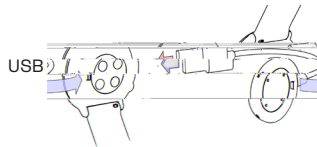


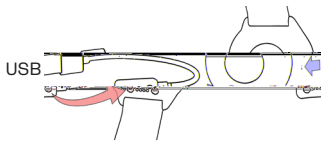
## Laden

Um deine Uhr zu aktivieren und zu laden, verbinde sie über das mitgelieferte Kabel oder den Ladeadapter mit einem aktiven USB-Anschluss oder einem USB-Ladegerät.

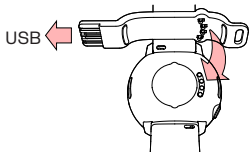
**Ignite**  
**Ignite 2**



**Ignite 3**



**Unite**



## Einrichten

Nachdem du die Uhr aktiviert hast, wähle deine Sprache und die Art der Einrichtung aus. Die Uhr bietet dir drei Optionen für die Einrichtung: **(A)** Einrichtung auf deinem Smartphone, **(B)** auf deinem Computer oder **(C)** auf deiner Uhr. Blättere durch die Optionen, indem du auf dem Display nach oben oder nach unten wischst. Tippe auf das Display, um deine Auswahl zu bestätigen. Wir empfehlen Option **A** und beschreiben sie in dieser Kurzanleitung. Wenn du deine Uhr auf deinem Smartphone mit der Polar Flow App einrichtest, erhältst du auch die neuesten Updates für deine Uhr. Während der Einrichtung wird die Uhr mit deinem Smartphone gekoppelt.

### Einrichtung auf deinem Smartphone

Du musst die Kopplung in der mobilen Polar Flow App und NICHT in den Bluetooth-Einstellungen deines Smartphones vornehmen.

1. Stelle sicher, dass dein **Smartphone** mit dem **Internet** verbunden ist, und schalte Bluetooth® ein.
2. Lade die **Polar Flow App** vom **App Store** oder von **Google Play** herunter.
3. Öffne nach dem Herunterladen die App und tippe auf **Erste Schritte**.

4. Die Polar Flow App erkennt deine Uhr und fordert dich auf, sie zu koppeln. Tippe auf **Start**.
5. Akzeptiere die Bluetooth-Kopplungsanfrage auf deinem Smartphone. Bestätige den PIN-Code auf deiner Uhr und die Kopplung ist abgeschlossen.
6. **Melde dich** bei deinem **Polar Konto** an oder erstelle ein neues Konto. Du wirst in der App bei der Anmeldung und Einrichtung angeleitet.

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

Um möglichst präzise und individuelle Trainings- und Aktivitätsdaten zu erhalten, ist es wichtig, dass du die Einstellungen während der Einrichtung exakt vornimmst.

Aktualisiere stets die Firmware, sobald eine neue Version verfügbar ist, um deine Uhr auf dem neuesten Stand zu halten. Du wirst über Flow informiert, wenn eine neue Version verfügbar ist.

## Brauchst du Hilfe?

Unter [support.polar.com/de](https://support.polar.com/de) findest du ausführliche Gebrauchsanleitungen, Erklärvideos und Anleitungen zur Fehlerbehebung. Kontaktiere uns per Chat oder E-Mail.

## Kennenlernen



### Wische:

- nach links oder rechts in der Uhrzeitanzeige, um verschiedene Zifferblätter anzuzeigen oder während des Trainings, um unterschiedliche Trainingsansichten zu sehen
- nach oben oder unten, um zu blättern

### Tippe auf das Display:

- um eine Auswahl zu bestätigen und Elemente auszuwählen
- um weitere Informationen hinter den Ansichten anzuzeigen

### Drücke die Taste:

- in der Uhrzeitanzeige, um das Menü zu öffnen
- zum Zurückkehren, Unterbrechen und Beenden
- durch Gedrückthalten dieser Taste kannst du die Kopplung und Synchronisierung starten

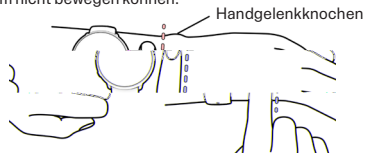
Die Displaybeleuchtung wird automatisch eingeschaltet, wenn du dein Handgelenk drehst, um auf die Uhr zu schauen.

Ignite 3: **Tippe mit mehreren Fingern fest auf das Display**, um während des Trainings eine Runde festzulegen.

## Tragen

Trage deine Uhr eng anliegend hinter dem Handgelenkknochen. Um **während des Trainings** präzise Herzfrequenz-Daten zu erhalten:

- Trage die Uhr oben auf deinem Handgelenk, mindestens einen Finger breit vom Handgelenkknochen.
- Ziehe das Armband um dein Handgelenk etwas fester an. Der Sensor an der Rückseite muss konstant in Kontakt mit der Haut sein und die Uhr darf sich am Arm nicht bewegen können.



Wenn du deine Herzfrequenz nicht misst oder deinen Schlaf nicht überwacht, lockere das Armband, um deine Haut atmen zu lassen.

### Pflege deine Uhr

Halte deine Uhr sauber, indem du sie nach jeder Trainingseinheit unter fließendem Wasser abspülst. Vergewissere dich vor dem Laden, dass die Ladekontakte deiner Uhr und am Kabel frei von Feuchtigkeit, Staub und Schmutz sind. Wische Verschmutzungen und Feuchtigkeit vorsichtig ab. **Lade die Uhr nicht, wenn sie feucht ist.**

## Trainieren

1. Lege deine Uhr an und ziehe das Armband fest.
2. Drücke die Taste, um das Hauptmenü aufzurufen, tippe auf **Training starten** und wische dann nach links oder rechts, um ein Sportprofil auszuwählen.
3. Warte, bis deine Herzfrequenz im grünen Kreis angezeigt wird, tippe dann auf das Display, um die Trainingsaufzeichnung zu starten.

### Training unterbrechen und beenden

Drücke die Taste, um deine Trainingseinheit zu unterbrechen. Tippe auf das Display, um das Training fortzusetzen. Um die Trainingseinheit zu beenden, halte bei unterbrochener Aufzeichnung die Taste gedrückt, bis **Aufzeichnung wurde beendet** angezeigt wird.

### Training mit GPS

**Ignite/Ignite 2/Ignite 3:** Gehe nach draußen und weg von hohen Gebäuden und Bäumen. Halte deine Uhr ruhig mit dem Display nach oben, um GPS-Satellitensignale zu empfangen. Wenn der Kreis um das GPS-Symbol herum grün wird und die Uhr vibriert, ist die GPS-Funktion betriebsbereit.

**Unite:** Um GPS-Daten zu erhalten, verbinde deine Uhr mit deinem Smartphone. Installiere die Polar Flow App auf deinem Smartphone, kopple es mit deinem Unite und erlaube den Standortzugriff auf deinem Smartphone. Du musst dein Smartphone während der Trainingseinheiten mit dir führen.

## Polar Flow

Analysiere deine Trainingsergebnisse, deine Aktivität und deinen Schlaf unterwegs mit der Polar Flow App und ausführlich im Flow Webservice. Wir empfehlen dir, deine Uhr mindestens einmal pro Woche mit Polar Flow zu synchronisieren, um deine Daten zwischen deiner Uhr, der mobilen App und dem Webservice auf dem neuesten Stand zu halten.

Informationen über Materialien und die technischen Daten findest du in der Gebrauchsanleitung auf [support.polar.com/de](https://support.polar.com/de). Die Anleitung zum Wechseln des Armbands findest du in diesem Video: [bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband).

Die Funkausrüstung arbeitet im ISM-Frequenzbereich 2,402 bis 2,480 GHz und mit 5 mW maximaler Leistung.

Die Polar Precision Prime optische Pulssensor-Fusionstechnologie legt einen sehr schwachen und sicheren elektrischen Strom an die Haut an, um den Kontakt des Geräts und deines Handgelenks zu messen und die Genauigkeit zu erhöhen.

Modell: Ignite/Ignite 2: 2Z, Ignite 3: 5J, Unite: 4B

App Store ist eine Dienstleistungsmarke der Apple Inc. Android und Google Play sind Marken von Google Inc.

Hersteller:

Polar Electro Oy  
customercare@polar.com  
www.polar.com

Kompatibel mit



17985016.03 DEU 09/2024



## Kurzanleitung

### Ignite / Ignite 2 Ignite 3 / Ignite 3 Titanium

GPS Fitnessuhr

### Unite

Fitnessuhr

Deutsch

Erfahre mehr auf [support.polar.com/de](https://support.polar.com/de)