

POLAR®

Polar Ignite 3



GEBRAUCHSANLEITUNG

INHALT

Inhalt	2
Polar Ignite 3 Gebrauchsanleitung	7
Einführung	7
Nutze alle Möglichkeiten deiner Polar Ignite 3	8
Polar Flow App	8
Polar Flow Webservice	8
Erste Schritte	9
Einrichten deiner Uhr	9
Option A: Einrichtung mit einem Smartphone und der Polar Flow App	9
Option B: Einrichtung mit einem Computer	10
Option C: Einrichtung über die Uhr	10
Tastenfunktionen und Touchscreen	10
Tastenfunktionen	10
Farbiger Touchscreen	11
Gesten	11
Aktivierung der Displaybeleuchtung	11
Benachrichtigungen anzeigen	11
Eine Runde während des Trainings markieren	11
Uhranzeige, Anzeigen und Menü	11
Uhrzeitanzeige	11
Anzeigen	12
Menü	12
Displaybeleuchtung und Display-Einstellungen	15
Aktivierung der Displaybeleuchtung	15
Display-Helligkeit	15
Always-on-Display	16
Koppeln eines Smartphones mit deiner Uhr	16
Vor dem Koppeln eines Smartphones	16
So koppelst du ein Smartphone:	16
Entfernen einer Kopplung	17
Aktualisieren der Firmware	17
Mit Smartphone oder Tablet	17
Mit einem Computer	17
Einstellungen	19
Allgemeine Einstellungen	19
Koppeln und Synchronisieren	19
Kontinuierliche HF-Messung	19
Flugmodus	19
Display-Helligkeit	19
Display immer Ein	19
Nicht stören	20
Telefonbenachrichtigungen	20
Musiksteuerungen	20
Einheiten	20
Sprache	20
Inaktivitätsalarm	20
Vibrationen	20
Ich trage meine Uhr an der	20
Positionssatelliten	20
Über deine Uhr	20
Anzeigen auswählen	21
Zifferblatt-Einstellungen	26
Layout	26
Zeiger und Hintergrund	27

Farbdesign	27
Widgets	27
Uhrzeit und Datum	28
Uhrzeit	28
Datum	28
Erster Tag der Woche	28
Benutzereingaben	28
Gewicht	29
Größe	29
Geburtsdatum	29
Geschlecht	29
Trainingspensum	29
Aktivitätsziel	29
Gewünschte Schlafzeit	30
Maximale Herzfrequenz	30
Ruhe-Herzfrequenz	30
VO2max	30
Schnelleinstellungen	31
Display-Symbole	32
Neu Starten und Zurücksetzen	32
So startest du die Uhr neu	32
So setzt du die Uhr auf die Werkseinstellungen zurück	32
Rücksetzen auf Werkseinstellungen über FlowSync	32
Rücksetzen auf Werkseinstellungen von der Uhr	33
Training	34
Pulsmessung am Handgelenk	34
Anlegen der Uhr bei Herzfrequenz-Messung am Handgelenk oder Schlafracking	34
Anlegen der Uhr ohne Herzfrequenz-Messung am Handgelenk, Schlafracking und Nightly Recharge	35
Starten einer Trainingseinheit	35
Starten einer geplanten Trainingseinheit	36
Schnellmenü	37
Während des Trainings	39
Durchblättern der Trainingsansichten	39
Timer einstellen	40
Intervalltimer	40
Countdown-Timer	41
Runde markieren	41
Training mit einem Ziel	41
Phase während einer Trainingseinheit mit Phasen wechseln	42
Benachrichtigungen	42
Unterbrechen/Beenden einer Trainingseinheit	42
Trainingszusammenfassung	42
Nach dem Training	42
Trainingsdaten in der Polar Flow App	45
Trainingsdaten im Polar Flow Webservice	45
Funktionen	46
Smart Coaching	46
Nightly Recharge™ Erholungsanalyse	47
Details zum ANS-Status in der Polar Flow App	49
Details zum Schlafstatus in Polar Flow	49
Für Übungen	50
Für Schlaf	50
Zur Regulierung der Energieniveaus	50
Sleep Plus Stages™ Schlafracking	51
Sleepwise™-Anleitung zur Aufmerksamkeit tagsüber	55
Nächtliche Hauttemperatur	59
FitSpark™ Tägliche Trainingsanleitung	61
Während des Trainings	62
Angeleitete Gelassenheits-Atemübung Serene™	65

Erholungsoptimierung basierend auf deiner Herzfrequenz	66
Training mit Erholungsoptimierung	66
Routenführung auf dem Display	67
Fitness Test mit Pulsmessung am Handgelenk	68
Vor dem Test	68
Durchführen des Tests	68
Testergebnisse	69
Fitnessklassen	69
Männer	69
Frauen	69
VO2max	70
Walking-Test	71
Durchführen des Tests	71
Testergebnisse	72
Detaillierte Analyse im Polar Flow Webservice und in der App	72
Lauf-Leistungstest	74
Durchführen des Tests	74
Testergebnisse	75
Detaillierte Analyse im Polar Flow Webservice und in der App	76
Polar Laufprogramm	77
So erstellst du ein Polar Laufprogramm	78
Ein Laufziel starten	78
Verfolge deinen Fortschritt.	78
Running Index	78
Kurzfristige Analyse	79
Langfristige Analyse	80
Training Load Pro™	81
Cardio Load	81
Empfundene Belastung	81
Trainingsbelastung aus einer einzelnen Trainingseinheit	81
Beanspruchung und Toleranz	82
Cardio Load Status	82
Cardio Load Status auf deiner Uhr	82
Langzeitanalyse in der Flow App und im Webservice	82
FuelWise™	84
Training mit FuelWise	85
Automatische Kohlenhydrate-Erinnerung	85
Manuelle Kohlenhydrate-Erinnerung	86
Trink-Erinnerung	86
Intelligenter Kalorienzähler	86
Trainingsnutzen	87
Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung	88
Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung auf deiner Uhr	88
Aktivitätsmessung rund um die Uhr	89
Aktivitätsziel	89
Aktivitätsdaten auf deiner Uhr	90
Inaktivitätsalarm	90
Aktivitätsdaten in der Polar Flow App und im Webservice	90
Activity Guide	91
Aktivitätsnutzen	91
Positionssatelliten	91
Assisted GPS	91
A-GPS-Ablaufdatum	92
Back-to-start	92
Race Pace	93
Sportprofile	93
Herzfrequenz-Zonen	94
Geschwindigkeitszonen	94
Geschwindigkeitszonen-Einstellungen	94

Trainingsziel mit Geschwindigkeitszonen	94
Während des Trainings	95
Nach dem Training	95
Geschwindigkeit und Distanz über das Handgelenk	95
Leistungswerte für Schwimmen	95
Bahnschwimmen	95
Einstellung der Bahnlänge	96
Schwimmen in offenem Wasser	96
Messen der Herzfrequenz im Wasser	96
Schwimmeinheit starten	97
Während des Schwimmens	97
Nach dem Schwimmen	97
Wetter	98
Energiespareinstellungen	100
Energiequellen	100
Zusammenfassung der Energiequellen	101
Detaillierte Analyse in der mobilen Polar Flow App	101
Sprachführung	101
Telefonbenachrichtigungen	102
Push-Benachrichtigungen einschalten	102
Nicht stören	103
Benachrichtigungen anzeigen	103
Musiksteuerungen	104
Einstellungen der Musiksteuerungen in der Polar Flow App	104
HF-Sensor-Modus	104
So schaltest du den Herzfrequenz-Sensormodus ein:	105
So beendest du das Teilen der Herzfrequenz:	105
Wechselbare Armbänder	105
Wechseln des Armbands	105
Kompatible Sensoren	106
Optischer Pulssensor Polar OH1	106
Polar Verity Sense	106
Polar H10 Herzfrequenz-Sensor	106
Polar H9 Herzfrequenz-Sensor	107
Sensoren mit deiner Uhr koppeln	107
So koppelst du einen Herzfrequenz-Sensor mit deiner Uhr:	107
Polar Flow	108
Polar Flow App	108
Trainingsdaten	108
Aktivitätsdaten	108
Schlafdaten	108
Sportprofile	108
Bild teilen	108
Verwenden der Polar Flow App	108
Polar Flow Webservice	109
Tagebuch	109
Berichte	109
Programme	109
Sportprofile in Polar Flow	110
Sportprofil hinzufügen	110
Sportprofil bearbeiten	110
Planung deines Trainings	111
Erstellen eines Trainingsplans mit dem Saisonplaner	111
Erstellen eines Trainingsziels in der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice	111
Erstelle ein Ziel basierend auf einem favorisierten Trainingsziel.	113
Synchronisieren der Ziele mit deiner Uhr	114
Erstellen eines Trainingsziels in der Polar Flow App	114
Favoriten	116
Ein Trainingsziel zu den Favoriten hinzufügen:	116

Favorit bearbeiten	116
Favoriten entfernen	117
Synchronisierung	117
Synchronisieren mit der mobilen Flow App	117
Synchronisierung mit dem Polar Flow Webservice über Polar FlowSync	117
Wichtige Informationen	119
Akku	119
Laden des Akkus	119
Laden während des Trainings	120
Betriebszeit des Akkus	120
Akkustatus und Benachrichtigungen	121
Akkustatus-Symbol	121
Meldungen bei schwachem Akku	121
Pflege deiner Uhr	121
Halte deine Uhr sauber	121
Behandle den optischen Herzfrequenz-Sensor mit Sorgfalt	122
Aufbewahrung	122
Service	122
Wichtige Hinweise	122
Störungen während des Trainings	122
Gesundheit und Training	123
Warnung – Batterien außer Reichweite von Kindern aufbewahren	123
Sichere Verwendung deines Polar Produkts	124
Technische Daten	124
Polar Ignite 3	124
Polar FlowSync Software	126
Kompatibilität der mobilen Polar Flow App	126
Wasserbeständigkeit von Polar Produkten	126
Rechtliche Informationen	127
Weltweite Garantie von Polar	128
Haftungsausschluss	129

POLAR IGNITE 3 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/de/ignite-3.

EINFÜHRUNG

Wir gratulieren dir zu deiner neuen Polar Ignite 3!

Die Polar Ignite 3 ist eine klassisch-moderne Fitnessuhr für ein Leben mit mehr Energie. Mit ihr als täglichen Begleiter erhältst du Tag und Nacht individuelles Feedback und Anleitung zu deiner körperlichen Verfassung und deinem Lebensstil. Schlafracking-Funktionen und Einblicke zu deinem tageszeitabhängigen Energielevel helfen dir, das Beste aus deinem Tag zu machen und deine Abendroutine zu perfektionieren. Individuell auf dich abgestimmte Trainingsvorschläge und Sprachführung in Echtzeit unterstützen dich bei deinen sportlichen Aktivitäten. Du siehst aussagekräftige Messdaten auf einem hellen, hochauflösenden AMOLED-Touchscreen und kannst Widgets nach deinen Anforderungen anpassen.

Die Polar Ignite 3 bietet eine vollständige Analyse der nächtlichen Erholung deines Körpers und eine Prognose deiner Energie und Aufmerksamkeitsniveaus tagsüber. Das [Sleep Plus Stages™](#)-Schlafracking überwacht deine Schlafphasen (REM-, Leicht- und Tiefschlaf) und gibt dir Feedback zum Schlaf sowie einen numerischen Schlafindex. [Nightly Recharge™](#) ist eine Messung der nächtlichen Erholung, die Aufschluss darüber gibt, wie gut du dich von den Strapazen des Tages erholt hast. Dank der neuen [SleepWise™](#)-Funktion kannst du erkennen, wie Schlaf deine Aufmerksamkeitsniveaus und deine Leistungsbereitschaft am Tag verbessert.

Finde das ideale Trainingspensum mit [Training Load Pro](#), um Bestleistungen zu erbringen. Die [FitSpark](#) Trainingsanleitung sorgt mit fertigen täglichen Trainingseinheiten, die zu deiner Erholung, Leistungsbereitschaft und Trainingshistorie passen, dafür, dass du für dein Bestreben, die Strecken zu erobern, vorbereitet bist. Der neue intelligente Energieassistent [FuelWise™](#) hilft dir, deine Flüssigkeits- und Energiespeicher während Trainingseinheiten rechtzeitig aufzufüllen. FuelWise™ erinnert dich daran, dich zu stärken und hilft dir, angemessene Energielevels bei deinen langen Einheiten aufrecht zu erhalten. Sieh dir an, wie dein Körper verschiedene [Energiequellen](#) während einer Trainingseinheit nutzt. Überwache deinen Fortschritt beim Laufen mit erweiterten Lauffunktionen wie dem [Running Index](#) und [Laufprogrammen](#). Die [Sprachführung](#)-Funktion ermöglicht es dir, während des Trainings über die Polar Flow App mit Kopfhörern oder Lautsprechern eine Sprachführung in Echtzeit zu erhalten.

Bewerte dein Fitnesslevel und verfolge deinen Fortschritt im Laufe der Zeit mit Polar Tests. [Fitness Test](#) ist eine schnelle und praktische Art, das eigene Fitnesslevel direkt vor Beginn des Trainings zu prüfen. Mit dem [Walking-Test](#) kannst du verfolgen, wie sich deine aerobe Fitness entwickelt. Er ist einfach, sicher und leicht zu wiederholen. Mit dem [Lauf-Leistungstest](#) kannst du ermitteln, wie es aktuell um deine Lauf-Performance steht, und deine Herzfrequenz- und Geschwindigkeitszonen so anpassen, dass du immer maximal von deinen Läufen profitierst. Mit dem Test kannst du außerdem deine maximale Herzfrequenz ermitteln.

Die Funktion [Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung](#) misst deine Herzfrequenz rund um die Uhr. Zusammen mit der [Aktivitätsmessung rund um die Uhr](#) liefert sie dir einen kompletten Überblick über deine tägliche Aktivität. Mit der [angeleiteten Atemübung Serene™](#) hilft die Uhr dir, dich zu entspannen und Stress abzubauen.

Polar Ignite 3 misst den Puls direkt am Handgelenk mit der Polar Precision Prime™ Sensor-Fusionstechnologie und erfasst Geschwindigkeit, Tempo, Distanz und Route per eingebautem GPS. Sie ist mit der Dual-Frequenz-GPS-Technologie ausgestattet, für punktgenaue Präzision und weniger Störungen von deiner Umgebung.

Mit den [wechselbaren Armbändern](#) kannst du deine Uhr für jede Situation und jeden Stil anpassen. Die Polar Ignite 3 hat die wesentlichen Smartwatch-Funktionen inklusive: [Musiksteuerungen](#), [Wetterinformationen](#) und [Smart Notifications](#). Im [Herzfrequenz-Sensormodus](#) kannst du deine Uhr einfach als Herzfrequenz-Sensor nutzen und deine Herzfrequenz an Bluetooth-Geräte wie Trainings-Apps, Fitnessgeräte oder Trainingsgeräte senden. Du kannst deine Uhr auch beim Polar Club Gruppentraining verwenden, um deine Herzfrequenz an das [Polar Club System](#) zu übertragen.)



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 DEINER POLAR IGNITE 3

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 Parametern 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

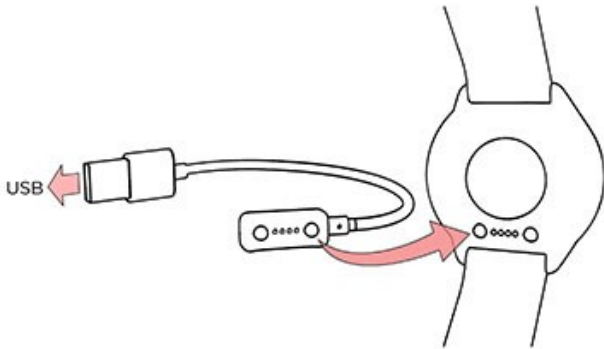
Synchronisiere deine Trainingsdaten über die FlowSync Software auf deinem Computer oder über die Polar Flow App mit dem [Polar Flow Webservice](#). Im Webservice kannst du dein Training planen, deine Leistungen verfolgen, dich anleiten lassen und dir detaillierte Auswertungen deiner Trainingsergebnisse, 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.

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 rastet magnetisch ein. 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 Einrichtung über ein Mobilgerät ist praktisch, wenn du keinen Zugang zu einem Computer mit USB-Anschluss hast, dauert jedoch möglicherweise länger. 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 deiner Ignite 3 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 innerhalb 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, 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 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

TASTENFUNKTIONEN

Deine Uhr verfügt über eine Taste, 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. Tippe auf die Anzeige, um fortzufahren.
Durch Gedrückthalten dieser Taste kannst du die Kopplung und Synchronisierung starten	Einstellungen unverändert lassen	Displaybeleuchtung aktivieren	Um die Trainingseinheit zu beenden, halte die Taste bei unterbrochener Aufzeichnung gedrückt.
Displaybeleuchtung aktivieren	Auswahl abbrechen		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 in der Uhrzeitanzeige nach links oder rechts, um auf die [Anzeigen](#) zuzugreifen.
- Wische während des Trainings nach links oder nach rechts, um verschiedene Trainingsansichten aufzurufen.
- Wische von oben in der Uhrzeitanzeige nach unten, um auf das Menü „Schnelleinstellungen“ zuzugreifen (Touchscreen-Sperre, Nicht stören, Flugmodus).
- Wische in der Uhrzeitanzeige vom unteren Rand der Anzeige 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.

GESTEN

Aktivierung der Displaybeleuchtung

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

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](#).

Eine Runde während des Trainings markieren

Tippe mit mehreren Fingern fest auf das Display, um eine Runde während einer Trainingseinheit zu markieren.

UHRANZEIGE, ANZEIGEN UND MENÜ

UHRZEITANZEIGE

Du kannst die Polar Ignite 3 Uhranzeige personalisieren, indem du aus einer Reihe vordefinierter Optionen unterschiedliche Stile und Farben wählst. Darüber hinaus kannst du die auf der Uhranzeige angezeigten Widgets auswählen. Widgets ermöglichen es dir, Informationen auf einen Blick zu sehen und bieten zudem schnellen Zugriff auf Funktionen wie Countdown-Timer und Serene Atemübung. Erfahre mehr unter [Uhrzeiteinstellungen](#).



ANZEIGEN

Wische in der Uhrzeitanzeige nach links oder rechts, um auf die Polar Ignite 3 Anzeigen zuzugreifen. In den Anzeigen hast du eine Vielzahl von zeitnahen und relevanten Daten zur Hand. Egal, ob du Informationen über deine tägliche Aktivität sehen möchtest, Einblicke in deinen Schlaf erhältst, Vorschläge für vorgefertigte, einfach zu verfolgende Trainingseinheiten erhältst oder einfach nur das Wetter überprüfst – du findest die Informationen mit wenigen Wischbewegungen. Du kannst durch die Anzeigen blättern, indem du nach links oder nach rechts wischst, und eine detailliertere Ansicht öffnen, indem du auf die Anzeige tippst. Wähle die Anzeigen aus, die du sehen möchtest. Weitere Informationen findest du unter [Anzeigen auswählen](#).



MENÜ

Drücke die 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 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](#).

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™](#).

Speicher auffüllen



Der intelligente Energieassistent FuelWise™ hilft dir, deine Flüssigkeits- und Energiespeicher während Trainingseinheiten rechtzeitig aufzufüllen. FuelWise™ umfasst drei Erinnerungen, die dich daran erinnern, deine Speicher aufzufüllen, und dir helfen, bei langen Trainingseinheiten ausreichende Reserven aufrechtzuerhalten. Diese sind Smart Kohlenhydrate-Erinnerung, Manuelle Kohlenhydrate-Erinnerung und Trink-Erinnerung

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



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

Wecker

Alarmwiederholung einstellen: **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.


Stoppuhr

Um die Stoppuhr zu starten, tippe auf die obere Hälfte des Displays. Um eine Runde hinzuzufügen, tippe erneut darauf. Drücke die Taste, um die Stoppuhr anzuhalten.





Countdown-Timer

Du kannst den Countdown-Timer dazu verwenden, eine voreingestellte Zeitspanne herunterzuzählen.

Stelle die Countdown-Zeit ein und tippe danach zur Bestätigung und zum Starten auf . Der Countdown-Timer wird oben in der Uhranzeige 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 Informationen über die Verwendung von Timern während des Trainings findest du unter [Während des Trainings](#).



Walking-Test

Mit dem Walking-Test kannst du verfolgen, wie sich deine aerobe Fitness entwickelt. Er ist einfach, sicher und leicht zu wiederholen.

Weitere Informationen findest du unter [Walking-Test](#).

Lauftest

Der Lauf-Leistungstest hilft dir, deinen Fortschritt im Auge zu behalten und deine Herzfrequenz und Geschwindigkeitszonen zu personalisieren.

Weitere Informationen findest du unter [Lauf-Leistungstest](#)

Fitness Test

Miss deine Fitness einfach mit der Pulsmessung am Handgelenk, während du liegst und dich entspannst.

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

Einstellungen



Du kannst folgende Einstellungen auf deiner Uhr bearbeiten:

- **Allgemeine Einstellungen**
- **Anzeigen auswählen**
- **Uhranzeige**
- **Uhrzeit & Datum**
- **Benutzereingaben**

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 im Polar Flow Webservice](#).

DISPLAYBELEUCHTUNG UND DISPLAY-EINSTELLUNGEN

AKTIVIERUNG DER DISPLAYBELEUCHTUNG

Die Displaybeleuchtung ist nicht ständig an, um den Akku deiner Uhr zu schonen. Die Displaybeleuchtung wird automatisch eingeschaltet, wenn du dein Handgelenk drehst, um auf die Uhr zu schauen.



Die Geste zum Aktivieren der Displaybeleuchtung ist **deaktiviert**, wenn die **Nicht-Stören-Funktion** eingeschaltet ist. Du kannst die Displaybeleuchtung durch Drücken der Taste aktivieren, wenn die **Nicht-Stören-Funktion** eingeschaltet ist. Weitere Informationen findest du in den [Schnelleinstellungen](#)

DISPLAY-HELLIGKEIT

Du kannst die Helligkeit der Displaybeleuchtung in **Allgemeine Einstellungen** anpassen und **Hoch, Mittel** oder **Niedrig** auswählen.

Die Displaybeleuchtung ist standardmäßig auf **Hoch** eingestellt. Du kannst die Lebensdauer des Akkus verlängern, indem du die Helligkeit der Displaybeleuchtung reduzierst.



Das Display verfügt über einen Umgebungslichtsensor, der die Helligkeit automatisch an das Licht deiner Umgebung anpasst.

ALWAYS-ON-DISPLAY

Du kannst festlegen, dass auf dem Display die Uhrzeit verdunkelt angezeigt wird oder es komplett deaktiviert wird, wenn es inaktiv ist. Standardmäßig schaltet sich die Anzeige vollständig aus. Um die Einstellung zu ändern, gehe zu **Allgemeine Einstellungen > Display Immer Ein** und wähle **Uhrzeit anzeigen**.



Bitte beachte, dass sich der Akku bei Aktivierung des Always-on-Displays (**Uhrzeit anzeigen**) deutlich schneller als mit der Standardeinstellung entlädt.



Das Always-on-Display ist **deaktiviert**, wenn die Funktion **Nicht stören** eingeschaltet ist.

Um Displaybeleuchtung während des Trainings immer eingeschaltet zu aktivieren: 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.

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 die Polar Ignite 3 in der 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 3.

2. Halte an deiner Uhr in der Uhrzeitanzeige die 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.



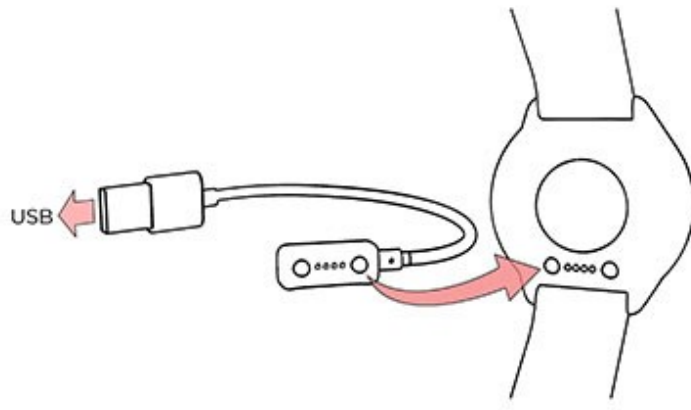
Die drahtlose Firmware-Aktualisierung kann je nach deiner Verbindung bis zu 20 Minuten dauern.

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 deine allgemeinen Einstellungen anzusehen und zu bearbeiten, drücke die Taste in der Uhrzeitanzeige, wische im Menü nach unten und tippe auf **Einstellungen** und dann auf **Allgemeine Einstellungen**.

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

- **Koppeln und Synchronisieren**
- **Kontinuierliche HF-Messung**
- **Flugmodus**
- **Display-Helligkeit**
- **Display immer Ein**
- **Nicht stören**
- **Telefonbenachrichtigungen**
- **Musiksteuerungen**
- **Einheiten**
- **Sprache**
- **Inaktivitätsalarm**
- **Vibrationen**
- **Ich trage meine Uhr an der**
- **Positionssatelliten**
- **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.

DISPLAY-HELLIGKEIT

Du kannst die Helligkeit der Displaybeleuchtung anpassen und **Hoch, Mittel** oder **Niedrig** auswählen. Die Displaybeleuchtung ist standardmäßig auf **Hoch** eingestellt.

DISPLAY IMMER EIN

Wähle **Uhrzeit anzeigen**, wenn du möchtest, dass die Anzeige die Uhrzeit abgedunkelt anzeigt, wenn sie nicht aktiv ist. Wähle **Aus**, wenn du möchtest, dass sich die Anzeige vollständig ausschaltet.

Standardmäßig schaltet sich die Anzeige vollständig aus. Bitte beachte, dass sich der Akku bei Aktivierung des Always-on-Displays (**Uhrzeit anzeigen**) deutlich schneller als mit der Standardeinstellung entlädt.

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

Wähle für die Smart Notifications die Option **Aus, Kein Training: Ein, Beim Training: Ein** oder **Immer Ein**. Benachrichtigungen sind verfügbar, wenn du nicht trainierst und während der Trainingseinheiten.

MUSIKSTEUERUNGEN

Aktiviere die Musiksteuerungen für die Trainingsanzeige und/oder Uhrzeitanzeige.

Wähle, wo du die Musik steuern möchtest, in der **Trainingsanzeige** oder in der **Uhranzeige** oder über beides. Die Musiksteuerungen sind standardmäßig eingeschaltet, aber wenn du sie nicht verwenden möchtest, kannst du sie ausschalten, indem du beide Auswahlen deaktivierst. Wenn du fertig bist, tippe auf **Speichern**.

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**.

VIBRATIONEN

Schalte die Vibrationen zum Scrollen in Menüoptionen **Ein** oder **Aus**.

ICH TRAGE MEINE UHR AN DER

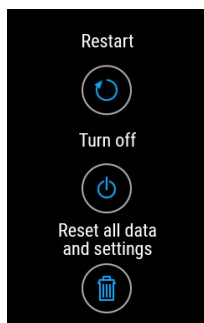
Wähle **Linke Hand** oder **Rechte Hand**.

POSITIONSSATELLITEN

Wähle **Bessere Genauigkeit** (Dual-Frequenz GPS) oder **Energiesparen** (Einzelfrequenz-GPS). Weitere Informationen findest du unter [Positionssatelliten](#).

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 deiner Polar Ignite 3 überprüfen. Starte deine Uhr neu, schalte sie aus oder setze alle deine Daten und Einstellungen darauf zurück.



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

Ausschalten: Schalte deine Uhr aus. Zum erneuten Einschalten, die Taste gedrückt halten.

Alle Daten und Einstellungen zurücksetzen: Setze die Uhr auf die Werkseinstellungen zurück. Dies löscht alle Daten und Einstellungen auf deiner Uhr.

ANZEIGEN AUSWÄHLEN

Die Anzeigen der Polar Ignite 3 liefern dir eine Vielzahl von zeitnahen und relevanten Daten, einschließlich deines Aktivitätsstatus, deiner wöchentlichen Trainingszusammenfassung, des Nightly Recharge Status, der Cardio Load Status, des FitSpark Trainingshandbuchs und des Wetters. Wische in der Uhrzeitanzeige nach links oder rechts, um auf die Anzeigen zuzugreifen. Du kannst durch die Anzeigen blättern, indem du nach links oder nach rechts wischst, und eine detailliertere Ansicht öffnen, indem du auf die Anzeige tippst.

Wähle die Anzeigen aus, die du unter **Einstellungen > Anzeigen auswählen** anzeigen lassen möchtest.

Tägliche Aktivität



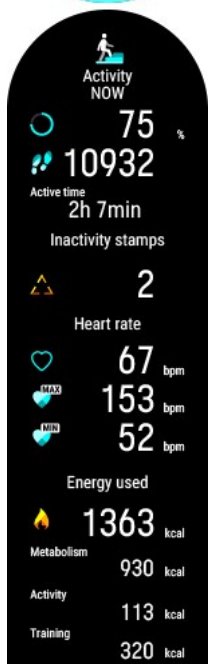
Sieh dir deinen Fortschritt in Bezug auf dein tägliches Aktivitätsziel und deine bisherigen Schritte an.

Der Fortschritt in Bezug auf dein tägliches Aktivitätsziel wird als Prozentzahl angezeigt und als Kreis dargestellt, der sich mit zunehmender Aktivität füllt. Die Anzahl und Art der Körperbewegungen werden registriert und daraus wird eine geschätzte Anzahl von Schritten berechnet.

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

- Als Aktivitätszeit wird die summierte Zeit bezeichnet, während der du dich bewegst und damit etwas für deine Gesundheit getan hast.
- Wenn du die Funktion [Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung](#) verwendest, kannst du deine aktuelle Herzfrequenz und deinen höchsten und deinen niedrigsten Herzfrequenz-Messwert für den Tag prüfen 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.
- Wie viele Kalorien du durch Training, Aktivität und BMR (Basale Metabolische Rate: die minimale Stoffwechselaktivität, die zur Aufrechterhaltung der Vitalfunktionen erforderlich ist) verbraucht hast.

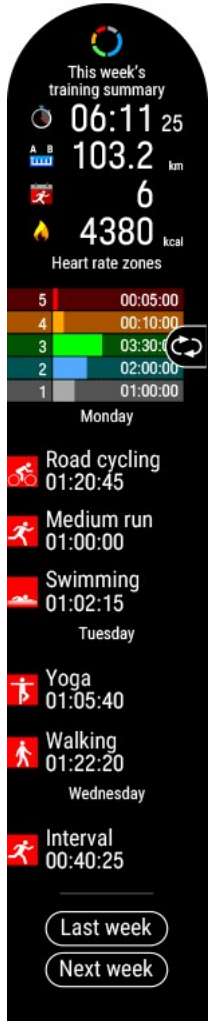
Weitere Informationen findest du unter [Aktivitätsmessung rund um die Uhr](#).



Wöchentliche Zusammenfassung



Sie dir eine Übersicht deiner Trainingswoche an. Deine gesamte Trainingszeit der Woche unterteilt in unterschiedliche Trainingszonen wird auf dem Display dargestellt. Tippe auf das Display, um weitere Einzelheiten zu öffnen. Du siehst Distanz, Trainingseinheiten, Gesamtkalorien und Zeit, die du in jeder Herzfrequenz-Zone verbracht hast. Um weitere Informationen über eine einzelne Trainingseinheit anzuzeigen, blättere zur Trainingseinheit, die du anzeigen möchtest, und tippe auf das Display, um die Zusammenfassung zu öffnen.



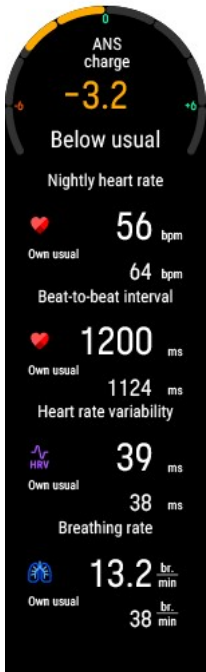
Außerdem kannst du dir die Zusammenfassung der letzten Woche samt Einzelheiten sowie geplante Trainingseinheiten für die nächste Woche ansehen.

Nightly Recharge



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** oder **Schlafstatus**, um weitere Details zu sehen.

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

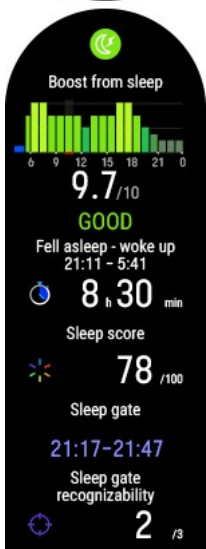


Energieschub durch Schlaf



Die **Energieschub durch Schlaf**-Grafik zeigt, wieviel Energie dir dein Schlaf der letzten Zeit voraussichtlich während des Tages verleiht. Je heller der Farbton und je höher der Balken, desto höher ist der Boost-Level. Der **Boost-Wert** drückt die Tagesprognose als Zahl aus, damit du die Werte verschiedener Tage einfacher vergleichen kannst. Tippe auf die Anzeige, um weitere Einzelheiten zu sehen.

Weitere Informationen findest du unter [Sleepwise™-Anleitung zur Aufmerksamkeit tagsüber](#).

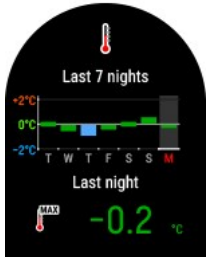


Nächtliche Hauttemperatur



Wenn deine Uhr erkennt, dass du aufgewacht bist, vergleicht sie die während des Schlafes gemessene Hauttemperatur mit deinem 28-Tage-Durchschnitt und zeigt die Variation zu diesem Durchschnitt an. Wenn du die Details öffnest, siehst du ein Diagramm, das die Hauttemperaturmessungen der letzten 7 Nächte anzeigt.

Weitere Informationen findest du unter [Nächtliche Hauttemperatur](#).



Cardio Load Status

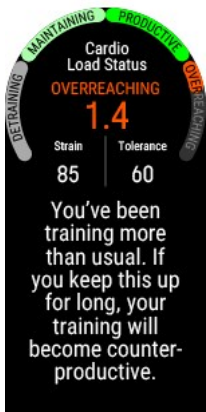


Der **Cardio Load Status** betrachtet das Verhältnis zwischen deiner kurzfristigen (**Beanspruchung**) und langfristigen Trainingsbelastung (**Toleranz**) und zeigt dir darauf basierend, ob deine Trainingsbelastung unterfordernd, erhaltend, aufbauend oder überfordernd ist.

Außerdem kannst du die Zahlenwerte für deinen Cardio Load Status, deine Beanspruchung und deine Toleranz sehen, und wenn du die Einzelheiten öffnest, auch eine Textbeschreibung deines Cardio Load Status.

- Der numerische Wert für deinen Cardio Load Status ist deine Beanspruchung geteilt durch deine Toleranz.
- 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 Cardio Load aus den vergangenen 28 Tagen.
- Textbeschreibung deines Cardio Load Status.

Weitere Informationen findest du unter [Training Load Pro](#).

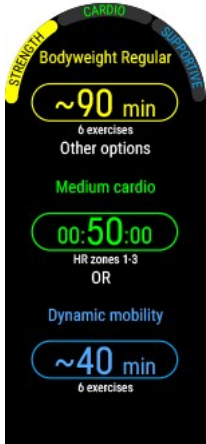


FitSpark Trainingsanleitung



Deine Uhr schlägt die für dich am besten geeigneten Trainingsziele basierend auf deiner Trainingshistorie, deinem Fitnesslevel und deinem aktuellen Erholungsstatus vor. Tippe auf die Anzeige, 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](#).

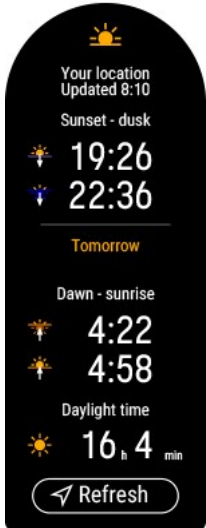


Sonnenauf- und -untergang



Prüfe für deinen aktuellen Standort, wann die Sonne auf- und untergeht und die Tageslänge. Tippe auf die Anzeige, um weitere Einzelheiten zu sehen.

- Sonnenuntergang - Abenddämmerung
- Morgendämmerung - Sonnenaufgang
- Tageslänge



Sonnenauf- und -untergangsdaten werden automatisch über die Polar Flow App aktualisiert, wenn du deine Uhr damit gekoppelt hast. Du kannst das auch manuell über GNSS aktualisieren, wenn du Update wählst.

Beachte, dass du Sonnenauf- und -untergangsinformationen nur in der Sonnenauf- und -untergang-Anzeige siehst.

Wetter



Sieh dir die stündliche Wettervorhersage des aktuellen Tages direkt an deinem Handgelenk an. Tippe auf das Display, um genauere Wetterinformationen wie zum Beispiel Windgeschwindigkeit, Windrichtung, Luftfeuchtigkeit und Regenwahrscheinlichkeit und die 3-Stunden-Vorhersage von morgen sowie die 6-Stunden-Vorhersage von übermorgen anzusehen.

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




Musiksteuerungen



Steuere das Abspielen von Musik und Medien an deinem Smartphone mit der Musiksteuerungen-Anzeige.

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

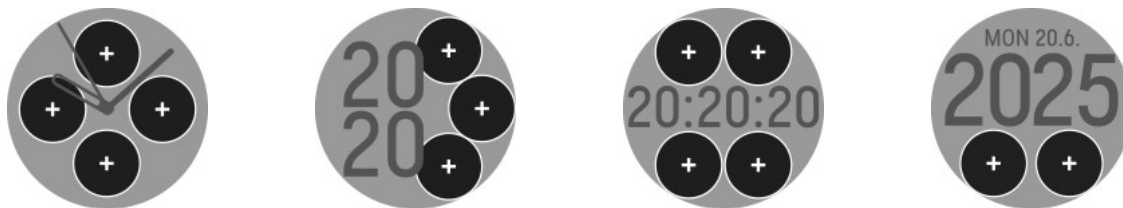
ZIFFERBLATT-EINSTELLUNGEN

Wähle den Uhranzeigestil und die Informationen, die auf der Uhranzeige angezeigt werden. Wische nach oben oder unten, um die Optionen anzuzeigen und deine Auswahl zu bestätigen, indem du auf  tippst. Wenn du an einem beliebigen Punkt zurückkehren und deine Wahl ändern möchtest, drücke die Taste, um zum vorherigen Level zurückzukehren.

LAYOUT

Wähle das Uhranzeigelayout aus einer Reihe vordefinierter Optionen aus:

- Analoge Uhranzeige mit vier Widgets
- Digitale Uhranzeige mit drei Widgets
- Digitale Uhranzeige mit vier Widgets
- Digitale Uhranzeige mit zwei Widgets



ZEIGER UND HINTERGRUND


Wähle Zeiger und/oder Hintergrundstil. Die Optionen beinhalten z. B. die folgenden Stile:



FARBDESIGN

Wähle das Farbdesign deiner Uhranzeige aus. Verfügbare Farben zur Auswahl sind Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau, Lila, Pink und Grau.

WIDGETS

Tippe auf das Plus-Symbol, um ein Widget zu deiner Uhranzeige hinzuzufügen. Blättere durch die Liste der verfügbaren Widgets und tippe auf jenes, das du verwenden möchtest. Wenn du mit deinem Design fertig bist, wische nach oben und tippe dann auf , um das Design zu bestätigen.





Das **Akkustatus**-Widget zeigt die verbleibende Akkukapazität an.



Das **Kalorien**-Widget zeigt, wie viele Kalorien du durch Training, Aktivität und BMR (Basale Metabolische Rate: die minimale Stoffwechselaktivität, die zur Aufrechterhaltung der Vitalfunktionen erforderlich ist) verbraucht hast. Wenn du auf das Widget tippst, kannst du schnell auf die Anzeige [Tägliche Aktivität](#) zugreifen.



Indem du auf das **Countdown Timer**-Widget tippst, kannst du schnell auf die Countdown-Timer-Einstellung zugreifen. Stelle die Countdown-Zeit ein und tippe danach zur Bestätigung und zum Starten auf den grünen Haken. 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 abubrechen und zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.



Das **Herzfrequenz**-Widget ermöglicht es dir, deine aktuelle Herzfrequenz auf der Uhranzeige zu sehen, wenn du die Funktion Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung verwendest. Wenn du auf das Widget tippst, kannst du schnell auf die Anzeige [Tägliche Aktivität](#) zugreifen. Von der Anzeige mit der täglichen Aktivität kannst du deine aktuelle Herzfrequenz und deinen höchsten und deinen niedrigsten Herzfrequenz-Messwert für den Tag prüfen und außerdem sehen, was dein niedrigster Herzfrequenz-Messwert in der vorhergehenden Nacht war.



Das **Wetter**-Widget zeigt die aktuelle Temperatur an. Wenn du auf das Widget tippst, kannst du schnell auf die [Wetteranzeige](#) zugreifen.



Wenn du auf das **Atemübung**-Widget tippst, kannst du schnell auf die [Angeleitete Atemübung Serene™](#) auf deiner Uhr zugreifen.



Das **Schritte**-Widget zeigt die bisherigen Schritte an. Die Anzahl und Art der Körperbewegungen werden registriert und daraus wird eine geschätzte Anzahl von Schritten berechnet. Wenn du auf das Widget tippst, kannst du schnell auf die Anzeige [Tägliche Aktivität](#) zugreifen.



Das **Aktivitäts**-Widget zeigt deinen Fortschritt auf dem Weg zu deinem täglichen Aktivitätsziel in Prozent an. Dein tägliches Aktivitätsziel wird auch als Kreis angezeigt, der sich mit zunehmender Aktivität füllt. Wenn du auf das Widget tippst, kannst du schnell auf die Anzeige [Tägliche Aktivität](#) zugreifen.

Andere Widget-Optionen, die du auswählen kannst, beinhalten **Analoge Sekunden**, **Digitale Sekunden**, **Datum** und **Polar Logo**:



UHRZEIT UND DATUM

UHRZEIT

Zeitformat einstellen: **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/tt/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 Anfangstag jeder 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.

BENUTZEREINGABEN

Um deine persönlichen Einstellungen anzusehen und zu bearbeiten, drücke die Taste in der Uhrzeitanzeige, wische im Menü nach unten und tippe auf **Einstellungen** und dann auf **Persönliche Einstellungen**.

Es ist wichtig, dass du deine persönlichen Einstellungen genau eingibst, insbesondere, wenn du dein Gewicht, die Größe, das Geburtsdatum und das Geschlecht eingibst, da sie sich auf die Genauigkeit der Messwerte wie Herzfrequenzzonen-Grenzwerte und den Kalorienverbrauch auswirken.

In den **Persönlichen Einstellungen** findest du Folgendes:

- **Gewicht**
- **Größe**

- **Geburtsdatum**
- **Geschlecht**
- **Trainingspensum**
- **Aktivitätsziel**
- **Gewünschte Schlafzeit**
- **Maximale Herzfrequenz**
- **Ruhe-Herzfrequenz**
- **VO_{2max}**

GEWICHT

Gib dein Gewicht in Kilogramm (kg) oder Pfund (lbs) ein.

GRÖßE

Gib deine Größe in Zentimeter (metrisch) oder in Fuß und Zoll (imperial) ein.

GEBURTSDATUM

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

GESCHLECHT

Wähle **Männlich** oder **Weiblich**.

TRAININGSPENSUM

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

- **Gelegentlich (0–1 Std./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 Std./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 Std./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 Std./Woche):** Du trainierst mindestens 5-mal in der Woche bei intensiver körperlicher Bewegung, und du nimmst manchmal an Breitensport-Wettkämpfen teil.
- **Halbprofi (8–12 Std./Woche):** Du trainierst fast täglich bei intensiver körperlicher Bewegung bzw., um deine Leistung für einen Wettkampf zu steigern.
- **Profi (>12 Std./Woche):** Du bist ein Ausdauerprofi. Du trainierst bei intensiver körperlicher Bewegung, um deine Leistung für einen Wettkampf zu steigern.

AKTIVITÄTSZIEL

Aktivitätsziel ist ein gutes Mittel, um zu bestimmen, wie aktiv du in deinem täglichen Leben 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

Du kannst **deine gewünschte Schlafzeit** einstellen, 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

Stelle deine maximale Herzfrequenz ein, wenn du deinen aktuellen maximalen Herzfrequenz-Wert kennst. Dein altersprognostizierter maximaler Herzfrequenz-Wert ($220 - \text{Alter}$) wird als Standardeinstellung angezeigt, wenn du diesen Wert zum ersten Mal einstellst.

HF_{\max} wird verwendet, um den Energieaufwand zu schätzen. HR_{\max} ist die höchste Anzahl an Herzschlägen pro Minuten während maximaler körperlicher Anstrengung. Die genaueste Methode zur Bestimmung deiner individuellen maximalen Herzfrequenz besteht aus einem maximalen Belastungstest in einem Labor. HF_{\max} ist auch wichtig für die Bestimmung der Trainingsintensität. Sie ist individuell und hängt vom Alter und 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. Trage deine Uhr. 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 persönlichen Einstellungen in Polar Flow entsprechend.

VO₂MAX

Stelle deinen $VO_{2\max}$ ein.

Der $VO_{2\max}$ -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 $VO_{2\max}$ -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 $VO_{2\max}$ ist. Du kannst den Polar Fitness Test mit

Pulsmessung am Handgelenk verwenden, um deinen VO_{2max} -Wert zu bestimmen, und ihn dann in deinen Benutzereingaben aktualisieren.

SCHNELLEINSTELLUNGEN

Menü „Schnelleinstellungen“



Wische in der Uhrzeitanzeige auf dem Display von oben nach unten, um das Menü **Schnelleinstellungen** zu öffnen. Wische nach links und tippe, um eine Funktion auszuwählen.

Tippe auf **+**, um anzupassen, welche Funktionen du im Menü Schnelleinstellungen sehen möchtest. Wähle **Touchscreen-Sperre**, **Wecker**, **Countdown-Timer**, **Nicht stören**, **Flugmodus** und **Taschenlampe** aus.

- **Touchscreen-Sperre:** Tippe auf das Schloss-Symbol, um die Touchscreen-Sperre einzuschalten. Drücke die Taste 2 Sekunden lang, um den Touchscreen zu entsperren.
- **Wecker:** Alarmwiederholung einstellen: **Aus**, **Einmal**, **Montag bis Freitag** oder **Täglich**. Wenn du **Einmal**, **Montag bis Freitag** oder **Täglich** wählst, stelle auch die Uhrzeit für den Wecker ein.
- **Countdown-Timer:** Wähle **Timer einstellen** und stelle die Countdown-Zeit ein. Drücke danach zur Bestätigung die OK-Taste. Wähle danach **Start** und drücke die OK-Taste, um den Countdown-Timer zu starten.
- **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.
- **Taschenlampe:** Tippe auf das Taschenlampensymbol, um den Taschenlampenmodus zu aktivieren. Das Display leuchtet bei maximaler Helligkeit. Um die Taschenlampe auszuschalten, drücke die Taste.

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 Taste 2 Sekunden lang, um den Touchscreen zu entsperren.

DISPLAY-SYMBOLLE



Der [Flugmodus](#) ist eingeschaltet. 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.



Der Modus [Nicht stören](#) ist eingeschaltet. Wenn die Nicht stören-Funktion aktiviert ist, erhältst du weder Benachrichtigungen noch Anrufhinweise. Außerdem kann die Displaybeleuchtung nicht durch eine Geste aktiviert werden.



Der Vibrationsalarm ist eingestellt. Um den Alarm einzustellen, gehe zu **Timer > Wecker**.



Dein gekoppeltes Smartphone ist getrennt und du hast Benachrichtigungen und/oder die Musiksteuerung eingeschaltet. Prüfe, ob sich dein Smartphone innerhalb des Bluetooth-Bereichs deiner Uhr befindet und Bluetooth auf deinem Smartphone aktiviert ist.




Die [Touchscreen-Sperre](#) ist eingeschaltet. Drücke die Taste 2 Sekunden lang, um den Touchscreen zu entsperren.

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 die Taste, um auf das Hauptmenü zuzugreifen, wische nach unten, bis du **Einstellungen** findest, und gehe dann zu **Einstellungen > Allgemeine Einstellungen > Über deine Uhr > wische ganz nach unten, bis du Neustart** findest. Tippe erst auf **Neustart** und dann auf , um den Neustart zu bestätigen.

Du kannst deine Uhr auch neu starten, indem du die 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. Du kannst das Rücksetzen auf Werkseinstellungen über FlowSync oder von deiner Uhr aus durchführen.

Rücksetzen auf Werkseinstellungen über FlowSync

1. Gehe zu flow.polar.com/start, lade dir die Polar FlowSync Datenübertragungssoftware herunter und installiere sie auf deinem Computer.
2. Schließe deine Uhr an einen USB-Anschluss des Computers an.
3. Öffne die Einstellungen in FlowSync.
4. Drücke die Schaltfläche **Rücksetzen auf Werkseinstellungen**.
5. Wenn du die Polar Flow App zum Synchronisieren verwendest, überprüfe auf deinem Smartphone die Liste der gekoppelten Bluetooth-Geräte und entferne deine Uhr daraus, wenn sie darin angezeigt wird.

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.

Rücksetzen auf Werkseinstellungen von der Uhr

1. Drücke die Taste, um das Hauptmenü aufzurufen, wische nach unten, bis du **Einstellungen** findest.
2. Wähle **Einstellungen** > **Allgemeine Einstellungen** > **Über deine Uhr**.
3. Wische ganz nach unten, bis du **Alle Daten und Einstellungen zurücksetzen** findest.
4. Tippe zuerst auf **Alle Daten und Einstellungen zurücksetzen**:
5. Tippe dann auf  um das Rücksetzen auf Werkseinstellungen zu bestätigen.

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.

PULSMESSUNG AM HANDGELENK

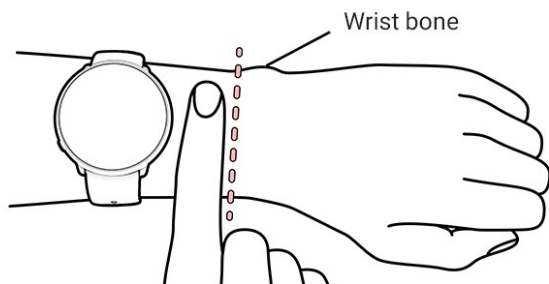
Deine Uhr misst deine Herzfrequenz mit der **Polar Precision Prime™** Sensorfusionstechnologie an deinem Handgelenk. Diese neue Herzfrequenz-Innovation kombiniert die optische Pulsmessung mit der Hautkontaktmessung, um jegliche Störungen des Herzfrequenz-Signals auszuschließen. Sie überwacht deine Herzfrequenz 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.
- Für die genaueste Herzfrequenz-Messung empfehlen wir, deine Uhr einige Minuten lang zu tragen, bevor du die Herzfrequenz-Messung startest. Wenn deine Haut und deine Hände schnell abkühlen, ist es außerdem sinnvoll, dass du deine Haut ein wenig erwärmst. 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. So gönnst du deiner Haut und deiner Uhr eine Pause bis zur nächsten Trainingseinheit.

STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT

1. [Lege deine Uhr an](#) und ziehe das Armband fest.
2. Um in den Vorstartmodus zu wechseln, drücke die 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.



~ 38 h Geschätzte Trainingszeit mit aktuellen Einstellungen. Wenn du [Energiespareinstellungen](#) verwendest, kann die geschätzte Trainingszeit verlängert werden.

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

89 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.

Der Kreis um das GPS-Symbol wird orange, wenn die Mindestanzahl an Satelliten (4), die für die GPS-Standortbestimmung erforderlich sind, gefunden wurden. Du kannst deine Trainingseinheit starten, aber für bessere Genauigkeit warte, bis der Kreis grün wird.

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

Dein gekoppeltes Smartphone ist angeschlossen und [Smart Notifications](#), [Musiksteuerungen](#) oder die [Sprachführung](#) ist eingeschaltet.

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 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 an, um die Zielinformationen anzuzeigen.
4. Drücke die **Start**-Taste, um in den Vorstartmodus zurückzukehren, und wähle das Sportprofil, das du verwenden möchtest.
5. Sobald die Uhr alle Signale gefunden hat, tippe das Display an. **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.



Energiespareinstellungen:

Die Energiespareinstellungen ermöglichen dir, deine Trainingszeit durch Ändern der **GPS Aufzeichnungsrate** und Ausschalten der **Pulsmessung am Handgelenk** zu verlängern. Diese Einstellungen optimieren den Akkuverbrauch und liefern dir mehr Trainingszeit für extra lange Einheiten oder wenn der Akku schon schwach ist.

Weitere Informationen findest du unter [Energiespareinstellungen](#)



HF mit anderen Geräten teilen:

Im Herzfrequenz-Sensormodus kannst du deine Uhr in einen Herzfrequenz-Sensor verwandeln und deine Herzfrequenz mit anderen Bluetooth-Geräten wie Trainings-Apps, Fitnessgeräten oder Fahrradcomputern teilen. Weitere Informationen findest du unter [Herzfrequenz-Sensormodus](#).



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](#).



Race Pace:

Die Race Pace Funktion hilft dir, ein konstantes Tempo zu halten und deine Zielzeit für eine festgelegte Distanz zu erreichen. Bestimme eine Zielzeit für die Distanz - z.B. 45 Minuten für einen 10 km Lauf und verfolge, wie weit zurück oder wie weit voraus du im Vergleich zu deinem voreingestellten Ziel bist. Du kannst auch prüfen, mit welchem konstanten Tempo/welcher Geschwindigkeit du dein Ziel erreichst.

Race Pace kann an deiner Uhr eingestellt werden. Wähle einfach die Distanz und die Zieldauer und es kann losgehen. Du kannst ein Race Pace Ziel auch im Flow Webservice und in der App einstellen und mit deiner Uhr synchronisieren.




Weitere Informationen findest du unter [Race Pace](#).



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 den grünen Haken. Der Timer startet automatisch beim Start der Trainingseinheit.

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




Back-to-start:

Die Funktion Back-to-start führt dich zurück zum Ausgangspunkt deiner Trainingseinheit. Um die Ansicht **Back-to-start** den Trainingsansichten der aktuellen Trainingseinheit hinzuzufügen, wähle **Back-to-start** und drücke die OK-Taste.

Weitere Informationen findest du unter [Back-to-start](#).



Die Funktion Back-to-start ist nur verfügbar, wenn für das Sportprofil die GPS-Funktion eingeschaltet ist.

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



Musiksteuerungen

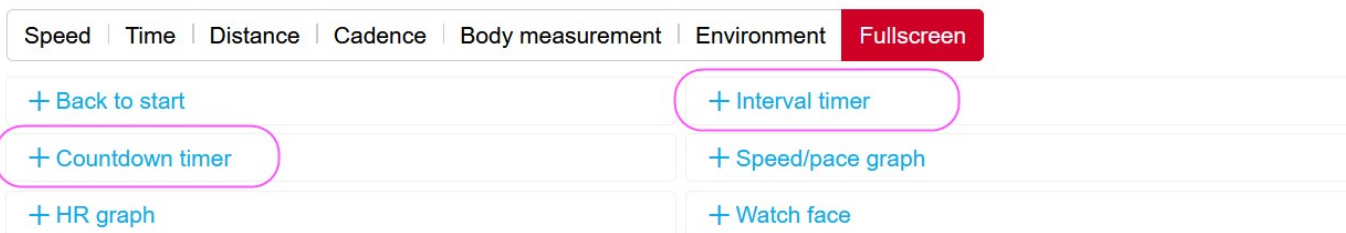
Weitere Informationen findest du unter [Musiksteuerungen](#).



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 das -Symbol. **Distanzbasiert**: Stelle die Distanz für den Timer ein und tippe auf das -Symbol.

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**.

RUNDE MARKIEREN

Runden können sowohl manuell als auch automatisch markiert werden. Tippe mit mehreren Fingern fest auf das Display, um eine Runde zu markieren. Automatische Runden können je nach Distanz, Dauer oder Standort genommen werden. Du kannst diese Funktionen in den Einstellungen des Sportprofils in der Polar Flow App oder im Webservice aktivieren. Weitere Informationen findest du unter [So markierst du eine Runde während des Trainings](#).

TRAINING MIT EINEM ZIEL

Wenn du ein zeit-, distanz- oder kalorienbasiertes **Trainingsziel** in der Polar Flow App 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



Die [Sprachführung](#)-Funktion hilft dir, dich auf dein Trainingsziel zu konzentrieren, indem du während deiner Trainingsphasen eine Anleitung direkt über deine Kopfhörer erhältst.



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

Phase während einer Trainingseinheit mit Phasen wechseln

Wenn du beim Erstellen des Phasenziels den **manuellen Phasenwechsel** gewählt hast, tippe auf das Display, um nach Abschluss einer Phase zur nächsten Phase zu wechseln.

Wenn du den **automatischen Phasenwechsel** wählst, wechselt die Phase nach Abschluss einer Phase automatisch. Die Uhr informiert dich durch eine Vibration, wenn die Phase wechselt.



Wenn du sehr kurze Phasen einstellst (unter 10 Sekunden), gibt es keinen Vibrationsalarm, wenn die Phase beendet ist.

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 Taste, um deine Trainingseinheit zu unterbrechen.

Tippe auf das Display, um das Training fortzusetzen. Um die Trainingseinheit zu beenden, halte die Taste gedrückt.



Wenn du deine Trainingseinheit nach einer Unterbrechung beendest, wird die Zeit, die nach der Unterbrechung vergangen ist, nicht zur Gesamttrainingszeit hinzugefügt.

Halte die Taste gedrückt, um deine Trainingseinheit zu beenden.

Um die Trainingseinheit zu beenden, halte die Taste gedrückt. Direkt nachdem du dein Training auf deiner Uhr beendet hast, erhältst du eine Zusammenfassung deiner Trainingseinheit.

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



Verbrauchte Energie
Energieverbrauch während der Trainingseinheit
Kohlenhydrate
Eiweiß
Fett
Weitere Informationen findest du unter [Energiequellen](#)



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



Rundennummer

Beste Runde

Durchschnittliche Runde

Tippe auf den Pfeil, wische dann nach links oder rechts, um die folgenden Details anzuzeigen:

- Dauer der einzelnen Runden (die beste Runde ist gelb hervorgehoben)
- Distanz jeder einzelnen Runde
- Durchschnittliche und maximale Herzfrequenz jeder Runde in der Farbe der Herzfrequenz-Zone
- Durchschnittliche Geschwindigkeit/durchschnittliches Tempo jeder einzelnen Runde



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



Wische von der Uhranzeige nach links oder rechts, um zur Anzeige **Wöchentliche Zusammenfassung** zu navigieren, und tippe dann auf das Display. 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 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 Webservice](#).

FUNKTIONEN

SMART COACHING

Ob es um Balance zwischen Training und Erholung, die Beurteilung deines täglichen Fitnesslevels, 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](#)
- [Sleepwise™-Anleitung zur Aufmerksamkeit tagsüber](#)
- [Nächtliche Hauttemperatur](#)
- [FitSpark™ Tägliche Trainingsanleitung](#)
- [Erholungsoptimierung basierend auf deiner Herzfrequenz](#)
- [Angeleitete Gelassenheits-Atemübung Serene™](#)
- [Fitness Test mit Pulsmessung am Handgelenk](#)
- [Walking-Test](#)
- [Lauf-Leistungstest](#)
- [Laufprogramm](#)
- [Running Index](#)
- [Training Load Pro](#)
- [FuelWise™](#)
- [Intelligenter Kalorienzähler](#)
- [Energiequellen](#)
- [Trainingsnutzen](#)
- [Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung](#)
- [Aktivitätsmessung rund um die Uhr](#)
- [Activity Guide](#)
- [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 erholt hast. 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. Damit Nightly Recharge funktioniert, muss die kontinuierliche Herzfrequenz-Messung aktiviert sein. Um die kontinuierliche Herzfrequenz-Messung zu aktivieren, gehe zu **Einstellungen > Allgemeine Einstellungen > Kontinuierliche HF-Messung** und wähle **Ein** oder **Nur nachts**.
2. Stelle das Armband so ein, dass es eng am Handgelenk anliegt und trage die Uhr während du schläfst. Der Sensor an der Rückseite der Uhr muss konstant in Kontakt mit der Haut sein. Für ausführlichere Trageanweisungen, siehe [Pulsmessung am Handgelenk](#).
3. Du musst deine Uhr **drei Nächte** lang tragen, bevor der Nightly Recharge Status auf deiner Uhr angezeigt wird. So lange dauert es, dein übliches Maß festzustellen. Bevor du dein Nightly Recharge erhältst, kannst du deinen Schlaf und die Einzelheiten zur ANS Messung (Herzfrequenz, Herzfrequenz-Variabilität und Atemfrequenz) ansehen. Nach drei erfolgreichen Messungen über Nacht kannst du deinen Nightly Recharge Status auf deiner Uhr sehen.


Nightly Recharge auf deiner Uhr

Wenn deine Uhr erkennt, dass du aufgewacht bist, zeigt sie deinen **Nightly Recharge Status** in der Nightly Recharge-Anzeige an. Navigiere zur Nightly Recharge-Anzeige, indem du von der Uhranzeige nach links oder rechts wischst.

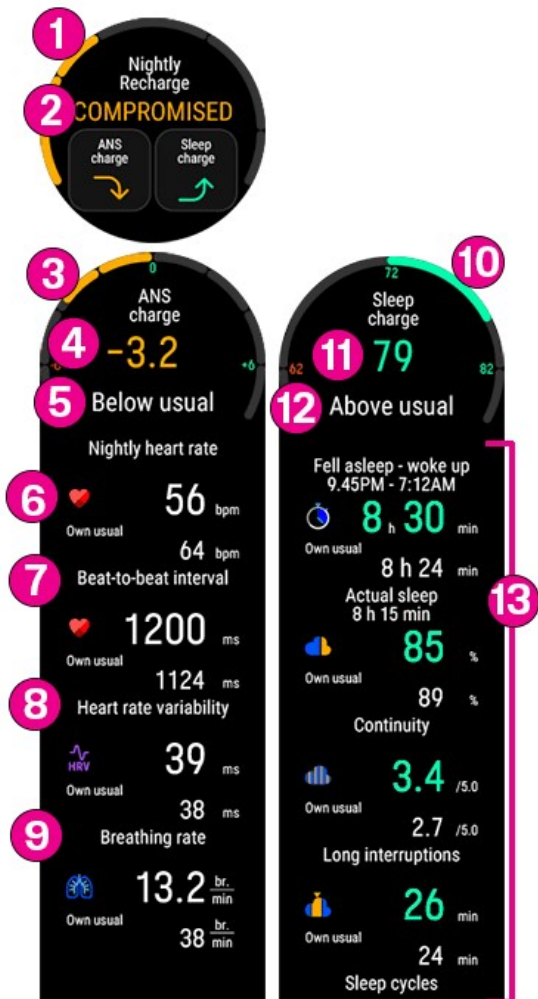


Der Nightly Recharge Status teilt dir mit, wie erholsam die letzte Nacht war. Bei der Berechnung deines Nightly Recharge Status werden die Werte für den **ANS-Status** und den **Schlafstatus** berücksichtigt. Die Bewertungsskala für den Nightly Recharge Status ist wie folgt: Sehr gering – Gering – Vermindert – OK – Gut – Sehr gut.



Du kannst das Schlaftracking auch manuell beenden, wenn deine Uhr deinen Schlaf noch nicht zusammengefasst hat. In der Nightly Recharge-Anzeige 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.

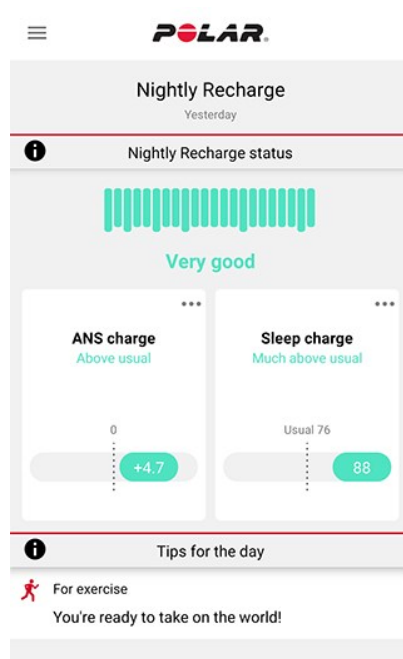
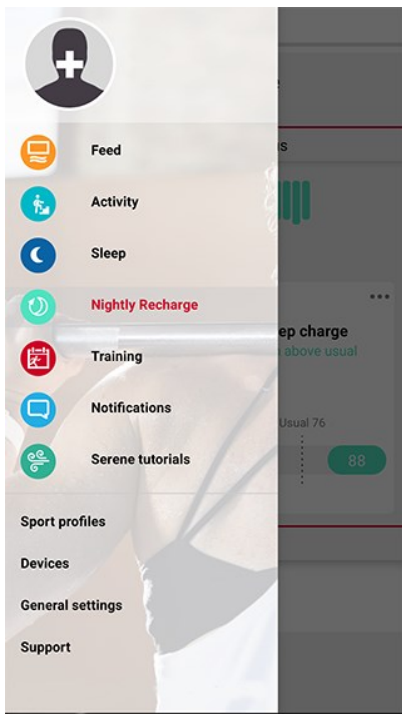
Tippe auf **ANS-Status** oder **Schlafstatus**, um weitere Details zu sehen.



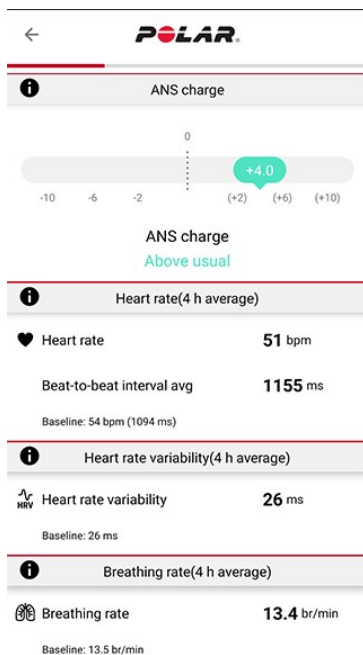
1. **Nightly Recharge Status Diagramm**
2. Bewertungsskala für den **Nightly Recharge Status**: Sehr gering – Gering – Vermindert – OK – Gut – Sehr gut.
3. **ANS-Status Diagramm**
4. **ANS-Status** Die Bewertungsskala reicht von -10 bis +10. Gewöhnlich sollte der Wert um Null liegen.
5. Bewertungsskala 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 (ms) (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 51.

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 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

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. 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
- ANS-Status
- Schlafstatus
- Cardio Load Status

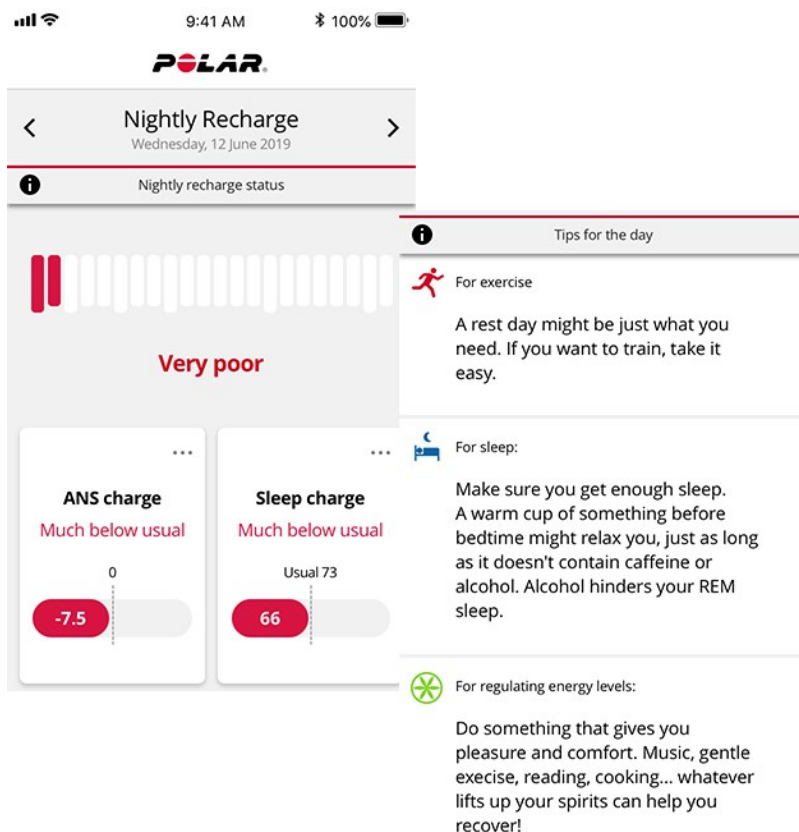
Für Schlaf

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:

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

Zur Regulierung der Energieniveaus

Wenn der Wert für deinen 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](#).

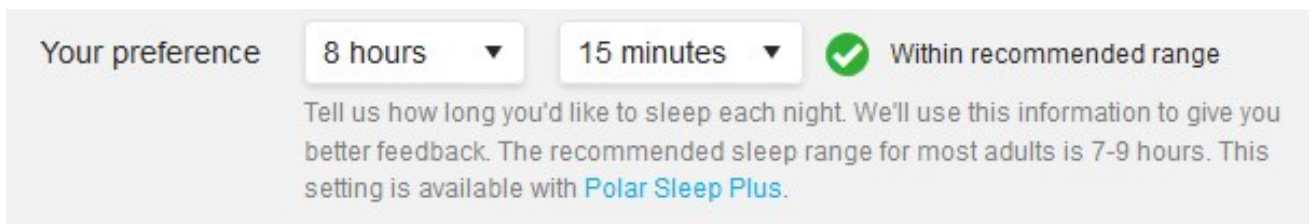
SLEEP PLUS STAGES™ SCHLAFTRACKING

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. Nächtliche 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 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 einschlafst und aufwachst und wie lange du geschlafen hast. Die Sleep Plus Stages Messung basiert auf der Erfassung der Bewegungen deiner nicht dominanten Hand mit einem integrierten 3D-Beschleunigungssensor und zeichnet die Schlag-zu-Schlag-Intervall-Daten deines Herzens von deinem Handgelenk aus mit einem optischen Pulssensor auf.
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



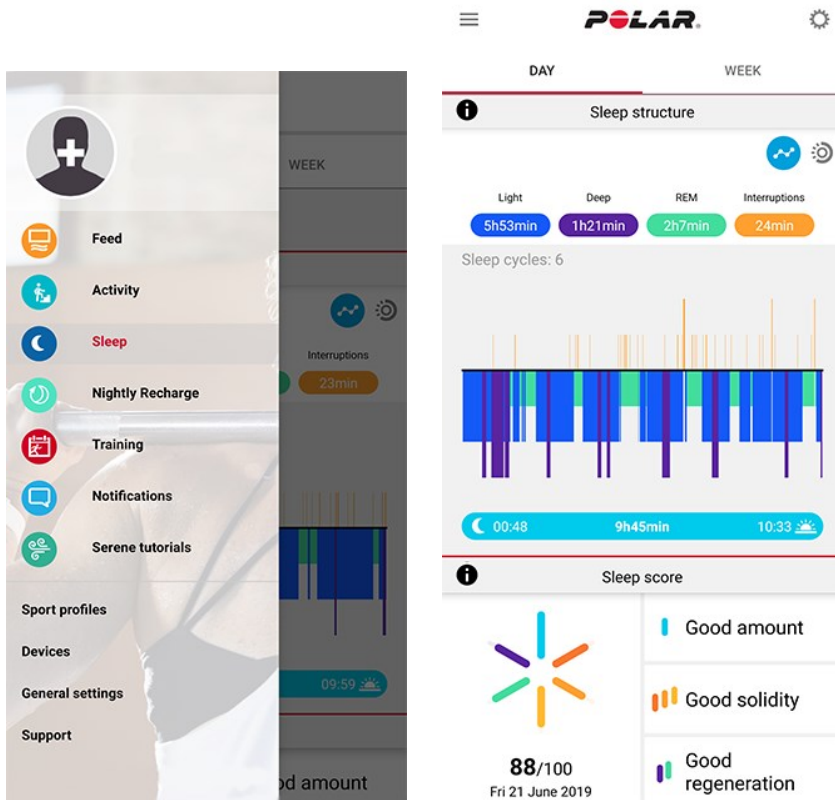
Wenn du aufwachst, kannst du über die [Nightly Recharge](#)-Anzeige auf deine Schlafdetails zugreifen. Navigiere zur Nightly Recharge-Anzeige, indem du von der Uhranzeige nach links oder rechts wischst. Tippe auf **Schlafstatus**, um weitere Details zu sehen. Die Ansicht „Details zum Schlafstatus“ zeigt 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 Schlaf-Zeitleiste 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.

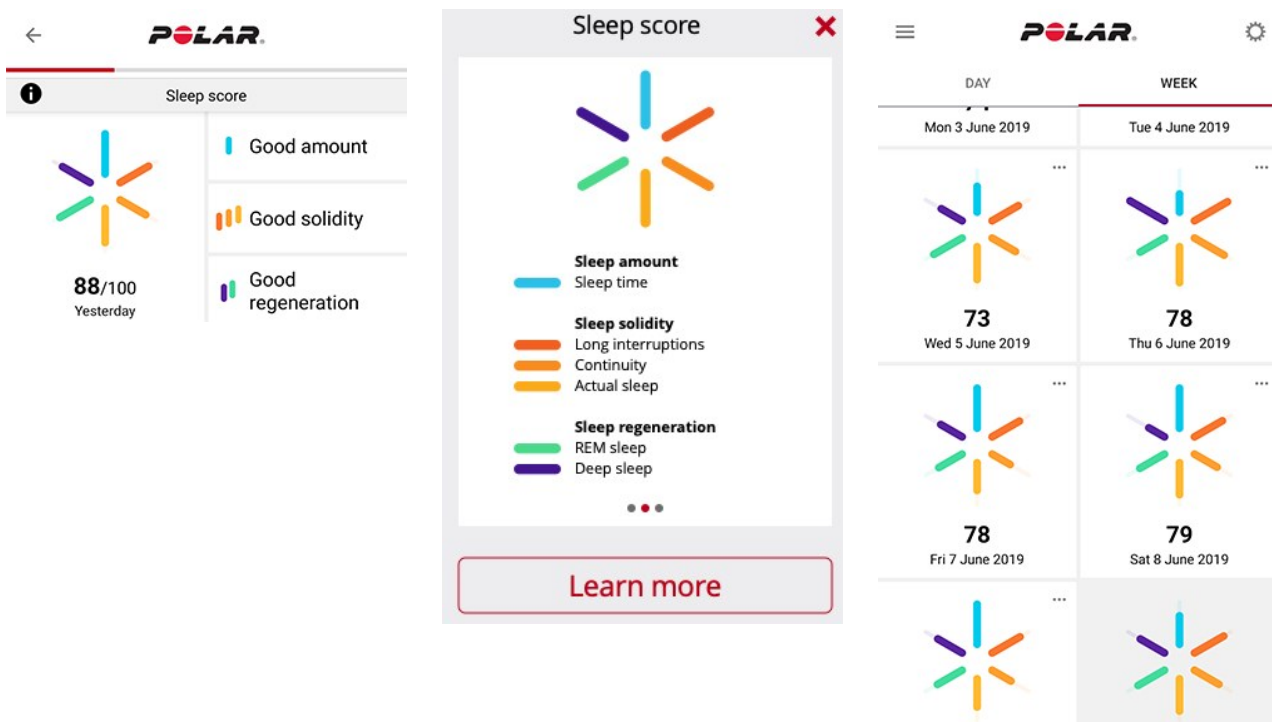
Schlafdaten in der Polar Flow App und im Webservice

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.

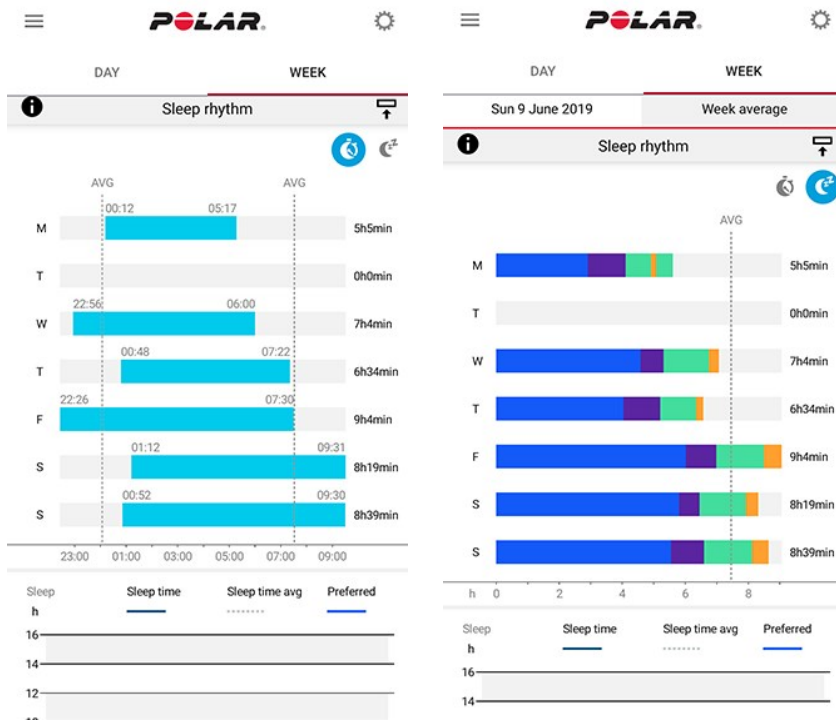
Wähle im Polar Flow App Menü **Schlaf**, um dir deine Schlafdaten anzusehen. In der Ansicht Schlafstruktur siehst du, wie dein Schlaf verschiedene Schlafphasen (Leichtschlaf, Tiefschlaf und REM-Schlaf) durchlaufen hat sowie mögliche Unterbrechungen deines Schlafs. In der Regel geht in Schlafzyklen Leichtschlaf 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 Schlafs. 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](#).

SLEEPWISE™-ANLEITUNG ZUR AUFMERKSAMKEIT TAGSÜBER

Polar SleepWise™ hilft dir zu erkennen, wie Schlaf dein Aufmerksamkeitsniveau und deine Leistungsbereitschaft am Tag verbessert. Neben der Menge und Qualität deines letzten Schlafes berücksichtigen wir auch die Wirkung des Schlafrhythmus. SleepWise zeigt, wie dein letzter Schlaf deine Aufmerksamkeit und Leistungsbereitschaft am Tag erhöht. Das nennen wir **Energieschub durch Schlaf**. Das hilft dir, einen gesunden Schlafrhythmus zu erreichen und beizubehalten und beschreibt, wie sich dein Schlaf in letzter Zeit auf deine Aufmerksamkeit tagsüber auswirkt. Eine bessere Aufmerksamkeit führt zu einer besseren Leistungsbereitschaft durch Verbesserung der Reaktionszeit, der Sorgfalt, des Urteilsvermögens und der Entscheidungsfindung.

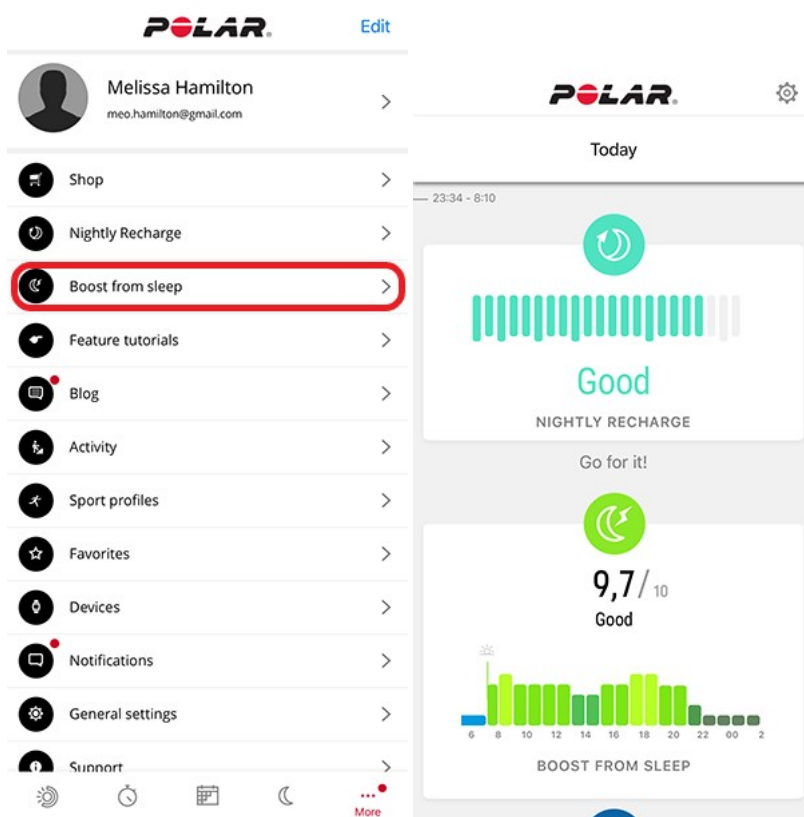
Um ein personalisiertes Feedback zu gewährleisten, stelle bitte sicher, dass deine **gewünschte Schlafzeit**-Einstellung deinem tatsächlichen Schlafbedarf entspricht.

SleepWise ist vollautomatisch; du musst nur deinen Schlaf mit der Sleep Plus Stages kompatiblen Polar Uhr erfassen. Verfügbar in der Polar Flow App.

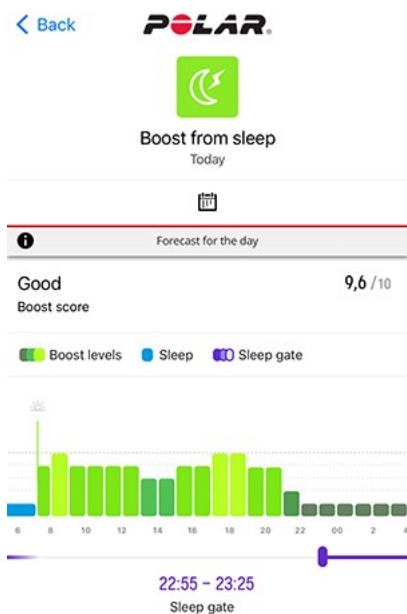
Täglicher Energieschub durch Schlaf in der Polar Flow App

Beachte, dass du innerhalb der letzten sieben Tage mindestens fünf Schlafergebnisse haben musst, um deine Energieschub durch Schlaf Prognosen anzuzeigen. Wenn du deine Uhr nicht getragen hast oder das Schlafracking nicht erfolgreich war, kannst du in der App auch Schlafzeiten manuell hinzufügen, um die Anzahl deiner Schlafergebnisse zu erhöhen.

Um deine Energieschub durch Schlaf Prognosen in der Polar Flow App anzuzeigen, wähle im Menü **Energieschub durch Schlaf** aus oder wirf einen Blick auf den täglichen Energieschub durch Schlaf in der Karte im **Tagebuch**. Das Tippen auf die Karte öffnet die Ansicht täglicher **Energieschub durch Schlaf**.



Die Ansicht **Energieschub durch Schlaf** wird geöffnet:



Am Morgen kannst du eine Vorhersage sehen, wie dein Energieschub durch Schlaf über den ganzen Tag variieren wird, um so Aufmerksamkeit fördernde Aktivitäten entsprechend einzuplanen (wie z. B. Nickerchen, Kaffee oder einen Spaziergang). Das liefert ein einfaches visuelles und numerisches Feedback zu Änderungen in deinem Schlafrhythmus. So kannst du leicht erkennen, ob die Veränderungen verbessern oder verschlechtern. Dies hilft dir zu verstehen, wie die Auswirkungen von Schlaf langfristig zunehmen. Es macht die Auswirkungen von Schlafmangel und unregelmäßigem Schlaf-Wach-Rhythmus sichtbar.

Der **Boost-Wert** drückt die Tagesprognose als Zahl aus, damit du die Werte verschiedener Tage einfacher vergleichen kannst. Dein Boost-Wert kann **hervorragend, sehr gut, gut** oder **mäßig** sein. Ein hervorragender Boost-Wert bedeutet, dass du alle Vorteile eines guten Schlafs zur Unterstützung deines Tages nutzen kannst. Dein Boost-Wert kann mäßig sein, wenn du zum Beispiel sehr großen Schlafmangel hast. Möglicherweise siehst du wiederkehrende Muster im Trend, zum Beispiel aufgrund von Wochenenden.

Die tägliche **Prognose-Grafik** zeigt, wieviel Energie dir dein Schlaf der letzten Zeit voraussichtlich während des Tages verleiht.

Je heller der Farbton und je höher der Balken, desto höher ist der **Boost-Level**. Das bedeutet, dass dein Geist wach ist und du leistungsbereit bist. Je dunkler der Farbton desto niedriger ist der Boost. Das bedeutet, dass du dich womöglich weniger aufmerksam - sogar schläfrig fühlst.

Boost-Levels

Bitte beachte, dass unsere Prognose nur auf Schlaf basiert. Sie reagiert nicht auf etwas anderes, das du tagsüber tust oder nicht tust. Mit anderen Worten, die Grafik reagiert nicht auf die Tassen Kaffee, die du konsumierst, oder die kalten Duschen oder schnelle Spaziergänge, die vielleicht machst. Innere Motivation spielt ebenfalls eine Rolle, wie fit du dich fühlst. Egal, wie hoch dein schlafbasierter Boost-Level ist, du wirst wahrscheinlich während einer sehr langweiligen Vorlesung schläfrig. Andererseits fühlst du dich vielleicht sehr fit, auch nachdem du schlecht geschlafen hast, wenn eine wirklich interessante Aufgabe vor dir liegt. Wenn du die tägliche Prognose beobachtest, erfährst du, dass dein Boost-Level am Nachmittag dazu neigt, für einige Zeit abzufallen und dann wieder anzusteigen. Es gibt keinen Grund, sich wegen dieses Nachmittagstiefs zu sorgen. Es wird durch deinen Biorhythmus reguliert und ist für alle Menschen natürlich. Durch die Untersuchung der Entwicklung deiner vergangenen Prognosen erfährst du, dass deine heutigen Boost-Levels nicht nur vom Schlaf der letzten Nacht, sondern auch der jüngsten Vergangenheit beeinflusst werden. Am Wochenende länger aufzubleiben, kann beispielsweise noch mehrere Tage nachwirken.

Dein **optimales Einschlaffenster** prognostiziert die Zeit, wann dein Körper einschlafbereit ist. Der Biorhythmus deines Körpers passt jedoch möglicherweise nicht immer zu deinen täglichen Verpflichtungen. Deshalb ist dein optimales Einschlaffenster im wirklichen Leben nicht immer deine ideale Schlafenszeit. Dies könnte zum Beispiel der Fall sein, wenn du nach einer Auszeit wieder zur Arbeit gehst - sei es ein längerer Urlaub oder nur ein Wochenendaufenthalt.

Täglicher Energieschub durch Schlaf auf der Polar Ignite 3

Wenn deine Uhr erkennt, dass du aufgewacht bist, zeigt sie deine „Energieschub durch Schlaf“-Prognosen in der Anzeige **Energieschub durch Schlaf**. Navigiere zur Anzeige „Energieschub durch Schlaf“, indem du von der Uhrzeitanzeige nach links oder rechts wischst.



Du kannst das Schlaftracking auch manuell beenden, wenn deine Uhr deinen Schlaf noch nicht zusammengefasst hat. In der Anzeige „Energieschub durch Schlaf“ wird **Zzz** angezeigt, wenn deine Uhr mindestens vier Stunden Schlaf erfasst hat. **Schon wach?** erscheint, wenn du auf das Display tippst. Bestätige, indem du auf das -Symbol tippst, und die Uhr fasst deinen Schlaf sofort zusammen.

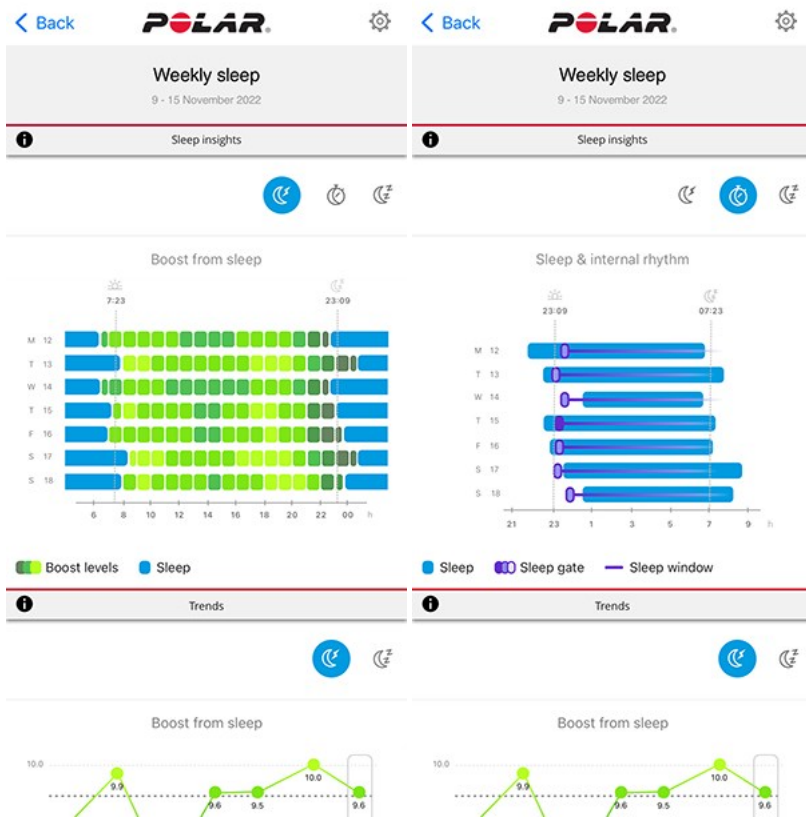


Die Informationen, die in der Anzeige **Energieschub durch Schlaf** angezeigt werden, beinhalten:

1. Die Grafik **Energieschub durch Schlaf** zeigt, wieviel Energie dir dein Schlaf der letzten Zeit voraussichtlich während des Tages verleiht. Je heller der Farbton und je höher der Balken, desto höher ist der Boost-Level. Tippe auf die Anzeige, um weitere Einzelheiten zu sehen.
2. Der **Boost-Wert** drückt die Tagesprognose als Zahl aus, damit du die Werte verschiedener Tage einfacher vergleichen kannst. Dein Boost-Wert kann **hervorragend, sehr gut, gut** oder **mäßig** sein. Ein hervorragender Boost-Wert bedeutet, dass du alle Vorteile eines guten Schlafs zur Unterstützung deines Tages nutzen kannst. Dein Boost-Wert kann mäßig sein, wenn du zum Beispiel sehr großen Schlafmangel hast. Möglicherweise siehst du wiederkehrende Muster im Boost-Wert-Trend, zum Beispiel aufgrund von Wochenenden.
3. Die **Schlafzeit** gibt den Gesamtzeitraum zwischen dem Einschlafen und dem Aufwachen an.
4. **Schlafindex (1–100)**: Ein Index, der deine Schlafzeit und Schlafqualität in einer einzelnen Zahl ausdrückt.
5. Dein **optimales Einschlaffenster** prognostiziert die Zeit, wann dein Körper einschlafbereit ist. Das kann aus deinen Daten klar ersichtlich sein oder auch nicht. Ein unregelmäßiger Schlafrhythmus oder ungewöhnliche Schlafenszeiten können deinen Biorhythmus durcheinanderbringen und das optimale Einschlaffenster weniger deutlich hervortreten lassen.
6. **Ermittelbarkeit des optimalen Einschlaffensters** (1/3, 2/3 oder 3/3): Wenn dein Schlafrhythmus regelmäßig ist, sollte dein optimales Einschlaffenster klar erkennbar sein (3/3) Wenn sich dein Schlafrhythmus drastisch ändert, ist dein optimales Einschlaffenster schwer zu erkennen.

Wöchentlicher Schlaf

In der Ansicht deines **Wöchentlichen Schlafs** kannst du deine Schlafdetails verschiedener Nächten vergleichen und analysieren. Tippe auf das Kalendersymbol, um darauf zuzugreifen.



Das **Energieschub durch Schlaf**-Diagramm zeigt, wie sich dein Schlaf in letzter Zeit auf deine Tage ausgewirkt hat. Auf dieser Grundlage kannst du in Betracht ziehen, deinen Schlafplan zu ändern.

Das **Schlaf & Biorhythmus**-Diagramm zeigt an, wie stark dein tatsächlicher Schlafrhythmus vom Biorhythmus deines Körpers abweicht. Die Synchronisierung dieser beiden Rhythmen - tatsächlich und intern - hat viele gesundheitliche Vorteile. Das Festhalten an regelmäßigen Schlaf- und Wachzeiten kann dir helfen, sie zu synchronisieren. Du kannst sehen, wie dein Verhalten deinen Biorhythmus beeinflusst. Zum Beispiel, wenn du am Wochenende lang aufbleibst oder über Zeitzonen hinweg verreist, kann die Synchronisierung deiner Rhythmen verändern.

Dein **optimales Einschlafenster** prognostiziert die Zeit, wann dein Körper einschlafbereit ist. Das kann aus deinen Daten klar ersichtlich sein oder auch nicht. Ein unregelmäßiger Schlafrhythmus oder ungewöhnliche Schlafenszeiten können deinen Biorhythmus durcheinanderbringen und das optimale Einschlafenster weniger deutlich hervortreten lassen.

Ermittelbarkeit des optimalen Einschlafensters



Wenn dein Schlafrhythmus regelmäßig ist, sollte dein optimales Einschlafenster klar erkennbar sein (3/3) Wenn sich dein Schlafrhythmus drastisch ändert, ist dein optimales Einschlafenster schwer zu erkennen.

Biorhythmus



Aufgrund des Biorhythmus deines Körpers gibt es Zeiten, in denen dein Körper instinktiv schlafen oder wach sein möchte. Die lila Linien im Diagramm zeigen dein **Schlafenster** - die Zeitspanne, in der dein Körper instinktiv schlafen wollte. Die blauen Balken zeigen, wann du tatsächlich geschlafen hast. Die Synchronisierung dieser beiden Rhythmen - tatsächlich und intern - hat viele gesundheitliche Vorteile. Das Festhalten an regelmäßigen Schlaf- und Wachzeiten kann dir helfen, sie zu synchronisieren.

Viele Leute, die Bürozeiten arbeiten, neigen dazu, lange aufzubleiben und an Wochenenden auszuschlafen. So verlagern sie am Ende ihr optimales Einschlafenster dahingehend, auch am Sonntagabend lange aufzubleiben. In

diesem sehr typischen Fall von sozialem Jetlag können Einschlafschwierigkeiten am Sonntagabend dazu führen, eine neue Arbeitswoche mit Schlafmangel zu beginnen. Vorschriftsmäßig wäre der Trick, um Schlafstörungen am Sonntag und Schlafmangel am Montag zu vermeiden, jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und zur gleichen Zeit aufzustehen. Wenn du allerdings doch lange aufgeblieben bist, solltest du das eher mit einem schönen Nickerchen am frühen Nachmittag kompensieren, anstatt auszuschlafen.

Wissenschaftlicher Hintergrund

Die Polar SleepWise Funktion verwendet Schlaftracking und biomathematische Modellierung für die Vorhersage der Aufmerksamkeit tagsüber, basierend darauf, wie man in letzter Zeit geschlafen hat. Um vorherzusagen, wie der Schlaf die Aufmerksamkeit erhöht, bewertet das Polar Modell Schlafmenge, Qualität und Timing im Vergleich zum persönlichen Schlafbedarf und dem inneren Biorhythmus des Körpers. Das Modell prognostiziert die stundenweisen Boost-Levels, den täglichen Boost-Wert, das optimale Einschlafenfenster und das Schlafenfenster. Ein optimales Einschlafenfenster markiert den Beginn des Schlafenfensters - die Zeit, in der der Körper instinktiv schlafen möchte. Es dauert etwa 1 bis 2 Wochen, bis SleepWise genügend Daten gesammelt hat, um die volle Zuverlässigkeit zu erreichen.

Die biomathematische Modellierung ist ein allgemein anerkanntes Mittel, um vorherzusagen, wie sich unterschiedliche Schlafrhythmen auf die Aufmerksamkeit während der Wachzeiten auswirken. In der wissenschaftlichen Literatur wurden mehrere biomathematische Modelle eingeführt. Während sich die Details und die Terminologie zwischen den Modellen unterscheiden, berücksichtigen die Modelle typischerweise Wachzeit, Schlaf-Wach-Historie und den Biorhythmus. Die Ergebnisse der Modelle wurden in der Regel mit einer psychomotorischen Wachsamkeitsaufgabe nach mäßigen oder gravierenden Schlafbeschränkungen validiert. Die psychomotorische Wachsamkeitsaufgabe ist eine einfache Aufgabe, bei der man eine Taste drückt, sobald das Licht auf einem Bildschirm erscheint. Die Ergebnisse einer solchen Aufgabe korrelieren mit der Erhaltung der Aufmerksamkeit, der Problemlösung und der Entscheidungsfindung.

NÄCHTLICHE HAUTTEMPERATUR

Die **Nächtliche Hauttemperatur**-Messung erfasst deine Hauttemperatur automatisch beim Schlafen. Das Ergebnis wird dann mit deinem 28-Tage-Durchschnitt verglichen und die Variation zu diesem Durchschnitt angezeigt. Das Tracking der Schwankungen deiner Hauttemperatur kann dir helfen, Veränderungen deines Körperzustands zu erkennen.

Im Gegensatz zur Körperkerntemperatur, die in der Regel um +37 Grad Celsius (98,6 °F) recht stabil ist, kann die Temperatur deiner Haut viel stärker variieren. Dies liegt daran, dass der Körper seine Kerntemperatur reguliert, indem er den Blutfluss der Haut verändert. Auch Umweltfaktoren beeinflussen die Hauttemperatur. Eine Variation von +/- 1 Grad Celsius (+/- 1,8 Grad Fahrenheit) bei der Hauttemperatur gilt als im Bereich deines Durchschnitts. Niedrigere Temperaturen treten häufig aufgrund von Umweltfaktoren auf, wie z. B. kältere Raumtemperatur oder Schlafen mit der Hand auf der Bettdecke. Höhere Temperaturen können ein Anzeichen für eine bevorstehende Erkrankung sein. Höhere Temperaturen treten auch in der zweiten Hälfte des Menstruationszyklus (Ovulation und Lutealphase) auf.

Die Hauttemperatur-Funktion kann nicht als Thermometer verwendet werden, da sie keine absoluten Temperaturwerte anzeigt, sondern nur die Variation zu deiner durchschnittlichen Hauttemperatur. Wenn du dich unwohl fühlst, miss deine Temperatur mit einem Thermometer.



Die Temperaturmessfunktion und -daten sind nicht für medizinische Zwecke, Diagnose oder Behandlung bestimmt.

So verwendest du die Funktion Nächtliche Hauttemperatur



1. Damit die Nächtliche Hauttemperaturmessung funktioniert, muss die kontinuierliche Herzfrequenz-Messung aktiviert sein. Um die kontinuierliche Herzfrequenz-Messung zu aktivieren, gehe zu **Einstellungen > Allgemeine Einstellungen > Kontinuierliche HF-Messung** und wähle **Ein** oder **Nur nachts**.
2. Stelle das Armband so ein, dass es eng am Handgelenk anliegt, und trage die Uhr während du schläfst. Für ausführlichere Trageanweisungen, siehe [Pulsmessung am Handgelenk](#).
3. Du musst deine Uhr **drei Nächte** lang tragen, bevor deine Ergebnisse der nächtlichen Hauttemperaturmessung auf deiner Uhr angezeigt werden. Nach drei Nächten kennen wir deine durchschnittliche Hauttemperatur und zeigen sie als **Grundwert** (null) an. Bei der Berechnung des Grundwerts werden die letzten 28 Nächte berücksichtigt.

Nächtliche Hauttemperatur auf deiner Uhr

Wenn deine Uhr erkennt, dass du aufgewacht bist, vergleicht sie die während des Schlafes gemessene Hauttemperatur mit deiner durchschnittlichen Hauttemperatur und zeigt die Variation zu diesem Durchschnitt an. Navigiere zur **Nächtliche Hauttemperatur**-Anzeige, indem du von der Uhrzeitanzeige nach links oder rechts wischst.



Du kannst das Schlaftracking auch manuell beenden, wenn deine Uhr deinen Schlaf noch nicht zusammengefasst hat. In der Anzeige „Nächtliche Hauttemperatur“ wird **Zzz** angezeigt, wenn deine Uhr mindestens vier Stunden Schlaf erfasst hat. **Schon wach?** erscheint, wenn du auf das Display tippst. Bestätige, indem du auf das -Symbol tippst, und die Uhr fasst deinen Schlaf sofort zusammen. Wenn kein Schlaf erkannt wurde, ist die Hauttemperatur nicht verfügbar.



Die Informationen, die in der Anzeige „Nächtliche Hauttemperatur“ angezeigt werden, beinhalten:

1. Variation zu deiner durchschnittlichen Hauttemperatur.
2. Deine Hauttemperatur im Vergleich zu deinem gewohnten Niveau. Bewertungsskala: **Unter deinem Durchschnitt – Dein Durchschnitt – Über deinem Durchschnitt – Weit über deinem Durchschnitt**.

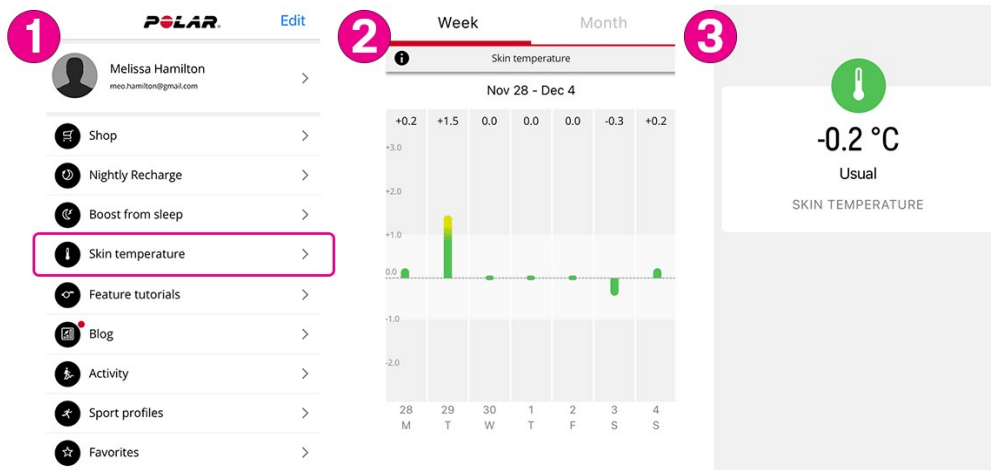
Eine Variation innerhalb von ± 1 Grad Celsius ($\pm 1,8$ Grad Fahrenheit) gilt als im Bereich **deines Durchschnitts**. Wenn die Variation zu deiner durchschnittlichen Hauttemperatur mehr als $+2$ Grad Celsius ($+3,6$ Grad Fahrenheit) beträgt, gilt sie als **Weit über deinem Durchschnitt**.

3. Ein Diagramm, das deine Hauttemperaturmessungen der letzten 7 Nächte anzeigt.

Nächtliche Hauttemperatur in der Polar Flow App

Synchronisiere deine Uhr mit der Polar Flow App, um deine Hauttemperaturdaten in der App anzuzeigen. Beachte, dass du deine Uhr mit der Polar Flow App synchronisieren musst. Hauttemperaturdaten können nicht mit der Polar FlowSync Software auf deinem Computer synchronisiert werden.

Wähle in der Polar Flow App im Menü (1) **Hauttemperatur** aus. In der **Hauttemperatur**-Anzeige (2) kannst du das Messergebnis der letzten Nacht ablesen und auch sehen, wie deine Hauttemperatur im Laufe einer **Woche** oder eines **Monats** variiert. Du kannst das Messergebnis der letzten Nacht auch auf der Karte im **Tagebuch** (3) einsehen. Das Tippen auf die Karte öffnet die **Hauttemperatur**-Anzeige.



FITSPARK™ TÄGLICHE TRAININGSANLEITUNG

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 zwei bis vier verschiedene Optionen für Trainingseinheiten: eine, die sich für dich am besten eignet, sowie eine bis drei weitere Optionen, aus denen du wählen kannst. Du erhältst maximal vier Vorschläge pro Tag und es gibt insgesamt 19 verschiedene Trainingseinheiten. Die Vorschläge umfassen 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 du täglich verschiedene Trainingseinheiten zur Auswahl erhältst.

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, für 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 von der Uhranzeige nach links oder rechts, um zur Anzeige **FitSpark Trainingsanleitung** zu navigieren.



Tippe auf das Display, um die vorgeschlagenen Trainingseinheiten anzuzeigen. Die für dich am besten geeignete Trainingseinheit basierend auf deiner Trainingshistorie und deinem Fitnesslevel wird zuerst angezeigt. Wische nach oben, um andere optionale Trainingsvorschläge zu sehen.

Tippe auf die vorgeschlagene Trainingseinheit, um eine detaillierte Aufschlüsselung der Trainingseinheit anzuzeigen. 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 vorgeschlagene Training auszuwählen, und tippe dann auf das Sportprofil, das du verwenden möchtest, um die Trainingseinheit zu starten.

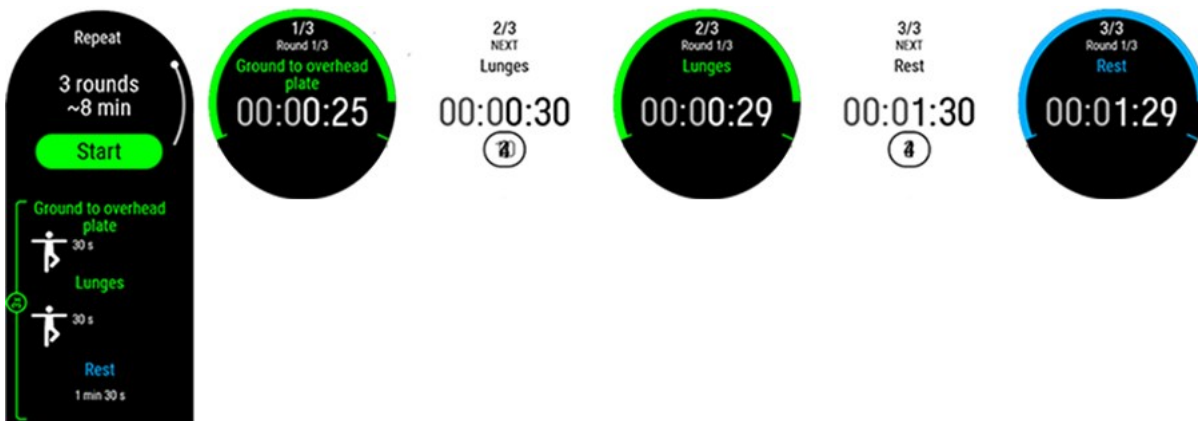


Wenn du ein aktives Laufprogramm in Polar Flow hast, basieren deine FitSpark Vorschläge auf den Trainingszielen deines Laufprogramms.

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.





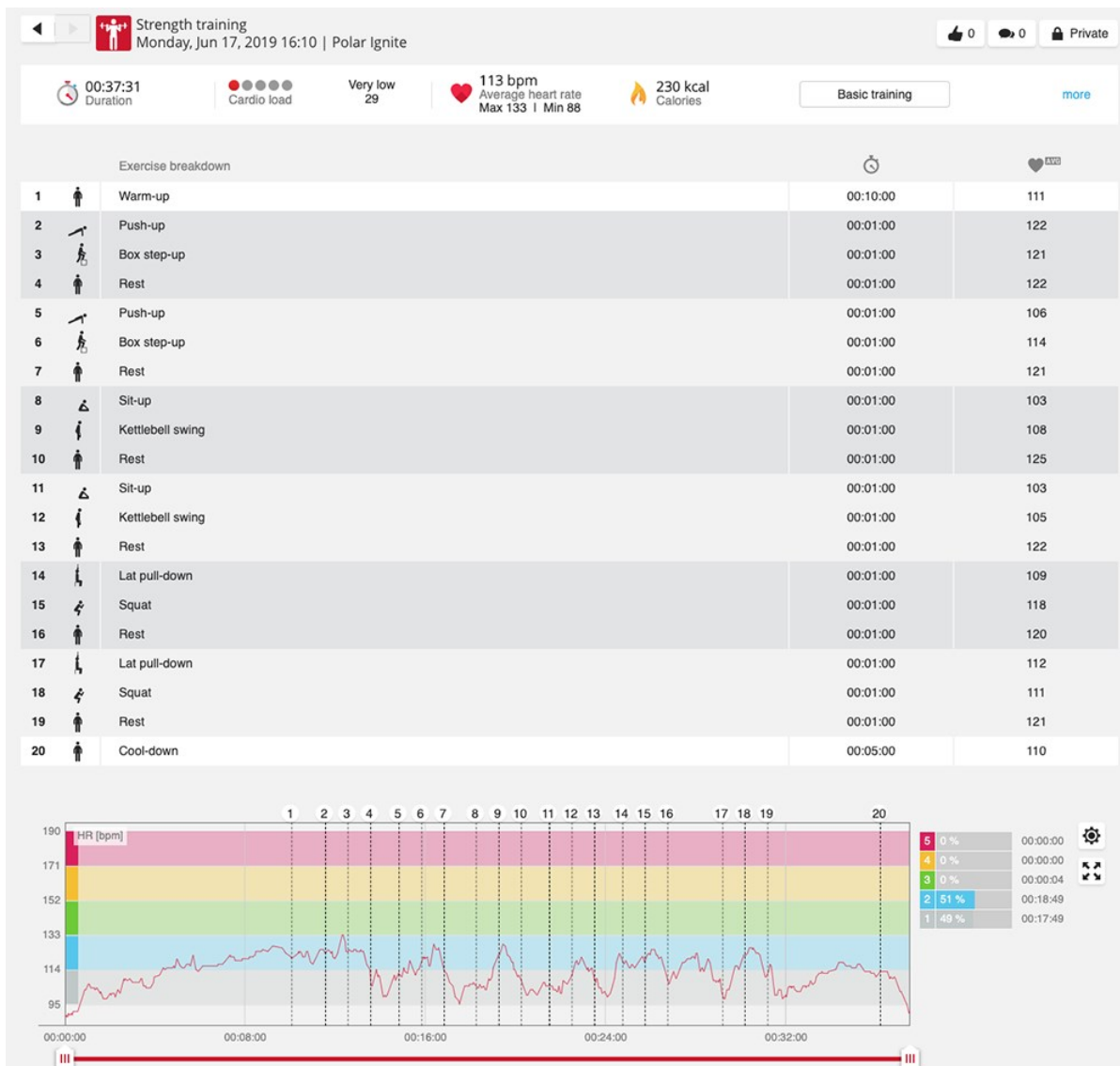
Die **Sprachführung**-Funktion hilft dir, dich auf dein Trainingsziel zu konzentrieren, indem du während deiner Trainingsphasen eine Anleitung direkt über deine Kopfhörer erhältst.



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™

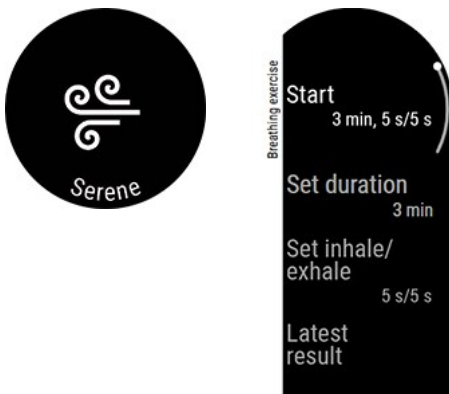
Serene™ ist eine **angeleitete Übung für tiefes Atmen**, die deinen Körper und Geist entspannt und Stress abbaut. Serene leitet dich beim Atmen mit einem langsamen, regelmäßigen Rhythmus an – **sechs Atemzüge pro Minute**, was der optimalen Atemfrequenz zur **Stressbewältigung** entspricht. Wenn du langsam 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 in der Uhranzeige und Vibrationen einen regelmäßigen, langsamen Atemrhythmus aufrechtzuerhalten. Serene misst die Reaktion deines Körpers auf die Übung und gibt dir Biofeedback 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 spüren 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 diese Intervalle (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 Übung präzise messen kann.

1. Trage deine Uhr eng anliegend und direkt hinter dem Handgelenk.
2. Setze dich oder lege dich bequem hin.
3. Wähle auf deiner Uhr erst **Serene** und dann **Start**, um die Atemübung zu starten. Die Übung beginnt mit einer 15-sekündigen Vorbereitungsphase.
4. Befolge einfach die Hinweise auf dem Display oder durch die Vibrationen.
5. Du kannst die Übung jederzeit durch Drücken der Taste beenden.

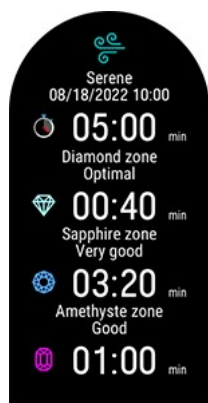
- Das Haupt-Anleitungselement in der Animation **ändert seine** Farbe entsprechend der Gelassenheitszone, in der du dich gerade befindest.
- Nach der Übung werden die Ergebnisse auf deiner Uhr als in den verschiedenen Gelassenheitszonen verbrachte Zeit angezeigt.



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 Atemzüge 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 ungefähr 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](#).

ERHOLUNGSOPTIMIERUNG BASIEREND AUF DEINER HERZFREQUENZ

Optimiere Trainingsrhythmus und -effizienz, um die bestmögliche Wirkung mit deinen Trainingseinheiten zu erzielen. Die Erholungsoptimierung analysiert deine Herzfrequenz während der Belastungs- und Ruhephasen einer Trainingseinheit, um dir eine personalisierte Anleitung zur optimalen Zeit für die nächste Belastungsphase zu geben. Sie erkennt automatisch deine höchste Herzfrequenz während eines Satzes, überwacht deine Herzfrequenz während der Ruhephase und zeigt dir an, wann du erholt genug bist, um deinen nächsten Satz zu starten.

Um die Erholungsoptimierung-Funktion während der Trainingseinheiten zu verwenden, muss die Trainingsansicht „Erholungsoptimierung“ dem Sportprofil hinzugefügt werden, in dem du sie verwenden möchtest. Standardmäßig befindet sich die Trainingsansicht „Erholungsoptimierung“ in folgenden Sportprofilen: Krafttraining, Zirkeltraining, High-Intensity Interval Training, HIIT, Functional Training, Bootcamp und Kettlebell. Du kannst die Trainingsansicht jedem Sportprofil in den Sportprofil-Einstellungen der Polar Flow App oder im Webservice hinzufügen.

Training mit Erholungsoptimierung

Starte deine Trainingseinheit mit einem richtigen Aufwärmen, um den Nutzen deiner Trainingseinheit zu maximieren. Das Aufwärmen verbessert die Effektivität deiner Trainingseinheit und reduziert dein Verletzungsrisiko. **Schalte die Erholungsoptimierung ein, wenn du bereit bist, die Belastungsphase deiner Trainingseinheit zu starten.** Wische nach links oder rechts, um zur Trainingsansicht Erholungsoptimierung zu navigieren, und tippe auf **Start**, um die Funktion einzuschalten.



Routenführung auf dem Display


Die Trainingsansicht Erholungsoptimierung zeigt deine aktuelle Herzfrequenz und dein Echtzeit-Herzfrequenzdiagramm. Die verschiedenen Farben zeigen die Herzfrequenz-Zone an, in der du trainierst. Die folgenden Anweisungen führen dich durch die Belastungs- und Ruhephasen deiner Trainingseinheit.

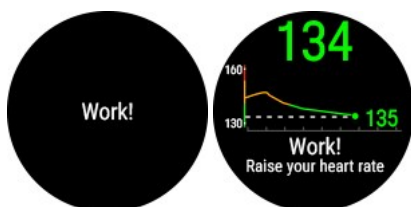


Erhöhe deine HF wird angezeigt, wenn du deine Herzfrequenz erhöhen musst, um die Belastungsphase zu starten. Wenn deine Herzfrequenz für die Belastungsphase auf ein ausreichendes Niveau ansteigt, ändert sich der Text auf dem Display auf **Belastungsphase**. Nach Abschluss des Satzes erkennt deine Uhr automatisch, dass die Belastungsphase beendet ist, und erkennt außerdem automatisch die höchste Herzfrequenz, die während der Belastungsphase erreicht wurde. Du kannst die Belastungsphase auch manuell beenden, indem du auf **Fertig** tippst.




Ruh dich aus, bis deine HF niedrig genug ist wird auf dem Display angezeigt und die Uhr benachrichtigt dich mit Vibration, wenn sie deine Ziel-Erholungs-Herzfrequenz definiert hat. Während der Ruhephase kannst du auf dem Display deine aktuelle Herzfrequenz und deine Ziel-Erholungs-Herzfrequenz sehen. Die gestrichelte Linie im Echtzeit-Herzfrequenzdiagramm stellt die Zielherzfrequenz dar. Die Mindestruhezeit beträgt 20 Sekunden - wenn du die Ziel-Erholungs-Herzfrequenz früher erreichst, wird **Ruhe dich noch ein paar Sekunden länger aus** angezeigt.

 Wenn die Ruhephase nicht anhand deiner Herzfrequenz ermittelt werden kann, wird eine zeitbasierte Ruhephase angezeigt. **Die Belastungsphase ist beendet. Zeit zum Ausruhen** erscheint auf dem Display, danach erscheint ein 30-Sekunden-Countdown-Timer.



Belastungsphase! wird auf dem Display angezeigt und die Uhr benachrichtigt dich mit Vibration, wenn du genug erholt bist und es Zeit für deinen nächsten Satz ist.

Um die Funktion auszuschalten, drücke die Taste in der Ansicht Erholungsoptimierung. **Erholungsoptimierung anhalten?** wird angezeigt. Tippe  zum Bestätigen. Das Stoppen der Erholungsoptimierung stoppt nicht die Trainingseinheit.





Vor allem beim Krafttraining, wenn du Aktivitäten durchführst, die extremen Druck auf deine Handgelenke verursachen, wie zum Beispiel Gewichtheben oder Klimmzüge, kann deine Herzfrequenz am Handgelenk schwieriger mit ausreichender Genauigkeit zu messen sein. Aus diesem Grund empfehlen wir die Verwendung eines Polar H10 Herzfrequenz-Sensors oder eines optischen Pulssensors Polar Verity Sense, um eine genaue Herzfrequenzmessung und die optimale Funktion der Erholungsoptimierung zu gewährleisten.

Erfahre mehr über die [Erholungsoptimierung](#).

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. Es ist eine 5-minütige Beurteilung deines Fitnesslevels und liefert eine Schätzung deiner maximalen Sauerstoffaufnahme (VO₂max). Die Fitness Test-Berechnung basiert auf der Herzfrequenz in Ruhe, der Herzfrequenz-Variabilität und den persönlichen Angaben zu Geschlecht, Alter, Körpergröße, Gewicht sowie der Selbsteinschätzung deines körperlichen Aktivitätsniveaus, dem Trainingspensum. 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 dein Fitness Test-Ergebnis merklich verbessert. Weniger trainierte Personen verzeichnen noch schneller Fortschritte. Je besser deine aerobe Fitness ist, desto langsamer verbessert sich dein Ergebnis.

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 den Test in den ersten zwei Wochen mehrmals durchführen. So erhältst du einen zuverlässigen Grundwert. 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 > Persönliche Einstellungen**, dass deine Benutzereingaben einschließlich des Trainingspensums zutreffend sind.

Trage deine Uhr an der Oberseite deines Handgelenks, mindestens einen Fingerbreit oberhalb des Gelenkknochens. Der Herzfrequenz-Sensor an der Rückseite der Uhr muss stetigen Hautkontakt haben.

Durchführen des Tests

Um den Test durchzuführen, drücke die Taste und wische nach unten 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 Taste unterbrechen. **Test wurde abgebrochen** wird angezeigt.

Wenn die Uhr 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 deiner Uhr für die Pulsmessung am Handgelenk findest du unter [Pulsmessung am Handgelenk](#).

Testergebnisse

Wenn der Test abgeschlossen ist, vibriert deine Uhr 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.



Deine Uhr 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

Alter/Jahre	Sehr niedrig	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellente
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.

WALKING-TEST

Der Walking-Test ist eine einfache, sichere und wiederholbare Methode, um deine VO_{2max} zu messen und die Entwicklung deiner aeroben Fitness zu verfolgen. Das Verständnis deines aeroben Fitnesslevels ist ein Eckpfeiler wirksamen Trainings. Das macht den Walking-Test zu einem wertvollen Instrument für alle gelegentlich oder regelmäßig Trainierenden. Wir empfehlen, den Test zu Beginn eines Trainingsprogramms durchzuführen und danach alle drei Monate zu wiederholen. Du kannst ihn aber auch öfter machen, wenn du möchtest.

Der Test besteht darin, innerhalb von 15 Minuten mit gleichmäßigem Tempo so weit wie möglich zu gehen. Das bedeutet, du gehst mit einer Geschwindigkeit, die über deinem normalen, angenehmen Gehtempo liegt. Versuche, deine Herzfrequenz beim Aufwärmen auf über 65 % deines Maximalwerts zu erhöhen und sie während des Tests durch flottes Gehen auf diesem Niveau zu halten. Dein VO_{2max} -Ergebnis basiert auf der von dir zurückgelegten Distanz, deiner Herzfrequenz während des Tests und deinen persönlichen Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Größe und Gewicht). Grundsätzlich gilt: Je höher deine Gehgeschwindigkeit und je niedriger deine Herzfrequenz ist, desto besser ist deine aerobe Fitness.

Durchführen des Tests

Bevor du den Test machst, lies dir den Abschnitt [Gesundheit und Training](#) in dieser Gebrauchsanleitung oder das Blatt mit den wichtigen Informationen durch, das der Produktpackung beiliegt. Mache den Test nicht bei Krankheit, Verletzung oder wenn du Bedenken wegen deiner Gesundheit hast. Vergewissere dich außerdem, dass deine persönlichen Einstellungen – wie Größe, Gewicht, Alter und die Hand, an der du deine Uhr trägst – auf dem neuesten Stand sind. Sie werden zur Berechnung des Ergebnisses verwendet. Deine Geschwindigkeit wird über GPS (GNSS) gemessen. Daher muss der Test im Freien durchgeführt werden.

Mache den Test im flachen Gelände, auf einer Laufbahn oder auf der Straße. Der GPS-Empfang (GNSS) sollte durch nichts gestört werden, um eine optimale Geschwindigkeitsmessung zu erzielen. Meide Strecken mit Ampeln oder anderen möglichen Hindernissen, die dich zum Anhalten oder Verlangsamen deines Tempos zwingen könnten. Hohe Gebäude, Tunnel, teilweise überdachte Stadien und Bäume können die GPS(GNSS)-Genauigkeit ebenfalls beeinträchtigen.

Auch die Bedingungen vor dem Test sollten jedes Mal recht ähnlich sein. Zum Beispiel kann eine intensive Trainingseinheit am Tag vorher oder ein schweres Essen, das du kurz vor dem Test zu dir genommen hast, das Testergebnis verfälschen. Gehe während des Tests so schnell du kannst in einem gleichmäßigen Tempo. Laufen ist nicht erlaubt. Versuche, deine Herzfrequenz über 65 % deiner maximalen Herzfrequenz zu halten. Eine Obergrenze gibt es nicht. Je länger deine Gehstrecke ist, desto besser ist dein Ergebnis. Wenn deine Herzfrequenz zu niedrig ist, warnt dich die Uhr. Das bedeutet, dass du schneller gehen musst, um deine Herzfrequenz zu erhöhen.

Der Walking-Test dauert mit Auf- und Abwärmen etwa 25 Minuten. Er besteht aus einer Aufwärmphase (5 Minuten), einer Testphase (15 Minuten) und einer Abwärmphase (5 Minuten). Sieh dir die Anleitung auf deiner Uhr unter **Tests > Walking-Test > Vorgehensweise** noch einmal an, bevor du anfängst, um eine detaillierte Aufschlüsselung des Tests und Anleitungen zur Durchführung zu sehen.

1. Gehe zu **Tests > Walking-Test > Start** und scrolle nach unten, um einen Testüberblick zu sehen. Wenn du bereit bist, den Test zu starten, wähle **Weiter**.
2. Prüfe die Fragen zu deiner Gesundheit und akzeptiere, um in den Vorstartmodus zu gelangen.
3. Für den Test wird das Sportprofil Walking verwendet. Es wird in der Testansicht lila angezeigt. Bleibe im Vorstartmodus, bis deine Uhr deine Herzfrequenz und die GPS-Satellitensignale gefunden hat (GPS-Signal wird grün).
4. Wärme dich zunächst gut auf. Versuche, deine Herzfrequenz durch flottes Gehen auf über 65 % deiner maximalen Herzfrequenz zu erhöhen. Befolge einfach die Hinweise auf dem Display, um das Aufwärmen durchzuführen.
5. Wenn du mindestens 65 % deiner maximalen Herzfrequenz erreicht hast oder dich mindestens drei Minuten lang aufgewärmt hast, kann der Test beginnen. Wähle **Test starten**, um den eigentlichen Test zu starten.
6. Halte deine Herzfrequenz während des Tests über 65 % deiner maximalen Herzfrequenz.
7. Die Testphase endet nach 15 Minuten. Tippe zur Bestätigung auf das Display und gehe zum Abwärmen über.
8. Gehe dazu langsam, um deine Erholung zu fördern.
9. Nach der Abwärmphase siehst du auf dem Display die zurückgelegte Distanz.

10. Drücke die Taste einmal, um deine Trainingseinheit zu unterbrechen. Halte die Taste dann gedrückt, um die Trainingseinheit zu beenden.

Während des Tests: Deine aktuelle Herzfrequenz und der Herzfrequenzwert, über dem du bleiben musst, werden oben auf dem Display angezeigt. Unten auf dem Display siehst du die verstrichene Zeit.



Testergebnisse



- Die Testzusammenfassung zeigt deine VO_{2max} an. Das Ergebnis wird nach Geschlecht und Altersgruppe eingestuft, von Sehr niedrig bis Exzellent.
- Testdistanz (die Distanz, die du während des Tests gegangen bist)
- Testherzfrequenz (deine durchschnittliche Herzfrequenz in den letzten 5 Minuten des Tests)
- Testgeschwindigkeit/Tempo (dein/e durchschnittliche/s Geschwindigkeit/Tempo während des Tests)
- Tipps für das nächste Mal (diese Tipps dienen dazu, die Wiederholbarkeit des Tests zu verbessern und werden nur auf deiner Uhr angezeigt)

Du kannst dein letztes Ergebnis unter **Tests > Walking-Test > Letztes Ergebnis** einsehen.

Beachte, dass du die Ergebnisse mit der Flow App synchronisieren musst, um deinen VO_{2max} -Wert basierend auf deinem Testergebnis zu aktualisieren. Wenn du die Flow App nach der Synchronisierung öffnest, wirst du gefragt, ob du ihn aktualisieren möchtest.

Detaillierte Analyse im Polar Flow Webservice und in der App

Denke daran, dein Testergebnis mit Polar Flow zu synchronisieren. Um eine langfristige Beobachtung zu unterstützen, haben wir alle Testdaten an einem Ort im Polar Flow Webservice zusammengefasst. Auf der Testseite siehst du alle Tests, die du gemacht hast, und kannst die Ergebnisse vergleichen. Du kannst deinen langfristigen Fortschritt feststellen und ganz leicht Veränderungen in deiner Leistung ansehen.

Polar Coach Polar Flow Update Polar app

POLAR RUN FEED EXPLORE DIARY REPORTS COMMUNITY PROGRAMS Janet Handlon

Training Activity Sleep Tests Running Index Cardio load

Test report

Walking test

05/04/2021 30/09/2021 Last 3 months **Last 6 months** Last 12 months

Walking Tests

05.11.2019 Latest result of the period	46 Very Good Vibmax (+4.8%)	123 bpm Test heart rate	1.88 km Test distance	7.5 km/h Test speed
07.01.2019 First results of the period	44 Good	131 bpm Test heart rate	1.67 km Test distance	6.7 km/h Test speed

Date	Fitness level	Test distance	Test speed	Test heart rate
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.08.2021	44 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm

Test analysis Remove

LAUF-LEISTUNGSTEST

Der Lauf-Leistungstest ist ein extra für Läufer entwickeltes Tool, das ihnen hilft, ihren Fortschritt zu verfolgen und ihre einzigartigen Trainingszonen (Herzfrequenz-, Geschwindigkeits- und Leistungszonen) für Laufsport herauszufinden. Regelmäßiges und häufiges Testen hilft dir, dein Training sinnvoll zu planen und Veränderungen in deiner Lauf-Performance im Blick zu behalten.

Du kannst den Test als maximalen oder als submaximalen Test (mindestens 85 % deiner maximalen Herzfrequenz) machen. Der maximale Test erfordert totale Anstrengung, liefert dir aber genauere Ergebnisse. Den maximalen Test zu machen ist eine gute Art, deine aktuelle individuelle maximale Herzfrequenz herauszufinden und deine Einstellungen zu aktualisieren. Die Belastung des maximalen Lauftests ist erheblich höher als beim submaximalen Test. Deshalb wird empfohlen, nach dem maximalen Test 1 bis 3 Tage nur leichte Trainingseinheiten in deinen Plan aufzunehmen.

Der submaximale Test, der mindestens 85 % deiner HF_{max} erfordert, ist eine wiederholbare, sichere und nicht erschöpfende Alternative zum maximalen Test. Du kannst den submaximalen Test wiederholen, so oft du möchtest und ihn auch zum Aufwärmen vor einer Trainingseinheit machen. Es ist wichtig, dass deine maximale Herzfrequenz richtig in deinen persönlichen Einstellungen eingestellt ist, um akkurate Ergebnisse vom submaximalen Test zu erhalten, da der submaximale Test deine HF_{max} zur Berechnung deiner Ergebnisse verwendet. Wenn du deine HF_{max} nicht kennst, könntest du davon profitieren, zuerst den maximalen Test zu machen, um deine maximale Herzfrequenz herauszufinden.

Das Konzept des Tests ist es, mit stetig zunehmender Geschwindigkeit zu laufen und die gegebene Zielgeschwindigkeit so genau wie möglich einzuhalten. Um den Test erfolgreich abzuschließen, musst du mindestens sechs Minuten laufen und mindestens 85 % deiner maximalen Herzfrequenz erreichen. Wenn du Probleme hast, das zu erreichen, könnte dein aktueller HF_{max} -Wert zu hoch sein. Du kannst ihn manuell in deinen persönlichen Einstellungen ändern.

Durchführen des Tests

Bevor du den Test machst, lies dir den Abschnitt [Gesundheit und Training](#) in dieser Gebrauchsanleitung oder das Blatt mit den wichtigen Informationen durch, das der Produktpackung beiliegt. Mache den Test nicht bei Krankheit, Verletzung oder wenn du Bedenken wegen deiner Gesundheit hast. Mache den Test nur, wenn du dich erholt fühlst. Vermeide am Tag vor dem Test Übungen, die zu Müdigkeit führen. Trage Laufschuhe und Bekleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt.

Mache den Test in flachem Gelände, auf einer Laufbahn oder auf der Straße und wiederhole ihn regelmäßig unter ähnlichen Bedingungen. Laufe mit stetig zunehmender Geschwindigkeit und halte die gegebene Zielgeschwindigkeit so genau wie möglich ein. Auch die Bedingungen vor dem Test sollten jedes Mal recht ähnlich sein. Zum Beispiel können eine intensive Trainingseinheit am Tag vorher oder ein schweres Essen, das du kurz vor dem Test zu dir genommen hast, dein Testergebnis beeinflussen. Du musst mindestens sechs Minuten laufen und mindestens 85 % deiner maximalen Herzfrequenz erreichen, um den Test abzuschließen.

Herzfrequenz-Sensor prüfen wird angezeigt, wenn deine Herzfrequenz während des Tests nicht ermittelt werden kann.

Geschwindigkeit nicht verfügbar, GPS-Signal verloren wird angezeigt, wenn die Satellitensignale während des Tests nicht erfasst werden können.

Sieh dir die Anleitung auf deiner Uhr unter **Tests > Lauftest > Vorgehensweise** noch einmal an, bevor du anfängst, um eine detaillierte Aufschlüsselung des Tests und Anleitungen zur Durchführung zu sehen.

1. Zuerst definierst du deine Anfangsgeschwindigkeit für den Test in **Tests > Lauftest > Anfangsgeschwindigkeit**. Die Anfangsgeschwindigkeit kann zwischen 4–10 min/km eingestellt werden. Wenn du die Anfangsgeschwindigkeit zu hoch einstellst, musst du möglicherweise den Test zu bald beenden.
2. Gehe dann zu **Tests > Lauftest > Start** und scrolle nach unten, um einen Testüberblick zu sehen. Wenn du bereit bist, den Test zu starten, wähle **Weiter**.
3. Prüfe die Fragen zu deiner Gesundheit und akzeptiere, um in den Vorstartmodus zu gelangen.
4. Das Sportprofil wird in lila Farbe in der Testansicht angezeigt. Wähle ein geeignetes Indoor- oder Outdoor-Sportprofil für Laufen. Bleibe im Vorstartmodus, bis deine Uhr deine Herzfrequenz und die GPS-Satellitensignale gefunden hat (GPS-Signal wird grün).
5. Tippe zum Starten auf die Anzeige. Die Uhr führt dich durch den Test.

6. Der Test beginnt mit einer Aufwärmphase (~ 10 min). Befolge einfach die Hinweise auf dem Display, um das Aufwärmen durchzuführen.
7. Nach dem richtigen Aufwärmen wählst du **Test starten**. Dann musst du die Anfangsgeschwindigkeit erreichen, damit der eigentliche Test beginnt.

Während des Tests: Der blaue Wert zeigt dir die stetig zunehmende Zielgeschwindigkeit, die du so genau wie möglich einhalten solltest. Der weiße Wert darunter zeigt dir deine aktuelle Geschwindigkeit. Die Uhr benachrichtigt dich durch Vibration, wenn du zu schnell oder zu langsam läufst.



Die blaue Kurve mit den Geschwindigkeitswerten an jedem Ende verdeutlicht den zulässigen Bereich.



Am unteren Rand siehst du deine aktuelle Herzfrequenz, die minimale Herzfrequenz, die für den submaximalen Test erforderlich ist, und deinen aktuellen maximalen Herzfrequenzwert.

Deine Uhr fragt dich **War dies deine maximale Anstrengung?**, wenn du deinen maximalen Herzfrequenzwert nicht erreicht oder überschritten hast. Dein Test wird als submaximal eingestuft, wenn deine Leistung nicht maximal war, aber du mindestens 85 % deiner maximalen Herzfrequenz erreicht hast. Dein Test wird automatisch als maximal erachtet, wenn du deinen aktuellen maximalen Herzfrequenzwert erreichst oder überschreitest.

Testergebnisse

Der Lauf-Leistungstest liefert dir deine maximale aerobe Leistung (MAP), maximale aerobe Geschwindigkeit (MAS) und maximale Sauerstoffaufnahme (VO₂max) als Ergebnisse. Außerdem liefert dir der maximale Test deinen maximalen Herzfrequenzwert (HF_{max}). Du kannst dein letztes Ergebnis unter **Tests > Lauftest > Letztes Ergebnis** einsehen.



- Deine maximale aerobe Leistung (MAP) ist die niedrigste Trainingsintensität, bei der dein Körper seine maximale Fähigkeit zur Sauerstoffaufnahme erreicht ($VO_{2_{max}}$). Die maximale aerobe Leistung kann in der Regel nur wenige Minuten aufrechterhalten werden.
- Deine maximale aerobe Geschwindigkeit (MAS) ist die niedrigste Trainingsintensität, bei der dein Körper seine maximale Fähigkeit zur Sauerstoffaufnahme erreicht ($VO_{2_{max}}$). Die maximale aerobe Geschwindigkeit kann in der Regel nur wenige Minuten aufrechterhalten werden.
- Deine maximale Sauerstoffaufnahme ($VO_{2_{max}}$) ist die maximale Kapazität deines Körpers, während maximaler Anstrengung Sauerstoff aufzunehmen.

Wenn du deine Sportprofil-Einstellungen mit deinen neuen MAP, MAS und $VO_{2_{max}}$ -Ergebnissen aktualisierst, werden deine Geschwindigkeit, dein Tempo und deine Leistungszonen sowie deine Kalorienberechnung aktualisiert, damit sie zu deinem aktuellen Zustand passen. Die altersbasierte Schätzung, die normalerweise für die maximale Herzfrequenz verwendet wird, ist nicht präzise genug für jeden. Wenn du den maximalen Test machst, kannst du auch deine Herzfrequenz-Zonen basierend auf deinem neuen maximalen HF_{max} -Wert aktualisieren.

Beachte, dass du Ergebnisse mit der Polar Flow App synchronisieren musst, um deine Trainingszonen und den HF_{max} -Wert zu aktualisieren. Wenn du nach dem Synchronisieren die Polar Flow App öffnest, wirst du gefragt, ob du deine Werte aktualisieren möchtest. Die Sportprofil-Einstellungen für alle Laufsportarten werden mit den neuen Werten aktualisiert.

Ob du deinen Leistungszonen, Geschwindigkeits-/Tempozonen oder HF-Zonen bei deinem Training folgen solltest, hängt von deinen Zielen und Trainingsroutinen ab. Leistungszonen funktionieren in allen Arten von Gelände – flach oder hügelig. Geschwindigkeitszonen sind nur zuverlässig, wenn du in flachem Gelände läufst. Geschwindigkeits- oder Leistungszonen sind auch eine gute Wahl für Intervalltraining.

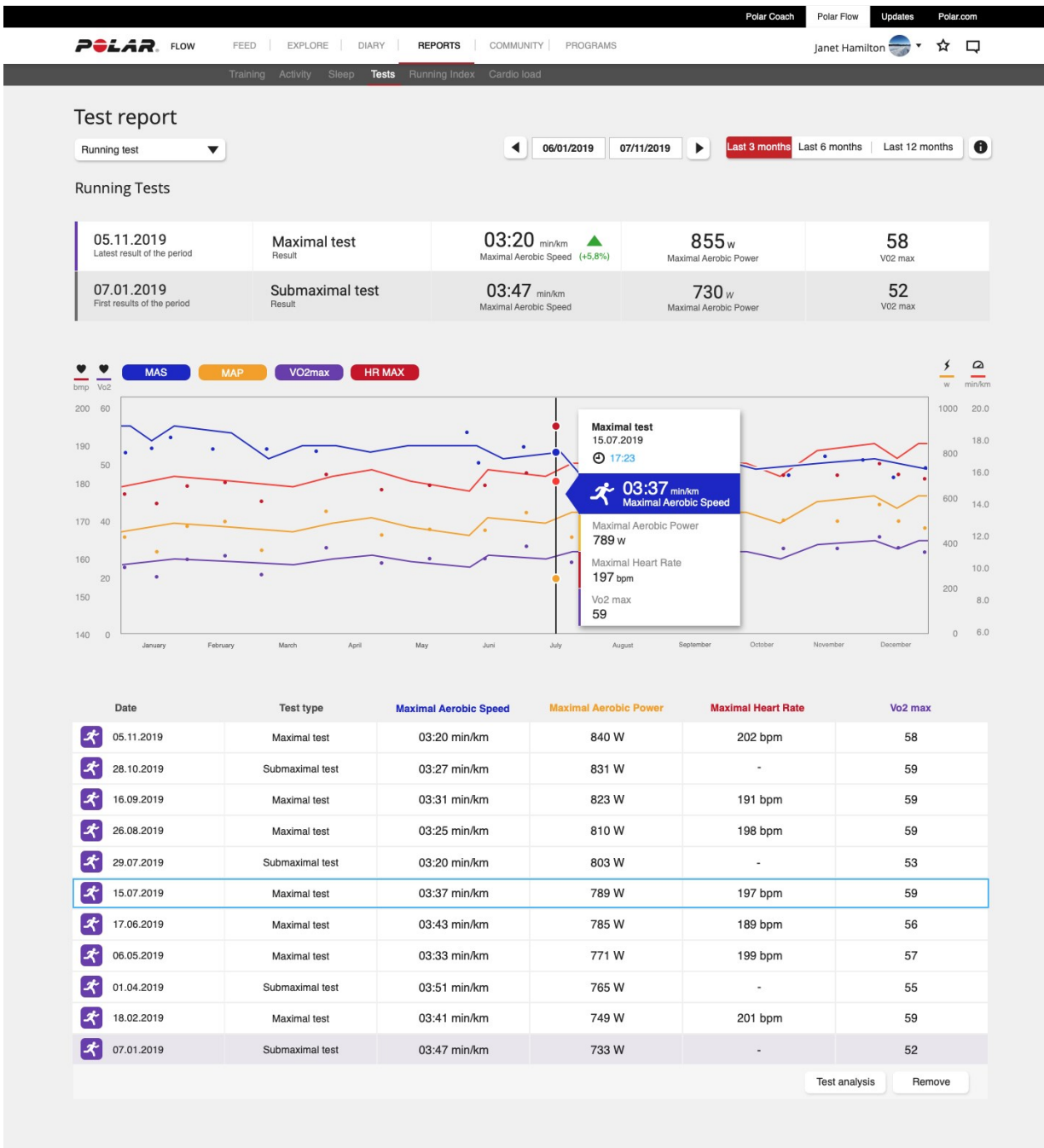
Wenn du den Lauf-Leistungstest nutzen möchtest, um deinen Fortschritt zu verfolgen und die richtigen Trainingsintensitäten zu wählen, empfehlen wir, den Maximaltest alle drei Monate zu wiederholen, um sicherzustellen, dass deine Trainingszonen immer aktuell sind. Wenn du deinen Fortschritt genauer beobachten möchtest, kannst du den submaximalen Test zwischen den Maximaltests so oft machen, wie du möchtest.

Beachte, dass du vom Lauf-Leistungstest kein Running Index-Ergebnis erhältst.

Dein Gewicht wird als eine Eingabe im Lauf-Leistungstest verwendet. Wenn du deine Gewichtseinstellung änderst, beeinflusst das auch die Vergleichbarkeit deiner Testergebnisse.

Detaillierte Analyse im Polar Flow Webservice und in der App

Denke daran, dein Testergebnis mit Polar Flow zu synchronisieren. Um eine langfristige Beobachtung zu unterstützen, haben wir alle Testdaten an einem Ort im Polar Flow Webservice zusammengefasst. Auf der Testseite siehst du alle Tests, die du gemacht hast, und kannst die Ergebnisse vergleichen. Du kannst deinen langfristigen Fortschritt feststellen und ganz leicht Veränderungen in deiner Leistung ansehen.



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 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.

In diesem [ausführlichen Leitfaden](#) erfährst du mehr über das Polar Laufprogramm. Oder lies mehr über [Erste Schritte mit deinem Polar Laufprogramm](#).

Du kannst dir mit den folgenden Links Videos ansehen:

[Erste Schritte](#)

[Verwendung](#)

So erstellst du ein Polar Laufprogramm

1. Melde dich beim Flow Webservice auf 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.


Ein Laufziel starten

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 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  an, um die Zielinformationen anzuzeigen.
4. Drücke die Taste, um in den Vorstartmodus zurückzukehren, und wähle das Sportprofil, das du verwenden möchtest.
5. Sobald die Uhr alle Signale gefunden hat, tippe das Display an. **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 (VO₂max). 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_{max} eingestellt hast.

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

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

Die Berechnung startet bei Aufzeichnungsbeginn der Trainingseinheit. Während einer Trainingseinheit kannst du zweimal anhalten, z. B. an Ampeln, ohne dass die Berechnung gestört wird. Nach deiner Trainingseinheit zeigt deine Uhr einen Running Index Wert an und speichert das Ergebnis in der Trainingszusammenfassung.



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	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.

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, z. B. 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 der Geschwindigkeit und der äußeren Umstände 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 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.

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.

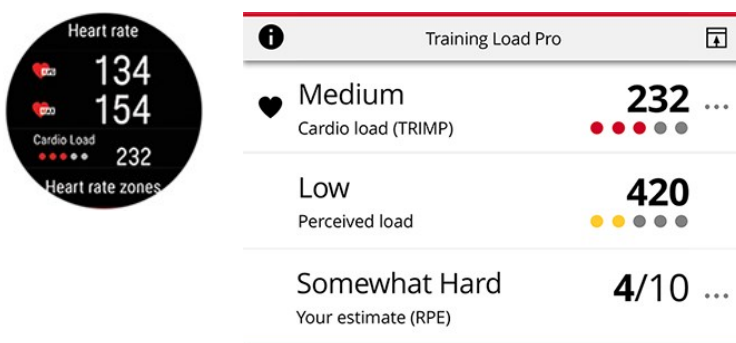


Bewerte deine Trainingseinheit in der mobilen Polar Flow App, um deine **Empfundene Belastung** für die Trainingseinheit zu erhalten. Du kannst aus einer Skala von 1 bis 10 wählen, wobei 1 für sehr leicht und 10 für maximale Anstrengung steht.

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.



Die Punkt-Skala und die Textbeschreibungen passen sich entsprechend deinem Fortschritt an: Je klüger du trainierst, desto höhere Belastungen kannst du vertragen. 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.

Cardio Load Status auf deiner Uhr

Wische von der Uhranzeige nach links oder rechts, um die Anzeige **Cardio Load Status** anzuzeigen.



1. Cardio Load Status Diagramm
2. **Cardio Load Status** und der numerische Wert für deinen Cardio Load Status (= Beanspruchung geteilt durch Toleranz).

Überfordernd (Belastung deutlich höher als üblich):

Aufbauend (Belastung nimmt langsam zu)

Erhaltend (Belastung etwas niedriger als üblich)

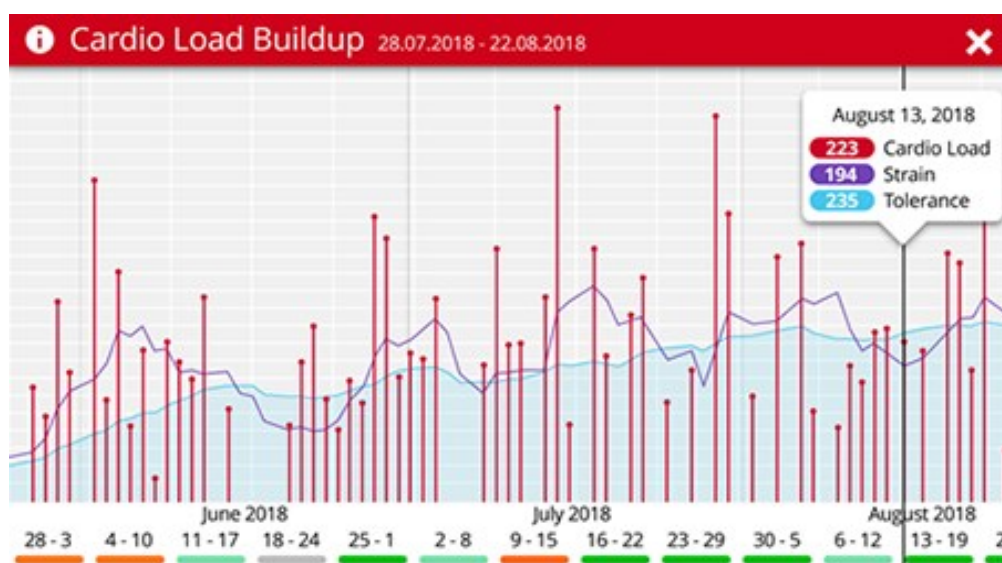
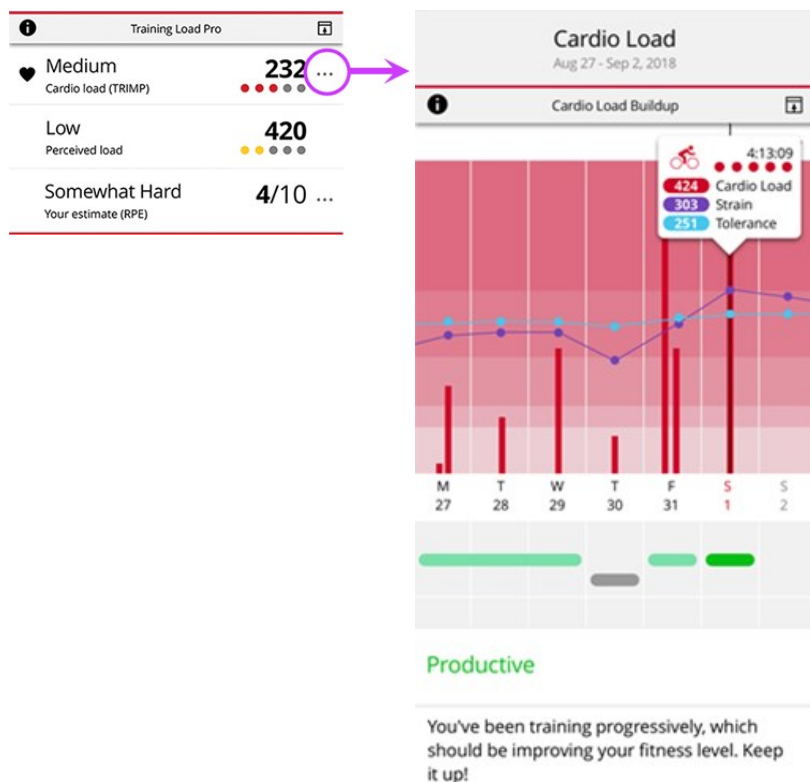
Unterfordernd (Belastung deutlich niedriger als üblich)

3. **Beanspruchung** und **Toleranz**
4. Textbeschreibung deines Cardio Load Status

Langzeitanalyse in der Flow App und im Webservice

In der Flow App und im 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 die Entwicklung deiner Cardio

Load in der Polar Flow App anzuzeigen, tippe auf das Symbol mit den drei Punkten in der Trainingszusammenfassung (Training Load Pro Modul).



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 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.

FUELWISE™

Der FuelWise™ Energieassistent hilft dir sicherzustellen, dass du während deiner Trainingseinheit rechtzeitig deine Speicher auffüllst. FuelWise™ umfasst drei Funktionen, die dich daran erinnern, deinen Energiebedarf richtig zu decken und dir helfen, deine Energieniveaus während langer Trainingseinheiten aufrechtzuerhalten. Diese Funktionen sind **Aut. Kohlenhydrate-Erinnerung**, **Man. Kohlenhydrate-Erinnerung** und **Trink-Erinnerung**.

Für jeden ernsthaften Ausdauersportler ist es unerlässlich, angemessene Energieniveaus aufrechtzuerhalten und während einer langen Leistung genügend Flüssigkeit zuzuführen. Um dein Bestes geben zu können, musst du dein System mit Kohlenhydraten versorgen und regelmäßig während eines langen Laufs oder einer Trainingseinheit trinken. Mit zwei nützlichen Funktionen, Kohlenhydrate-Erinnerung und Trink-Erinnerung, hilft dir FuelWise, die optimale Art zum Auffüllen deiner Speicher und für ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu finden.

Kohlenhydrate eignen sich ideal zum auffüllen des Speichers, da sie schnell absorbiert und in Glucose umgewandelt werden, im Gegensatz zu Fett oder Eiweiß. Glucose ist die primär verbrauchte Energiequelle beim Training. Je höher deine Trainingsintensität, desto mehr Glucose verbrauchst du in Proportion zu Fett. Wenn deine Trainingseinheit kürzer

als 90 Minuten ist, musst du normalerweise keine Kohlenhydrate zuführen. Allerdings können dir zusätzliche Kohlenhydrate dabei helfen, selbst bei kürzeren Trainingseinheiten aufmerksamer und konzentrierter zu bleiben.

Training mit FuelWise

FuelWise™ befindet sich im Hauptmenü unter **Speicher auffüllen** und besteht aus drei Arten von Erinnerungen bei Trainingseinheiten. Diese sind **Aut. Kohlenhydrate-Erinnerung**, **Man. Kohlenhydrate-Erinnerung** und **Trink-Erinnerung**. Die automatische Kohlenhydrate-Erinnerung berechnet deinen Energiebedarf von deiner Einschätzung der Intensität und Dauer der Trainingseinheit und berücksichtigt dein Trainingspensum und die körperlichen Details. Die manuelle Kohlenhydrate-Erinnerung und die Trink-Erinnerung sind zeitbasiert, das heißt, du erhältst eine Erinnerung zu voreingestellten Intervallen, zum Beispiel alle 15 oder 30 Minuten.

Wenn du eine der Funktionen zum Speicher auffüllen verwendest, wird die Trainingseinheit vom **Speicher auffüllen**-Menü gestartet. Nachdem du deine Erinnerung eingestellt und **Weiter** gewählt hast, gelangst du direkt in den Vorstartmodus. Wähle nun dein Sportprofil aus und starte deine Trainingseinheit.

Automatische Kohlenhydrate-Erinnerung

Wenn du die automatische Kohlenhydrate-Erinnerung verwendest, stelle die geschätzte Dauer und Intensität der Trainingseinheit ein und wir schätzen die Kohlenhydratmenge, die du während deiner Trainingseinheit brauchst, um deine Speicher aufzufüllen. Bei der Schätzung deines Kohlenhydrate-Bedarfs zum Auffüllen deiner Speicher berücksichtigen wir dein Trainingspensum und die körperlichen Einstellungen einschließlich Alter, Geschlecht, Größe, Gewicht, maximale Herzfrequenz, Herzfrequenz in Ruhe, maximale Sauerstoffaufnahme und die Schwellenwerte für aerobe und anaerobe Herzfrequenz.

Deine Fähigkeit, Kohlenhydrate aufzunehmen, wird mit deinem Trainingspensum geschätzt. Das begrenzt die maximale Kohlenhydratmenge (Gramm pro Stunde), welche dir die automatische Kohlenhydrate-Erinnerung zuteilen kann. Mit diesen Daten wird das Verhältnis zwischen deiner Herzfrequenz und der Kohlenhydrate-Verbrauchsmenge basierend auf deinen körperlichen Einstellungen vorausberechnet. Die empfohlene Kohlenhydrate-Aufnahmemenge wird dann nach oben oder unten angepasst (innerhalb der Min./Max.-Grenzen), basierend auf deinen Herzfrequenz-Daten und der vorausberechneten Herzfrequenz gegenüber dem Kohlenhydrate-Verbrauchsmengen-Verhältnis.

Während des Trainings verfolgt deine Uhr den tatsächlichen Energieaufwand und passt die Frequenz der Erinnerungen entsprechend an; allerdings bleibt die Portionsgröße (Kohlenhydrate in Gramm) während einer Trainingseinheit immer gleich.

Automatische Kohlenhydrate-Erinnerung einstellen

1. Wähle im Hauptmenü **Speicher auffüllen > Aut. Kohlenh.-Erinnerung**.
2. Geschätzte Dauer deiner Trainingseinheit einstellen. Das Minimum sind 30 Minuten.
3. Geschätzte Intensität deiner Trainingseinheit einstellen. Die Intensität wird mit Herzfrequenz-Zonen eingestellt. Siehe [Herzfrequenz-Zonen](#), um mehr über unterschiedliche Trainingsintensitäten zu erfahren.
4. Stelle die **Kohlenhydrate pro Portion** (5-100 Gramm) deiner bevorzugten Energiezufuhr ein.
5. Wähle **Weiter**

Nachdem du die Erinnerung eingestellt hast, siehst du eine Übersicht deiner Auswahl. Jetzt kannst du immer noch die Erinnerung löschen oder eine Trink-Erinnerung hinzufügen. Wenn du bereit bist, deine Trainingseinheit zu starten, wähle **Jetzt anwenden**, um in den Vorstartmodus zu gelangen.

Wenn du eine Trink-Erinnerung zu einer Kohlenhydrate-Erinnerung hinzufügst, erhältst du auch eine Schätzung deines Flüssigkeitsbedarfs pro Erinnerung. Diese basiert auf der durchschnittlichen Schwitzrate bei moderaten Bedingungen.



Iss () g K.-hydr.! wird im Display angezeigt und die Uhr benachrichtigt dich durch Vibration, wenn es Zeit ist, Kohlenhydrate aufzunehmen.

Manuelle Kohlenhydrate-Erinnerung

Eine zeitbasierte Erinnerung, die dir mit voreingestellten Erinnerungen zur Kohlenhydrate-Aufnahme hilft, deine Energieversorgung aufrecht zu erhalten. Kann eingestellt werden, dich in 5 bis 60 Minuten-Intervallen zu erinnern.

Manuelle Kohlenhydrate-Erinnerung einstellen

1. Wähle im Hauptmenü **Speicher auffüllen > Man. Kohlenh.-Erinnerung**.
2. Stelle das Intervall (5-60 Minuten) der Erinnerung ein.

Nachdem du die Erinnerung eingestellt hast, siehst du eine Übersicht deiner Auswahl. Jetzt kannst du immer noch die Erinnerung löschen oder eine Trink-Erinnerung hinzufügen. Wenn du bereit bist, deine Trainingseinheit zu starten, wähle **Jetzt anwenden**, um in den Vorstartmodus zu gelangen.



Iss Kohlenhydr.! wird im Display angezeigt und die Uhr benachrichtigt dich durch Vibration, wenn es Zeit ist, Kohlenhydrate aufzunehmen.

Trink-Erinnerung

Eine zeitbasierte Erinnerung, die dir mit Trink-Erinnerungen hilft, deinen Flüssigkeitshaushalt aufrecht zu erhalten. Kann eingestellt werden, dich in 5 bis 60 Minuten-Intervallen zu erinnern.

Trink-Erinnerung einstellen

1. Wähle im Hauptmenü **Speicher auffüllen > Trink-Erinnerung**.
2. Stelle das Intervall (5-60 Minuten) der Erinnerung ein.

Nachdem du die Erinnerung eingestellt hast, siehst du eine Übersicht deiner Auswahl. Jetzt kannst du immer noch die Erinnerung löschen oder eine Kohlenhydrate-Erinnerung hinzufügen. Wenn du bereit bist, deine Trainingseinheit zu starten, wähle **Jetzt anwenden**, um in den Vorstartmodus zu gelangen.



Trinken! wird im Display angezeigt und die Uhr benachrichtigt dich durch Vibration, wenn es Zeit ist, etwas zu trinken.

Erfahre mehr über [FuelWise™](#)

INTELLIGENTER KALORIENZÄHLER

Der genaueste Kalorienzähler auf dem Markt berechnet die Menge der verbrannten Kalorien auf Basis deiner individuellen Daten:

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

Die Kalorienberechnung erfolgt auf Basis einer intelligenten Kombination aus Beschleunigungs- und Herzfrequenzdaten. Die Kalorienberechnung misst deine Trainingskalorien präzise.

Du kannst deinen kumulierten Energieverbrauch (in Kilokalorien, kcal) während der Trainingseinheiten sehen und deine Gesamtkalorien der Trainingseinheit danach. Du kannst auch deine täglichen Gesamtkalorien verfolgen.

TRAININGSNUTZEN

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

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

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

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

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.

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. Wenn du den Modus Nur nachts wählst, stell den Beginn der HF-Messung auf die früheste Uhrzeit ein, zu der du schlafen gehst.



Die Funktion ist standardmäßig **eingeschaltet**. Wenn du die Funktion „Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung“ auf deiner Uhr eingeschaltet lässt, entlädt sich der Akku schneller. Damit Nightly Recharge funktioniert, muss die kontinuierliche Herzfrequenz-Messung aktiviert sein. Wenn du den Akku schonen und trotzdem Nightly Recharge nutzen möchtest, stell die kontinuierliche HF-Messung so ein, dass sie nur nachts aktiv ist.

Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung auf deiner Uhr



Das **Herzfrequenz**-Widget ermöglicht es dir, deine aktuelle Herzfrequenz auf der Uhranzeige zu sehen, wenn du die Funktion Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung verwendest. Du kannst es in den [Uhranzeige-Einstellungen](#) zur Uhranzeige hinzufügen.



Wenn du auf das Widget tippst, kannst du auf die **Tagesaktivität**-Anzeige zugreifen. Von der Anzeige mit der täglichen Aktivität kannst du deine aktuelle Herzfrequenz und deinen höchsten und deinen niedrigsten Herzfrequenz-Messwert für den Tag prüfen und außerdem sehen, was dein niedrigster Herzfrequenz-Messwert in der vorhergehenden Nacht war. Weitere Informationen findest du unter [Aktivitätsmessung rund um die Uhr](#).

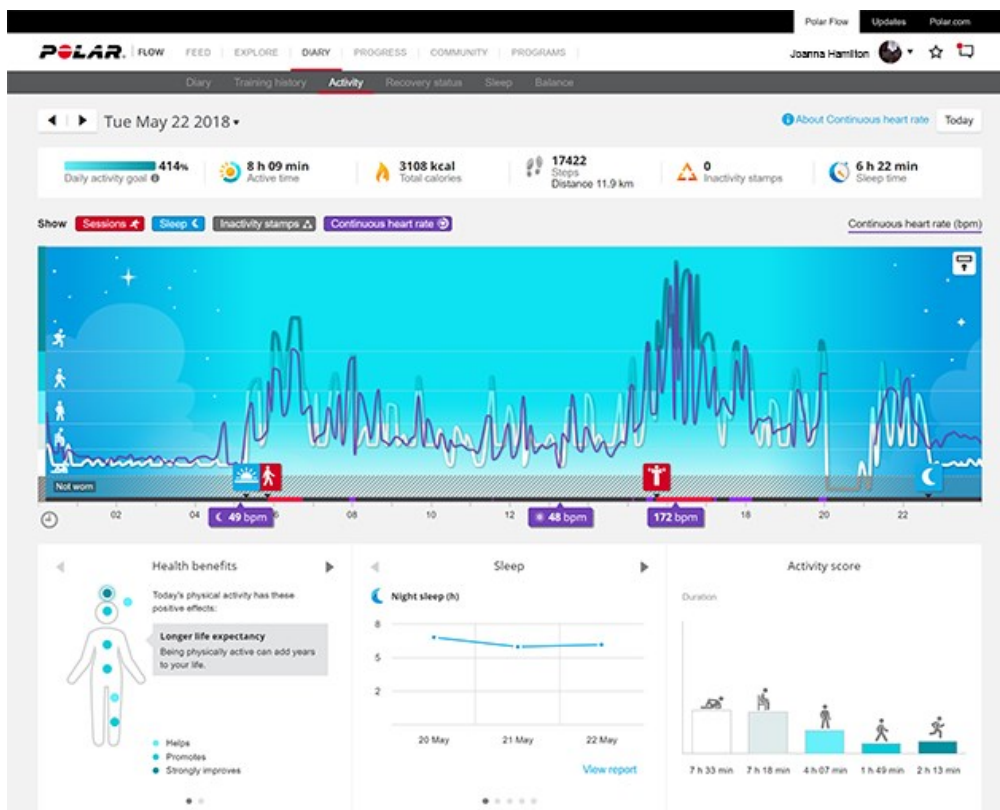
Die Uhr verfolgt deine Herzfrequenz in 5-Minuten-Intervallen und zeichnet die Daten für eine spätere Analyse in der Polar Flow App oder im Webservice auf. Wenn die Uhr erkennt, dass deine Herzfrequenz erhöht ist, beginnt sie, deine Herzfrequenz kontinuierlich aufzuzeichnen. Die kontinuierliche Aufzeichnung 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 feststellt, dass sich dein Arm nicht bewegt oder wenn deine Herzfrequenz nicht erhöht ist, verfolgt sie deine Herzfrequenz in 5-Minuten-Zyklen, um den niedrigsten Messwert des Tages herauszufinden.

In einigen Fällen ist es möglich, dass du während des Tages eine höhere oder niedrigere Herzfrequenz auf deiner Uhr siehst, als in der Zusammenfassung der kontinuierlichen Herzfrequenz als höchster oder niedrigster Messwert deines Tages angezeigt wird. Dies kann passieren, wenn die Ablesung, die du gesehen hast, außerhalb des Messintervalls liegt.



Die LEDs an der Rückseite deiner Uhr sind immer eingeschaltet, wenn die kontinuierliche Herzfrequenz-Messung eingeschaltet ist und der Sensor an der Rückseite Hautkontakt hat. Anweisungen, wie du deine Uhr für exakte Herzfrequenz-Messwerte trägst, findest du unter [Pulsmessung am Handgelenk](#).

Du kannst die Daten 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

Eine Polar Uhr 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 von der Uhranzeige nach links oder rechts, um zur **Tägliche Aktivität**-Anzeige navigieren.

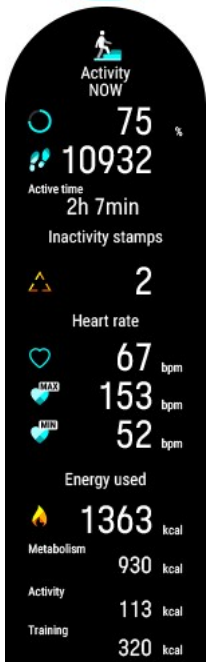


Sieh dir deinen Fortschritt in Bezug auf dein tägliches Aktivitätsziel und deine bisherigen Schritte an.

Der Fortschritt in Bezug auf dein tägliches Aktivitätsziel wird als Prozentzahl angezeigt und als Kreis dargestellt, der sich mit zunehmender Aktivität füllt. Die Anzahl und Art der Körperbewegungen werden registriert und daraus wird eine geschätzte Anzahl von Schritten berechnet.

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

- Als Aktivitätszeit wird die summierte Zeit bezeichnet, während der du dich bewegt und damit etwas für deine Gesundheit getan hast.
- Wenn du die [Funktion Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung](#) verwendest, kannst du deine aktuelle Herzfrequenz und deinen höchsten und deinen niedrigsten Herzfrequenz-Messwert für den Tag prüfen 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.
- 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. Deine Uhr 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 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 **BERICHTE**) 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 GUIDE

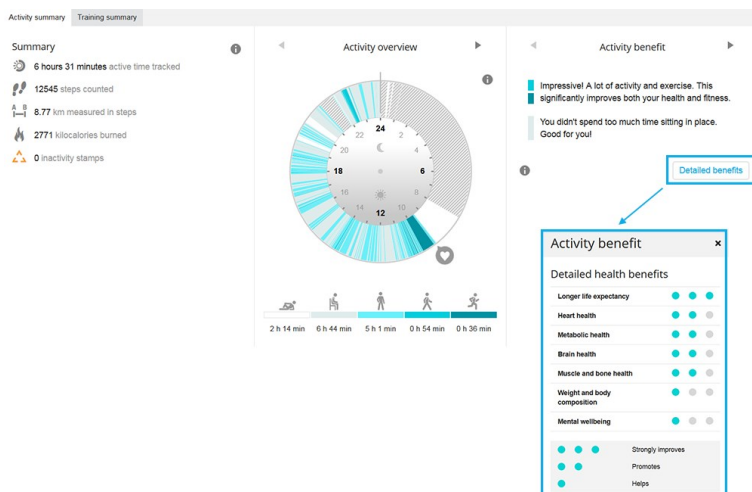
Die Funktion Activity Guide zeigt dir, wie aktiv du über den Tag hinweg warst. Du erfährst auch, wie viel du tun musst, um die globale Empfehlung für körperliche Bewegung zu erreichen. Du kannst deinen Stand beim Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels auf deiner Uhr, in der mobilen Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice überprüfen.

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

AKTIVITÄTSNUTZEN

Der 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 gehabt hat. 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 Polar 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 [Aktivitätsmessung rund um die Uhr](#).

POSITIONSSATELLITEN

Deine Uhr verfügt über eine integrierte GPS-Funktion (**GNSS**), die Geschwindigkeit, Tempo, 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 Polar Flow App und dem Webservice anzusehen. Die Uhr verwendet GPS-, GLONASS-, Galileo-, BeiDou- und QZSS-Systeme gleichzeitig für maximale Genauigkeit auf der ganzen Welt. Standardmäßig verwendet die Uhr auch Dual-Frequenz-GPS für verbesserte Positionsgenauigkeit insbesondere bei schwierigen Einsatzbedingungen. Alternativ kannst du auf deiner Uhr einen stromsparenden Einzelfrequenz-GPS-Modus verwenden. Der Einzel-Frequenz-GPS-Modus liefert bei schwierigen Nutzungsbedingungen nicht so genaue Ergebnisse, aber er verbessert die Akkulaufzeit während des Trainings. Die Einstellung befindet sich unter **Allgemeine Einstellungen > Positionssatelliten**. Wähle **Bessere Genauigkeit** (Dual-Frequenz GPS) oder **Energiesparen** (Einzelfrequenz-GPS).

ASSISTED GPS

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-, Glonass-, Galileo-, BeiDou- und QZSS-Satelliten mit. So weiß die Uhr, wo sie

nach Satelliten suchen soll, was die Bestimmung deines anfänglichen Standorts beschleunigt und die Genauigkeit der Positionsdaten verbessert.

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 und die Genauigkeit der Positionsdaten kann abnehmen.





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 es mit den Händen am Lenker eines Fahrrads trägst, stelle sicher, dass das Display nach oben weist.

BACK-TO-START

Die Funktion Back-to-start führt dich zurück zum Ausgangspunkt deiner Trainingseinheit.

So verwendest du die Funktion „Back-to-start“ für eine Trainingseinheit:

1. Tippe im Vorstartmodus auf das Schnellmenü-Symbol , um das Schnellmenü zu öffnen.
2. Wähle in der Liste **Back-to-start** und dann **Ein**.

Du kannst Back-to-start auch während einer Trainingseinheit aktivieren. Pausiere dazu deine Trainingseinheit und öffne das Schnellmenü durch Tippen auf das Schnellmenü-Symbol  und Scrollen zu **Back-to-start**. Wähle dann **Ein**.

Wenn du die Trainingsansicht Back-to-start einem Sportprofil in Polar Flow hinzufügst, ist die Funktion für das betreffende Sportprofil immer aktiv. Dann braucht sie nicht für jede Trainingseinheit eingeschaltet zu werden.

So kehrst du zu deinem Ausgangspunkt zurück:



- Halte deine Uhr vor dir in horizontaler Position.
- Bewege dich weiter, damit deine Uhr die Richtung ermitteln kann. Ein Pfeil wird dir anzeigen, in welcher Richtung dein Ausgangspunkt liegt.
- Um zum Ausgangspunkt zurückzugelangen, folge einfach der Richtung des Pfeils.
- Deine Uhr zeigt außerdem den Kurs und die Entfernung (Luftlinie) zwischen dir und dem Ausgangspunkt an.

In unbekanntem Gelände solltest du immer eine Karte dabei haben, für den Fall, dass die Uhr das Satellitensignal verliert oder die Batterie ausfällt.

RACE PACE

Die Race Pace Funktion hilft dir, ein konstantes Tempo zu halten und deine Zielzeit für eine festgelegte Distanz zu erreichen. Bestimme eine Zielzeit für die Distanz - z.B. 45 Minuten für einen 10 km Lauf und verfolge, wie weit zurück oder wie weit voraus du im Vergleich zu deinem voreingestellten Ziel bist.




Race Pace kann an deiner Uhr eingestellt werden oder du kannst ein Race Pace-Ziel auch im Flow Webservice und in der App einstellen und mit deiner Uhr synchronisieren.


Wenn du ein Race Pace-Ziel für diesen Tag geplant hast, empfiehlt deine Uhr, es zu starten, wenn du den Vorstartmodus aktivierst.

Erstelle ein Race Pace-Ziel an deiner Uhr

Im Vorstartmodus kannst du ein Race Pace-Ziel aus dem Schnellmenü erstellen.

1. Drücke die Taste, um das Hauptmenü aufzurufen, und tippe auf **Training starten**.
2. Tippe im Vorstartmodus auf das Schnellmenü-Symbol , um das Schnellmenü zu öffnen.
3. Wähle **Race Pace** aus der Liste und stelle Distanz und Dauer ein. Die Uhr zeigt das erforderliche Tempo/die erforderliche Geschwindigkeit an, um deine Zielzeit zu erreichen, und kehrt in den Vorstartmodus zurück, damit du die Trainingseinheit starten kannst.

Erstellen eines Race Pace-Ziel im Flow Webservice

1. Gehe im Flow Webservice zu **Tagebuch** und klicke auf **Hinzufügen > Trainingsziel**.
2. Wähle unter **Trainingsziel hinzufügen** die Option **Sportart** und gib einen **Zielnamen** (maximal 45 Zeichen), das **Datum** und die **Uhrzeit** sowie jegliche **Anmerkungen** (optional) ein, die du hinzufügen möchtest.
3. Wähle **Race Pace**.
4. Gib zwei der folgenden Werte ein: **Dauer**, **Distanz** oder **Race Pace**. Der dritte Wert wird automatisch ergänzt.
5. Klicke auf **Zu Favoriten hinzufügen** , wenn du das Ziel zu deiner Favoritenliste hinzufügen möchtest.
6. Klicke auf **Speichern**, um das Ziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.

Synchronisiere das Ziel mit FlowSync mit deiner Uhr und es kann losgehen.

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 auch immer sich für deine Trainingsanforderungen und Bedürfnisse am besten eignet.

Du kannst maximal 20 Sportprofile auf einmal auf deiner Uhr anzeigen. Die Anzahl der Sportprofile in der mobilen Polar Flow App und im Polar Flow Webservice ist nicht begrenzt.

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

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



Du kannst die Polar Ignite 3 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.



Bitte beachte, dass in einer Reihe von Sportprofilen für Indoor-Sportarten, Gruppensportarten und Teamsportarten die Einstellung **HF für andere Geräte sichtbar** standardmäßig aktiviert ist. Das bedeutet, dass kompatible Geräte, die die drahtlose Bluetooth Smart-Technologie verwenden (z. B. Fitnessgeräte), deine Herzfrequenz erkennen können. Du kannst in der [Polar Sportprofiliste](#) nachsehen, für welche Sportprofile die Bluetooth-Übertragung standardmäßig aktiviert ist. Du kannst die Bluetooth-Übertragung in den [Sportprofil-Einstellungen](#) aktivieren oder deaktivieren.

HERZFREQUENZ-ZONEN

Der Bereich zwischen 50 % und 100 % deiner maximalen Herzfrequenz wird in fünf Herzfrequenz-Zonen eingeteilt. Wenn du deine Herzfrequenz in einer bestimmten Herzfrequenz-Zone hältst, kannst du die Intensität deiner Trainingseinheit einfach steuern. Jede Herzfrequenz-Zone bietet spezifische Vorteile. Wenn du sie kennst, kann du den von dir gewünschten Trainingseffekt besser erreichen.

Erfahre mehr über Herzfrequenz-Zonen: [Was sind Herzfrequenz-Zonen?](#)

GESCHWINDIGKEITSSONEN

Mit den Geschwindigkeits-/Tempozonen kannst du einfach deine Geschwindigkeit oder dein Tempo während deiner Trainingseinheit überwachen und deine Geschwindigkeit/dein Tempo anpassen, um den angepeilten Trainingseffekt zu erzielen. Die Zonen können verwendet werden, um die Effizienz deines Trainings bei Trainingseinheiten anzuleiten und helfen dir, dein Training mit unterschiedlichen Trainingsintensitäten durchzuführen, um optimale Effekte zu erzielen.

GESCHWINDIGKEITSSONEN-EINSTELLUNGEN

Die Geschwindigkeitszonen-Einstellungen können im Flow Webservice angepasst werden. Es gibt fünf unterschiedliche Zonen und du kannst die Zonengrenzen manuell anpassen oder die Standardgrenzen verwenden. Sie sind Sportart-spezifisch und ermöglichen dir, die Zonen passend für jede Sportart einzustellen. Die Zonen sind für Laufsport (einschließlich Teamsport, der auf Laufen ausgerichtet ist), Radsport und Rudern und Kanufahren verfügbar.

Standard

Wenn du **Standard** wählst, kannst du die Grenzwerte 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 zum Beispiel deine tatsächlichen Schwellenwerte 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 GESCHWINDIGKEITSSONEN

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

WÄHREND DES TRAININGS

Während deines Trainings kannst du ansehen, in welcher Zone du gerade trainierst und wie viel Zeit du in jeder Zone verbracht hast.

NACH DEM TRAINING

In der Trainingszusammenfassung auf deiner Uhr siehst du eine Übersicht der Zeit, die du in jeder Geschwindigkeitszone verbracht hast. Nach dem Synchronisieren kannst du detaillierte visuelle Informationen zu den Geschwindigkeitszonen im Flow Webservice ansehen.

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 drinnen läufst oder an Orten mit schlechtem GPS-Empfang. Um eine maximale Genauigkeit zu erzielen, stelle sicher, dass du deine Händigkeit und Größe richtig eingestellt hast. Geschwindigkeit und Distanz funktionieren am besten, wenn du mit einem Tempo läufst, das sich für dich natürlich und angenehm anfühlt.

Trage deine Uhr eng am Handgelenk und vermeide Erschütterungen. Um beständige Messwerte zu erhalten, sollte sie immer an der gleichen Stelle am Handgelenk getragen werden. Vermeide es, andere Geräte wie Uhren, Activity Tracker oder Smartphone-Armbänder am gleichen Arm zu tragen. Halte außerdem nichts in der gleichen Hand wie eine Karte oder ein Smartphone.

Geschwindigkeit und Distanz über das Handgelenk ist in folgenden Laufsportarten verfügbar: Walking, Laufen, Jogging, Laufen (Straße), Geländelauf, Laufen (Laufband), Leichtathletik-Läufe und Ultramarathon. 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. Das kannst du in den [Sportprofilen](#) in der mobilen Polar Flow App oder im Flow Webservice tun.

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.

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

Tempo und Distanz: Sobald die Uhr deinen Schwimmstil als einen der vier oben genannten Schwimmstile erkannt hat, kann sie deine Wendungen erkennen und diese Informationen verwenden, um Tempo und Distanz genau auszugeben. Die Messungen von Tempo und Distanz basieren auf den erfassten Wendungen und der eingestellten Bahnlänge. Bei jeder Wendung wird eine Bahnlänge zur insgesamt geschwommenen Distanz addiert.


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.

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 ergibt 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 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.



Starte die Aufzeichnung der Trainingseinheit erst, wenn du im Schwimmbecken bist, vermeide es aber, die Taste unter Wasser zu drücken.

3. Tippe auf das Display, um die Aufzeichnung des Trainings 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



Energieverbrauch während der Trainingseinheit

Kohlenhydrate

Eiweiß

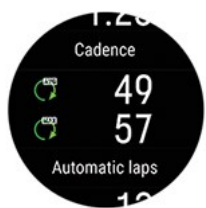
Fett

Weitere Informationen findest du unter [Energiequellen](#)



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.

WETTER

Die Wetteranzeige liefert dir die stündliche Vorhersage des aktuellen Tages sowie die 3-Stunden-Vorhersage von morgen und die 6-Stunden-Vorhersage von übermorgen direkt auf deiner Uhr. Weitere Wetterinformationen beinhalten Windgeschwindigkeit, Windrichtung, Feuchtigkeit und die Regenwahrscheinlichkeit.

Wetterinformationen findest du nur in der Wetteranzeige. Wische von der Uhranzeige nach links oder rechts, bis du sie erreicht hast.

Um die Wetterfunktion zu nutzen, musst du die Polar Flow App auf deinem Smartphone haben und deine Uhr muss damit gekoppelt sein. Ortungsdienste (iOS) oder Standorteinstellungen (Android) müssen ebenfalls aktiviert sein, um Wetterinformationen zu erhalten.

Vorhersage heute



Sieh dir die stündliche Wettervorhersage des aktuellen Tages an. Tippe auf das Display, um detailliertere Wetterinformationen anzuzeigen, einschließlich der folgenden:

- Standort der Vorhersage
- Wann zuletzt aktualisiert
- Aktualisieren (wird angezeigt, wenn die Wetterinformationen aktualisiert werden müssen, weil sich zum Beispiel dein Standort geändert hat oder die letzte Aktualisierung eine Weile her ist)
- Aktuelle Temperatur
- Fühlt sich an wie
- Regen
- Windgeschwindigkeit
- Windrichtung
- Feuchtigkeit
- Stündliche Vorhersage



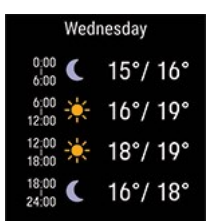
Beachte, dass eine Wetterhistorie, einschließlich Informationen zum Wetter während deiner Trainingseinheiten, nicht verfügbar ist.

Vorhersage morgen



- Vorhersage niedrig/hoch für jeden 3-Stunden-Zeitraum


Vorhersage übermorgen



- Vorhersage niedrig/hoch für jeden 6-Stunden-Zeitraum

ENERGIESPAREINSTELLUNGEN

Die Energiespareinstellungen ermöglichen dir, deine Trainingszeit durch Ändern der GPS Aufzeichnungsrate oder Ausschalten der Pulsmessung am Handgelenk zu verlängern. Diese Einstellungen optimieren den Akkuverbrauch und liefern dir mehr Trainingszeit für extra lange Einheiten oder wenn der Akku schon schwach ist.

Die Energiespareinstellungen findest du im [Schnellmenü](#). Du kannst das Schnellmenü im Vorstartmodus, während einer pausierten Trainingseinheit und in Multisport-Trainingseinheiten während des Wechselmodus öffnen, wenn du auf das Schnellmenü-Symbol  tippst.



Nachdem eine der Energiespareinstellungen eingestellt wurde, siehst du die Auswirkung an der geschätzten Trainingszeit im Vorstartmodus. Die Energiespareinstellungen müssen für jede Trainingseinheit separat eingestellt werden. Die Einstellungen werden nicht gespeichert.



Beachte, dass die Temperatur die geschätzte Trainingszeit beeinflusst. Wenn du bei niedrigen Temperaturen trainierst, kann die tatsächliche Trainingszeit kürzer sein als das, was zu Beginn der Trainingseinheit angezeigt wird.

GPS-Aufzeichnungsrate

Stelle die GPS-Aufzeichnungsrate auf ein weniger häufiges Intervall (1 Minute oder 2 Minuten). Praktisch bei ultralangen Einheiten, wenn lange Akkudauer wichtig ist.



Beachte, dass die Änderung der GPS-Aufzeichnungsrate auf ein weniger häufiges Intervall die Genauigkeit der anderen Messungen wie Geschwindigkeit/Tempo, abhängig vom Sportprofil und den verwendeten Sensoren, reduzieren kann.

Pulsmessung am Handgelenk

Pulsmessung am Handgelenk ausschalten. Schalte sie aus, wenn du nicht unbedingt Herzfrequenzdaten benötigst. Wenn du das Herzfrequenz-Messgerät mit einem Brustgurt verwendest, wird die Pulsmessung am Handgelenk standardmäßig ausgeschaltet.

ENERGIEQUELLEN

Die Aufschlüsselung der Energiequellen zeigt, wie viele verschiedene Energiequellen (Fette, Kohlenhydrate, Eiweiße) du während deiner Trainingseinheit verbraucht hast. Du kannst sie direkt nach Ende deiner Trainingseinheit in der Trainingszusammenfassung deiner Uhr sehen. Nähere Angaben kannst du in der mobilen Flow App sehen, nachdem du deine Daten synchronisiert hast.

Bei körperlichen Aktivitäten verwendet dein Körper Kohlenhydrate und Fett als Hauptenergiequellen. Je höher deine Trainingsintensität, desto mehr Kohlenhydrate verbrauchst du in Proportion zu Fett und umgekehrt. Die Rolle von Eiweiß ist normalerweise sehr gering, aber bei Aktivitäten mit hoher Intensität und bei langen Trainingseinheiten kann Eiweiß deinem Körper circa 5 bis 10 % der benötigten Energie liefern.

Wir kalkulieren den Verbrauch der verschiedenen Energiequellen basierend auf deiner Herzfrequenz, berücksichtigen aber auch deine körperlichen Einstellungen. Diese beinhalten dein Alter, Geschlecht, Größe, Gewicht, maximale Herzfrequenz, Herzfrequenz in Ruhe, maximale Sauerstoffaufnahme sowie die aerobe und die anaerobe Schwelle. Es ist wichtig, dass du diese Einstellungen so präzise wie möglich vorgenommen hast, damit du genaueste Daten zum Energiequellenverbrauch erhältst.

ZUSAMMENFASSUNG DER ENERGIEQUELLEN

Nach deiner Trainingseinheit siehst du die folgenden Informationen in der Trainingszusammenfassung:

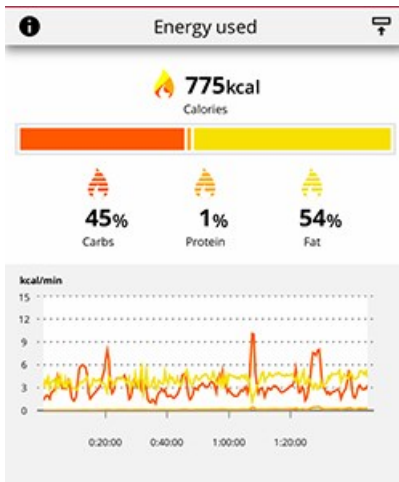


Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett, die du während deiner Trainingseinheit verbraucht hast.



Beachte bitte, dass du die verbrauchten Energiequellen und ihren Mengen nicht als Richtlinien auslegen solltest, wenn du nach deiner Trainingseinheit isst.

DETAILLIERTE ANALYSE IN DER MOBILEN POLAR FLOW APP



In der Polar Flow App kannst du dir auch ansehen, wie viele dieser Quellen du an jedem Punkt deiner Trainingseinheit verbraucht hast und wie sie sich im Verlauf angesammelt haben. Die Grafik zeigt, wie dein Körper die verschiedenen Energiequellen bei unterschiedlichen Trainingsintensitäten nutzt und auch in unterschiedlichen Stadien während deiner Trainingseinheit. Du kannst auch mit der Zeit die Aufschlüsselungen von ähnlichen Trainingseinheiten vergleichen und sehen, wie sich deine Fähigkeit entwickelt, Fett als primäre Energiequelle zu verbrauchen.

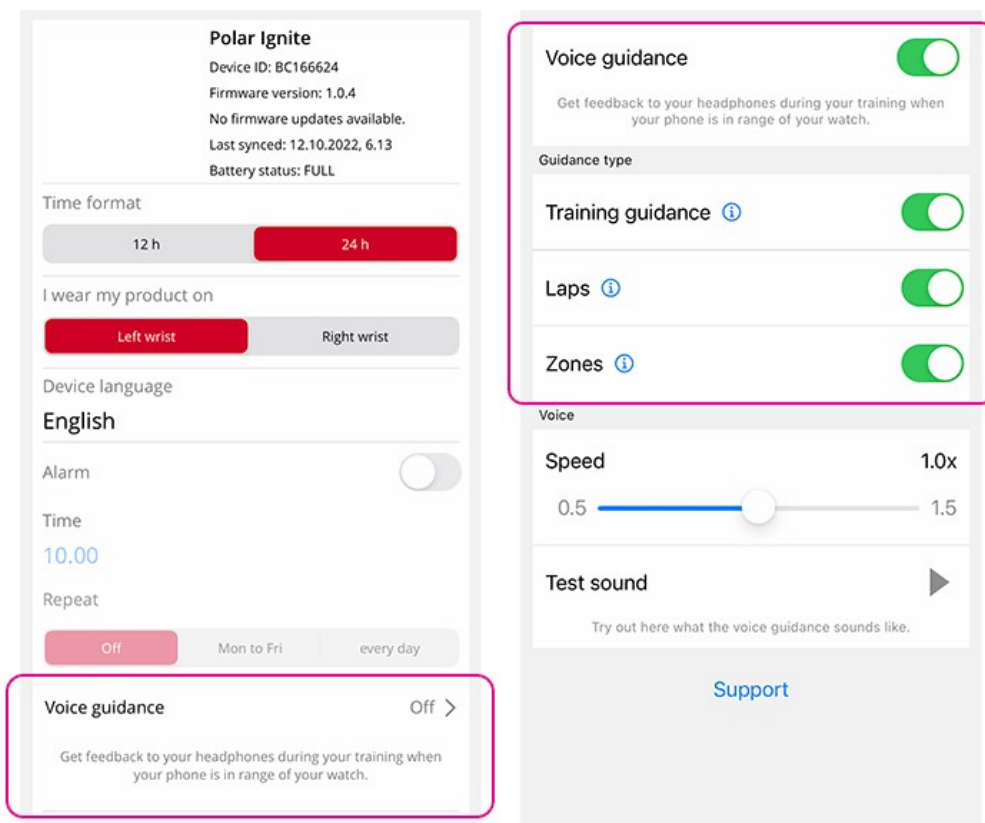
Erfahre mehr über [Energiequellen](#)

SPRACHFÜHRUNG

Die Sprachführungsfunktion hilft dir, dich auf dein Training zu konzentrieren, indem du relevante Trainingsdaten direkt über deine Kopfhörer erhältst. So ist es nicht mehr erforderlich, während des Trainings auf die Uhr zu sehen. Die Informationen, die du im Audioformat erhältst, beinhalten Rundendetails, Änderungen der Herzfrequenz und Anleitung während der Trainingsphasen. Um die Sprachführungsfunktion zu nutzen, muss die Polar 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](#)

Du kannst die Sprachführungsfunktion in den Geräteeinstellungen der Polar Flow App einstellen. Gehe in der Polar Flow App zu **Geräte** und wähle Polar Ignite 3, wenn du mehr als ein Polar Gerät hast. Scrolle nach unten zur **Sprachführung**, tippe zum Öffnen und aktiviere die Funktion. Wähle dann, welche Art von Informationen in der Sprachführung enthalten sein soll:

- Wähle **Trainingsanleitung**, um Anleitung während der Phasen deiner Trainingsziele und tägliche Trainingsvorschläge zu erhalten.
- Wähle **Runden**, um die Rundendetails zu hören, wenn du manuell eine Runde erfasst oder eine Runde automatisch basierend auf Dauer, Distanz oder Standort erfasst wird.
- Wähle **Zonen**, um Änderungen deiner Herzfrequenz zu erfahren.



Beachte, dass du zusätzlich zu den Informationen, die du aus den obigen Optionen wählst, Audio-Feedback erhältst, wenn

- du die Trainingseinheit startest, pausierst, fortsetzt oder stoppst und wenn du eine Trainingszusammenfassung erhältst
- die Echtzeit-Verbindung zwischen Smartphone und Uhr unterbrochen/wiederhergestellt wurde
- der Akkuladestand der Uhr niedrig ist

Weitere Informationen findest du im Begleitdokument [Sprachführung in der Polar Flow App](#).

TELEFONBENACHRICHTIGUNGEN

Die Funktion Smart Notifications 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. Benachrichtigungen sind verfügbar, wenn du nicht trainierst und während der Trainingseinheiten. Du kannst auswählen, wann du sie erhalten möchtest. 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** > **Smart Notifications** auf, um die Benachrichtigungen zu aktivieren. Wähle für die Telefonbenachrichtigungen die Option **Aus, Kein Training: Ein, Beim Training: Ein** oder **Immer Ein**.

Du kannst deine Telefonbenachrichtigungen auch in den Geräteeinstellungen in der Polar Flow App einstellen. Synchronisiere deine Uhr nach der Aktivierung der Benachrichtigungen mit der Polar Flow App.



Beachte bitte, dass sich bei eingeschalteten Smart Notifications die Akkus von Uhr und Smartphone 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 außerhalb des Trainings 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 du während einer Trainingseinheit eine Benachrichtigung erhältst, vibriert deine Uhr und zeigt den Absender an. Um die Benachrichtigung zu entfernen, tippe beim Ansehen auf die Anzeige und wähle **Entfernen**. Um alle Benachrichtigungen auf deiner Uhr zu löschen, blättere in der Benachrichtigungsliste nach unten und wähle **Alles löschen** aus.

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



Smart Notifications können je nach Android Smartphone-Modell unterschiedlich funktionieren.

MUSIKSTEUERUNGEN

Steuere das Abspielen von Musik und Medien an deinem Smartphone bei Trainingseinheiten und mit der Musiksteuerungen-Anzeige, wenn du nicht trainierst. Musiksteuerungen sind für iOS- und Android-Smartphones verfügbar. Um die Musiksteuerungen zu nutzen, muss die Polar 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](#). Wenn du deine Uhr mit der Polar Flow App eingerichtet hast, ist sie bereits mit deinem Smartphone gekoppelt.

Stelle die Musiksteuerungen in **Einstellungen > Allgemeine Einstellungen > Musiksteuerungen** ein.



Die Einstellung der Musiksteuerungen wird nach dem Koppeln deiner Uhr mit deinem Smartphone über die Polar Flow App sichtbar.

Wähle **Trainingsansicht**, um die Musik während deiner Trainingseinheiten zu steuern, und **Uhranzeige**, um auf die Steuerungen zuzugreifen, wenn du nicht trainierst.



- Wische **während des Trainings** nach links oder rechts, um zur Trainingsansicht mit Musiksteuerungen zu scrollen. Die Trainingsansicht mit Musiksteuerungen ist aktiviert, wenn der Player eingeschaltet ist und eine Trainingseinheit gestartet wurde.
- **Wenn du nicht trainierst**, wische nach links oder rechts von der Uhranzeige, um zur Musiksteuerungen-Anzeige zu navigieren.
- Passe die Lautstärke mit Lautstärkereglern an
- Pause/Wiedergabe oder Song wechseln ist mit den Steuerungen möglich.

EINSTELLUNGEN DER MUSIKSTEUERUNGEN IN DER POLAR FLOW APP

Music controls



Always on

Training: On

Training: Off

Du kannst die Einstellungen der Musiksteuerungen auch im **Geräte**-Menü der Polar Flow App anpassen:

- Tippe auf die Taste neben den Musiksteuerungen, um die Musiksteuerungsfunktion ein- oder auszuschalten.
- **Immer Ein:** Du kannst die Musik in der Trainingsansicht und der Musiksteuerungen-Anzeige steuern.
- **Training: Ein:** Du kannst die Musik in der Trainingsansicht steuern.
- **Training: Aus:** Du kannst die Musik in der Musiksteuerungen-Anzeige steuern.




Wenn du deine Einstellungen änderst, denke daran, deine Uhr mit der Polar Flow App zu synchronisieren.

HF-SENSOR-MODUS

Im Herzfrequenz-Sensormodus kannst du deine Uhr in einen Herzfrequenz-Sensor verwandeln und deine Herzfrequenz mit anderen Bluetooth-Geräten wie Trainings-Apps, Fitnessgeräten oder Fahrradcomputern teilen. Um deine Uhr im Herzfrequenz-Sensormodus zu verwenden, musst du sie zuerst mit dem externen Empfangsgerät koppeln. Detaillierte Koppelanweisungen findest du in der Bedienungsanleitung des Empfangsgeräts.

So schaltest du den Herzfrequenz-Sensormodus ein:

1. Drücke die Taste, um das Hauptmenü aufzurufen, und tippe auf **Training starten**. Navigiere zur gewünschten Sportart.
2. Öffne das Schnellmenü, indem du auf das Schnellmenü-Symbol  tippst.



Wähle **Herzfrequenz mit anderen Geräten teilen**.



Wähle **Neues Gerät hinzufügen**

3. Aktiviere den Kopplungsmodus des externen Geräts.
4. Wähle Ignite 3 am externen Gerät.
5. Erlaube die Kopplung von Ignite 3 mit dem externen Gerät.
6. Jetzt solltest du deine Herzfrequenz auf der Ignite 3 und am externen Gerät sehen. Wenn du bereit bist, starte deine Trainingseinheit vom externen Gerät. Um deine Trainingseinheit mit deiner Uhr aufzuzeichnen, kehre in den Vorstartmodus zurück und starte die Trainingsaufzeichnung durch Tippen auf das Display.

So beendest du das Teilen der Herzfrequenz:

Wähle **Nicht mehr teilen**. Das Teilen der Herzfrequenz stoppt auch, wenn du den Vorstartmodus verlässt oder die Trainingsaufzeichnung stoppst.

WECHSELBARE ARMBÄNDER

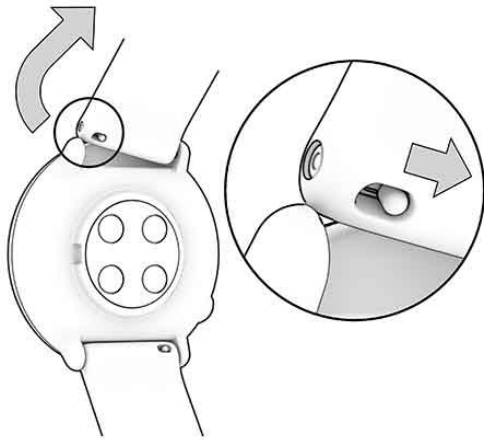
Mit den wechselbaren Armbändern kannst du deine Uhr für jede Situation und jeden Stil anpassen, sodass du sie immer tragen kannst und einen maximalen Nutzen aus der Aktivitätsmessung rund um die Uhr, der kontinuierlichen Herzfrequenz-Messung und dem Schlaftracking ziehen kannst.

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 das Band abzunehmen, ziehe den Schnellentriegelungsknopf nach innen und nimm das Armband ab.
2. Um ein Band anzubringen, führe den Stift (die entgegengesetzte des Schnellentriegelungsknopfes) in das Stiftloch an der Uhr ein.
3. Ziehe den Schnellentriegelungsknopf nach innen und setze den Stift in die Öffnung ein.
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. Das Koppeln dauert nur ein paar Sekunden und gewährleistet, dass deine Uhr nur Signale von deinen Sensoren empfängt und ein störungsfreies Training in der Gruppe ermöglicht wird. Bevor du an einem Wettkampf oder Rennen teilnimmst, nimm die Kopplung zu Hause vor, um Störungen aufgrund von Datenübertragung zu verhindern. Eine Anleitung findest du unter [Sensoren mit deiner Uhr koppeln](#).

OPTISCHER PULSSENSOR POLAR OH1

Der Polar OH1 ist ein kompakter und vielseitiger optischer Pulssensor, der deinen Puls am Arm oder an der Schläfe misst. Er ist vielseitig und eine tolle Alternative zu Herzfrequenz-Brustgurten und Herzfrequenz-Messgeräten am Handgelenk. Mit dem Polar OH1 kannst du deine Echtzeit-Herzfrequenz über Bluetooth an deine Sportuhr, Smartwatch, an die Polar Beat-App oder andere Fitness-Apps sowie simultan an ANT+ Geräte senden. Dank dem integrierten Speicher des Polar OH1 kannst du dein Training mit dem OH1 starten und die Trainingsdaten anschließend auf dein Smartphone übertragen. Er hat ein bequemes, maschinenwaschbares Textil-Armband und eine Befestigungsklammer für Schwimmbrillen (im Polar OH1+ Produktpaket).

Er kann auch mit der Polar Club, Polar GoFit und Polar Team App verwendet werden.

POLAR VERITY SENSE

Der Polar Verity Sense ist ein vielseitiger und hochwertiger optischer Pulssensor, der den Puls am Arm oder an der Schläfe misst. Der Polar Verity Sense ist eine einfache und praktische Alternative zu Herzfrequenz-Sensoren und Messungen am Handgelenk. Verwende ihn mit dem zugehörigen Armband oder der Befestigungsklammer für Schwimmbrillen oder platziere ihn einfach eng anliegend direkt auf deiner Haut. Polar Verity Sense sorgt für maximale Bewegungsfreiheit und funktioniert bei zahlreichen Sportarten. Der Polar Verity Sense erfasst den Puls, die Distanz, das Tempo und beim Schwimmen im Schwimmbad auch die Bahnen. Die Trainingsdaten werden im internen Speicher gespeichert und können anschließend auf dein Smartphone übertragen werden. Oder verbinde den Sensor mit einem kompatiblen Gerät, um deinen Puls während der Trainingseinheit in Echtzeit zu sehen.

POLAR H10 HERZFREQUENZ-SENSOR

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

Auch wenn Polar Precision Prime die genaueste verfügbare optische Pulsmessungstechnologie ist und sie nahezu überall funktioniert, liefert der Polar H10 Herzfrequenz-Sensor bei Sportarten, bei denen es schwierig ist, den Sensor an derselben Stelle am Handgelenk zu halten, oder bei denen es zu Druck bzw. Bewegungen in Muskeln oder Sehnen nahe

am Sensor kommt, die präziseste Herzfrequenz. 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. So kannst du zum Beispiel deine Herzfrequenz bei Schwimmereinheiten 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.

POLAR H9 HERZFREQUENZ-SENSOR

Polar H9 ist ein qualitativ hochwertiger Herzfrequenz-Sensor für das tägliche Training. Er liefert exakte Herzfrequenz-Daten und enthält den Polar Soft Strap. Der Polar H9 ist sowohl mit der Polar Beat App, als auch mit zahlreichen Apps von Drittanbietern kompatibel: so machst du dein Smartphone im Handumdrehen zu einem Fitness Tracker. Außerdem bieten die Technologien Bluetooth®, ANT+™ und 5 kHz Verbindungsmöglichkeiten zu einer Vielzahl an Sport- und Fitnessgeräten. Dank des Brustgurts zeigt dir der Polar H9 sofort, wie sich dein Körper in diesem Moment verhält und wie viele Kalorien du verbrauchst.


Die neueste Version dieser Gebrauchsanleitung und Video-Lernprogramme findest du unter support.polar.com/de/h9-heart-rate-sensor.

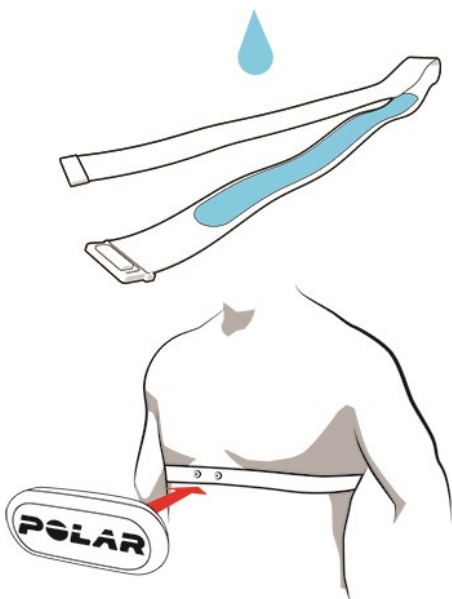
SENSOREN MIT DEINER UHR KOPPELN

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. Befeuchte die Elektrodenbereiche des Gurtes.
2. Befestige die Sendeeinheit am elastischen Gurt.
3. Lege den Gurt um die Brust und stelle ihn so ein, dass er fest sitzt.
4. Gehe auf deiner Uhr zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren** und tippe auf **Sensor/Gerät koppeln**.
5. 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.
6. **Kopplung abgeschlossen** wird angezeigt, wenn der Vorgang abgeschlossen ist.



POLAR FLOW APP

In der mobilen Polar Flow App kannst du sofort eine visuelle Interpretation deiner Trainings- und Aktivitätsdaten sehen. Du kannst in der App auch dein Training planen.

TRAININGSDATEN

Mit der Polar Flow App kannst du einfach auf die Informationen vergangener und geplanter Trainingseinheiten zugreifen und neue Trainingsziele erstellen. Du kannst zwischen einem schnellen Ziel oder einem Ziel mit Phasen wählen.

Erhalte einen schnellen Überblick über dein Training und analysiere sofort jedes Detail deiner Leistung. Sieh dir die Wochenzusammenfassungen deines Trainings in deinem Trainingstagebuch an. Du kannst die Highlights deines Trainings mit der Funktion [Bild teilen](#) auch mit deinen Freunden teilen.

AKTIVITÄTSDATEN

Sieh dir Informationen deiner Aktivität rund um die Uhr an. Finde heraus, wie viel von deinem täglichen Aktivitätsziel fehlt und wie du es erreichen kannst. Sieh dir Schritte, zurückgelegte Distanz basierend auf Schritten und verbrauchten Kalorien an.

SCHLAFDATEN

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

Du kannst deine gewünschte Schlafzeit 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 gewünschten Schlafzeit und deiner Schlafbewertung.

SPORTPROFILE

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

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

BILD TEILEN

Mit der „Bild teilen“-Funktion der Polar Flow App kannst du Bilder mit deinen Trainingsdaten darauf über die gängigsten sozialen Netzwerke wie Facebook und Instagram teilen. Du kannst entweder ein vorhandenes Foto nehmen oder ein neues aufnehmen und mit deinen Trainingsdaten versehen. Wenn du die GPS-Aufzeichnung während deiner Trainingseinheit eingeschaltet hattest, kannst du auch einen Schnappschuss deiner Trainingsroute teilen.

Du kannst dir mit dem folgenden Link ein Video ansehen:

[Polar Flow App | Trainingsergebnisse mit einem Foto teilen](#)

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.

Bevor du ein neues Mobilgerät (Smartphone, Tablet) verwendest, musst du es mit deiner Uhr koppeln. Siehe [Koppeln](#) für weitere Einzelheiten.

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 Anleitungen zur Funktionen der Polar Flow App findest du auf der [Produkt-Support-Seite der Polar Flow App](#).

POLAR FLOW WEBSERVICE

Im Polar Flow Webservice kannst du dein Training und deine Aktivitäten im Detail planen und analysieren und mehr über deine Leistung erfahren. Richte deine Uhr durch Hinzufügen von Sportprofilen und Bearbeiten der Einstellungen individuell ein, damit sie perfekt zu deinen Trainingsanforderungen passt. Du kannst deine Trainingseinheiten auch mit deinen Freunden teilen, dich für Gruppentrainings anmelden und ein personalisiertes Trainingsprogramm für ein Lauf-Event 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. 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.

TAGEBUCH

Im **Tagebuch** siehst du deine tägliche Aktivität, deine Schlafdaten, geplante Trainingseinheiten (Trainingsziele) und kannst vergangene Trainingsergebnisse noch einmal ansehen.

BERICHTE

Unter **Berichte** kannst du deine Entwicklung verfolgen.

Trainingsberichte sind praktisch, um deinen Fortschritt im Training über einen längeren Zeitraum zu verfolgen. In Wochen-, Monats- und Jahresberichten kannst du die Sportart für den Bericht wählen. Im benutzerdefinierten Zeitraum kannst du den Zeitraum und die Sportart wählen. Wähle in den Drop-Down-Listen einen Zeitraum und eine Sportart für einen Bericht und klicke auf das Zahnradsymbol, um auszuwählen, welche Daten du in der Berichtsgrafik ansehen 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 siehst du auch deine besten Tage hinsichtlich täglicher Aktivität, Schritte, Kalorien und Schlaf aus deinem gewählten Zeitraum.

PROGRAMME

Das Polar Laufprogramm ist für dein Ziel auf Basis der Polar Herzfrequenz-Zonen maßgeschneidert und berücksichtigt deine persönlichen Merkmale und dein Trainingspensum. Das Programm ist intelligent und passt sich anhand deiner Entwicklung mit der Zeit an. Die Polar Laufprogramme sind für 5000-m- und 10.000-m-Wettkämpfe, Halbmarathons und Marathons verfügbar und bestehen – abhängig vom Programm – aus zwei bis fünf Laufübungen pro Woche. Sie sind super einfach!

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservice zu erhalten, gehe zu 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 Webservice gespeichert hast, werden die ersten 20 auf der Liste beim Synchronisieren auf deine Uhr übertragen.

SPORTPROFIL HINZUFÜGEN

In der mobilen Polar Flow App:

1. Gehe zu **Sportprofile**.
2. Tippe oben rechts auf das Plus-Zeichen.
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 **Sportprofile**.
3. Klicke **Sportprofil hinzufügen** und wähle die Sportart aus der Liste.
4. Die Sportart wird deiner Sportartenliste hinzugefügt.



Du kannst die Reihenfolge deiner Sportprofile durch Ziehen und Ablegen ändern. Wähle die Sportart, die du verschieben möchtest, und ziehe sie an den Ort, an dem du sie in der Liste haben möchtest.



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

Du kannst für jedes Sportprofil spezifische Einstellungen festlegen. Du kannst zum Beispiel individuelle **Trainingsansichten** für jede deiner Sportarten erstellen und wählen, welche Daten angezeigt werden sollen, wenn du trainierst. Ausführliche Informationen zu den Sportprofil-Einstellungen deiner Uhr findest du im Support-Dokument [Wie kann ich Sportprofile und Trainingsansichten in Polar Flow bearbeiten?](#)

In der mobilen Polar Flow App:

1. Gehe zu **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 Flow Webservice:

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



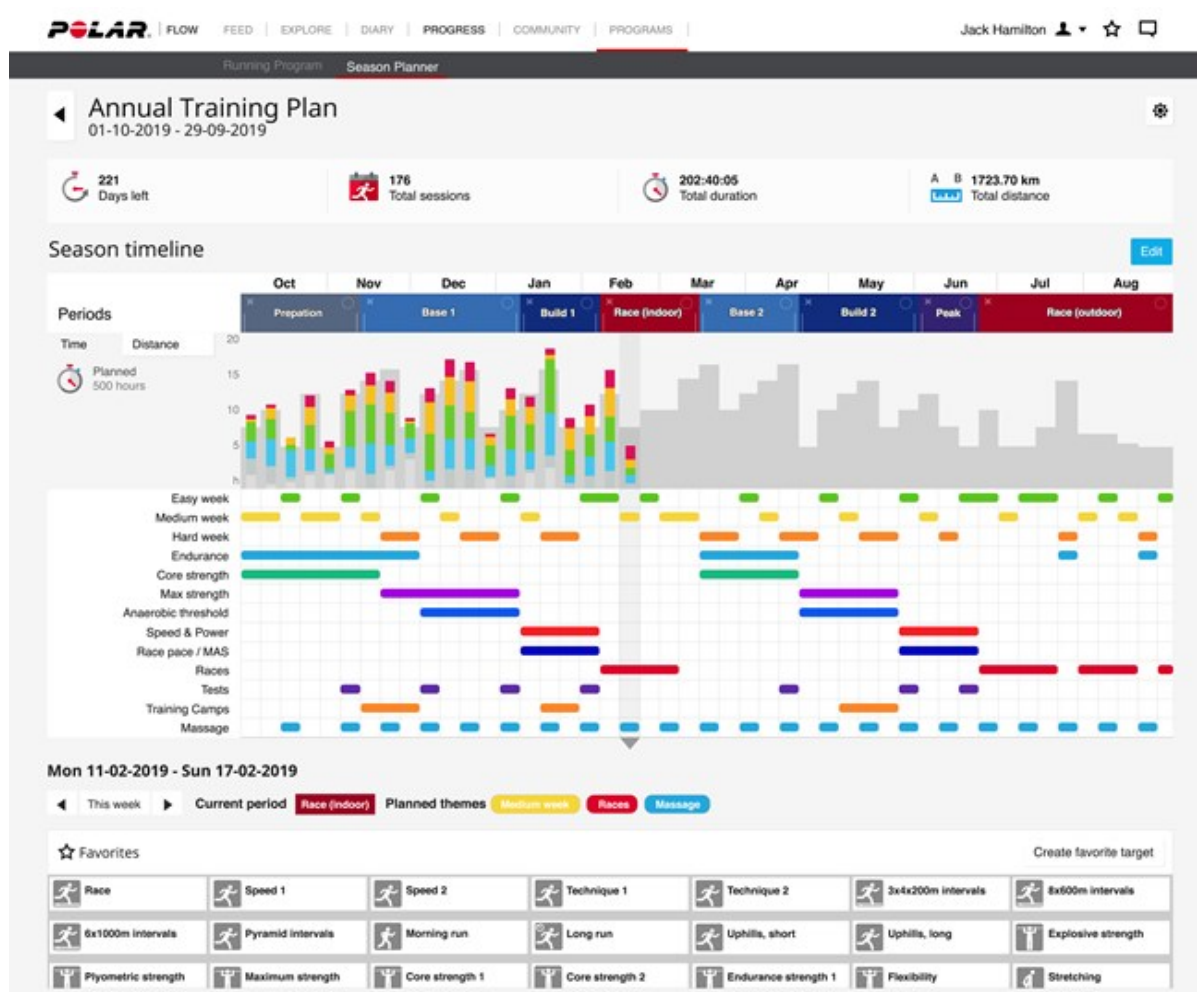
Bitte beachte, dass in einer Reihe von Sportprofilen für Indoor-Sportarten, Gruppensportarten und Teamsportarten die Einstellung **HF für andere Geräte sichtbar** standardmäßig aktiviert ist. Das bedeutet, dass kompatible Geräte, die die drahtlose Bluetooth Smart-Technologie verwenden (z. B. Fitnessgeräte), deine Herzfrequenz erkennen können. Du kannst in der [Polar Sportprofiliste](#) nachsehen, für welche Sportprofile die Bluetooth-Übertragung standardmäßig aktiviert ist. Du kannst die Bluetooth-Übertragung in den Sportprofil-Einstellungen aktivieren oder deaktivieren.

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.



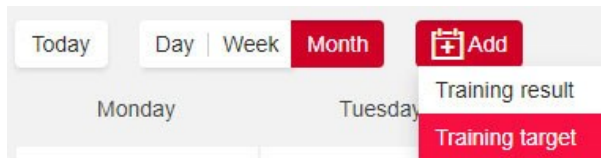
[Polar Flow for Coach](#) ist eine kostenlose Fern-Coaching-Plattform, mit der du jedes Detail deines Trainings von kompletten Saisonplänen bis zu einzelnen Trainingseinheiten planen kannst.

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 **Startzeit** sowie jegliche **Anmerkungen** (optional) ein, die du hinzufügen möchtest.

Wähle dann den Typ des Trainingsziels aus folgenden Optionen:

Dauerziel

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 **Zum Tagebuch hinzufügen**, um das Trainingsziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.

Distanzziel

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 **Zum Tagebuch hinzufügen**, um das Trainingsziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.

Kalorienziel

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 **Zum Tagebuch hinzufügen**, um das Trainingsziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.

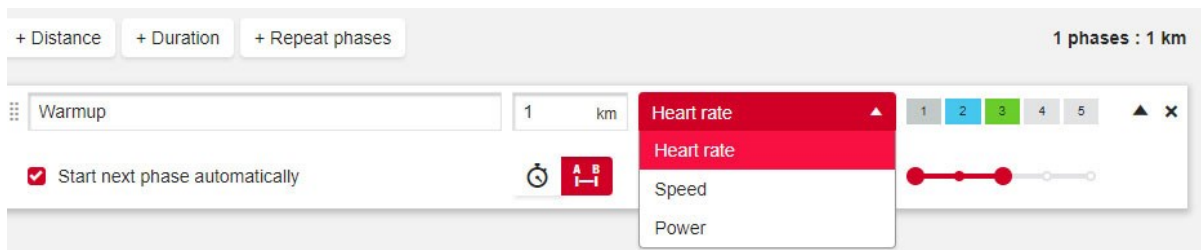
Race Pace-Ziel

1. Wähle **Race Pace**.
2. Gib zwei der folgenden Werte ein: **Dauer**, **Distanz** oder **Race Pace**. Der dritte Wert wird automatisch ergänzt.
3. Klicke auf **Zu Favoriten hinzufügen** ☆, wenn du das Ziel zu deiner Favoritenliste hinzufügen möchtest.
4. Klicke auf **Zum Tagebuch hinzufügen**, um das Trainingsziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.

Beachte bitte, dass Race Pace nur mit Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, Ignite 3, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage M3, Vantage V, Vantage V2 und Vantage V3 synchronisiert werden kann.

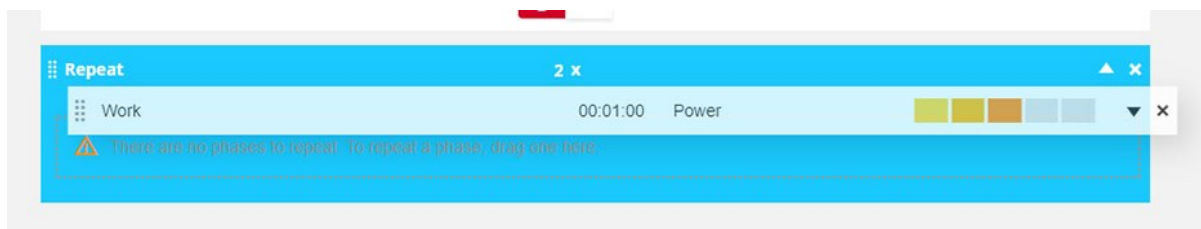
Phasenziel


1. Wähle **Mit Phasen**.
2. 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.
3. Markiere das Kästchen **Nächste Phase automatisch starten** für einen automatischen Phasenwechsel. Wenn du es nicht markierst, musst du die Phasen manuell wechseln.
4. Wähle **die Intensität der Phase** basierend auf **Herzfrequenz**, **Geschwindigkeit** oder **Leistung**.



Auf Leistung basierende zeitlich gestaffelte Trainingsziele werden derzeit nur von Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, Pacer, Pacer Pro, Vantage M3 und Vantage V2 unterstützt.

5. Wenn du eine Phase wiederholen möchtest, wähle **+ Phasen wiederholen** und ziehe die Phasen, die du wiederholen möchtest, in den Abschnitt Wiederholen.



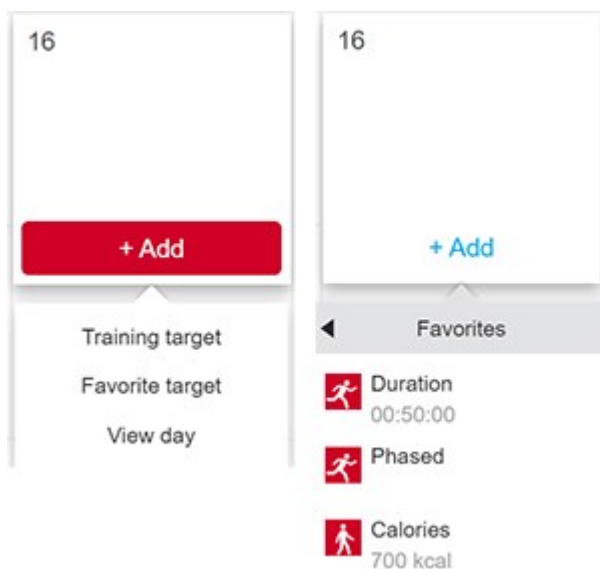
6. Klicke auf Zu Favoriten hinzufügen , um das Ziel zu deiner Favoritenliste hinzuzufügen.
7. Klicke auf **Zum Tagebuch hinzufügen**, um das Trainingsziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.

Erstelle ein Ziel basierend auf einem favorisierten Trainingsziel.

Wenn du ein Ziel erstellt und es zu deinen Favoriten hinzugefügt hast, kannst du es als Vorlage für ähnliche Ziele verwenden. Dies vereinfacht die Erstellung von Trainingszielen. Du brauchst z. B. ein komplexes gestaffeltes Trainingsziel nicht jedes Mal vollständig neu zu planen.


Wenn du einen vorhandenen Favoriten als Vorlage für ein Trainingsziel verwenden möchtest, führe folgende Schritte aus:

1. Ziehe die Maus über ein Datum im **Tagebuch**.
2. Klicke auf **+Hinzufügen > Favorisiertes Ziel** und wähle dann ein Ziel aus der Liste der **Favoriten** aus.



3. Der Favorit wird für den Tag als geplantes Ziel zu deinem Tagebuch hinzugefügt. Die geplante Standardzeit für das Trainingsziel ist 18:00 Uhr.
4. Klicke auf das Ziel in deinem Tagebuch und verändere es nach Belieben. Wenn du das Ziel in dieser Ansicht bearbeitest, ändert sich der Original-Zielfavorit nicht.
5. Klicke auf Speichern, um die Änderungen zu aktualisieren.



Du kannst deine Trainingsziel-Favoriten bearbeiten und über die Favoritenseite auch neue erstellen. Klicke im Startmenü auf , um auf die Favoritenseite zuzugreifen.


SYNCHRONISIEREN DER ZIELE MIT DEINER UHR

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


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

ERSTELLEN EINES TRAININGSZIELS IN DER POLAR FLOW APP

So erstellst du ein Trainingsziel in der Polar Flow App:

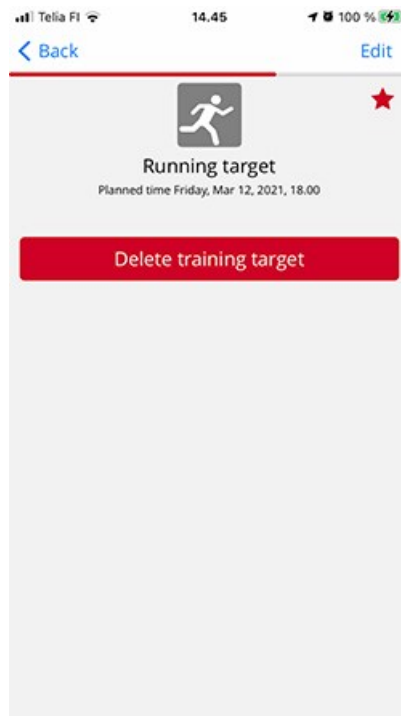
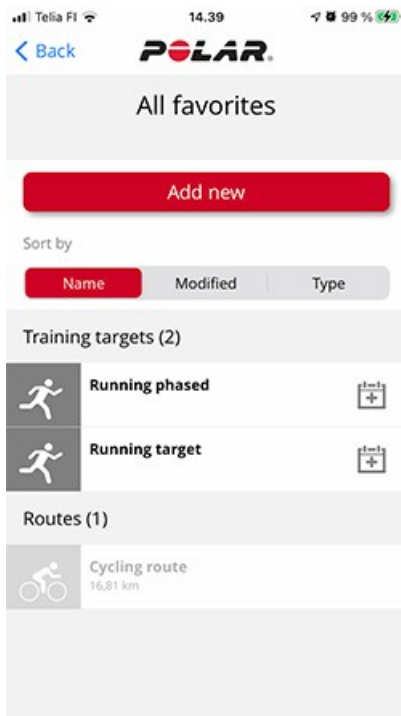
1. Gehe zu **Training** und klicke  oben auf der Seite.
2. Wähle dann den Typ des Trainingsziels aus folgenden Optionen:

Favorisiertes Ziel

1. Wähle **Favorisiertes Ziel**.
2. Wähle eines der vorhandenen favorisierten Trainingsziele oder wähle favorisiertes Ziel **Neu hinzufügen**.
3. Tippe auf  neben dem vorhandenen Ziel, um es deinem Tagebuch hinzuzufügen.
4. Das Trainingsziel, das du auswählst, wird zu deinem heutigen Trainingskalender hinzugefügt. Öffne das Trainingsziel von deinem Tagebuch, um die Zeit für dein Trainingsziel zu bearbeiten.
5. Wenn du Neu hinzufügen wählst, kannst du ein neues favorisiertes **Schnellziel, Phasenziel, Strava Live Segment** oder eine **Komoot Route** erstellen.

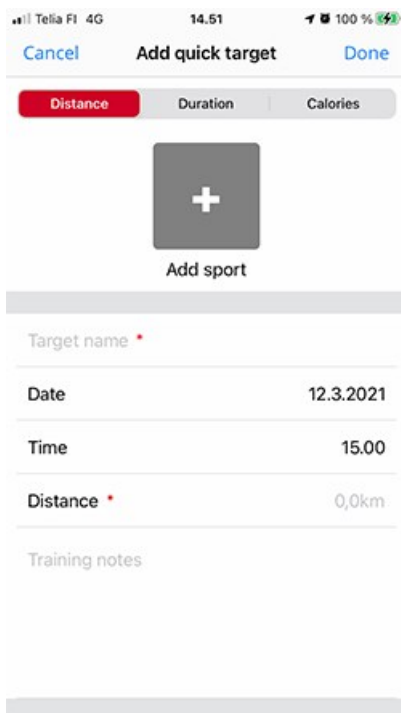


Komoot Route ist nur verfügbar in Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, Pacer Pro, Vantage M3, Vantage V2 und Vantage V3. Strava Live Segmente sind verfügbar in Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage M3, Vantage V, Vantage V2 und Vantage V3.




Schnellziel

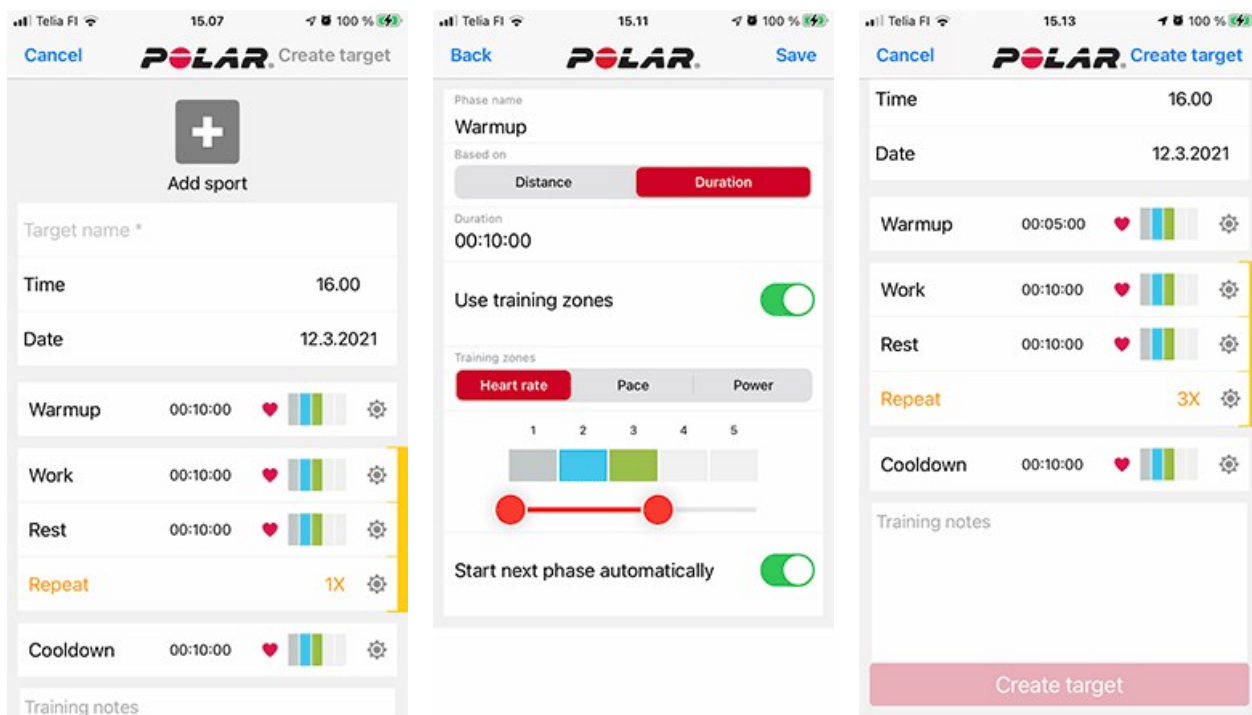
1. Wähle **Schnellziel**.
2. Auswählen, wenn das Schnellziel auf Distanz, Dauer oder Kalorien basiert.
3. Sportart hinzufügen.
4. Gib dem Ziel einen Namen.
5. Stelle die Zieldistanz, Dauer und Kalorienmenge ein.
6. Tippe auf **Fertig**, um das Ziel deinem Trainingstagebuch hinzuzufügen.



Phasenziel

1. Wähle **Phasenziel**.
2. Sportart hinzufügen.
3. Gib dem Ziel einen Namen.
4. Stelle die Uhrzeit und das Datum für das Ziel ein.

5. Tippe auf das  Symbol neben der Phase, um die Phaseneinstellungen zu bearbeiten.
6. Tippe auf **Ziel erstellen**, um das Ziel deinem Trainingstagebuch hinzuzufügen.



Synchronisiere deine Uhr mit der Polar Flow App, um die Trainingsziele auf deine Uhr zu übertragen.

FAVORITEN


In **Favoriten** kannst du deine Trainingsziel-Favoriten im Flow Webservice und der mobilen Flow App speichern und verwalten. Du kannst deine Favoriten als geplante Ziele auf deiner Uhr speichern. Weitere Informationen findest du unter [Plane dein Training im Flow Webservice](#).

Du kannst die maximale Anzahl auf deiner Uhr sehen. Die Anzahl der Favoriten im Flow Webservice ist nicht begrenzt. Wenn du mehr als 100 Favoriten im Flow Webservice gespeichert hast, werden bei der Synchronisierung die ersten 100 in der Favoritenliste auf deine Uhr übertragen. Du kannst die Reihenfolge deiner Favoriten durch Ziehen und Ablegen ändern. Wähle die Sportart, die du verschieben möchtest und ziehe sie an den Ort, an dem du sie in der Liste haben möchtest.


EIN TRAININGSZIEL ZU DEN FAVORITEN HINZUFÜGEN:

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

oder


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

FAVORIT BEARBEITEN

1. Klicke auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke neben deinem Namen. Alle deine Trainingsziel-Favoriten werden angezeigt.
2. Klicke auf den Favoriten, den du bearbeiten möchtest, und klicke dann **Bearbeiten**.

3. Du kannst die Sportart und den Zielnamen ändern und Notizen hinzufügen und die Trainingseinzelheiten des Ziels verändern. Weitere Informationen findest du im Kapitel zur [Planung deines Trainings](#). Nachdem du alle erforderlichen Änderungen vorgenommen hast, klicke auf **Änderungen aktualisieren**.

FAVORITEN ENTFERNEN

1. Klicke auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke neben deinem Namen. Alle deine Trainingsziel-Favoriten werden angezeigt.
2. Klicke auf das Löschen-Symbol in der oberen rechten Ecke des Trainingsziels, um es aus der Favoritenliste zu entfernen.

SYNCHRONISIERUNG

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 an einem Computer eingerichtet hast, hast du bereits die FlowSync Software auf deinem Computer.

Denke daran, deine Daten zwischen deiner Uhr, dem Polar Flow 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 Konto 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 [Koppeln](#).

So synchronisierst du deine Daten:

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



Deine Uhr synchronisiert einmal in der Stunde automatisch mit der Polar Flow App, wenn sich dein Smartphone innerhalb der Bluetooth Reichweite befindet. Die automatische Synchronisierung erfolgt auch, wenn du eine Trainingseinheit beendest oder die Einstellungen auf deiner Uhr änderst. 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.

SYNCHRONISIERUNG MIT DEM POLAR FLOW WEBSERVICE ÜBER POLAR FLOWSYNC

Um Daten mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren, benötigst du die Polar FlowSync Software. Gehe zu 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.

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der FlowSync Software zu erhalten, gehe zu support.polar.com/de/support/FlowSync.

WICHTIGE INFORMATIONEN

AKKU

Deine Uhr verfügt über einen eingebauten Akku. Akkus sind wiederaufladbar und haben eine begrenzte Lebensdauer, die von mehreren Faktoren abhängt. Dazu gehören die Akkutechnologie, Betriebstemperaturen, Ladegewohnheiten und die Art und Weise, wie die Uhr verwendet und gepflegt wird. Du kannst die Akkulaufzeit maximieren, indem du deine Uhr in gutem Zustand hältst und sie gemäß den nachstehenden Anweisungen lädst und aufbewahrst.

- 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 abzuspuhlen. Die Uhr ist wasserbeständig und du kannst sie unter laufendem Wasser abspülen, ohne die elektronischen Komponenten zu beschädigen.
- 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 bei Temperaturen unter 0 °C oder über +40 °C.
- Lade die Uhr nicht in der Nähe von brennbaren Materialien oder auf brennbaren Oberflächen.
- Lade die Uhr nicht, wenn sie feucht ist.
- Setze die Uhr nicht längere Zeit extremer Kälte (unter –10 °C) oder Hitze (über 50 °C) oder direkter Sonnenstrahlung aus.
- Vermeide das Tiefentladen des Akkus und lade den Akku nicht jedes Mal vollständig auf. Eine Akkuladung zwischen 10 und 90 % belastet den Akku weniger und hilft, die optimale Leistung des Akkus zu erhalten und seine Lebensdauer zu verlängern.
- Lasse den Akku nicht über einen längeren Zeitraum vollständig entladen und halte ihn nicht ständig auf maximalem Akkuladestand.
- Bewahre die Uhr teilweise aufgeladen an einem kühlen und trockenen Ort auf. Wenn du deine Uhr eine Weile nicht verwendest, lade sie vor der Aufbewahrung auf etwa 50 Prozent. Schalte die Uhr zudem über **Einstellungen > Allgemeine Einstellungen > Über deine Uhr** aus. Der Akku verliert während der Lagerung langsam die Ladung. Wenn du die Uhr mehrere Monate nicht nutzt, wird empfohlen, sie nach einigen Monaten aufzuladen.

Im Laufe der Zeit verschleißten Akkus allmählich und ihre Kapazität nimmt ab. Die durchschnittliche Lebensdauer von Lithium-Ionen-Akkus, die in Smartphones und Sportuhren verwendet werden, einschließlich Polar Uhren, beträgt etwa 2 bis 3 Jahre. Der Akku wird in dieser Phase etwa 80 % seiner ursprünglichen Kapazität haben, und der Prozentsatz nimmt mit der Zeit und durch den Gebrauch weiter ab. Die tatsächliche Akkulebensdauer variiert je nach Verwendung und Betriebsbedingungen.

Minimiere am Ende der Produktlebensdauer bitte die möglichen Auswirkungen auf Umwelt und menschliche Gesundheit durch Abfälle. Befolge die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und nutze die getrennte Sammlung von Elektrogeräten. Entsorge diese Produkte nicht im unsortierten Hausmüll.

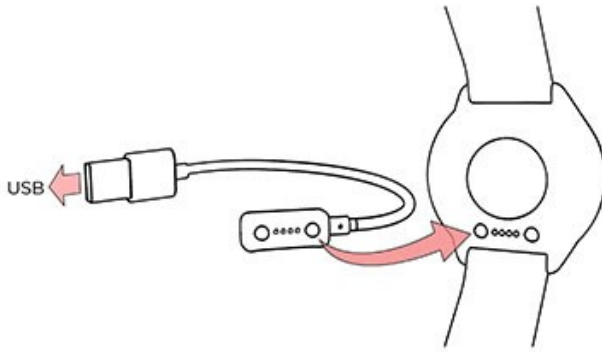
LADEN DES AKKUS

Verwende das mit dem Produkt-Set gelieferte USB-Kabel, um den Akku über den USB-Anschluss deines Computers aufzuladen.

Du kannst den Akku an einer Wandsteckdose laden. 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).



1. Um deine Uhr zu laden, verbinde sie über das mitgelieferte Kabel mit einem aktiven USB-Anschluss oder einem USB-Ladegerät. Das Kabel rastet magnetisch ein.



2. **Der Akku wird geladen** erscheint in der Anzeige.



Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es einige Minuten, bevor die Ladeanimation auf dem Display erscheint.

3. Wenn das Akkusymbol vollständig gefüllt ist, ist die Uhr voll geladen.

LADEN WÄHREND DES TRAININGS

Versuche nicht, deine Uhr während einer Trainingseinheit mit einem tragbaren Ladegerät wie einer Powerbank zu laden. Wenn du deine Uhr während einer Trainingseinheit an eine Stromquelle anschließt, wird der Akku nicht geladen. Wenn das Ladekabel während des Trainings angeschlossen ist, können Schweiß und Feuchtigkeit zu Korrosion führen und das Ladekabel sowie die Uhr beschädigen. Wenn du eine Trainingseinheit startest, während du die Uhr lädst, wird der Ladevorgang gestoppt.

BETRIEBSZEIT DES AKKUS

Die Betriebszeit des Akkus beträgt:

- **Im Grundmodus:** bis zu 5 Tage Aktivitätsmessung mit aktivierter kontinuierlicher Herzfrequenz-Messung und Telefonbenachrichtigungen. Wenn die Option „Always-on-Display“ aktiviert ist, beträgt die Betriebszeit des Akkus bis zu 2 Tage.
- **Im Trainingsmodus:** bis zu 30 Stunden kontinuierliches Training mit Einzelfrequenz-GPS (Energiesparen) und optischer Pulsmessung. Bis zu 21 Stunden kontinuierliches Training mit Dual-Frequenz-GPS (höhere Genauigkeit) und optischer Pulsmessung.
- **Im Energiesparmodus:** die [Energiesparoptionen](#) können dir bis zu 100 Stunden im Trainingsmodus bringen.



Wenn du [Display immer ein](#) auf deiner Uhr aktiviert lässt, entlädt sich der Akku schneller.

Die Betriebszeit hängt von vielen Faktoren ab, z. B. von der Umgebungstemperatur, in der du deine Uhr verwendest, den Funktionen, die du verwendest, wie oft die Displaybeleuchtung eingeschaltet wird 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.

Weitere Informationen findest du im Support-Dokument [Welche Akkubetriebszeit bietet Polar Ignite 3?](#)

AKKUSTATUS UND BENACHRICHTIGUNGEN

Akkustatus-Symbol



Das Akkustatus-Symbol wird angezeigt, wenn du dein Handgelenk drehst, um auf die Uhr zu schauen, oder aus dem Menü in die Uhrzeitanzeige zurückkehrst. Das Akkustatus-Symbol zeigt die verbleibende Akkukapazität als Prozentwert an.

Meldungen bei schwachem Akku

- Wenn der Akku schwach ist, erscheint die Meldung **Akku ist schwach. Laden** wird in der Uhrzeitanzeige angezeigt. 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 stoppt die Trainingsaufzeichnung und speichert die Trainingsdaten.

Wenn die Anzeige leer ist, ist der Akku entladen und deine Uhr ist in den Energiesparmodus übergegangen. Lade deine Uhr. Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es möglicherweise ein wenig, bevor die Lade-Animation angezeigt wird.

PFLEGE DEINER UHR

Wie alle elektronischen Geräte sollte deine Polar Uhr 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.

Vermeide es, Parfüm, Lotion, Sonnenschutz oder Insektenschutzmittel in dem Bereich zu verwenden, wo du deine Uhr trägst. Wenn die Uhr mit diesen oder anderen Chemikalien in Berührung kommt, wasche sie mit einer milden Seifenwasserlösung ab und spüle sie sorgfältig unter fließendem Wasser.

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. Wenn du deine Uhr eine Weile nicht verwenden willst, bewahre sie teilweise aufgeladen auf. Der Akku verliert während der Lagerung langsam die Ladung. Wenn du die Uhr mehrere Monate nicht nutzt, wird empfohlen, sie nach einigen Monaten aufzuladen. Dies verlängert die Lebensdauer der Batterie.

Setze das Gerät nicht längere Zeit extremer Kälte (unter -10 °C) und Hitze (über 50 °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 von Polar.

Kontaktinformationen und die Adressen aller Polar Serviceabteilungen findest du unter 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/de/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 diese Probleme zu lösen, versuche Folgendes:

1. Nimm den Herzfrequenz-Sensorgurt 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 Trainingsgeräts 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 dein Produkt mit dem Trainingsequipment immer noch nicht richtig funktioniert, verursacht das Trainingsequipment möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die drahtlose Herzfrequenz-Messung.

GESUNDHEIT UND TRAINING

Training kann Risiken in sich bergen. Wir empfehlen dir, vor Beginn eines regelmäßigen Trainingsprogramms die folgenden Fragen hinsichtlich deines Gesundheitszustandes zu beantworten. Falls du mindestens 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 bestimmte Energy-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 sollten keine Störungen des Herzschrittmachers durch Polar Produkte auftreten. Es liegen keinerlei Berichte über solche Störungen vor. Wir können jedoch nicht garantieren, dass unsere Produkte für alle Herzschrittmacher oder sonstigen implantierten Geräte geeignet sind, da eine Vielzahl verschiedener Modelle solcher Geräte erhältlich ist. 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.

Solltest du allergisch auf Substanzen reagieren, die mit der Haut in Berührung kommen, oder vermutest du eine allergische Reaktion, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist, überprüfe die aufgelisteten Materialien des Produktes im Kapitel [Technische Spezifikationen](#). Wenn Hautreaktionen auftreten, verwende das Produkt nicht mehr und konsultiere einen Arzt. Informiere außerdem den Polar Kundenservice über deine 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.



Wenn Feuchtigkeit und verstärkte Reibung zusammenkommen, kann sich in seltenen Fällen Farbe von der Oberfläche des Herzfrequenz-Sensors oder des Armbands lösen. Dadurch kann es auf heller Kleidung zu Flecken kommen. Es kann auch dazu führen, dass dunklere Farben von Kleidung abfärben und hellfarbene Trainingsgeräte verfärben. Um ein hellfarbenedes Trainingsgerät über Jahre strahlend zu erhalten, stelle bitte sicher, dass die Kleidung, die du beim Training trägst, nicht abfärbt. Wenn du Parfüm, Lotion, Sonnenschutz 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, das Trainingsgerät unter dem Ärmel deiner Jacke, direkt auf der Haut zu tragen.

WARNUNG – BATTERIEN AUßER REICHWEITE VON KINDERN AUFBEWAHREN

Polar Herzfrequenz-Sensoren (zum Beispiel H10 und H9) beinhalten eine Knopfzellen-Batterie. Wenn die Knopfzelle verschluckt wird, kann sie in nur zwei Stunden schwere innere Verbrennungen verursachen, die zum Tod führen können. **Neue und gebrauchte Batterien von Kindern fernhalten.** Wenn sich das Batteriefach nicht sicher schließen lässt, das

Produkt nicht mehr verwenden und von Kindern fernhalten. **Wenn Sie den Verdacht haben, dass die Batterien verschluckt wurden oder sich in einem Körperteil befinden, sofort einen Arzt aufsuchen.**

Deine Sicherheit ist uns wichtig. Die Form des Polar Laufsensors Bluetooth® Smart ist so entwickelt, dass die Möglichkeit, sich in etwas zu verfangen, minimiert wird. Sei trotzdem vorsichtig, wenn du zum Beispiel mit dem Laufsensordurch Unterholz läufst.

SICHERE VERWENDUNG DEINES POLAR PRODUKTS

Polar bietet den Kunden vom Verkaufsstart des Produkts [mindestens fünf Jahre Produktsupport-Service an](#). Der Produktsupport-Service enthält notwendige Firmware-Updates für Polar Geräte und Behebungen für kritische Schwachstellen nach Bedarf. Polar überwacht ständig die Veröffentlichungen bekannter Schwachstellen. Bitte aktualisiere dein Polar Produkt regelmäßig und sobald dich die mobile Polar Flow App oder die Polar FlowSync Computersoftware über die Verfügbarkeit einer neuen Firmware-Version informiert.

Daten von Trainingseinheiten und andere Daten, die auf deinem Polar Gerät gespeichert sind, umfassen sensible Informationen über dich wie deinen Namen, Daten zur körperlichen Verfassung, zur allgemeinen Gesundheit und zum Standort. Standortdaten können verwendet werden, um dich ausfindig zu machen, wenn du draußen trainierst, und um deine gewohnten Routen herauszufinden. Sei aus diesen Gründen besonders vorsichtig, wie du dein Gerät aufbewahrst, wenn du es nicht benutzt.

Wenn du die Smart Notifications auf deinem Gerät am Handgelenk verwendest, muss dir bewusst sein, dass die Nachrichten von bestimmten Applikationen auf das Display des Handgelenkgeräts übertragen werden. Deine letzten Nachrichten können ebenfalls vom Gerätemenü aus angesehen werden. Wenn du die Vertraulichkeit deiner privaten Nachrichten sicherstellen willst, sieh von der Nutzung der Funktion Smart Notifications ab.

Bevor du das Gerät an andere übergibst – zum Testen oder vor einem Verkauf – ist es erforderlich, dass du das Gerät auf die Werkseinstellungen zurücksetzt und es von deinem Polar Flow Konto entfernst. Das Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen kann mit der FlowSync Software auf deinem Computer durchgeführt werden. Das Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen löscht den Gerätespeicher und das Gerät kann nicht mehr mit deinen Daten verknüpft werden. Um das Gerät vom Polar Flow Konto zu entfernen, melde dich im Polar Flow Webservice an, wähle „Produkte“ und klicke auf die Taste „Entfernen“ neben dem Produkt, das du entfernen möchtest.

Die gleichen Trainingseinheiten werden mit der Polar Flow App auch auf deinem Mobilgerät gespeichert. Für zusätzliche Sicherheit können verschiedene Optionen zur Sicherheitsverbesserung an deinem Mobilgerät, wie starke Authentifizierung und Geräteverschlüsselung, aktiviert werden. Eine Anleitung zur Aktivierung dieser Optionen findest du in der Gebrauchsanleitung deines Mobilgeräts.

Wenn du den Polar Flow Webservice nutzt, empfehlen wir die Verwendung eines Passworts mit mindestens 12 Zeichen. Wenn du den Polar Flow Webservice an einem öffentlichen Computer nutzt, denke daran, den Cache und den Browserverlauf zu löschen, damit andere nicht auf dein Konto zugreifen können. Erlaube auch einem Browser am Computer nicht, dein Passwort für den Polar Flow Webservice zu speichern oder es sich zu merken, wenn es nicht dein privater Computer ist.

Alle Sicherheitsfragen können unter [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) oder beim Polar Kundenservice gestellt werden.

TECHNISCHE DATEN

POLAR IGNITE 3

Modell: 5J

Batterietyp:

Lithium-Polymer-Akku, 215 mAh

Betriebsdauer:

Im Grundmodus: bis zu 5 Tage Aktivitätsmessung mit aktivierter kontinuierlicher Herzfrequenz-Messung und Telefonbenachrichtigungen. Wenn die Option „Always-on-Display“ aktiviert ist, beträgt die Betriebszeit des Akkus bis zu 2 Tage.

Im Trainingsmodus: bis zu 30 Stunden kontinuierliches Training mit Einzelfrequenz-GPS (Energiesparen) und optischer Pulsmessung. Bis zu 21 Stunden kontinuierliches Training mit Dual-Frequenz-GPS (höhere Genauigkeit) und optischer Pulsmessung.

Im Energiesparmodus: die [Energiesparoptionen](#) können dir bis zu 100 Stunden im Trainingsmodus bringen.



Wenn du [Display immer ein](#) auf deiner Uhr eingeschaltet lässt, entlädt sich der Akku schneller.

Weitere Informationen findest du im Support-Dokument [Welche Akkubetriebszeit bietet Polar Ignite 3?](#)

Betriebstemperatur:

-10 °C bis +50 °C / 14 °F bis 122 °F

Materialien der Uhr:

Ignite 3

Gerät: ABS+10GF, ASA+10GF, Corning Gorilla Glass 3, Edelstahl, PMMA

Armband: Silikon, Edelstahl-Schnalle, Edelstahl-Federstege

Ignite 3 Titanium

Gerät: ABS+10GF, Corning Gorilla Glass 3, Titan, Edelstahl, PMMA

Armband (Silikon, schwarz): Silikon, Aluminiumschnalle, Edelstahl-Federstege

Armband (Leder, Sun-Kissed Bronze): Pflanzliches gegerbtes Leder, Edelstahl-Schnalle, Edelstahl-Federstege

Materialien der zusätzlich erhältlichen Armbänder:

Siehe [Polar Zubehör](#).

Materialien des USB-Kabels:

PA, N52 NdFeB (verzinkt), Messing 6801 (vergoldet), TPE, Klettverschluss, PBT, Messing

Ganggenauigkeit der Uhr:

Genauer als $\pm 0,5$ Sekunden/Tag bei 25 °C

GPS-Genauigkeit:

Distanz ± 2 %

Durchschnittliche Routengenauigkeit: 5 m (Zweifrequenz-GPS)

Das sind die Werte, die in Freiflächen erzielt werden, wenn keine Wohnhäuser oder Bäume den Satellitenempfang stören. In Stadt- oder Waldgebieten können diese Werte erreicht werden aber manchmal auch abweichen.

GPS-Aufzeichnungsrate

1 Sekunde (kann in den [Energiespareinstellungen](#) auf 1 Minute oder 2 Minuten geändert werden)

Höhenauflösung:

1 m

Aufstiegs-/Abstiegsauflösung:

5 m

Maximale Höhe:

9000 m

Herzfrequenz-Messbereich:

15–240 S/min

Aktueller Geschwindigkeitsanzeigebereich:

0-399 km/h

Wasserbeständigkeit:

30 m (zum Schwimmen geeignet)

Speicherkapazität:

Abhängig von deinen Spracheinstellungen bis zu 90 Stunden Training mit GPS und Herzfrequenz

Sensoren:

Precision Prime™, Beschleunigungsmesser, Umgebungslichtsensor, Temperatursensor für die Haut am Handgelenk

Anzeige

AMOLED 1,28" 416x416

Verwendet drahtlose Bluetooth®-Technologie

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

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.

Sieh dir die neuesten Kompatibilitätsinformationen auf support.polar.com an.

KOMPATIBILITÄT DER MOBILEN POLAR FLOW APP

Sieh dir die neuesten Kompatibilitätsinformationen auf support.polar.com an.

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.

Polar Geräte mit Pulsmessung am Handgelenk eignen sich zum Schwimmen und Baden. Sie erfassen deine Aktivitätsdaten anhand deiner Handgelenkbewegungen auch beim Schwimmen. Bei unseren Tests haben wir jedoch festgestellt, dass die Pulsmessung am Handgelenk im Wasser nicht optimal funktioniert. Wir können die Pulsmessung am Handgelenk beim Schwimmen also nicht empfehlen.

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 **IEC60529 geprüft**. Jedes Polar Produkt mit Angabe der Wasserbeständigkeit wird vor Lieferung auf Beständigkeit unter Wasserdruck 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.
Wasserbeständig Wasserbeständig 20/30/50 Meter 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, 2011/65/EU und 2015/863/EU. Die zugehörige Konformitätserklärung und andere rechtliche Informationen für jedes Produkt sind erhältlich unter www.polar.com/de/regulatory_information.



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 (WEEE) unterliegen. Batterien/Akkumulatoren in den Produkten unterliegen der Verordnung (EU) 2023/1542 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 12. Juli 2023 über Batterien und Altbatterien. 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 3-spezifischen rechtlichen Kennzeichnungen anzuzeigen, gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Über deine Uhr**.

WELTWEITE GARANTIE VON POLAR

- 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 Polar 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 deckt außerdem 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 vom autorisierten Polar Central Service 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 beschränkt sich für alle Produkte auf die Länder, in denen das Produkt ursprünglich von Polar Electro Oy/Inc. vermarktet wurde.

Hergestellt von Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finnland www.polar.com.

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

© 2024 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finnland. Alle Rechte vorbehalten. Diese Anleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Polar Electro Oy weder anderweitig benutzt noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise.

Die Namen und 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

- Das Material in diesen Handbüchern dient nur Informationszwecken. Änderungen an den beschriebenen Produkten sind vorbehalten, bedingt durch das Programm des Herstellers zur stetigen Weiterentwicklung der Produkte.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keine Haftung für dieses Handbuch oder in Bezug auf die darin 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.

2.0 DE 06/2023