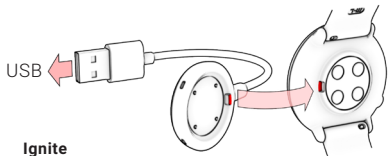
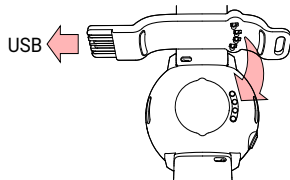


Wie fängst du an?

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



Ignite



Unite

2. Um deine Uhr einzurichten, wähle deine Sprache und die Einrichtungsmethode aus. Die Uhr bietet dir drei Optionen für die Einrichtung: Einrichtung (A) auf deinem Smartphone, (B) auf deinem Computer oder (C) auf deiner Uhr. Blättere durch die Optionen, indem du die Anzeige nach oben oder nach unten wischst. Tippe auf die Anzeige, um deine Auswahl zu bestätigen. Wir empfehlen Option A oder B.

A EINRICHTUNG AUF DEINEM SMARTPHONE

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

1. Stelle sicher, dass dein Smartphone mit dem Internet verbunden ist, und schalte Bluetooth® ein.
2. Lade die Polar Flow App vom App Store oder von Google Play herunter.
3. Öffne die Polar Flow App auf deinem Smartphone. Die Polar Flow App erkennt deine Uhr und fordert dich auf, sie zu koppeln. Tippe auf **Start**.
4. Akzeptiere die Bluetooth-Kopplungsanfrage auf deinem Smartphone. Bestätige den PIN-Code auf deiner Uhr und die Kopplung ist abgeschlossen.
5. 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.

- Deine Uhr synchronisiert deine Trainingsdaten automatisch mit der mobilen Polar Flow App, wenn sich dein Smartphone innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet und die Polar Flow App ausgeführt wird. Du kannst deine Trainingsdaten auch manuell mit der Polar Flow App synchronisieren, indem du die **ZURÜCK**-Taste deiner Uhr gedrückt hältst.

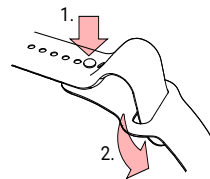
B EINRICHTUNG AUF DEINEM COMPUTER

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. Du wirst durch die Anmeldung und die Einrichtung innerhalb des Polar Flow Webservice geführt.

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

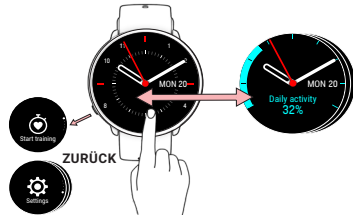
- Wenn ein Firmware-Update für deine Uhr verfügbar ist, empfehlen wir, es während der Einrichtung zu installieren. Dies kann bis zu 10 Minuten dauern.

UNITE ARMBAND TRAGEN



1. Drücke den Stift in das Loch.
2. Schiebe das restliche Uhrenband darunter.

Lerne deine Uhr kennen

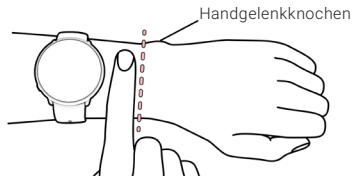


- Tippe auf die Anzeige, um eine Auswahl zu bestätigen und Elemente auszuwählen.
- Mit der **ZURÜCK**-Taste kannst du zur vorherigen Auswahl zurückkehren und die Aufzeichnung anhalten oder beenden. Drücke in der Uhrzeitanzeige die **ZURÜCK**-Taste, um das Menü aufzurufen. Durch Drücken und Halten der **ZURÜCK**-Taste kannst du die Kopplung und Synchronisierung starten.
- Wische nach oben oder unten, um zu blättern.
- Wische in der Uhrzeitanzeige nach links oder nach rechts, um die verschiedenen Zifferblätter anzuzeigen. Tippe auf das Display, um weitere Informationen anzuzeigen.
- Wische während des Trainings nach links oder nach rechts, um verschiedene Trainingsansichten aufzurufen.
- **Unite**: um das Farbdesign des Zifferblatts zu ändern, gehe auf **Einstellungen > Uhreinstellungen > Uhrzeitanzeige**.

Anlegen deiner Uhr

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

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



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

PFLEGE DEINE UHR

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

Lade die Uhr nicht, wenn sie feucht ist.

Training starten

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

TRAINING PAUSIEREN UND BEENDEN

Drücke die **ZURÜCK**-Taste, um deine Trainingseinheit zu unterbrechen. Um die Trainingseinheit fortzusetzen, drücke die **ZURÜCK**-Taste erneut. Um die Trainingseinheit zu beenden, halte während der Aufzeichnung oder bei unterbrochener Aufzeichnung die **ZURÜCK**-Taste gedrückt, bis **Aufzeichnung wurde beendet** angezeigt wird.

TRAINING MIT GPS:

Ignite: Gehe nach draußen an eine Stelle, in deren Nähe sich keine hohen Gebäude und Bäume befinden. Halte deine Uhr ruhig mit dem Display nach oben, um GPS-Satellitensignale zu empfangen. Wenn der Kreis um das GPS-Symbol herum grün wird und die Uhr vibriert, ist die GPS-Funktion betriebsbereit.

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

Polar Flow App und Webservice

Synchronisiere deine Uhr nach dem Training mit der **Polar Flow App**, um einen **sofortigen Überblick** und Feedback zu deinem Training, deiner Aktivität und deinem Schlaf zu erhalten.

Synchronisiere deine Trainingsdaten über deinen Computer oder die Polar Flow App mit dem **Flow Webservice** um deine Leistungen zu verfolgen, dich anleiten zu lassen und dir **detaillierte Auswertungen** deiner Trainingsergebnisse, deiner Aktivität und deines Schlafes anzusehen.

Informationen über Materialien und technische Spezifikationen findest du in der Gebrauchsanleitung auf support.polar.com/de/ignite oder support.polar.com/de/unite.

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

Im Polar Ignite verwendet die Polar Precision Prime Sensor-Fusionstechnologie einen sehr schwachen und sicheren elektrischen Strom auf der Haut, um den Kontakt zwischen Produkt und Handgelenk zu messen und die Genauigkeit zu erhöhen.

APP STORE IST EINE SERVICEMARKE VON APPLE INC.

ANDROID UND GOOGLE PLAY SIND MARKEN VON GOOGLE INC.

HERSTELLER:

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
FINNLAND

TEL.: +358 8 5202 100

[WWW.POLAR.COM](https://www.polar.com)

KOMPATIBEL MIT



/polarglobal

17982472.00 DEU 05/2020

POLAR®

IGNITE

GPS-FITNESSUHR

UNITE

FITNESSUHR

Kurzanleitung

Erfahre mehr auf support.polar.com/de

Deutsch