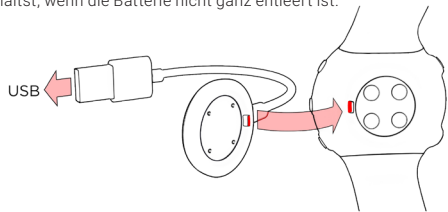


## Erste Schritte

Wir gratulieren dir zu deiner hervorragenden Wahl! In dieser Kurzanleitung erläutern wir die ersten Schritte für die Verwendung deiner neuen Polar Uhr.

**Lade während des Einrichtens die neueste Firmware herunter.** Wenn du die Einrichtung mit einem Mobilgerät oder einem Computer durchführst, wirst du benachrichtigt, wenn eine neue Version verfügbar ist.

1. **Um deine Uhr zu aktivieren und zu laden,** verbinde sie über das mitgelieferte Kabel mit einem aktiven USB-Anschluss oder einem USB-Ladegerät. Das Kabel schnappt magnetisch ein. Stelle lediglich sicher, den Absatz auf dem Kabel an der Kerbe in deiner Uhr auszurichten (rot markiert). Bitte beachte, dass es einen Moment dauert, bevor die Lade-Animation angezeigt wird. Du kannst deine Uhr auch aktivieren, indem du die OK-Taste 4 Sekunden lang gedrückt hältst, wenn die Batterie nicht ganz entleert ist.



2. **Um deine Uhr einzurichten,** wähle deine Sprache und die gewünschte Einrichtungsmethode aus. Die Uhr bietet dir drei Optionen für die Einrichtung: Einrichtung (A) mit einem Mobilgerät, (B) mit einem Computer oder (C) über die Uhr. Gehe mit der AUF-/AB-Taste zu der gewünschten Option und bestätige deine Auswahl mit der OK-Taste. Wir empfehlen Option A oder B.

### A EINRICHTUNG MIT EINEM MOBILGERÄT UND DER POLAR FLOW APP

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

1. Stelle sicher, dass dein **Mobilgerät** mit dem **Internet** verbunden ist und schalte **Bluetooth®** ein.
2. Lade die **Polar Flow App** aus dem App Store oder von Google Play auf dein Mobilgerät herunter.
3. Öffne die Polar Flow App auf deinem Mobilgerät. Die Polar Flow App erkennt deine in der Nähe befindliche Uhr und fordert dich auf, sie zu koppeln. Tippe auf die Start-Taste.
4. Wenn die Bestätigungsmeldung für die Bluetooth-Kopplungsanfrage auf deinem Mobilgerät erscheint, vergewissere dich, dass der auf deinem Mobilgerät angezeigte Code mit dem Code auf deiner Uhr übereinstimmt.
5. Akzeptiere die Bluetooth Kopplungsanfrage auf deinem Mobilgerät und bestätige die auf deiner Uhr angezeigte PIN durch Drücken der OK-Taste. **Kopplung beendet** wird angezeigt, wenn die Kopplung abgeschlossen ist.
6. **Melde dich** bei deinem **Polar Konto an** oder erstelle ein neues Konto. Du wirst durch die Anmeldung und die Einrichtung innerhalb der App geführt.

Wenn du mit den Einstellungen fertig bist, tippe auf **Speichern und synchronisieren** und deine Einstellungen werden mit deiner Uhr synchronisiert. Denke auch daran, deine Uhr regelmäßig mit Flow zu synchronisieren.

### B EINRICHTUNG MIT EINEM COMPUTER

1. Gehe zu **flow.polar.com/start**, lade dir die **Polar FlowSync** Datenübertragungssoftware herunter und installiere sie auf deinem Computer.
2. Melde dich bei deinem Polar Konto an oder erstelle ein neues Konto. Du wirst durch die Anmeldung und die Einrichtung innerhalb des Polar Flow Webservice geführt.

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

**i** Option **A** und **B**: Wenn ein Firmware-Update für deine Uhr verfügbar ist, empfehlen wir, es während der Einrichtung zu installieren. Dies kann bis zu 10 Minuten dauern.

## Lerne deine Uhr kennen



### TASTENFUNKTIONEN

- ☀ LICHT
  - Drücke die **OK**-Taste, um eine Auswahl zu bestätigen.
- ZURÜCK/ MENÜ/ SYNC
  - Mit der **AUF-/AB**-Taste kannst du durch Zifferblätter, Trainingsansichten und das Menü blättern, in Auswahllisten navigieren und einen ausgewählten Wert anpassen.
  - Mit der **ZURÜCK**-Taste kannst du zum vorherigen Menü zurückkehren sowie dein Training unterbrechen oder beenden. Drücke in der Uhrzeitanzeige die **ZURÜCK**-Taste, um das Menü aufzurufen. Durch Drücken und Halten dieser Taste kannst du die Kopplung und Synchronisierung starten.
- ▲ AUF
  - Halte die **LICHT**-Taste gedrückt, um die Tastensperre zu aktivieren.
- ▼ AB

### TOUCH-DISPLAY\* (NICHT BEI ALLEN MODELLEN VERFÜGBAR)

- Tippe auf das Display, um Elemente auszuwählen.
- Wische nach oben oder unten, um zu blättern.
- Wische in der Uhrzeitanzeige nach links oder nach rechts, um die verschiedenen Zifferblätter anzuzeigen.

\*Während der Trainingseinheiten deaktiviert

## Pulsmessung am Handgelenk

Um präzise Pulswerte während des Trainings zu erhalten, musst du deine Uhr richtig tragen:

- Trage die Uhr oben auf deinem Handgelenk, mindestens einen Finger breit vom Handgelenkknochen.
- Stelle das Armband so ein, dass es eng am Handgelenk anliegt. Der Sensor an der Rückseite muss konstant in Kontakt mit der Haut sein und die Uhr darf sich am Arm nicht bewegen können.
- Gib deiner Haut ein paar Minuten, um sich an die Uhr anzupassen, bevor du eine Trainingseinheit beginnst.



Wenn dein Puls nicht gemessen wird, lockere das Armband ein wenig, damit es bequemer sitzt und deine Haut atmen kann.

- i** Deine Uhr ist auch mit dem Polar Herzfrequenz-Sensor mit Brustgurt kompatibel. Du kannst einen Herzfrequenz-Sensor als Zubehör kaufen. Eine vollständige Liste kompatibler Sensoren und Zubehörprodukte für deine Uhr findest du auf [support.polar.com/de/compatibility](https://support.polar.com/de/compatibility)

## Training starten

1. Lege deine Uhr an und ziehe das Armband fest.
2. Drücke die **ZURÜCK**-Taste, um das Hauptmenü aufzurufen, wähle **Training starten** und gehe dann zu einem Sportprofil.
3. Gehe nach draußen und achte darauf, dass sich keine hohen Gebäude und Bäume in deiner Nähe befinden. Halte deine Uhr ruhig mit dem Display nach oben, um GPS-Satellitensignale zu empfangen. Wenn der Kreis um das GPS-Symbol herum grün wird, ist das GPS betriebsbereit.
4. Die Uhr hat deine Herzfrequenz gefunden, wenn sie angezeigt wird.
5. Wenn alle Signale gefunden wurden, drücke die **OK**-Taste, um die Aufzeichnung zu starten.

### TRAINING PAUSIEREN UND BEENDEN

Drücke die **ZURÜCK**-Taste, um deine Trainingseinheit zu unterbrechen. Um das Training fortzusetzen, drücke die **OK**-Taste. Um die Trainingseinheit zu beenden, halte während der Aufzeichnung oder bei unterbrochener Aufzeichnung die **ZURÜCK**-Taste gedrückt, bis **Aufzeichnung wurde beendet** angezeigt wird. Direkt nachdem du dein Training auf deiner Uhr beendet hast, erhältst du eine Zusammenfassung deiner Trainingseinheit.

- i** Deine Uhr synchronisiert deine Trainingsdaten automatisch mit der mobilen Polar Flow App, wenn sich dein Smartphone innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet und die Polar Flow App ausgeführt wird.

### PFLEGE DEINE UHR

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

## Polar Flow App und Webservice

### SEH DIR ALL DEINE TRAININGSDATEN IN DER MOBILEN APP AUF EINEN BLICK AN

Lade dir die Polar Flow App vom App Store oder von Google Play herunter und kopple deine Uhr mit deinem Mobilgerät über die App. Synchronisiere deine Uhr nach dem Training mit der Polar Flow App, um einen sofortigen Überblick und Feedback zu deinem Training, deiner Aktivität und deinem Schlaf zu erhalten.

### POLAR FLOW WEBSERVICE FÜR DETAILLIERTE ANALYSEN

Synchronisiere deine Trainingsdaten über deinen Computer oder die Flow App mit dem Flow Webservice. Im Polar Flow Webservice kannst du deine Leistungen verfolgen, dich anleiten lassen und dir detaillierte Auswertungen deiner Trainingsergebnisse, deiner Aktivität und deines Schlafes ansehen.

### Informationen über Materialien und technische Spezifikationen findest du in der Gebrauchsanleitung auf [support.polar.com/de](https://support.polar.com/de)

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

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

APP STORE IST EINE SERVICEMARKE VON APPLE INC.

ANDROID UND GOOGLE PLAY SIND MARKEN VON GOOGLE INC.

IOS IST EINE MARKE ODER EINGETRAGENE MARKE VON CISCO IN DEN USA UND ANDEREN LÄNDERN UND WIRD UNTER LIZENZ VERWENDET.

HERSTELLER:  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
90440 KEMPELE  
FINLAND  
TEL.: +358 8 5202 100  
**WWW.POLAR.COM**

17982759.00 DEU 1/2020

KOMPATIBEL MIT



/polarglobal



## GPS-MULTISPORTUHR

### Kurzanleitung

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

Deutsch