

POLAR® LOOP



GEBRAUCHSANLEITUNG

Inhalt

Inhalt	2
Polar Loop Gebrauchsanleitung	5
Einführung	5
Lieferumfang	6
Erste Schritte	7
Wechseln des Armbands	7
Lösen des Armbands	7
Anbringen des Armbands	7
Einrichten deines Polar Loop	8
Schritt 1: Polar Flow App herunterladen	8
Schritt 2: Laden	8
Schritt 3: Einrichten	9
Tragen des Polar Loop	10
Richtiges Positionieren des Geräts	10
Tipps für den sicheren Sitz	10
Halte das Gerät sauber	10
Die LEDs des Polar Loop	12
Einstellungen	13
Einstellungen in der Polar Flow App	13
Ich trage mein Produkt am	13
Benachrichtigungen bei schwachem Akku	13
Inaktivitätsalarm	14
Automatisches Erkennen des Trainings	14
Synchronisieren	14
Ausschalten	14
Rücksetzen auf Werkseinstellungen	14
Aktualisieren der Firmware	14
Neu starten und zurücksetzen	14
So setzt du den Polar Loop auf die Werkseinstellungen zurück	15
Nach dem Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen:	15
Koppeln eines Smartphones	16
Vor dem Koppeln deines Polar Loop mit einem neuen Smartphone	16
So koppelst du ein neues Smartphone	17
Training	18
Training mit dem Polar Loop	18
Manuelle Trainingsaufzeichnung	18
Automatische Trainingserkennung	18
Manuelle Trainingsaufzeichnung	19
So legst du los	19
Aufzeichnen von Trainingseinheiten mit dem Smartphone	21
Aufzeichnen von Trainingseinheiten mit deinem Gerät	23
Automatische Trainingserkennung	23
Ein- und Ausschalten der automatischen Trainingserkennung	24
Trainingsintensitäten:	24
So funktioniert die automatische Trainingserkennung	25
Wenn du eine Trainingseinheit startest	25

Während der Trainingseinheit	25
Nach der Trainingseinheit	26
Wie wird die Trainingserkennung möglichst genau?	27
Trainingsanalysen in der Flow App	27
Funktionen	29
Aktivitätsmessung rund um die Uhr	29
Tägliches Aktivitätsziel	29
Activity Guide	29
Aktivitätsnutzen	29
Inaktivitätsalarm	29
Aktivitätsdaten in der Flow App und im Webservice	30
Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung	30
Nightly Recharge™ Erholungsanalyse	32
Details zum ANS-Status in der Polar Flow App	34
Details zum Schlafstatus in Polar Flow	34
Sleep Plus Stages™ Schlaftracking	36
Sleepwise™-Anleitung zur Aufmerksamkeit tagsüber	40
Herzfrequenz-Zonen	40
Intelligenter Kalorienzähler	40
Trainingsnutzen	41
Training Load Pro	42
Cardio Load	43
Empfundene Belastung	43
Trainingsbelastung aus einer einzelnen Trainingseinheit	43
Beanspruchung und Toleranz	44
Cardio Load Status	44
Langzeitanalyse in der Flow App und im Webservice	44
Sprachführung	46
Fitness Test in der Polar Flow App	47
Polar Flow	49
Polar Flow App	49
Tagebuch	49
Schlafdaten	49
Aktivitätsdaten	49
Trainingsdaten	49
Bild teilen	49
Verwenden der Flow App	49
Polar Flow Webservice	50
Tagebuch	50
Berichte	50
Synchronisierung	50
Automatische Synchronisierung	50
Manuelle Synchronisierung	51
Wichtige Informationen	52
Akku	52
Laden des Akkus	53
Akkustatus in der Flow App	53
Pflege des Polar Loop	54
Halte deinen Polar Loop sauber	54
Aufbewahrung	55

Wichtige Hinweise	55
Störungen während des Trainings	55
Gesundheit und Training	55
Warnung	56
Sichere Verwendung deines Polar Produkts	56
Technische Daten	57
Polar Loop	57
Kompatibilität der mobilen Polar Flow App	58
Wasserbeständigkeit von Polar Produkten	58
Weltweite Garantie von Polar	59
Rechtliche Informationen	60
Haftungsausschluss	60

Polar Loop Gebrauchsanleitung

Diese Gebrauchsanleitung wird dir dabei helfen, dich mit deinem neuen Polar Gerät vertraut zu machen. Video-Lernprogramme und häufig gestellte Fragen (FAQs) findest du auf support.polar.com/de/polar-loop.

Einführung

Wir gratulieren dir zu deinem neuen Polar Loop!

Der Polar Loop ist ein Fitness-Armband ohne Display und ohne Abo. Er hilft dir besser zu schlafen, dich intelligenter zu erholen und aktiv zu bleiben – ohne Ablenkungen. Mit dem für den Rund-um-die-Uhr-Einsatz entwickelten Loop trackst du ganz einfach deinen Schlaf, deine Herzfrequenz und deine Bewegungen. Du bekommst die Daten, die dir wichtig sind, um dein Wohlbefinden, deine Fitness und deine tägliche Leistung zu verbessern – ganz ohne Display und versteckte Kosten. In Kombination mit der Polar Flow App und dem Webservice hilft dir der Polar Loop zu verstehen, wie deine täglichen Gewohnheiten und Entscheidungen dein Wohlbefinden beeinflussen.

Der Polar Loop bietet eine vollständige Analyse der nächtlichen Erholung deines Körpers und eine Prognose deines Energie- und Aufmerksamkeitslevels tagsüber. Das [Sleep Plus Stages™-Schlaftracking](#) überwacht deine Schlafphasen (REM-, Leicht- und Tiefschlaf) und liefert dir Feedback zum Schlaf sowie einen Schlafindex. [Nightly Recharge™](#) ist eine Messung der nächtlichen Erholung, die Aufschluss darüber gibt, wie gut du dich von den Anforderungen des Tages erholt hast. Dank der [Sleepwise™](#)-Funktion kannst du erkennen, inwiefern dein Schlaf Auswirkungen auf deine Aufmerksamkeit und deine Leistungsbereitschaft am Tag hat.

Der Polar Loop bietet mehrere Optionen für das [Aufzeichnen deiner Trainingseinheiten](#), sodass du diejenige auswählen kannst, die am besten zu deinen Aktivitäten und Vorlieben passt. Du kannst Trainingseinheiten manuell aufzeichnen – entweder mit der Flow App oder mit dem Gerät (wobei du die Flow App zum Starten und Beenden der Trainingseinheit verwendest) – oder die automatische Aufzeichnung direkt auf dem Gerät verwenden. Die [Aktivitätsmessung rund um die Uhr](#) zeichnet deine Aktivität während des Tages auf und gibt dir ein tägliches Aktivitätsziel vor, das auf deinen persönlichen Daten und der Einstellung deines Aktivitätsniveaus basiert.

Lade dir die [Polar Flow App](#) vom App Store® oder von Google Play™ herunter. In der Flow App kannst du 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. Der Polar Loop [synchronisiert deine Daten automatisch](#) mit der Flow App, wenn sich dein Smartphone in Bluetooth-Reichweite befindet und die Flow App zumindest im Hintergrund läuft. Du kannst sie auch manuell über die App synchronisieren. Der [Polar Flow Webservice](#) gibt dir einen detaillierten Einblick in deine Aktivitäts- und Schlafdaten. Im Polar Flow Webservice kannst du dein Training und deine Aktivitäten im Detail planen und analysieren und mehr über deine Leistung erfahren.



Wir entwickeln unsere Produkte fortlaufend weiter, um das Nutzungserlebnis zu verbessern. Um deinen Polar Loop 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 deines Geräts durch Verbesserungen.



Trage das Gerät richtig, um eine genaue Herzfrequenz- und Aktivitätsmessung zu erhalten. Anweisungen findest du unter [Tragen des Polar Loop](#).

Lieferumfang



- Armband (zwei Armbandgrößen enthalten: Klein-Mittel und Mittel-Groß)



Der Polar Loop wird mit einem vormontierten Armband der Größe Klein-Mittel ausgeliefert. Wenn du eine andere Größe benötigst oder zu einem anderem Armband wechseln möchtest, lese den Abschnitt [Wechseln des Armbands](#).

- Polar Loop
- Armband-Schließe
- Polar Charge 2.0 Ladekabel
- Kurzanleitung und Wichtige Informationen

Erste Schritte

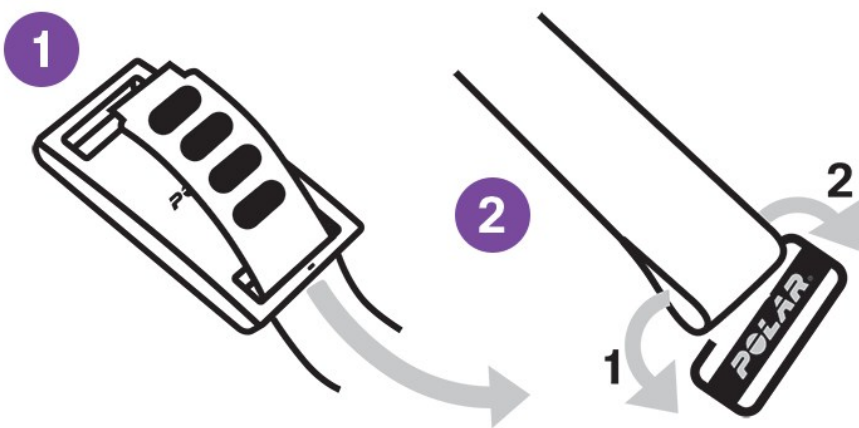
Wechseln des Armbands



Der Polar Loop wird mit einem vormontierten Armband der Größe Klein-Mittel ausgeliefert. Wenn du eine andere Größe benötigst oder zu einem anderem Armband wechseln möchtest, befolge die Anleitung in diesem Abschnitt.

Lösen des Armbands

1. Ziehe das Armband vorsichtig durch die Geräteschlitzte.
2. Löse die Schließe vom Armband.

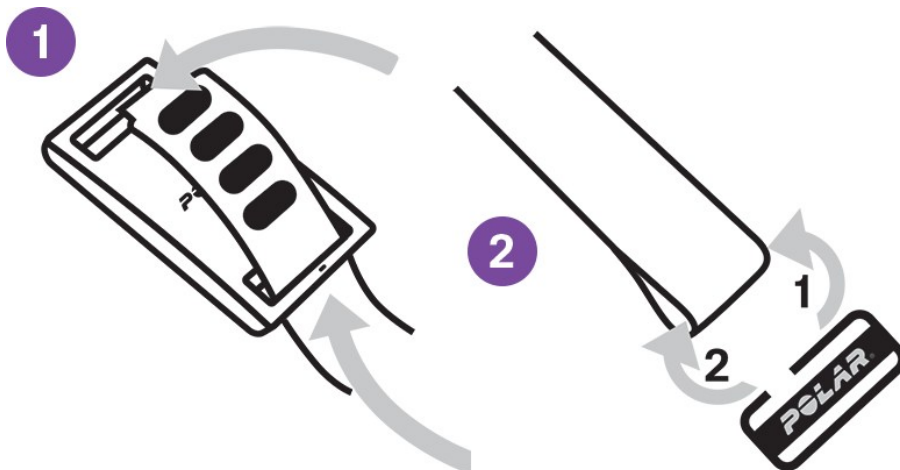


Anbringen des Armbands

1. Führe das Armband mit den Verschlüssen nach oben durch die Schlitzte am Gerät.
2. Befestige die Schließe an der Schlaufe des Armbands.
3. Stelle es so ein, dass es eng anliegt, aber bequem sitzt, und sichere es mit den Verschlüssen.



Schiebe das Gerät in die Nähe der Schließe, um einen optimalen Sitz zu erreichen.





Weitere Armbänder in verschiedenen Farben sind im Webshop in der [Kollektion von Polar](#) erhältlich.

Einrichten deines Polar Loop

Bevor du deinen Polar Loop verwenden kannst, **musst du ihn mit der Flow App koppeln und einrichten**. Der Polar Loop schaltet sich automatisch ein, wenn du ihn zum Aufladen anschließt. Jetzt kannst du ihn mithilfe der Flow App konfigurieren.

Nach der Konfiguration ist dein Polar Loop einsatzbereit. Er zeichnet automatisch deine Herzfrequenz, Aktivität und deinen Schlaf auf, während du ihn trägst. Außerdem werden deine Daten automatisch mit der Flow App synchronisiert, wenn sich dein Smartphone in Bluetooth-Reichweite befindet und die Flow App zumindest im Hintergrund läuft.



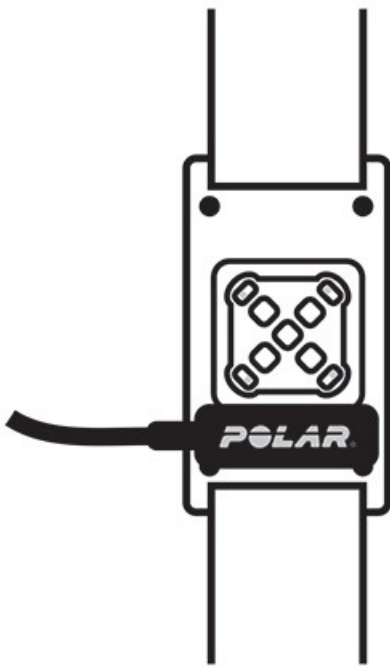
Das Gerät wird über Bluetooth mit deinem Smartphone verbunden. Bluetooth schaltet sich automatisch ein, wenn du das Gerät zum Aufladen anschließt, und bleibt eingeschaltet, bis der Akku leer ist oder das Gerät in den Geräteeinstellungen der Flow App ausgeschaltet wird.

Schritt 1: Polar Flow App herunterladen

Lade dir die Polar Flow App vom App Store[®] oder von Google Play[™] herunter. Melde dich bei deinem Polar Konto an oder erstelle ein neues Konto.

Schritt 2: Laden

Um deinen Polar Loop aufzuladen, schließe ihn mit dem mitgelieferten Kabel an einen aktiven USB-Anschluss oder ein USB-Ladegerät an.



Während des Ladevorgangs zeigen die LEDs den Fortschritt an: Vier im Uhrzeigersinn rot rotierende LEDs zeigen an, dass der Ladevorgang läuft, und wenn der Akku voll geladen ist, leuchten die roten LEDs dauerhaft.



Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es einige Minuten, bevor der Ladevorgang beginnt. Ausführliche Informationen zum Laden des Akkus findest du unter [Akkus](#).

Schritt 3: Einrichten



Stelle sicher, dass dein Smartphone mit dem Internet verbunden ist, und schalte Bluetooth ein.



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

1. Nachdem du deinen Polar Loop zum Aufladen angeschlossen hast, öffne die Flow App, um das Einrichten zu starten.
2. Die Flow App erkennt deinen Polar Loop automatisch und fordert dich auf, ihn zu koppeln.
3. Akzeptiere die Bluetooth-Kopplungsanfrage auf deinem Smartphone. **Kopplung beendet** wird angezeigt, wenn die Kopplung abgeschlossen ist.
4. Du wirst durch die Einrichtung innerhalb der App geführt. Lass deinen Polar Loop während der Einrichtung in der Nähe deines Smartphones. Wenn du mit den Einstellungen fertig bist, tippe auf **Speichern und synchronisieren**, und deine Einstellungen werden mit deinem Gerät synchronisiert.



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



Wenn du den Polar Loop vom Ladegerät trennst, bevor er eingerichtet und mit einem Smartphone gekoppelt ist, sucht er 30 Minuten nach einer Verbindung zu einem Smartphone, bevor er sich ausschaltet. Vier sich im Uhrzeigersinn drehende rote LEDs, die nacheinander aufleuchten und sich schneller drehen als beim Laden, zeigen den Suchvorgang an. Um die Suche neu zu starten, musst du das Gerät noch einmal zum Laden anschließen.

Tragen des Polar Loop

Befolge die Anweisungen in diesem Abschnitt, um ein genaues Herzfrequenz-, Aktivitäts- und Schlafrtracking und einen sicheren, bequemen Sitz zu gewährleisten.



Der Polar Loop wird mit einem vormontierten Armband der Größe Klein-Mittel ausgeliefert. Wenn du eine andere Größe benötigst oder zu einem anderem Armband wechseln möchtest, lese den Abschnitt [Wechseln des Armbands](#).

Richtiges Positionieren des Geräts

- Vergewissere dich, dass die Einstellung, an welchem Handgelenk du das Gerät trägst, in den [Geräteeinstellungen der Flow App](#) korrekt ist.
- Trage das Polar Gerät an der Oberseite deines Handgelenks, mindestens einen Fingerbreit oberhalb des Gelenkknochens.
- Achte darauf, dass die **ovale Markierung** auf dem Rahmen zur **Daumenseite** deines Handgelenks zeigt:



Tipps für den sicheren Sitz

- Stelle das Armband so ein, dass es eng anliegt, aber bequem sitzt, und sichere es mit den Verschlüssen. Der optische Pulssensor auf der Rückseite muss in ständigem Kontakt mit deiner Haut sein.
- Du kannst den korrekten Sitz überprüfen, indem du das Band von beiden Seiten leicht nach oben drückst. Wenn sich der Sensor anhebt oder du die LED-Leuchte siehst, solltest du das Band etwas enger stellen.

Halte das Gerät sauber



Das Gerät ist vollständig wasserbeständig, und das Armband ist waschbar. Du kannst beide mit einer milden Seife und Wasser reinigen und unter fließendem Wasser abspülen.

- Du solltest das Gerät und das Armband regelmäßig abspülen und die Haut an deinem Arm sorgfältig waschen – insbesondere, wenn du geschwitzt hast.

- Spüle das Gerät und das Armband mit milder Seife unter fließendem Wasser ab. Verwende keinen Alkohol, kein Desinfektionsmittel oder andere Chemikalien.
- Vollständige Pflegehinweise findest du unter [Pflege des Polar Loop](#).



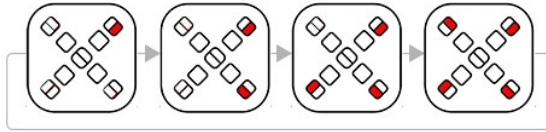
Von Zeit zu Zeit solltest du deinem Handgelenk eine Pause gönnen, insbesondere, wenn du empfindliche Haut hast. Lockere das Armband ab und zu, z. B. bei geringer Aktivität, um Hautreizungen zu vermeiden. Du kannst das Gerät auch etwas an deinem Arm verschieben. Von Zeit zu Zeit solltest du das Polar Gerät ganz abnehmen.

Die LEDs des Polar Loop

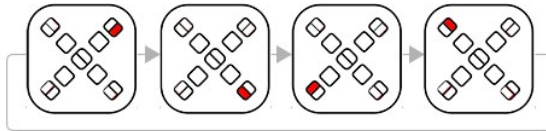


Wenn das Gerät geladen wird / nach einer Verbindung sucht / die Firmware aktualisiert

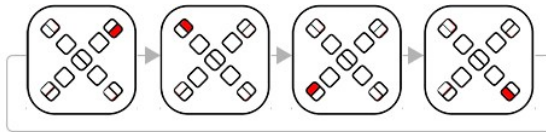
- Der Ladevorgang wird durch **vier sich im Uhrzeigersinn drehende rote LEDs** angezeigt. Wenn der Akku vollständig geladen ist, leuchten die roten LEDs kontinuierlich.



- Wenn du den Polar Loop vom Ladegerät trennst, bevor er eingerichtet und mit einem Smartphone gekoppelt ist, sucht er 30 Minuten nach einer Verbindung zu einem Smartphone, bevor er sich ausschaltet. **Vier sich im Uhrzeigersinn drehende rote LEDs**, die nacheinander aufleuchten und sich schneller drehen als beim Laden, zeigen den Suchvorgang an. Um die Suche neu zu starten, musst du das Gerät noch einmal zum Laden anschließen.



- Die Aktualisierung der Firmware wird durch **vier sich gegen den Uhrzeigersinn drehende rote LEDs** angezeigt.



Wenn das Gerät eingeschaltet ist, aber nicht getragen wird

Diese LEDs leuchten, wenn das Gerät eingeschaltet und bereit ist, deine Herzfrequenz zu messen, aber der optische Pulssensor nicht mit deiner Haut in Kontakt ist.



Wenn das Gerät deine Herzfrequenz misst

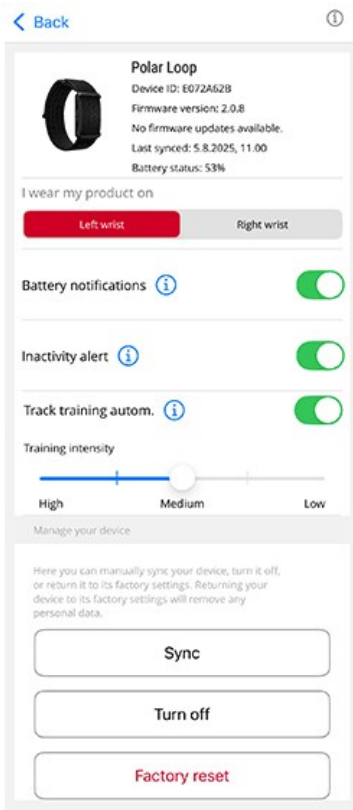
Diese LEDs leuchten, wenn du das Gerät trägst und das Gerät deine Herzfrequenz misst.

Einstellungen

Einstellungen in der Polar Flow App

Öffne in der Flow App die Geräteeinstellungen, indem du im **Tagebuch** auf den Gerätebereich tippst. Du kannst auch zu **Geräte** gehen und „Polar Loop“ auswählen, wenn du mehr als ein Polar Gerät hast.

Oben auf der Geräteseite werden Informationen zu deinem Gerät angezeigt, z. B. die aktuelle Firmware-Version und ob ein Update verfügbar ist, sowie der Akkustatus des Geräts und wann das Gerät zuletzt synchronisiert wurde.



Auf der Geräteseite kannst du folgende Einstellungen bearbeiten:

Ich trage mein Produkt am

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

Für eine genaue Messung und Aufzeichnung ist es wichtig, dass das Gerät richtig am Handgelenk positioniert ist: Die Seite mit der ovalen Markierung sollte zur Daumenseite des Handgelenks zeigen. Weitere Informationen findest du unter [Tragen des Polar Loop](#).

Benachrichtigungen bei schwachem Akku

Wenn du auf deinem Smartphone Benachrichtigungen über den Akkustand des Geräts erhalten möchtest, aktiviere die **Benachrichtigungen bei schwachem Akku**.



Um Akku-Benachrichtigungen zu erhalten, musst du in deinen Smartphone-Einstellungen die Benachrichtigungen für die Flow App zulassen.

Inaktivitätsalarm

Schalte die Inaktivitätsalarme ein oder aus. Um Inaktivitätsalarme zu erhalten, musst du in deinen Smartphone-Einstellungen Benachrichtigungen für die Flow App zulassen, und die App muss zumindest im Hintergrund ausgeführt werden. Weitere Informationen findest du unter [Aktivitätsmessung rund um die Uhr](#).

Automatisches Erkennen des Trainings

Du kannst die automatische Trainingserkennung ein- oder ausschalten und deren Empfindlichkeit anpassen. Weitere Informationen findest du unter [Automatische Trainingserkennung](#).

Synchronisieren

Wähle **Synchronisieren**, um dein Gerät manuell mit der Flow App zu synchronisieren. Weitere Informationen findest du unter [Synchronisierung](#).

Ausschalten

Du kannst das Gerät über die Einstellungen der Flow App ausschalten, zum Beispiel während eines Flugs. Wenn das Gerät ausgeschaltet ist, ist auch Bluetooth deaktiviert. Um das Gerät wieder einzuschalten, schließe es zum Aufladen an.

Rücksetzen auf Werkseinstellungen

Wenn du Probleme mit deinem Gerät hast, kannst du es auf die Werkseinstellungen zurücksetzen. Beachte, dass durch das Zurücksetzen des Geräts auf die Werkseinstellungen alle persönlichen Daten und Einstellungen vom Gerät entfernt werden und du es dann erneut für deine persönliche Nutzung einrichten musst. Alle Daten, die du von deinem Gerät mit deinem Flow Konto synchronisiert hast, bleiben davon unberührt. Weitere Informationen findest du unter [Neu starten und zurücksetzen](#).

Aktualisieren der Firmware

Um deinen Polar Loop 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 deines Geräts zu verbessern.

Du kannst die Firmware mit deinem Smartphone und der Polar Flow App aktualisieren. Die App informiert dich, wenn ein Update verfügbar ist, und führt dich durch die Installation. Wir empfehlen, das Gerät vor Beginn der Aktualisierung an eine Stromquelle anzuschließen, um einen störungsfreien Vorgang sicherzustellen. Die Firmware-Aktualisierung kann je nach deiner Verbindung bis zu 7 Minuten dauern.



Während des Firmware-Updates gehen keine Daten verloren. Bevor die Aktualisierung startet, werden die Daten von deinem Gerät mit deinem Flow Konto synchronisiert.

Neu starten und zurücksetzen

Wenn mit deinem Gerät Probleme auftreten, versuche es neu zu starten. Durch einen Neustart des Geräts werden deine persönlichen Daten nicht vom Gerät gelöscht. Beim Neustart werden jedoch die Datums- und Zeiteinstellungen des Geräts auf die Standardwerte zurückgesetzt, und alle laufenden Prozesse (z. B. die Schlafberechnung) werden beendet. Um sicherzustellen, dass deine Schlaf- und Aktivitätsdaten korrekt gespeichert werden, synchronisiere das Gerät nach dem Neustart mit der Flow App, um die korrekten Datums- und Zeiteinstellungen auf dem Gerät zu erhalten.

Die Neustart-/Rücksetztaste befindet sich an der Oberseite des Geräts unter dem Armband. Um das Gerät neu zu starten, drücke die Taste mit einem Stift, wenn das Gerät NICHT zum Aufladen eingesteckt ist.



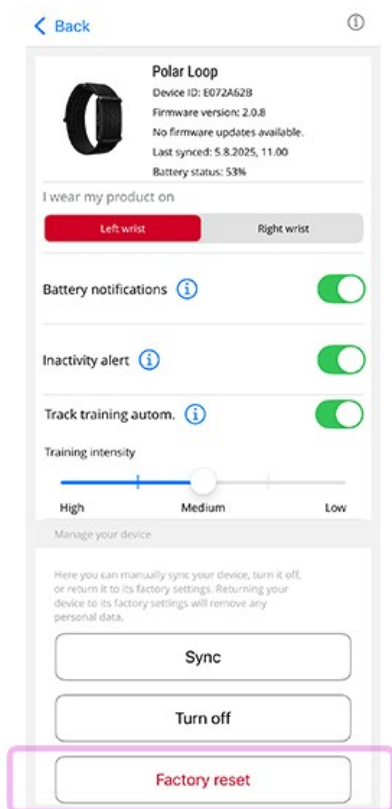
So setzt du den Polar Loop auf die Werkseinstellungen zurück

Wenn der Neustart deines Geräts nicht hilft, kannst du es auf die Werkseinstellungen zurücksetzen. Beachte, dass durch das Zurücksetzen des Geräts auf die Werkseinstellungen alle persönlichen Daten und Einstellungen vom Gerät entfernt werden und du es dann erneut für deine persönliche Nutzung einrichten musst. Alle Daten, die du von deinem Gerät mit deinem Flow Konto synchronisiert hast, bleiben davon unberührt.

Das Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen kann auf zwei Arten erfolgen:

- Über die Geräteeinstellungen in der Flow App
- Durch Drücken der Neustart-/Rücksetztaste des Geräts mit einem Stift, wenn das Gerät zum Laden eingesteckt ist

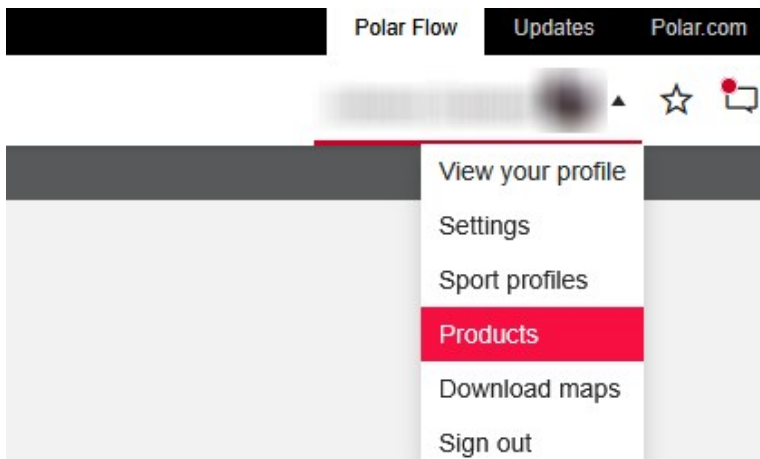
Um dein Gerät über die Flow App auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen, gehe in der Flow App zu **Geräte** und wähle den Polar Loop aus, wenn du mehr als ein Polar Gerät hast. Wähle dann **Rücksetzen auf Werkseinstellungen**.



Nach dem Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen:

Wenn du den Polar Loop auf die Werkseinstellungen zurückgesetzt hast, wird die Kopplung mit deinem Smartphone aufgehoben, er kann aber weiterhin in der Liste der gekoppelten Bluetooth-Geräte deines Smartphones und in deinem Polar Flow Konto zu sehen sein. Bevor du ihn wieder konfigurierst, entferne ihn aus beiden Listen, indem du diese Schritte ausführst:

1. Gehe auf flow.polar.com und melde dich an.
2. Klicke auf deinen Namen in der oberen rechten Ecke und wähle **Produkte**.



3. Wähle das Produkt in der Liste aus und klicke auf das Löschen-Symbol (X). Bestätige durch Klicken auf **Entfernen**.
4. Überprüfe auf deinem Smartphone die Liste der gekoppelten Bluetooth-Geräte und entferne den Polar Loop, wenn er darin angezeigt wird:
 - iOS: Einstellungen > Bluetooth > tippe auf „i“ neben „Polar Loop“ > „Dieses Gerät ignorieren“
 - Android: Einstellungen > Bluetooth > tippe auf das Zahnradsymbol neben dem Polar Loop und dann auf VERGESSEN

Konfiguriere den Polar Loop erneut. Denke daran, für die Konfiguration dasselbe Polar Konto zu verwenden, das du vor dem Zurücksetzen verwendet hast.

Koppeln eines Smartphones

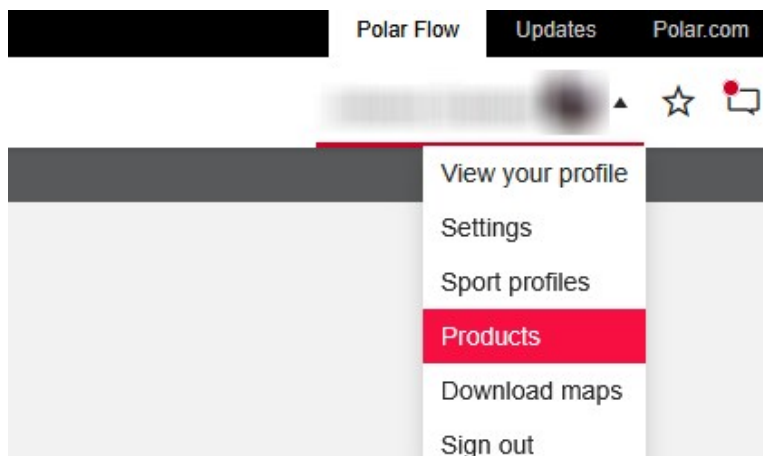
Wenn du deinen Polar Loop, wie im Kapitel [Einrichten deines Polar Loop](#) beschrieben, mithilfe der Flow App eingerichtet hast, ist er bereits mit deinem Smartphone gekoppelt. Wenn du ein neues Smartphone hast und dein Gerät damit koppeln möchtest, findest du im Folgenden die entsprechende Anleitung:

Vor dem Koppeln deines Polar Loop mit einem neuen Smartphone

Der Polar Loop kann jeweils nur mit einem Smartphone gekoppelt werden. Nach dem Koppeln ist er nur für dieses Smartphone sichtbar. Bevor du ihn mit einem neuen Smartphone koppeln kannst, musst du ihn **auf die Werkseinstellungen zurücksetzen**, um die bestehende Kopplung zu entfernen. Anweisungen findest du unter [Neu starten und zurücksetzen](#).

Wenn du den Polar Loop auf die Werkseinstellungen zurückgesetzt hast, wird die Kopplung mit deinem Smartphone aufgehoben, er kann aber weiterhin im Flow Konto und in der Liste der gekoppelten Bluetooth-Geräte deines Smartphones zu sehen sein. Wenn du ihn aus beiden Listen entfernen möchtest, gehst du folgendermaßen vor:

1. Gehe auf flow.polar.com und melde dich an.
2. Klicke auf deinen Namen in der oberen rechten Ecke und wähle **Produkte**.



3. Wähle das Produkt in der Liste aus und klicke auf das Löschen-Symbol (X). Bestätige durch Klicken auf **Entfernen**.
4. Überprüfe auf deinem Smartphone die Liste der gekoppelten Bluetooth-Geräte und entferne den Polar Loop, wenn er darin angezeigt wird:
 - iOS: Einstellungen > Bluetooth > tippe auf „i“ neben „Polar Loop“ > „Dieses Gerät ignorieren“
 - Android: Einstellungen > Bluetooth > tippe auf das Zahnradsymbol neben dem Polar Loop und dann auf VERGESSEN

So koppelst du ein neues Smartphone

Bitte beachte, dass du die Kopplung in der Flow App und **NICHT in den Bluetooth-Einstellungen deines Smartphones** vornehmen musst. Während der Kopplung darf das Gerät maximal einen Meter von deinem Smartphone entfernt sein.

1. Lade die Flow App vom App Store oder von Google Play herunter.
2. 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.

3. Schließe das Gerät an einen aktiven USB-Anschluss oder ein USB-Ladegerät an.
4. Öffne auf deinem Smartphone die Flow App und melde dich bei deinem Polar Konto an.



Android-Benutzer: Wenn du mehrere mit der Flow App kompatible Polar Geräte verwendest, stelle sicher, dass der Polar Loop in der Flow App als aktives Gerät ausgewählt ist. Dadurch verbindet sich die Flow App beim Koppeln mit deinem Gerät.

5. Die Flow App fordert dich automatisch auf, deinen Polar Loop zu koppeln. Akzeptiere die Bluetooth-Kopplungsanfrage auf deinem Smartphone.

Training

Training mit dem Polar Loop

Der Polar Loop bietet mehrere Optionen für die Aufzeichnung deiner Trainingseinheiten, sodass du auswählen kannst, was am besten zu deinen Aktivitäten und Vorlieben passt. Du kannst Trainingseinheiten manuell aufzeichnen – entweder mit der Flow App oder mit dem Gerät (wobei du die Flow App zum Starten und Beenden der Trainingseinheit verwendest) – oder die automatische Aufzeichnung direkt auf dem Gerät verwenden.

Manuelle Trainingsaufzeichnung

Du kannst deine Trainingseinheit mit der Flow App manuell starten und beenden. Bevor du mit der Trainingseinheit beginnst, kannst du wählen, ob du sie mit der Flow App oder mit deinem Gerät aufzeichnen möchtest.

- **So zeichnest du Trainingseinheiten mit der Flow App auf:**

Wenn du die Flow App verwendest, um dein Training aufzuzeichnen, werden sowohl Herzfrequenz als auch standortbezogene Daten gemessen, sodass du diese Werte während der Trainingseinheit jederzeit in Echtzeit überprüfen kannst. Du kannst auch eine Sprachführung und Schnellziele nutzen.

Am besten geeignet für: Geplante Trainingseinheiten, z. B. im Fitnessstudio oder Läufe, bei denen eine genaue Aufzeichnung des Starts und Endes wichtig sind, oder wenn du GPS-Daten (Geschwindigkeit, Distanz, Route) aufzeichnen möchtest.



Behalte dein Smartphone während der Trainingseinheit in der Nähe, um die GPS-Genauigkeit und die ununterbrochene Aufzeichnung der Herzfrequenz zu gewährleisten.

- **Aufzeichnen von Trainingseinheiten mit deinem Gerät:**

Wenn du mit dem Gerät aufzeichnest, musst du die Trainingseinheit manuell mit der Flow App starten und stoppen, aber du brauchst dein Smartphone während des Trainings nicht bei dir zu tragen. Sobald die Aufzeichnung gestartet ist, wird sie von dem Gerät durchgeführt. Wenn du das Gerät allein verwendest, werden nur die Herzfrequenzdaten aufgezeichnet.

Am besten geeignet für: Aktivitäten, bei denen es unpraktisch ist, das Smartphone bei sich zu tragen, oder wenn die Intensität zum Beginn des Trainings zu gering ist, um von der automatischen Trainingserkennung erkannt zu werden.



Bevor du die Trainingseinheiten manuell mit der Flow App oder deinem Gerät aufzeichnen kannst, muss das Gerät auf der Seite **Trainingseinstellungen** in der Flow App als Herzfrequenz-Sensor gekoppelt werden.

Weitere Informationen findest du unter [Manuelle Trainingsaufzeichnung](#).

Automatische Trainingserkennung

Die **automatische Trainingserkennung** ermöglicht es deinem Polar Loop, Trainingseinheiten automatisch zu erkennen und aufzuzeichnen, ohne dass du sie manuell starten oder beenden musst.

Wenn diese Funktion aktiviert ist, beginnt dein Gerät mit der Aufzeichnung, sobald es eine erhöhte Herzfrequenz und ein erhöhtes Aktivitätsniveau feststellt. Die Daten werden dann automatisch mit der Flow App synchronisiert, wenn sich dein Smartphone in Bluetooth-Reichweite befindet. Dein Training wird also auch dann aufgezeichnet, wenn du vergessen hast, es

manuell zu starten – und du musst dein Smartphone während der Trainingseinheit nicht mit dir führen. Du kannst dich voll und ganz auf dein Training konzentrieren, während dein Gerät die Aufzeichnung im Hintergrund übernimmt.

Am besten geeignet für: Spontane oder gelegentliche Aktivitäten wie zügiges Gehen und Radfahren.

Weitere Informationen findest du unter [Automatische Trainingserkennung](#).

Manuelle Trainingsaufzeichnung

Du kannst deine Trainingseinheiten manuell aufzeichnen, entweder mit deinem Smartphone über die Flow App oder mit deinem Gerät.

Wenn du die Flow App verwendest, um dein Training aufzuzeichnen, werden sowohl Herzfrequenz als auch standortbezogene Daten gemessen, sodass du diese Werte während der Trainingseinheit jederzeit in Echtzeit überprüfen kannst. Du kannst auch eine Sprachführung und Schnellziele nutzen.

Wenn du mit dem Gerät aufzeichnest, musst du die Trainingseinheit manuell mit der Flow App starten und stoppen, aber du brauchst dein Smartphone während des Trainings nicht bei dir zu tragen. Sobald die Aufzeichnung gestartet ist, wird sie von dem Gerät durchgeführt. Wenn du das Gerät allein verwendest, werden nur die Herzfrequenzdaten aufgezeichnet.



Um Trainingseinheiten manuell mit der Flow App oder mit deinem Gerät aufzuzeichnen, musst du dein Gerät auf der Seite **Trainingseinstellungen** der Flow App als Herzfrequenz-Sensor koppeln. Eine Anleitung findest du im Abschnitt *So legst du los*.

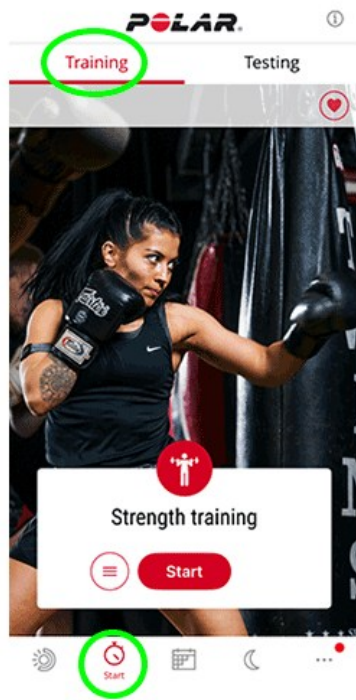
So legst du los

1. Trage deinen Polar Loop eng am Handgelenk.



Für eine genaue Messung und ein genaues Tracking ist es wichtig, dass das Gerät richtig am Handgelenk sitzt. Mehr erfährst du unter [Tragen des Polar Loop](#). Stelle außerdem sicher, dass du das Gerät an dem Handgelenk trägst, das du in den Geräteeinstellungen der Flow App ausgewählt hast.

2. Öffne die Flow App und gehe zu **Start > Training**.

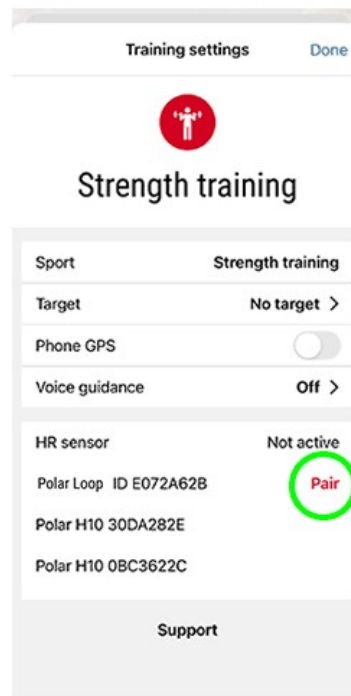
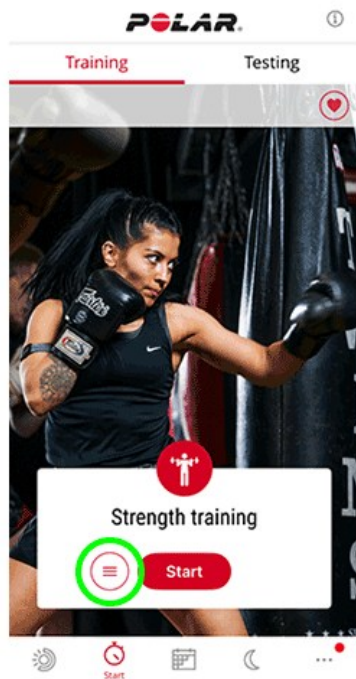


Wenn die automatische Trainingserkennung aktiviert ist und das Gerät aufgrund erhöhter Herzfrequenz und Aktivität bereits mit der Aufzeichnung begonnen hat, musst du diese laufende Aufzeichnung beenden, bevor du eine manuelle Trainingseinheit starten kannst. Die laufende Aufzeichnung wird in der **Startansicht** angezeigt. Um sie zu beenden, halte **Stoppen** gedrückt. Wenn du die automatisch aufgezeichnete Trainingseinheit löschen möchtest, halte sie in der **Kalenderansicht** gedrückt und wähle **Löschen**.

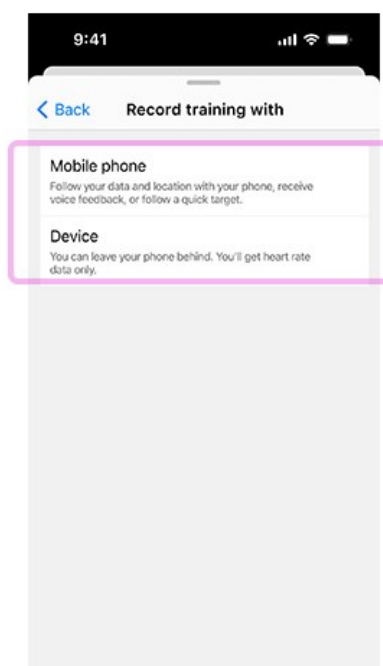
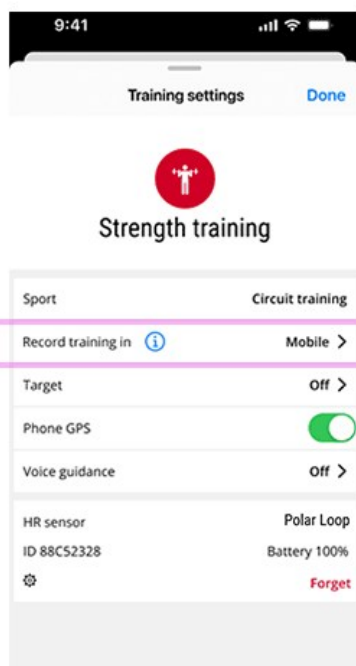
3. Bevor du die Trainingseinheiten manuell mit der Flow App oder deinem Gerät aufzeichnen kannst, muss das Gerät auf der Seite **Trainingseinstellungen** in der Flow App als Herzfrequenz-Sensor gekoppelt werden. Tippe auf das Symbol



, um die Seite **Trainingseinstellungen** zu öffnen. Suche dein Gerät auf der Seite und tippe auf **Koppeln**.



4. Auf der Seite **Trainingseinstellungen** kannst du wählen, ob du deine Trainingseinheit mit deinem Smartphone oder deinem Gerät aufzeichnen möchtest:

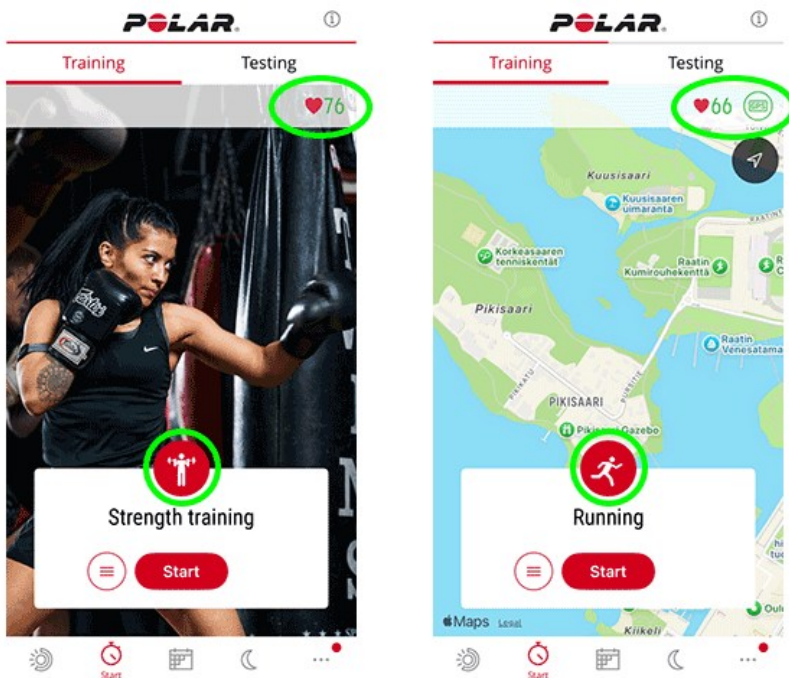


5. Tippe auf **Fertig**, um zur Seite **Training** zurückzukehren.

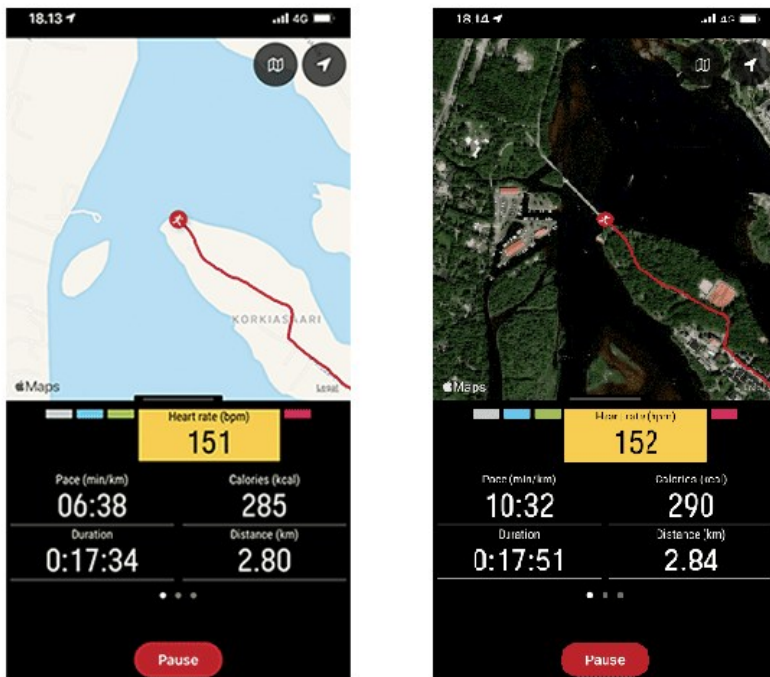
Aufzeichnen von Trainingseinheiten mit dem Smartphone

Sobald du dein Gerät als Herzfrequenz-Sensor mit der Flow App gekoppelt und eine Aufzeichnungsmethode festgelegt hast, kannst du ein Sportprofil auswählen und mit dem Training beginnen.

Wähle auf der Seite **Training** ein Sportprofil durch Antippen des Sport-Symbols. Wenn du ein Outdoor-Sportprofil auswählst, wird das GPS des Smartphones aktiviert, um deine Trainingsroute auf der Karte zu tracken. Wenn du deine aktuelle Herzfrequenz und das GPS-Symbol mit einem ausgefüllten Kreis siehst, tippe auf **Start**, um die Trainingseinheit zu starten.



Du kannst die Kartenansicht ändern, indem du auf das Symbol  oben auf der Karte tippst. Du kannst die Karte auch durch Wischen oder Zusammenziehen nach Belieben scrollen und zoomen. Setze den Fokus wieder auf deinen Standort, indem du auf das Symbol  tippst. Wische am unteren Seitenrand, um zwischen der Herzfrequenz- und Tempo-Ansicht zu wechseln.



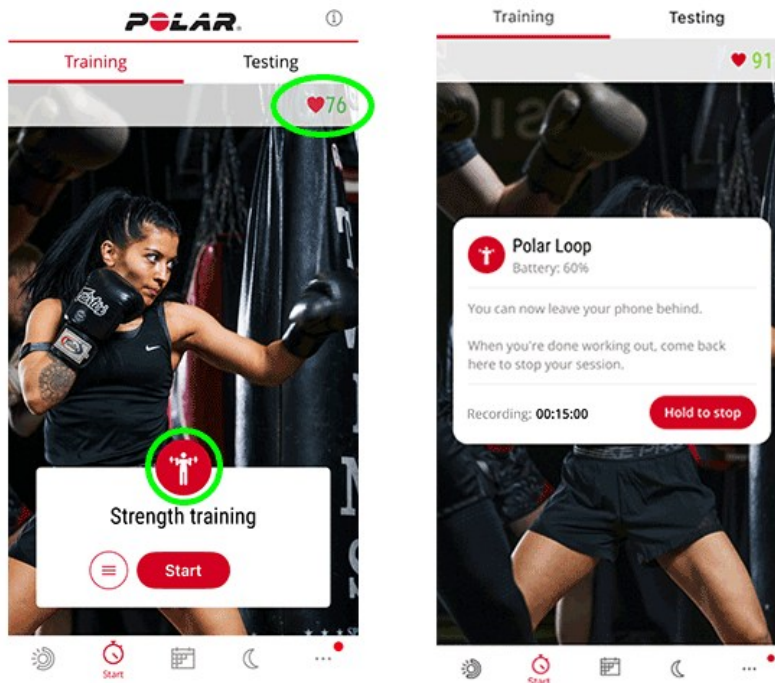
Beenden einer Trainingseinheit:

- Tippe auf **Pause**.
- Halte **Stoppen** gedrückt, um die Trainingseinheit zu speichern und die Trainingszusammenfassung anzuzeigen.

Aufzeichnen von Trainingseinheiten mit deinem Gerät

Sobald du dein Gerät als Herzfrequenz-Sensor mit der Flow App gekoppelt und eine Aufzeichnungsmethode festgelegt hast, kannst du ein Sportprofil auswählen und mit dem Training beginnen.

Wähle auf der Seite **Training** ein Sportprofil durch Antippen des Sport-Symbols. Wenn du deine aktuelle Herzfrequenz siehst, tippe auf **Start**, um die Trainingseinheit zu starten.



- Die laufende Trainingsaufzeichnung und deren aktuelle Dauer werden auf der **Startseite** und im **Tagebuch** im Gerätebereich angezeigt.
- Um die Trainingseinheit zu beenden, halte in einer der beiden Ansichten die Schaltfläche **Stoppen** gedrückt. Das Gerät synchronisiert deine Trainingsdaten automatisch mit der Flow App, sobald die Aufzeichnung abgeschlossen ist.
- Nach der Synchronisierung wird die Trainingseinheit in den Ansichten **Tagebuch** und **Kalender** der Flow App angezeigt. Du kannst die Trainingsanalyse anzeigen, indem du auf die Trainingseinheit tippst.

Automatische Trainingserkennung

Die automatische Trainingserkennung bedeutet, dass dein Polar Loop Trainingseinheiten automatisch erkennt und aufzeichnet, ohne dass du die Aufzeichnung manuell über die Flow App starten musst. Wenn diese Funktion aktiviert ist, beginnt dein Gerät mit der Aufzeichnung, sobald es eine erhöhte Herzfrequenz und ein erhöhtes Aktivitätsniveau feststellt. Dein Training wird also auch dann aufgezeichnet, wenn du vergessen hast, es manuell zu starten – und du musst dein Smartphone während der Trainingseinheit nicht mit dir führen. Du kannst dich voll und ganz auf dein Training konzentrieren, während dein Gerät die Aufzeichnung im Hintergrund übernimmt.



Für eine genaue Messung und Aufzeichnung ist es wichtig, dass das Gerät richtig am Handgelenk positioniert ist. Mehr erfährst du unter [Tragen des Polar Loop](#). Stelle außerdem sicher, dass du das Gerät an dem Handgelenk trägst, das du in den Geräteeinstellungen der Flow App ausgewählt hast.

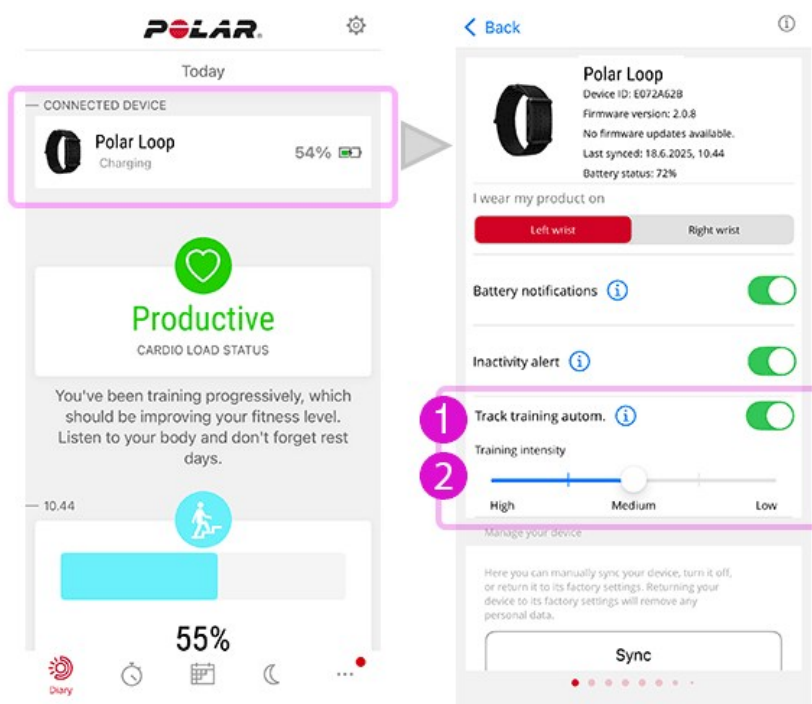
Ein- und Ausschalten der automatischen Trainingserkennung



Die automatische Trainingserkennung ist standardmäßig aktiviert. Du kannst sie während der Einrichtung oder später in den [Geräteeinstellungen](#) der Flow App ein- oder ausschalten.

Öffne in der Flow App die Geräteeinstellungen, indem du im **Tagebuch** auf den Gerätebereich tippst. Du kannst auch zu **Geräte** gehen und „Polar Loop“ auswählen, wenn du mehr als ein Polar Gerät hast.

1. In den Geräteeinstellungen kannst du mit dem Schalter **Training automatisch erkennen** die automatische Trainingserkennung ein- oder ausschalten.
2. Stelle die Empfindlichkeit der automatischen Trainingserkennung ein, indem du den Schieberegler **Trainingsintensität** auf **Niedrig**, **Mittel** oder **Hoch** stellst. Diese Einstellung bestimmt die Intensitätsstufe, ab der eine Aktivität erkannt wird. Je höher die Intensität eingestellt ist, desto intensiver musst du dich bewegen, damit das Training erkannt wird. Du kannst verschiedene Intensitätseinstellungen ausprobieren, um die optimale Intensitätsstufe zu finden.



Trainingsintensitäten:

- **Niedrig:** Selbst Aktivitäten mit niedriger Intensität wie ein Spaziergang oder die Erledigung von Hausarbeiten können eine Trainingsaufzeichnung auslösen.
- **Mittel (Standard):** Mittelintensive Aktivitäten wie ein zügiger Spaziergang oder leichtes Joggen reichen aus, um eine Aufzeichnung auszulösen.
- **Hoch:** Das Training wird nur aufgezeichnet, wenn du anstrengende Aktivitäten wie Laufen, Skifahren oder andere Sportarten mit hoher Intensität ausübst.

So funktioniert die automatische Trainingserkennung

Damit eine Trainingseinheit automatisch aufgezeichnet wird, muss sie bestimmte Anforderungen an Dauer und Intensität erfüllen.

Dauer: Die Aktivität muss mindestens 10 Minuten dauern, um als Trainingseinheit gespeichert werden zu können.

Intensität: Deine **Herzfrequenz** und **Aktivität** müssen bestimmte Werte erreichen und aufrechterhalten:

- Damit die Aufzeichnung beginnt, muss deine Herzfrequenz 50 % über deinem HFR-Wert (Herzfrequenz-Reserve) liegen – das ist die Differenz zwischen deiner maximalen und Ruhe-Herzfrequenz. Das bedeutet in der Regel, dass die Aktivität in die **Herzfrequenz-Zone** 1 oder höher fällt. Damit die Aufzeichnung weitergeführt wird, muss deine Herzfrequenz 25 % über deinem HFR-Wert bleiben, oder das Gerät muss über den Beschleunigungsmesser eine kontinuierlich hohe körperliche Aktivität erkennen.

Beispiel für eine Person mit einer maximalen Herzfrequenz von 190 S/min und einer Ruhe-Herzfrequenz von 50 S/min:

- Herzfrequenz-Reserve (HFR) = $190 - 50 = 140$ S/min
- Startschwelle (50 % HFR) = $(140 \times 0,5) + 50 = 120$ S/min
- Fortsetzungsschwelle (25 % HFR) = $(140 \times 0,25) + 50 = 85$ S/min
- Dein Aktivitätsniveau muss mindestens 6,0 METs (Maß für die Trainingsintensität) erreichen, damit die Aufzeichnung begonnen wird. Die Aufzeichnung endet, wenn die Aktivität auf 3,0 METs oder darunter sinkt, es sei denn, deine Herzfrequenz bleibt trotz geringer Bewegung hoch genug. Das kann zum Beispiel beim Radfahren passieren, wenn das Handgelenk kaum bewegt wird.

Beispiele für MET-Werte:

1,0 MET: Ruhiges Sitzen

2,5 METs: Langsames Gehen

5,0 METs: Zügiges Gehen

9,8 METs: Laufen mit einem Tempo von 6:00 Min./km

11,0 METs: Laufen mit einem Tempo von 11 km/h oder ca. 5:25 Min./km



Hinweis: Diese Intensitätswerte gelten für die **mittlere** Trainingsintensität, was die Standardeinstellung ist. Die Schwellenwerte sind bei der Einstellung **Hoch** höher und bei der Einstellung **Niedrig** niedriger.

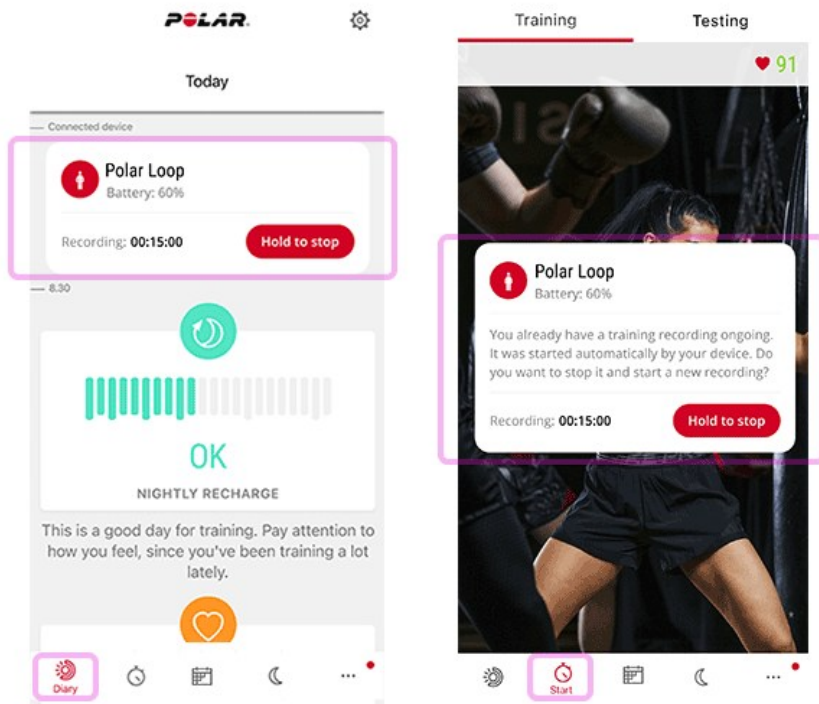
Wenn du eine Trainingseinheit startest

Das Gerät beginnt mit der Aufzeichnung deiner Trainingseinheit, wenn es erkennt, dass deine Herzfrequenz und dein Aktivitätsniveau hoch genug sind.

Während der Trainingseinheit

Die laufende Trainingsaufzeichnung und deren aktuelle Dauer werden in der Flow App im Gerätebereich des **Tagebuchs** und auf der **Startseite** angezeigt.

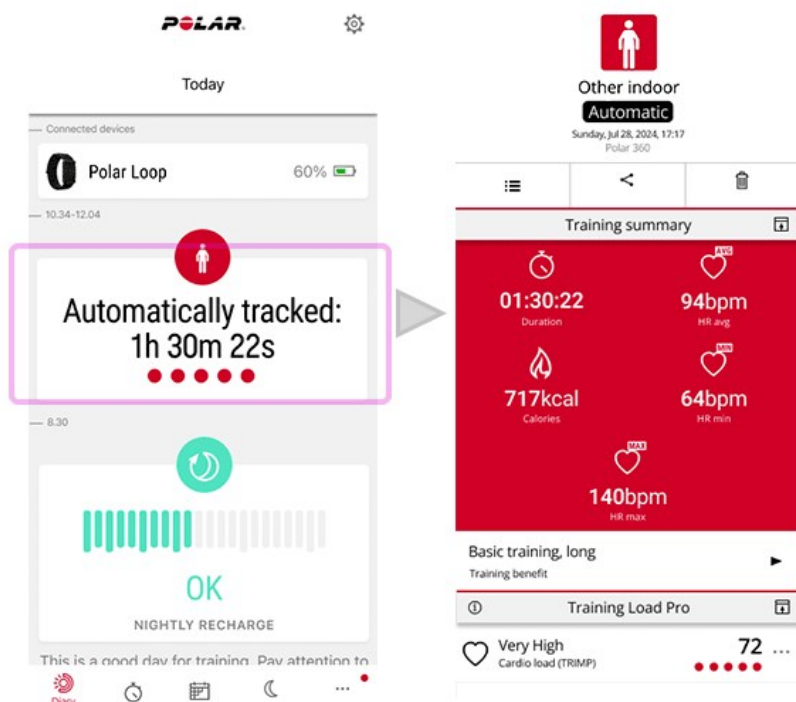
Wenn du möchtest, kannst du die Trainingsaufzeichnung manuell stoppen, indem du **Stoppen** gedrückt hältst.



Nach der Trainingseinheit

Die Aufzeichnung wird automatisch beendet, wenn deine Herzfrequenz unter die festgelegten Schwellenwerte fällt und keine kontinuierlich hohe körperliche Aktivität festgestellt wird. Das Gerät synchronisiert dann deine Trainingsdaten mit der Flow App, sobald sich dein Smartphone in Bluetooth-Reichweite befindet. Beachte, dass die App zumindest im Hintergrund laufen muss, damit die automatische Synchronisierung funktioniert.

Die automatisch aufgezeichnete Trainingseinheit wird in den Ansichten **Tagebuch** und **Kalender** der Flow App angezeigt. Du kannst dir die Trainingsanalysen ansehen, indem du auf die Trainingseinheit tippst.



Standardmäßig wird das Profil **Sonstige Indoor-Sportart** für alle automatisch aufgezeichneten Trainingseinheiten verwendet, aber du kannst es bei Bedarf ändern. Wenn du die Trainingsanalyseansicht aus dem **Kalender** heraus öffnest, wirst du vor dem

Öffnen aufgefördert, das Sportprofil auszuwählen. Tippe auf ein Sportprofil, um es auszuwählen, oder wähle **Abbrechen**, wenn du das Sportprofil **Sonstige Indoor-Sportart** beibehalten möchtest.



Nachdem du ein Sportprofil ausgewählt hast, wirst du aufgefordert, deine Trainingseinheit zu bewerten. Du kannst aus einer Skala von 1 bis 10 wählen, wobei 1 für sehr leicht und 10 für maximale Anstrengung steht. Wenn du möchtest, kannst du diese Frage für zukünftige Trainingseinheiten deaktivieren, indem du den Schieberegler „Immer nachfragen“ unten auf der Seite auf „Aus“ stellst. Nach der Bewertung öffnet sich die Trainingsanalyseansicht.

Wie wird die Trainingserkennung möglichst genau?

Damit die automatische Trainingserkennung gut funktioniert, prüfe bitte, ob deine Benutzerdaten in der Flow App auf dem neuesten Stand sind. Um auf diese Einstellungen zuzugreifen, gehe zum Menü **Mehr** und tippe dann auf dein Profilbild oder deinen Namen oben auf der Seite.

Die Werte für die **maximale Herzfrequenz** und die **Ruhe-Herzfrequenz** sind für die Berechnung deiner Herzfrequenz-Reserve zwingend notwendig. Andere Angaben zur deiner Person – **Geschlecht, Geburtsdatum, Größe** und **Gewicht** – werden zur Schätzung des Kalorienverbrauchs herangezogen.

- **Maximale Herzfrequenz:** Stelle deine maximale Herzfrequenz ein, sofern du deinen aktuellen maximalen Herzfrequenz-Wert kennst. Deine prognostizierte maximale Herzfrequenz abhängig vom Alter (220 minus das Alter) wird als Standardeinstellung angezeigt, wenn du diesen Wert zum ersten Mal einstellst.
- **Ruhe-Herzfrequenz:** Dies ist deine niedrigste Herzfrequenz, wenn du völlig entspannt bist und es keine Ablenkungen gibt. Wenn du deine Ruhe-Herzfrequenz nicht kennst, kannst du dich an der **niedrigsten Herzfrequenz des Tages** orientieren, die in der **Aktivitätsansicht** angezeigt wird.

Für eine genaue Messung ist es wichtig, dass das Gerät richtig am Handgelenk sitzt. Mehr erfährst du unter [Tragen des Polar Loop](#). Stelle außerdem sicher, dass du das Gerät an dem Handgelenk trägst, das du in den Geräteeinstellungen der Flow App ausgewählt hast.



Wenn du möchtest, dass deine Trainingseinheiten genau zur richtigen Zeit beginnen und enden, empfehlen wir die manuelle Aufzeichnung in der Flow App. Bei der automatischen Erkennung kann es zu einem geringfügigen Versatz kommen, z. B. zu Beginn einer Trainingseinheit, wenn deine Hände noch kalt und die Blutzirkulation gering ist, oder am Ende, wenn deine Herzfrequenz nach einem intensiven Training erhöht bleibt.

Trainingsanalysen in der Flow App

Der Polar Loop synchronisiert sich nach dem Ende einer Trainingseinheit automatisch mit der Flow App, wenn sich dein Smartphone innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet. Du kannst die Synchronisierung auch manuell über die App starten. Weitere Informationen findest du unter [Synchronisierung](#). Nach der Synchronisierung wird die Trainingseinheit in den Ansichten **Tagebuch** und **Kalender** der Flow App angezeigt. Du kannst die Trainingsanalyseansicht öffnen, indem du auf die Trainingseinheit tippst. Welche Informationen in deiner Trainingszusammenfassung angezeigt werden, hängt vom Sportprofil und den erfassten Daten ab. Deine Trainingszusammenfassung kann z. B. folgende Informationen enthalten:

Trainingszusammenfassung



- Dauer der Trainingseinheit
- In der Trainingseinheit zurückgelegte Distanz*
- Herzfrequenz (Ø, Min., Max.)
- Kalorien
- Geschwindigkeit (Ø, Max.)*

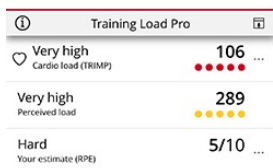
Trainingsnutzen

Steady state & Tempo training
Training Benefit
Good pace! You improved your aerobic fitness and the endurance of your muscles. This session also developed your ability to sustain high intensity effort for longer.

- Feedback in Textform zum Effekt der Trainingseinheit. Das Feedback basiert auf der Verteilung der Trainingszeit zwischen den einzelnen Herzfrequenz-Zonen, dem Kalorienverbrauch und der Dauer der Trainingseinheit.

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

Training Load Pro



- Unter „Cardio Load“ wird die Reaktion des Herzens auf die Trainingseinheit angezeigt.
- Die „empfundene Belastung“ beschreibt die Härte deiner Trainingseinheit auf der Grundlage deiner eigenen Einschätzung und der Trainingsdauer.
- Deine Einschätzung (RPE)

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

Trainingszonen



- Trainingszeit, die in den verschiedenen Herzfrequenz-Zonen verbracht wurde
- Trainingszeit, die in den verschiedenen Geschwindigkeitszonen verbracht wurde*

* Geschwindigkeits- und Distanzinformationen sind in den Trainingszusammenfassungen nur verfügbar, wenn die Trainingseinheit mit der Flow App aufgezeichnet wurde und das GPS des Smartphones in den Trainingseinstellungen aktiviert ist.

Funktionen

Aktivitätsmessung rund um die Uhr

Der Polar Loop trackt deine Aktivitäten mit einem internen 3D-Beschleunigungssensor, der die Bewegungen deines Handgelenks erfasst. Er analysiert die Häufigkeit, Intensität und Regelmäßigkeit deiner Bewegungen vor dem Hintergrund deiner Benutzerdaten, sodass du sehen kannst, wie aktiv du in deinem täglichen Leben zusätzlich zu deinem Training wirklich bist.



Für eine genaue Messung ist es wichtig, dass das Gerät richtig am Handgelenk positioniert ist. Mehr erfährst du unter [Tragen des Polar Loop](#). Stelle außerdem sicher, dass du das Gerät an dem Handgelenk trägst, das du in den Geräteeinstellungen der Flow App ausgewählt hast. Für eine möglichst genaue Aktivitätsmessung empfehlen wir, den Polar Loop an der nicht dominanten Hand zu tragen.

Tägliches Aktivitätsziel

Du erhältst dein persönliches tägliches Aktivitätsziel, wenn du dein Gerät einrichtest und dein Polar Konto erstellst. Das tägliche Aktivitätsziel basiert auf deinen persönlichen Daten und deinem festgelegten Aktivitätsniveau, das du in der Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice findest.

Wenn du dein Ziel ändern möchtest, öffne die 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.

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.

Activity Guide

Die Funktion Activity Guide zeigt dir, wie aktiv du über den Tag hinweg warst. Du erfährst auch, wie viel du noch tun musst, um das empfohlene Maß an Bewegung zu erreichen. In der Flow App oder im Webservice erfährst du, wie du derzeit im Vergleich zu deinem täglichen Aktivitätsziel dastehst.

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 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.

Inaktivitätsalarm

Es ist allgemein bekannt, dass körperliche Aktivität ein wichtiger Faktor zur Aufrechterhaltung der Gesundheit ist. Zusätzlich zu körperlicher Aktivität ist es wichtig, langes Sitzen zu vermeiden. Längeres Sitzen ist schlecht für deine Gesundheit, auch an

Tagen, an denen du trainierst und eine ausreichende tägliche Aktivität erreichst.

Dein Polar Loop erkennt, wenn du dich tagsüber zu lange nicht bewegt hast, und erinnert dich daran, dich zu bewegen, um die negativen Auswirkungen von längerer Inaktivität auf deine Gesundheit zu verringern. Inaktivitätsalarme werden über die Flow App gesendet.

Du kannst Inaktivitätsalarme in den [Geräteeinstellungen](#) der Flow App ein- oder ausschalten. Um die Benachrichtigungen zu erhalten, stelle sicher, dass in deinen Smartphone-Einstellungen Benachrichtigungen für die Flow App zugelassen sind und dass die App zumindest im Hintergrund ausgeführt wird.

Der Inaktivitätsalarm erinnert dich nach 55 Minuten Sitzen daran, aufzustehen und hilft dir, deine täglichen Abläufe mit aktiven Pausen aufzulockern. Stehe auf und bewege dich ein bisschen: Mache einen kurzen Spaziergang, dehne dich oder führe eine andere leichte Aktivität aus, um deine Gesundheit zu fördern. Wenn du innerhalb der nächsten fünf Minuten nicht aktiv wirst, erhältst du einen Inaktivitätsstempel. Inaktivitätsstempel werden in der Flow App und im Flow Webservice angezeigt, wo du deine tägliche Anzahl von Inaktivitätsstempeln verfolgen kannst.

Neben vielen Details zu deiner körperlichen Aktivität und den entstehenden Gesundheitsvorteilen kannst du dort auch Inaktivitätszeiträume sehen und wann du zu lange körperlich untätig warst. Auf diese Weise kannst du deine tägliche Routine überprüfen und dein Leben aktiver gestalten.

Aktivitätsdaten in der Flow App und im Webservice

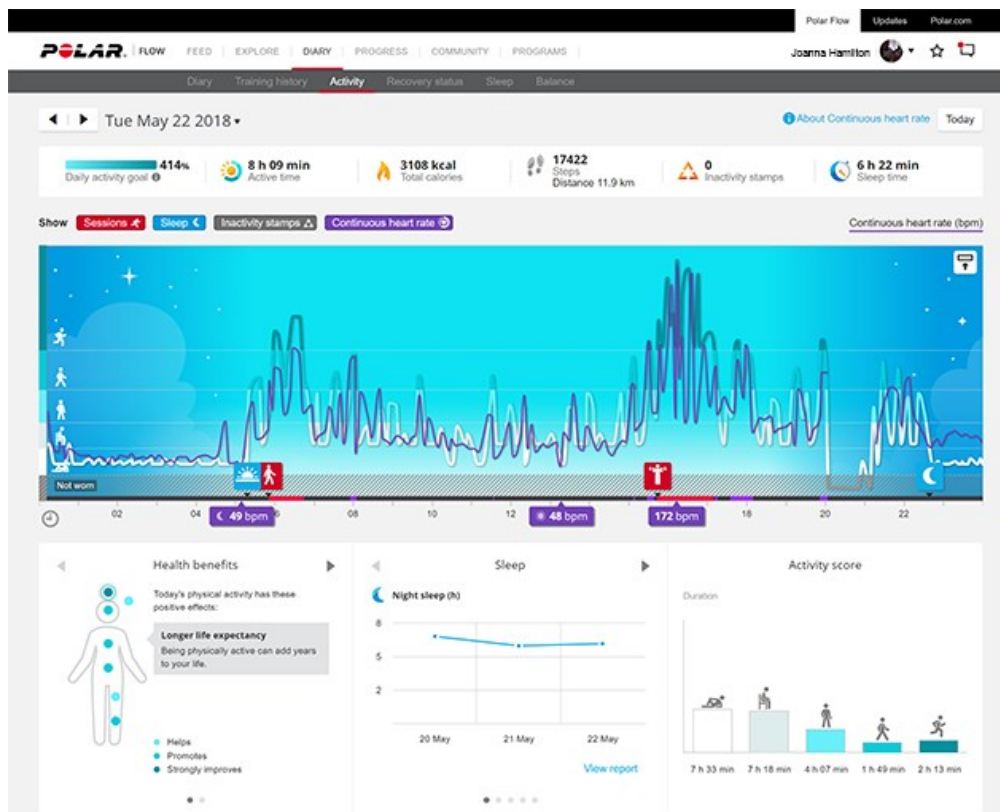
Du siehst deine Aktivitätsdaten in der Polar Flow App und im Webservice. Mit der Flow App kannst du deine Aktivitätsdaten unterwegs verfolgen und analysieren. Der Flow Webservice liefert dir die ausführlichsten Informationen zu deinen Aktivitätsdaten. Mithilfe der Aktivitätsberichte (auf der Registerkarte **BERICHTE**) kannst du den langfristigen Trend deiner täglichen Aktivität verfolgen.

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

Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung

Die kontinuierliche Herzfrequenz-Messung ist eine Funktion, die die Rund-um-die-Uhr-Aktivitätsmessung von Polar Geräten ergänzt. Zusammen verfolgen sie deine tägliche körperliche Aktivität automatisch. Während die Rund-um-die-Uhr-Aktivitätsmessung deine Handgelenkbewegungen erfasst, um deine Aktivitäten zu messen, misst die Funktion „Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung“ deinen Puls 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. Die Funktion „Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung“ ist auf deinem Polar Loop automatisch aktiviert.

Du kannst die Daten der kontinuierlichen Herzfrequenz-Messung in Polar Flow sehen, entweder im Web oder in der App. In diesem [ausführlichen Leitfaden](#) erfährst du mehr über die kontinuierliche Herzfrequenz-Messung.



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 ermittelt, indem deine letzte Nacht mit deinen üblichen Werten aus den letzten 28 Tagen verglichen wird.

Dein Polar Loop misst in der Nacht automatisch deinen Schlafstatus und deinen ANS-Status. Du siehst deinen Nightly Recharge Status in der Polar Flow App. Basierend auf den Messwerten erhältst du auch personalisierte tägliche Tipps zu Übungen sowie Tipps für besseren Schlaf und die Regulierung deines 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. Stelle das Armband so ein, dass es eng am Handgelenk anliegt, und trage das Gerät, während du schläfst. Der optische Pulssensor auf der Unterseite des Geräts muss in ständigem Kontakt mit deiner Haut sein. Ausführlichere Anweisungen zum Tragen findest du unter [Tragen des Polar Loop](#).

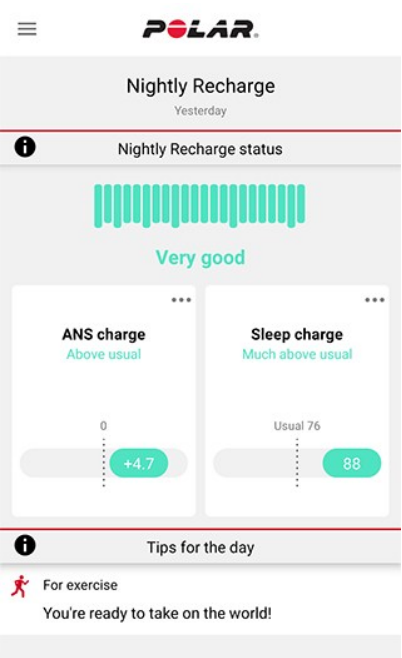
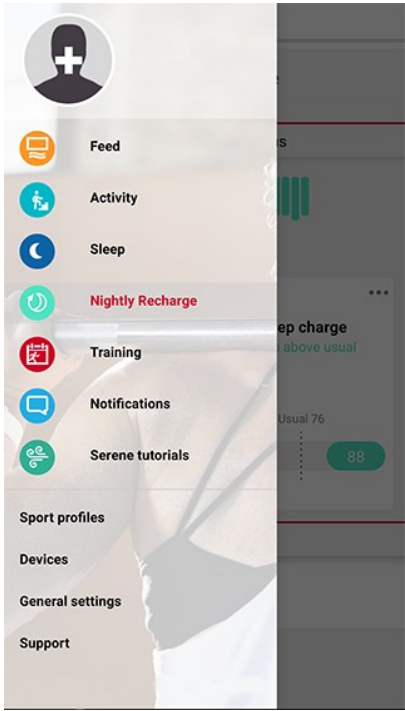


Lege das Gerät rechtzeitig vor dem Schlafengehen an, um eine genaue Messung zu gewährleisten.

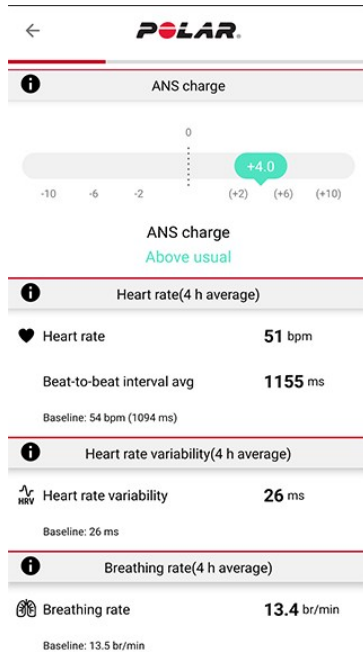
2. Du musst deine Uhr **drei Nächte** lang tragen, bevor der Nightly Recharge Status in der Flow App angezeigt wird. So lange dauert es, deine üblichen Werte festzustellen. Bis du deinen Nightly Recharge Wert erhalten hast, kannst du deine Schlafdetails und die Einzelheiten der ANS-Messung (Herzfrequenz, Herzfrequenz-Variabilität und Atemfrequenz) einsehen. Nach drei erfolgreichen Messungen in der Nacht kannst du deinen Nightly Recharge Status in der Polar Flow App sehen.

Nightly Recharge in der 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 Flow App und im Webservice" auf Seite 36.

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

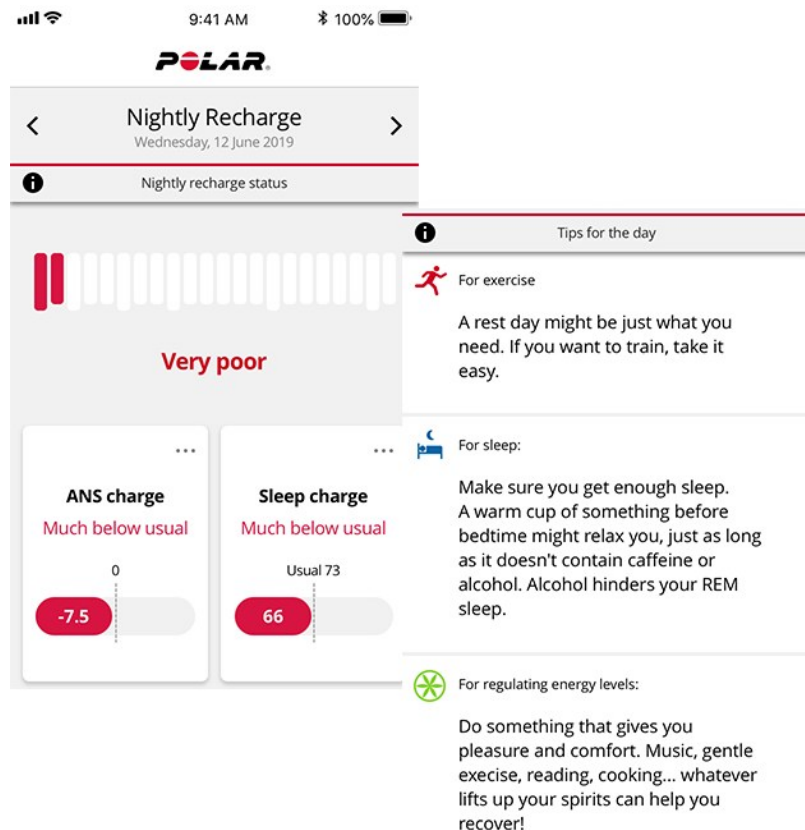
Für Schlaf

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. Datenübersichten für deinen Schlaf sind 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. Stelle sicher, dass du **deine gewünschte Schlafzeit** in Polar Flow eingestellt hast. Tippe in der Flow App auf dein Profil und wähle **Deine gewünschte Schlafzeit**. Wähle die gewünschte Zeit und tippe auf **Fertig**.

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. Stelle das Armband so ein, dass es eng am Handgelenk anliegt. Der optische Pulssensor auf der Unterseite des Geräts muss in ständigem Kontakt mit deiner Haut sein. Ausführlichere Anweisungen zum Tragen findest du unter [Tragen des Polar Loop](#).



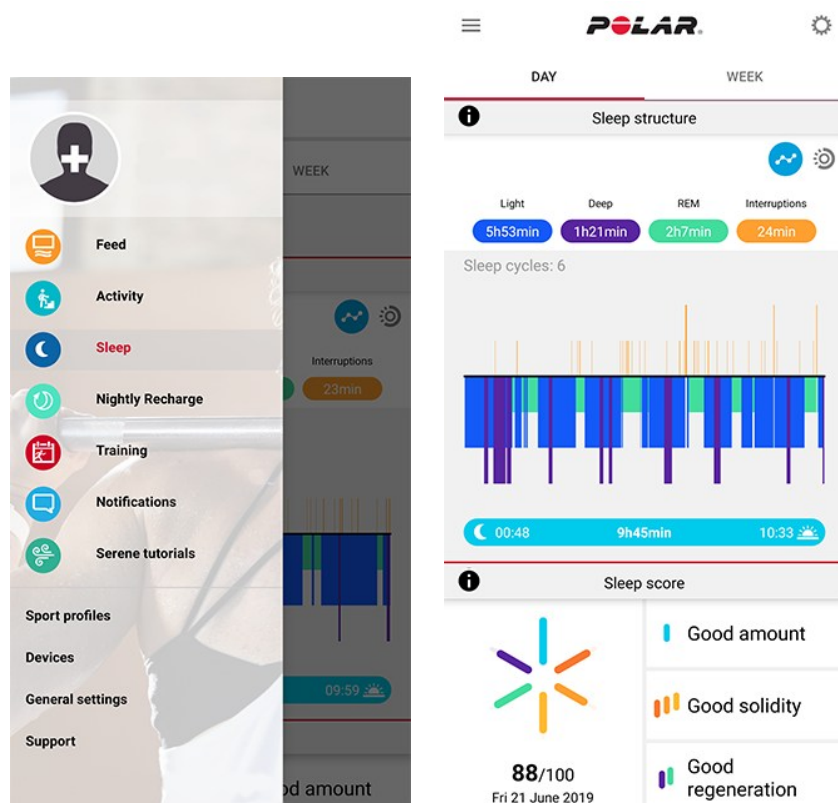
Lege das Gerät rechtzeitig vor dem Schlafengehen an, um eine genaue Messung zu gewährleisten.

3. Der Polar Loop erkennt automatisch, wann du einschläfst 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 an deinem Handgelenk mit einem optischen Pulssensor auf.
4. Sobald der Polar Loop deinen Schlaf der letzten Nacht zusammengefasst hat, [synchronisiert er die Daten automatisch](#) mit der Flow App. Beachte, dass die App zumindest im Hintergrund laufen muss, damit die automatische Synchronisierung funktioniert. Du kannst das Schlaftracking auch manuell über die Flow App beenden, wenn dein Polar Loop deinen Schlaf noch nicht zusammengefasst hat. Du erhältst Informationen zu deinen Schlafphasen (Leichtschlaf, Tiefschlaf, REM-Schlaf) und einen Schlafindex nach einer Nacht, einschließlich Feedback zu einzelnen Aspekten (Schlafmenge, Schlafstabilität und Schlafregeneration). Nach der dritten Nacht erhältst du einen Vergleich mit deinen üblichen Werten.
5. Du kannst morgens deine eigene Wahrnehmung der Schlafqualität erfassen, indem du eine persönliche Bewertung in die Flow App einträgst. Deine eigene Bewertung wird bei der Berechnung des Schlafstatus nicht berücksichtigt, du kannst aber deine eigene Wahrnehmung mit dem Schlafstatus vergleichen, den du erhältst.

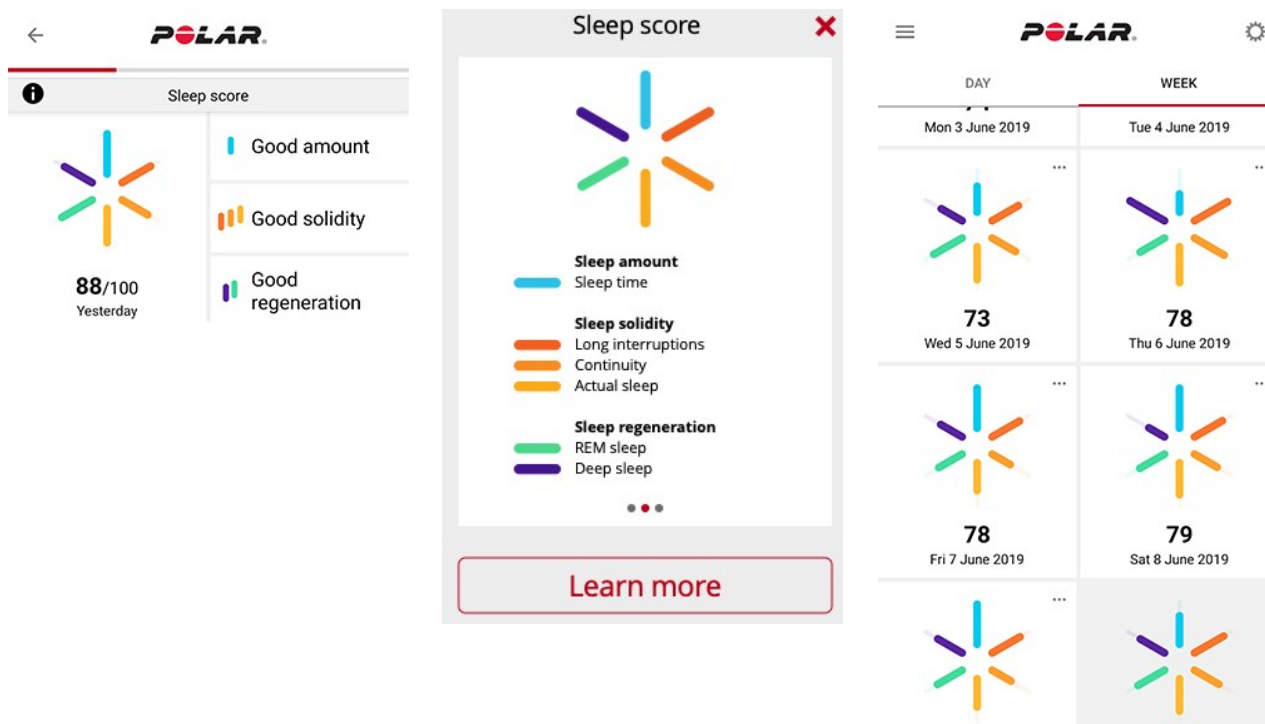
Schlafdaten in der Flow App und im Webservice

Wie du schläfst, ist individuell – anstatt deine Schlafstatistiken mit anderen zu vergleichen, ist es sinnvoller, deine langfristigen Schlafmuster zu verfolgen, um ein umfassendes Verständnis deines Schlafverhaltens zu erlangen. Verfolge deinen Schlaf auf täglicher und wöchentlicher Basis in der 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 „Boost 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 ausgewirkt hat. Eine bessere Aufmerksamkeit führt zu einer besseren Leistungsbereitschaft durch Optimierung der Reaktionszeit, der Sorgfalt, des Urteilsvermögens und der Entscheidungsfindung.

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

SleepWise ist vollautomatisch; du musst nur deinen Schlaf mit einem Polar Gerät aufzeichnen, das mit Sleep Plus Stages kompatibel ist. Verfügbar in der Polar Flow App.

In diesem [ausführlichen Leitfaden](#) erfährst du mehr über Polar SleepWise™.

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.

Hier siehst du die Intensität und den Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz in jeder Herzfrequenz-Zone.

Zone	Intensität	Prozentsatz der HFmax
Zone 1	Sehr leicht	50–60 %
Zone 2	Leicht	60–70 %
Zone 3	Moderat	70–80 %
Zone 4	Intensiv	80–90 %
Zone 5	Maximum	90–100 %

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

Intelligenter Kalorienzähler

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

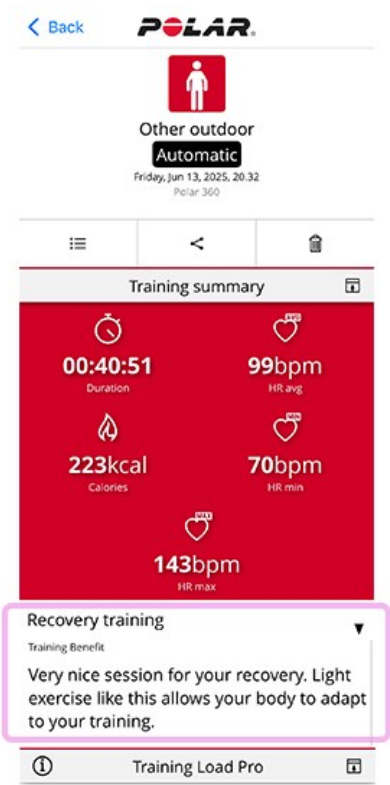
- Körpergewicht, Größe, Alter, Geschlecht
- Individuelle maximale Herzfrequenz (HF_{max})
- Intensität deines Trainings oder der Aktivität
- Individuelle maximale Sauerstoffaufnahme ($VO2_{max}$)

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 Geschwin-

Feedback	Nutzen
	digkeit 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- & Basistraining, 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- & Basistraining	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 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.

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.

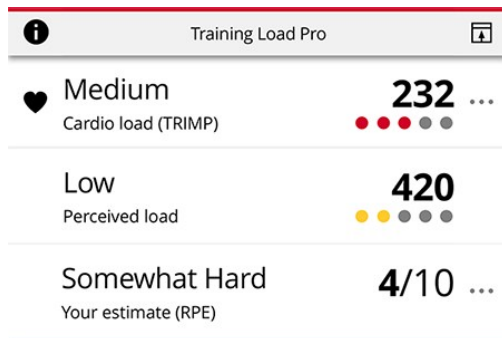


Bewerte deine Trainingseinheit in der mobilen Polar Flow App, um deine **Empfundene Belastung** für die Trainingseinheit zu erhalten. Du kannst aus einer Skala von 1 bis 10 wählen, wobei 1 für sehr leicht und 10 für maximale Anstrengung steht.

Trainingsbelastung aus einer einzelnen Trainingseinheit

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

● ● ● ● ● Sehr hoch

● ● ● ● ● Hoch

● ● ● ● ● Mittel

● ● ● ● ● Niedrig

● ● ● ● ● Sehr niedrig

Beanspruchung und Toleranz

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

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

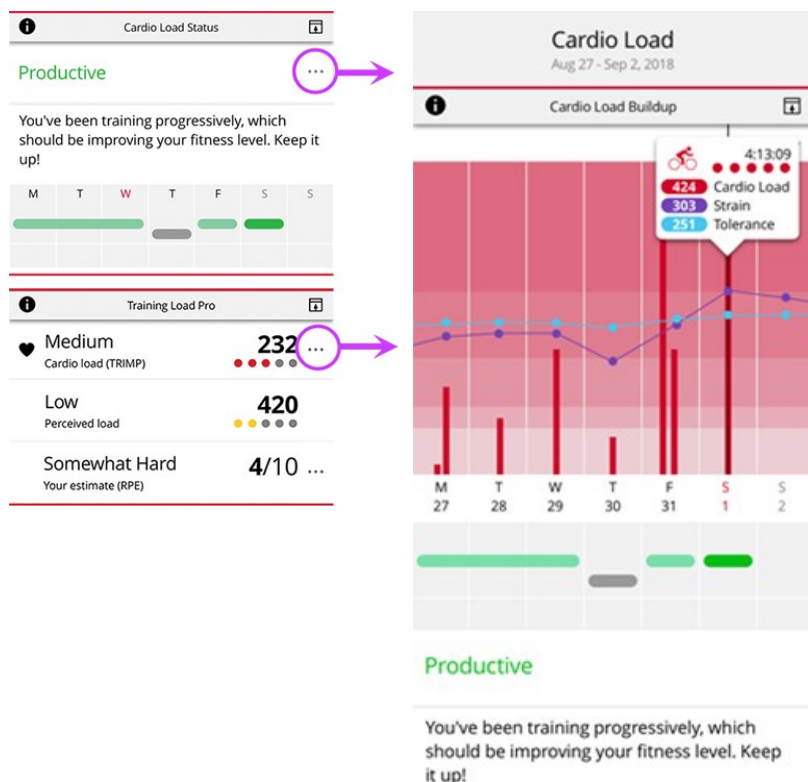
Die **Toleranz** beschreibt, wie gut du auf Herz-Kreislauf-Training vorbereitet bist. Sie zeigt deine durchschnittliche tägliche Belastung aus den vergangenen 28 Tagen. Um deine Toleranz für Herz-Kreislauf-Training zu verbessern, musst du dein Training über einen längeren Zeitraum hinweg langsam steigern.

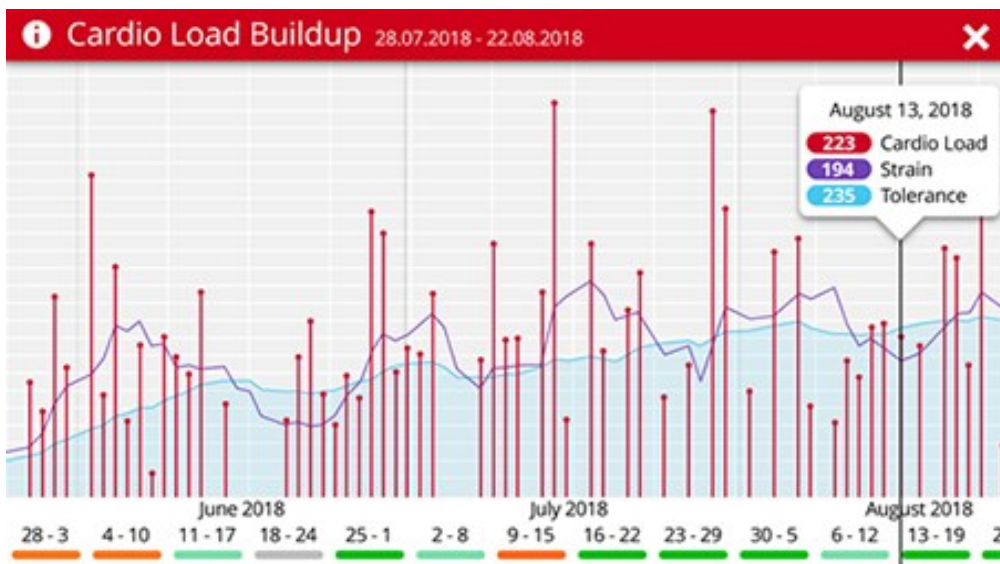
Cardio Load Status

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

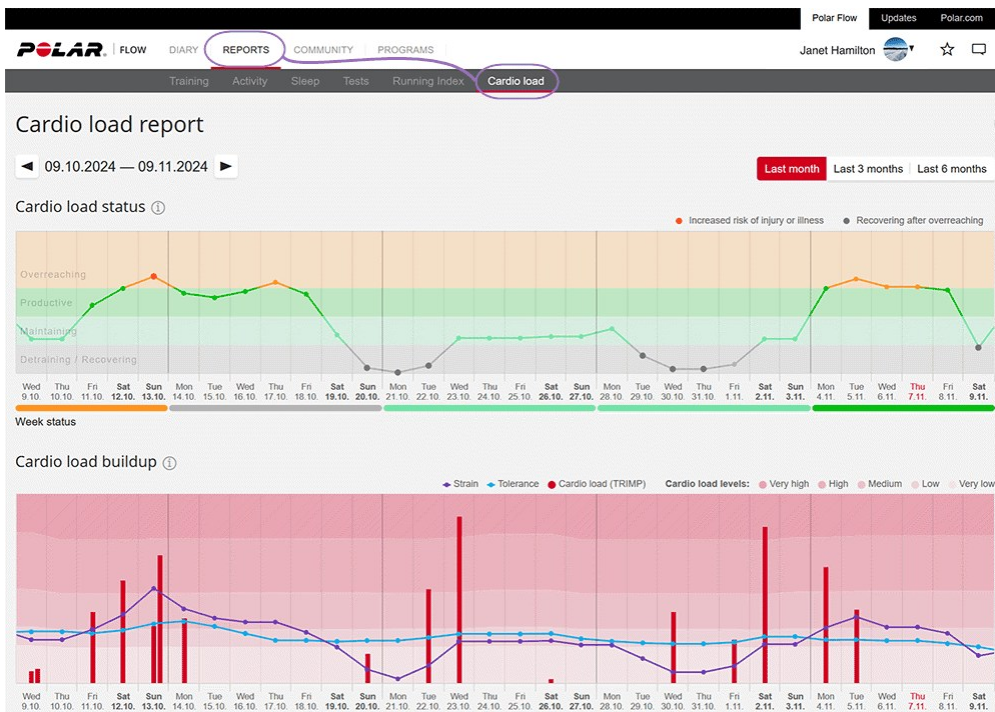
Langzeitanalyse in der Flow App und im Webservice

In der Polar 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 zu sehen, gehe zu **Berichte > Cardio Load**.



Cardio Load Status

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



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.



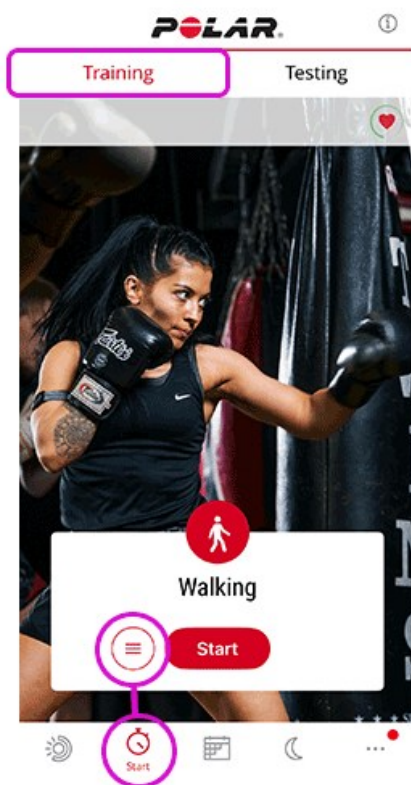
Die **Toleranz** beschreibt, wie gut du auf Herz-Kreislauf-Training vorbereitet bist. Sie zeigt deine durchschnittliche tägliche Cardio Load aus den vergangenen 28 Tagen. Um deine Toleranz für das Cardio-Training zu verbessern, steigere dein Training am besten langsam über einen längeren Zeitraum hinweg.

Erfahre mehr über die Polar Training Load Pro Funktion in diesem [ausführlichen Leitfaden](#).

Sprachführung

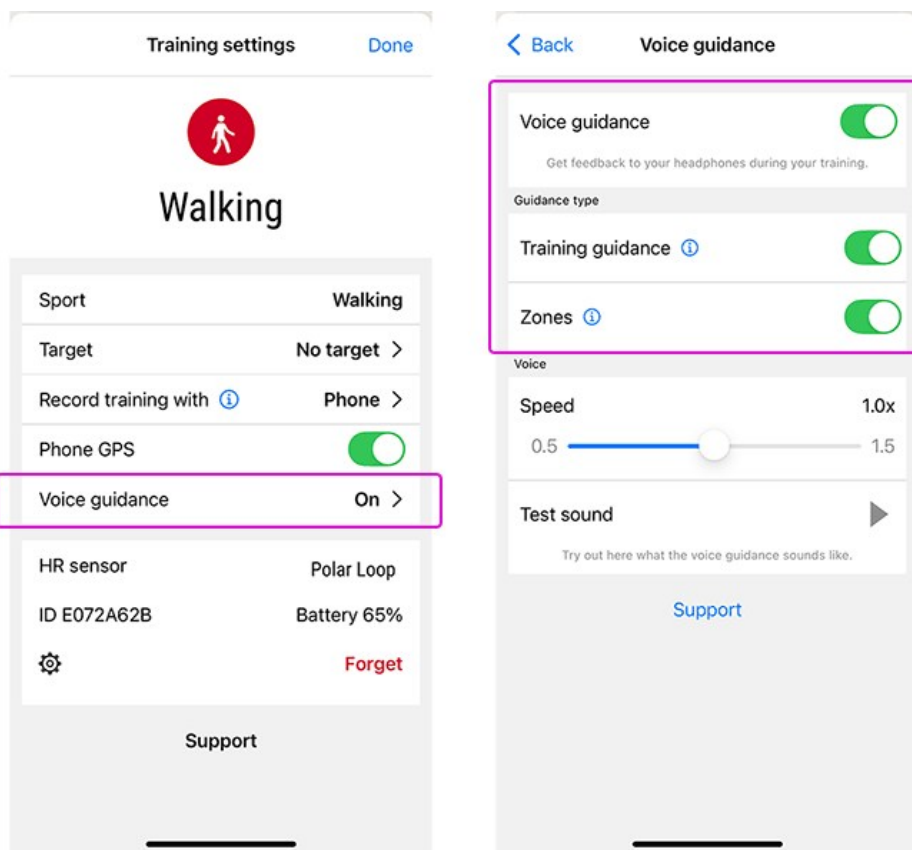
Die Sprachführungsfunktion hilft dir, dich auf dein Training zu konzentrieren, indem du relevante Trainingsdaten direkt über deine Kopfhörer erhältst. Die Informationen, die du im Audioformat erhältst, beinhalten Änderungen der Herzfrequenz und Anleitung während der Trainingsphasen. Du kannst die Sprachführungsfunktion verwenden, wenn du [deine Trainingseinheit mit der Flow App aufzeichnest](#).

Du kannst die Sprachführungsfunktion in den **Trainingseinstellungen** der Flow App einstellen. Tippe auf das Symbol , um die Seite **Trainingseinstellungen** zu öffnen.



Tippe, um die Einstellung **Sprachführung** zu öffnen und die Funktion zu aktivieren. Wähle dann, welche Art von Informationen in der Sprachführung enthalten sein soll:

- Wähle **Trainingsanleitung**, um während der Trainingsphasen Anleitungen zu erhalten.
- 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 des Geräts niedrig ist

Fitness Test in der Polar Flow App

Du kannst den Polar Fitness Test mit dem Polar Loop und der Polar Flow App durchführen. Der Polar Fitness Test ermöglicht dir, deine aerobe (Cardio-) Fitness in Ruhe leicht, sicher und schnell zu messen. Es ist ein 5-Minuten-Test zur Beurteilung deines Fitnesslevels, der eine Schätzung deiner maximalen Sauerstoffaufnahme (VO2max) liefert. 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.

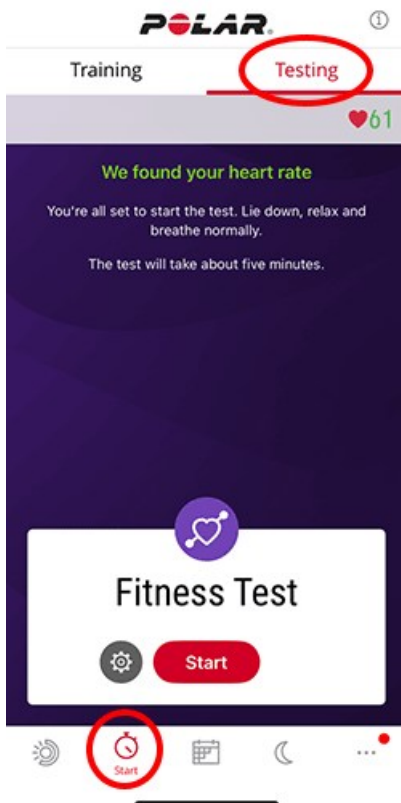
Um zuverlässige Testergebnisse erzielen zu können, müssen die folgenden Grundvoraussetzungen erfüllt sein:

- 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.

So führst du den Fitness Test aus:

1. [Trage deinen Polar Loop](#) eng am Handgelenk.
2. Öffne die Flow App und gehe zu **Start > Testung**.



3. Tippe auf das Zahnradsymbol für die Einstellungen, um die Seite **Testeinstellungen** zu öffnen. Suche dein Gerät auf der Seite und tippe auf **Koppeln**. Tippe auf **Fertig**, um zur Seite **Testung** zurückzukehren.
4. Wenn du deine aktuelle Herzfrequenz siehst, tippe auf **Start**, um den Test zu starten.
5. Bleibe entspannt, bewege dich möglichst wenig und vermeide es, mit anderen Personen zu kommunizieren. Es ist wichtig, dass du während des Tests so bewegungslos wie möglich bleibst, selbst kleine Bewegungen können den Test beeinträchtigen und dazu führen, dass er fehlschlägt. Wenn der Test abgeschlossen ist, zeigt die Flow App eine Beschreibung deines Fitness-Test-Ergebnisses sowie deinen geschätzten VO2max-Wert.

[In diesem ausführlichen Leitfaden](#) erfährst du mehr über den Polar Fitness Test.

Polar Flow

Polar Flow App

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

Tagebuch

Die Tagebuchansicht gibt dir einen schnellen täglichen Überblick über dein Training, deine Aktivität und deinen Schlaf – alles zentral an einem Ort. Tippe auf ein beliebiges Element, um detaillierte Informationen dazu zu sehen. Du kannst das Tagebuch so anpassen, dass nur die Daten angezeigt werden, die dich interessieren.

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.

Aktivitätsdaten

Sieh dir Informationen deiner Aktivität rund um die Uhr an. Finde heraus, wie viel noch bis zu deinem täglichen Aktivitätsziel fehlt und wie du es erreichen kannst. Sieh dir die Schrittzahl, die zurückgelegte Distanz basierend auf der Schrittzahl und den geschätzten Kalorienverbrauch an.

Trainingsdaten

Trainiere mit Echtzeit-Herzfrequenz, verfolge deine Route und Distanz und erhalte individuelles Feedback zu jeder Trainingseinheit. Erhalte einen schnellen Überblick über dein Training und analysiere sofort jedes Detail deiner Leistung. Du kannst einfach auf die Informationen vergangener und geplanter Trainingseinheiten zugreifen und neue Trainingsziele erstellen. Du kannst die Highlights deines Trainings mit der Funktion [Bild teilen](#) auch mit deinen Freunden teilen. Eine Anleitung zum Training mit der Flow App findest du unter [Manuelle Trainingsaufzeichnung](#).

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 Flow App

Du kannst den Polar Loop mit einem Smartphone und der Flow App [konfigurieren](#).

Um die Flow App zu verwenden, lade sie aus dem App Store oder über Google Play auf dein Mobilgerät herunter.

Bevor du ein neues Mobilgerät (Smartphone, Tablet) verwenden kannst, musst du es mit deinem Gerät koppeln. Weitere Informationen findest du unter [Koppeln eines Smartphones](#).

Dein Gerät synchronisiert sich automatisch mit der Flow App, wenn sich dein Smartphone in Bluetooth-Reichweite befindet und die Flow App zumindest im Hintergrund läuft. Weitere Informationen findest du unter [Synchronisierung](#). Wenn dein Smartphone über eine Internetverbindung verfügt, werden deine Trainingsdaten automatisch auch mit dem Flow Webservice synchronisiert.

Polar Flow Webservice

Der Polar Flow Webservice gibt dir einen detaillierten Einblick in deine Aktivitäts- und Schlafdaten. Im Polar Flow Webservice kannst du dein Training und deine Aktivitäten im Detail planen und analysieren und mehr über deine Leistung erfahren.

Wenn du die Einrichtung mit einem Smartphone und der Flow App vorgenommen hast, kannst du dich mit den Anmeldedaten, die du bei der Einrichtung festgelegt hast, beim [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.

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.

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 Dropdown-Listen einen Zeitraum und eine Sportart für einen Bericht und klicke auf das Zahnradsymbol, um auszuwählen, welche Daten du in der Berichtsgrafik ansehen möchtest.

Synchronisierung

Der Polar Loop synchronisiert deine Daten automatisch mit der Polar Flow App, wenn sich dein Smartphone in Bluetooth-Reichweite befindet. Du kannst ihn auch manuell über die Geräteeinstellungen in der Flow App synchronisieren. Wenn dein Smartphone über eine Internetverbindung verfügt, werden deine Daten automatisch auch mit dem Flow Webservice synchronisiert. Um Daten zwischen dem Polar Loop und der Flow App zu synchronisieren, musst du ein Polar Konto besitzen. Wenn du den Polar Loop [konfiguriert](#) hast, hast du auch schon ein Polar Konto angelegt.

Automatische Synchronisierung

Der Polar Loop synchronisiert sich automatisch alle halbe Stunde mit der Flow App, wenn sich dein Smartphone in Bluetooth-Reichweite befindet. Die automatische Synchronisierung erfolgt auch, wenn du das Gerät zum Aufladen anschließt, die Geräteeinstellungen in der Flow App änderst, eine Trainingseinheit beendest, dein tägliches Aktivitätsziel erreicht hast oder wenn das Gerät deinen Schlaf der letzten Nacht zusammengefasst hat. Beachte, dass die App zumindest im Hintergrund laufen muss, damit die automatische Synchronisierung funktioniert.

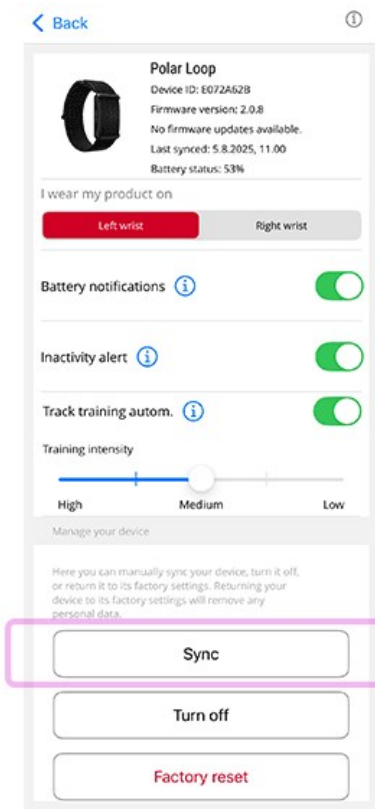
Wenn die automatische Synchronisierung nicht funktioniert, stelle Folgendes sicher:

- Die Polar Flow App wird mindestens im Hintergrund ausgeführt.
- Dein Smartphone ist nicht weiter als 10 m von deinem Polar Loop entfernt.

- Bluetooth ist in den Einstellungen deines Smartphones aktiviert und funktioniert.
- Nutzer von Android Smartphones: Damit die Synchronisierung funktioniert, musst du möglicherweise auf deinem Android-Gerät den Energiesparmodus und die Hintergrundbeschränkungen für die Polar Flow App deaktivieren.

Manuelle Synchronisierung

Gehe in der Flow App zu **Geräte**. Wähle den Polar Loop, wenn du mehr als ein Polar Gerät hast, und wähle dann **Synchronisieren**.



Hinweis: Der Polar Loop wird nur mit der Flow App synchronisiert. Er ist nicht mit der Polar FlowSync Datenübertragungssoftware kompatibel.

Wichtige Informationen

Akku

Der Polar Loop 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 das Gerät verwendet und gepflegt wird. Du kannst die Akkulaufzeit maximieren, indem du dein Gerät in einem guten Zustand hältst und es gemäß den nachstehenden Anweisungen lädst und aufbewahrst.

- Halte die Ladekontakte deines Geräts sauber, um es 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, das Gerät nach jeder Trainingseinheit mit lauwarmem Wasser abzuspülen und es mindestens einmal die Woche mit milder Seife und Wasser zu reinigen. Das Gerät ist wasserbeständig und du kannst es unter laufendem Wasser abspülen, ohne die elektronischen Komponenten zu beschädigen.
- Vergewissere dich vor dem Laden, dass die Ladekontakte des Geräts und am Kabel frei von Feuchtigkeit, Staub und Schmutz sind. Wische Verschmutzungen und Feuchtigkeit vorsichtig ab.
- Lade das Gerät nicht bei Temperaturen unter 0 °C oder über +40 °C.
- Lade das Gerät nicht in der Nähe von brennbaren Materialien oder auf brennbaren Oberflächen.
- Lade das Gerät nicht, wenn es feucht ist.
- Setze das Gerät nicht längere Zeit extremer Kälte (unter -10 °C) und 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 das Gerät teilweise aufgeladen an einem kühlen und trockenen Ort auf. Wenn du dein Gerät eine Weile nicht verwendest, lade es vor der Aufbewahrung auf etwa 50 Prozent. Schalte das Gerät außerdem über die App-Einstellungen aus. Der Akku verliert während der Lagerung langsam die Ladung. Wenn du das Gerät mehrere Monate lagerst, wird empfohlen, es 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 und Geräte, beträgt etwa 2 bis 3 Jahre. Der Akku wird zu diesem Zeitpunkt etwa 80 % seiner ursprünglichen Kapazität haben, und dieser 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.

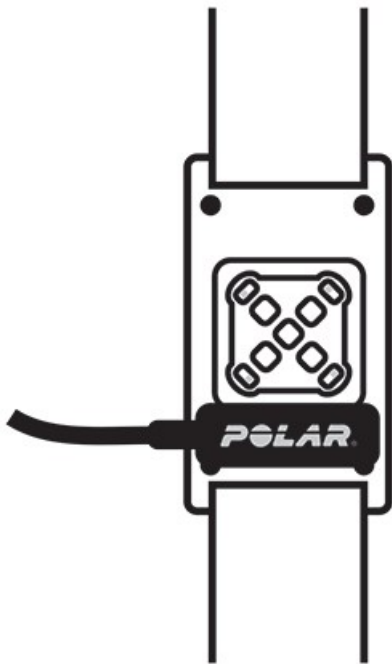
Laden des Akkus

Verwende das mit dem Produkt-Set gelieferte USB-Kabel, um das Gerät 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). Schnellladegeräte können ebenfalls verwendet werden, sofern sie diese Spezifikationen erfüllen.



1. Um dein Gerät zu laden, musst du es über das mitgelieferte Kabel mit einem aktiven USB-Anschluss oder einem USB-Ladegerät verbinden. Das Kabel rastet magnetisch ein.



2. Während des Ladevorgangs zeigen die LEDs den Fortschritt an: Vier im Uhrzeigersinn rot rotierende LEDs zeigen an, dass der Ladevorgang läuft, und wenn der Akku voll geladen ist, leuchten die roten LEDs dauerhaft.

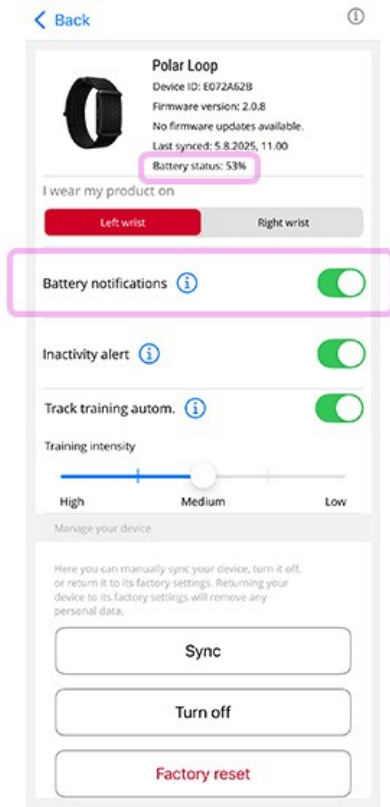
Akkustatus in der Flow App

Gehe in der Flow App zu **Geräte** und wähle „Polar Loop“, wenn du mehr als ein Polar Gerät hast. Du kannst den Akkustatus in den Geräteinformationen oben auf der Seite sehen.

Wenn du auf deinem Smartphone Benachrichtigungen über den Akkustand des Geräts erhalten möchtest, aktiviere die **Benachrichtigungen bei schwachem Akku**.



Um Akku-Benachrichtigungen zu erhalten, musst du in deinen Smartphone-Einstellungen die Benachrichtigungen für die Flow App zulassen.



Pflege des Polar Loop

Wie alle elektronischen Geräte sollte der Polar Loop sauber gehalten und vorsichtig behandelt werden. Die folgenden Hinweise werden dir dabei helfen, das Gerät in einem Spitzenzustand zu halten und alle Probleme beim Laden und bei der optischen Pulsmessung zu vermeiden.

Halte deinen Polar Loop sauber



Das Gerät ist vollständig wasserbeständig, und das Armband ist waschbar. Du kannst beide mit einer milden Seife und Wasser reinigen und unter fließendem Wasser abspülen.

Halte das Gerät und das Armband sauber, indem du beides regelmäßig (mindestens einmal pro Woche) mit milder Seife und Wasser wäschst. Spüle das Gerät und das Armband gründlich mit Wasser ab. Hänge das Armband zum Trocknen auf oder lege es flach hin, bis es vollständig getrocknet ist. **Verwende keinen Alkohol, kein Desinfektionsmittel oder andere Chemikalien.**

Halte die Ladekontakte deines Geräts sauber, um einen optimalen Ladevorgang zu ermöglichen und es vor Oxidation und anderen möglichen Schäden durch Schmutz und Salzwasser (z. B. Schweiß oder Meerwasser) zu schützen. Vergewissere dich vor dem Aufladen, dass die Ladekontakte deines Geräts frei von Feuchtigkeit, Staub und Schmutz sind. Wische Verschmutzungen und Feuchtigkeit vorsichtig ab. Um Kratzer zu vermeiden, verwende zum Reinigen keine scharfen Gegenstände. **Lade das Gerät nicht, wenn es feucht ist.**

Behandle den optischen Pulssensor sehr sorgfältig

Achte darauf, dass der optische Sensorbereich sauber ist und nicht zerkratzt wird. Kratzer und Schmutz beeinträchtigen die Leistung der optischen Pulsmessung.

Vermeide es, Parfüm, Lotion, Sonnenschutz, Desinfektionsmittel oder Insektenschutzmittel in dem Bereich aufzutragen, wo du das Gerät trägst. Wenn das Gerät mit diesen oder anderen Chemikalien in Berührung kommt, wasche es mit einer milden Seifenwasserlösung ab und spüle es sorgfältig unter fließendem Wasser.

Aufbewahrung

Vergewissere dich, dass das Gerät und das Armband sauber sind. Bewahre beides an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagere das Gerät und das Armband 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 das Gerät nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus, z. B. da du es im Auto zurückgelassen hast. Es wird empfohlen, das Gerät teilweise oder voll aufgeladen zu lagern. Der Akku verliert während der Lagerung langsam die Ladung. Wenn du den Trainingscomputer mehrere Monate lagerst, wird empfohlen, ihn nach einigen Monaten aufzuladen. Dies verlängert die Lebensdauer der Batterie.

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

Wichtige Hinweise

Der Polar Loop misst deine Herzfrequenz, Aktivität und deinen Schlaf. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen. Das Gerät ist nicht zur Messung von Umgebungsdaten vorgesehen, die eine professionelle oder industrielle Genauigkeit erfordert.

Wir empfehlen, das Gerät und das Armband regelmäßig zu waschen, um durch Schmutz verursachte Hautprobleme zu vermeiden.

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 Gerät 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.

Wenn das Gerät nicht mit dem Trainingsequipment funktioniert, verursacht das Trainingsequipment möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die drahtlose Übertragung der Herzfrequenzdaten.

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

Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Kinder oder Tiere nicht mit diesem Produkt spielen lassen. Dieses Produkt enthält Kleinteile, die eine Erstickungsgefahr darstellen.

Sichere Verwendung deines Polar Produkts

Halte dein Polar Gerät auf dem neuesten Stand und Sorge für eine optimale Leistung, indem du die Firmware aktualisierst, sobald eine neue Version verfügbar ist. Firmware-Updates werden durchgeführt, um die Funktionalität deines Geräts zu verbessern und ggf. kritische Schwachstellen zu beheben. Bitte aktualisiere dein Polar Gerät regelmäßig und immer dann, wenn dich die Polar Flow App über die Verfügbarkeit einer neuen Firmware-Version informiert.

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 aus deinem Polar Flow Konto entfernst. Eine Anleitung zum Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen findest du unter [Neu starten und zurücksetzen](#). Das Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen löscht den Gerätespeicher und das Gerät kann nicht mehr mit deinen Daten verknüpft werden. Um das Gerät aus dem Polar Flow Konto zu entfernen, melde dich im Polar Flow Webservice an, wähle „Produkte“ und klicke auf „Entfernen“ neben dem Produkt, das du entfernen möchtest.

Trainingseinheiten werden auch auf deinem Mobilgerät mit der Polar Flow App 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.

Bitte beachte auch den [Polar Datenschutzhinweis](#) und die [häufig gestellten Fragen \(FAQ\) zum Datenschutz](#).

Technische Daten

Polar Loop

Modell: 6F

Akkutyp:

Lithium-Polymer-Akku, 170 mAh

Der Akku kann beim [Polar Central Service](#) ausgetauscht werden.

Betriebsdauer:

Nutzungsdauer bis zu 8 Tage mit einer Ladung

Betriebstemperatur:

-20 °C bis +50 °C

Materialien:

Gerät

Rostfreier Stahl, ABS+10%GF, PMMA

Armband

Polyamid, Elasthan, Rostfreier Stahl

Materialien des USB-Adapters

PC+ABS, SUS 301 (Edelstahl) Vergoldet

Wasserbeständigkeit:

30 m (zum Baden und Schwimmen geeignet)

Sensoren:

Precision Prime™

Hauttemperatur: GEN 1 (Überwachung der Hauttemperatur nur über SDK)

OHR: GEN 3.5

Beschleunigungsmesser

Konnektivität

Das Gerät wird über die drahtlose Bluetooth-Technologie mit deinem Smartphone verbunden.

Unterstützte BLE-Dienste:

HRS (Herzfrequenz-Dienst)

BAS (Akkudienst)

DIS (Geräte-Informationsdienst)

USB-Anschluss:

Nur zum Aufladen. Die Datenübertragung über USB ist standardmäßig deaktiviert.

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

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 **IEC 60529** geprüft. Jedes Polar Produkt mit Angabe der Wasserbeständigkeit wird vor Lieferung auf Beständigkeit unter hydrostatischem Druck getestet.

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

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

Kennzeichnung auf der Rückseite des Produkts	Wasserspritzer, Schweiß, Regentropfen usw.	Baden und Schwimmen	Tauchen mit Schnorchel (ohne Sauerstoffflaschen)	Tauchen (mit Sauerstoffflaschen)	Merkmale der Wasserbeständigkeit
Water resistant IPX7	OK	-	-	-	Nicht mit Hochdruckreiniger säubern. Schutz vor Wasserspritzern, Regentropfen usw. Bezugsnorm: IEC 60529.

Water resistant IPX8	OK	OK	-	-	Minimum zum Baden und Schwimmen. Bezugsnorm: IEC 60529.
Water resistant Water resistant 20/30/50 m Zum Schwim- men 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 Tau- chen mit Geräten. Bezugsnorm: ISO 22810.

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.

© 2025 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.

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.

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.

1.0 DE 08/2025