Druck in der jeweiligen Tiefe an. Polar verwendet das gleiche Maßsystem. Die Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß der internationalen Norm **ISO 22810** oder **IEC 60529** geprüft. Jedes Polar Produkt mit Angabe der Wasserbeständigkeit wird vor Lieferung auf Beständigkeit unter hydrostatischem Druck getestet.

Polar Produkte sind nach ihrer Wasserbeständigkeit in vier Kategorien eingeteilt. Siehe auf der Rückseite deines Polar Produktes nach, zu welcher Kategorie es gehört, und vergleiche es mit folgender Tabelle. Bitte beachte, dass Produkte anderer Hersteller nicht notwendigerweise unter diese Definitionen fallen.

Bei Aktivitäten unter Wasser ist der durch die Bewegung im Wasser erzeugte dynamische Druck höher als der statische Druck. Das bedeutet, dass ein Produkt bei Bewegung unter Wasser größerem Druck ausgesetzt ist als ein unbewegliches Produkt.

Kennzeichnung auf der Rückseite des Produkts	Wasserspritzer, Schweiß, Regentropfen usw.	Baden und Schwimmen	Tauchen mit Schnorchel (ohne Sauerstoffflaschen)	Tauchen (mit Sauerstoffflaschen)	Merkmale der Wasserbeständigkeit
Water resistant IPX7	OK	-	-	-	Nicht mit Hochdruckreiniger säubern. Schutz vor Wasserspritzern, Regentropfen usw. Bezugsnorm: IEC 60529.
Water resistant IPX8	OK	OK	-	-	Minimum zum Baden und Schwimmen. Bezugsnorm: IEC 60529.
Water resistant Water resistant 20/30/50 m Zum Schwimmen geeignet	OK	OK	-	-	Minimum zum Baden und Schwimmen. Bezugsnorm: ISO 22810.
Water resistant 100 m	OK	OK	OK	-	Für den regelmäßigen Gebrauch in Wasser, aber nicht zum Tauchen mit Geräten. Bezugsnorm: ISO 22810.

## RECHTLICHE INFORMATIONEN

	Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 2014/53/EU und 2011/65/EU. Die zugehörige Konformitätserklärung und weitere rechtliche Informationen sind unter <a href="http://www.polar.com/de/rechtliche_informationen">www.polar.com/de/rechtliche_informationen</a> verfügbar.
	Das Symbol der durchgestrichenen Abfalltonne auf Rädern weist darauf hin, dass Polar Produkte Elektrogeräte sind, die der Richtlinie 2012/19/EU 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 Alttakkumulatoren. In EU-Ländern sind diese Produkte und Batterien/Akkumulatoren in Polar Produkten folglich getrennt zu entsorgen. Polar möchte dich darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit auch außerhalb der Europäischen Union zu minimieren. Bitte befolge die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und, wenn möglich, mache Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten und nutze für Batterien und Akkumulatoren die gesonderte Sammlung von Batterien und Akkumulatoren.

Um die Polar Ignite-spezifischen rechtlichen Kennzeichnungen anzuzeigen, gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Über deine Uhr**.

## WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS

- Polar Electro Oy gewährt eine weltweite Garantie für Polar Produkte. Für Produkte, die in den USA oder Kanada verkauft wurden, wird die Garantie von Polar Electro, Inc. gewährt.
- Die Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantiert gegenüber dem Erstverbraucher/Erstkäufer dafür, dass das Produkt ab dem Kaufdatum zwei (2) Jahre frei von Material- und Verarbeitungsfehlern ist. Eine Ausnahme hiervon bilden Armbänder aus Silikon oder Kunststoff, für die ein Garantiezeitraum von einem (1) Jahr ab Kaufdatum gilt.
- Von der Garantie ausgeschlossen sind normale Abnutzungs- und Verschleißerscheinungen des Akkus oder anderer Teile sowie Schäden durch unsachgemäßen und/oder gewerblichen Gebrauch, Unfälle, die Nichtbeachtung der wichtigen Hinweise oder unsachgemäße Wartung. Ausgenommen von der Garantie sind zudem gesprungene, zerbrochene oder zerkratzte Gehäuse/Displays sowie die Textil- und Leder-Armbänder, die elastischen Gurte (z. B. der Brustgurt des Herzfrequenz-Sensors) und Polar Sportbekleidung.
- Die Garantie umfasst zudem keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar 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.
- Die Garantie gilt nicht für aus zweiter Hand erworbene Produkte. 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 von Polar Electro Oy/Inc. gewährte Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Kunden nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Kunden gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.
- Bewahre die Quittung als Kaufbeleg gut auf! Die Garantie für alle Produkte ist auf die Länder beschränkt, in denen das Produkt von Polar Electro Oy/Inc. ursprünglich angeboten wurde.

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

Hergestellt von Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2015 zertifiziertes Unternehmen.

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finnland. Alle Rechte vorbehalten. Diese Gebrauchsanleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung von Polar Electro Oy weder anderweitig verwendet noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise.

Die Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung sowie auf der Verpackung dieses Produktes sind Marken von Polar Electro Oy. Die mit dem ®-Symbol gekennzeichneten Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung oder dem Produkt-Set sind eingetragene Marken von Polar Electro Oy. Windows ist eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation und Mac OS ist eine eingetragene Marke von Apple Inc. Die Wortmarke Bluetooth® und die entsprechenden Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. Die Verwendung dieser Marken durch Polar Electro Oy erfolgt unter Lizenz.

## HAFTUNGSAUSSCHLUSS

- Der Inhalt dieser Anleitung 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 Anleitung 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.

1.0 DE 05/2019