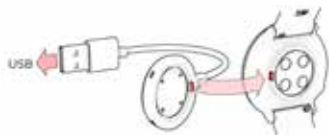


## Wie fängst du an?

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



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

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



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

## A EINRICHTUNG AUF DEINEM SMARTPHONE

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

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

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

## B EINRICHTUNG AUF DEINEM COMPUTER

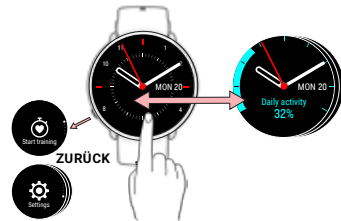
1. Gehe zu **flow.polar.com/start**, lade dir die **Polar FlowSync** Datenübertragungssoftware herunter und installiere sie auf deinem Computer.
2. Melde dich bei deinem Polar Konto an oder erstelle ein neues Konto. Du wirst durch die Anmeldung und die Einrichtung innerhalb des Polar Flow Webservice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

## C EINRICHTUNG AUF DEINER UHR

1. Passe die Einstellungen an, indem du über das Display wischst, und tippe auf deine Auswahl, um sie zu bestätigen.
2. Drücke die **ZURÜCK**-Taste, um zu einer Einstellung zurückzukehren und sie zu ändern.

**Wenn du die Einrichtung über die Uhr vornimmst, ist sie noch nicht mit Polar Flow verbunden.** Es ist wichtig, dass du die Einrichtung später über die Option **A** oder **B** vornimmst, um die neuesten Funktionsupdates auf deinem Ignite zu erhalten. In Flow kannst du auch eine detailliertere Analyse deines Trainings sehen und deinen Fortschritt verfolgen.

## Lerne deinen Ignite kennen



### TASTENFUNKTIONEN

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

## So trägst du deinen Ignite

Lege deine Uhr wie üblich fest sitzend hinter dem Handgelenkknochen an. Um **während des Trainings** präzise Herzfrequenz-Daten zu erhalten:

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



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

### PFLEGE DEINES IGNITE

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.**

## Training starten

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



### TRAINING PAUSIEREN UND BEENDEN

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

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



## Technische Daten

BATTERIETYP: LITHIUM-POLYMER-BATTERIE,  
165 mAh

HERZFREQUENZ-SENSOR: INTERN OPTISCH

WASSERBESTÄNDIGKEIT: 30 M (ZUM SCHWIMMEN GEEIGNET)

MATERIALIEN:

PRODUKT: ABS+GF, GLAS, PMMA, EDELSTAHL

ARMAND: TPU ODER SILIKON, EDELSTAHL

KABEL: MESSING, PA66+PA6, PC, TPE, CARBON-STAHL, NYLON

Die Funkausrüstung arbeitet im ISM-Frequenzbereich 2,402 bis 2,480 GHz und mit 2,3 mW maximaler Leistung.

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

APP STORE IST EINE SERVICEMARKE VON APPLE INC.

ANDROID UND GOOGLE PLAY SIND MARKEN VON GOOGLE INC.

HERSTELLER:  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
90440 KEMPELE  
FINNLAND

TEL.: +358 8 5202 100

**WWW.POLAR.COM**

17979372.02 DEU 05/2019

KOMPATIBEL MIT



**Bluetooth**



/polarglobal

**POLAR**

**IGNITE**

**GPS FITNESSUHR**

## Kurzanleitung

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

Deutsch