

Polar Street X

City-Sportuhr

Polar Vantage V3

Premium Multisportuhr

Polar Vantage M3

Smarte Multi-Sportuhr

Polar Grit X2 Pro

Premium Outdoor-Uhr

Polar Grit X2

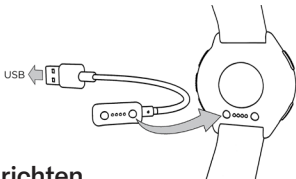
Outdoor-Uhr

Kurzanleitung



Laden

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



Einrichten

Nachdem du die Uhr aktiviert hast, wähle deine Sprache und die Einrichtungsmethode aus.

Wenn deine Uhr über eine PIN-Funktion verfügt, wirst du während der Einrichtung aufgefordert, eine sechsstellige PIN einzugeben. Das Festlegen einer PIN auf deiner Uhr hilft, sie vor unbefugter Benutzung zu schützen.

Die Uhr bietet dir drei Optionen für die Einrichtung: **(A)** Einrichten auf deinem Smartphone, **(B)** auf deinem

Computer oder **(C)** direkt auf deiner Uhr. Wir empfehlen Option **A** und beschreiben sie in dieser Kurzanleitung. Wenn du deine Uhr auf deinem Smartphone mit der Polar Flow App einrichtest, erhältst du auch die neuesten Updates für deine Uhr. Während der Einrichtung wird die Uhr mit deinem Smartphone gekoppelt.



Gehe mit der **AUF-/AB**-Taste zur gewünschten Option und bestätige deine Auswahl mit der **OK**-Taste.

Um möglichst genaue und individuelle Trainings- und Aktivitätsdaten zu erhalten, ist es wichtig, dass du die Einstellungen während der Einrichtung richtig vornimmst.

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

Einrichtung auf deinem Smartphone

Wichtig: 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** aus dem **App Store** oder von **Google Play** herunter.
3. Öffne nach dem Herunterladen die App und tippe auf **Erste Schritte**.
4. Die Polar Flow App erkennt deine Uhr und fordert dich auf, sie zu koppeln. Tippe auf die **Start**-Taste.
5. Akzeptiere die Bluetooth-Kopplungsanfrage auf deinem Smartphone. Bestätige den PIN-Code auf deiner Uhr und die Kopplung ist abgeschlossen.
6. **Melde dich** bei deinem **Polar Konto** an oder erstelle ein neues Konto. Du wirst in der App bei der Anmeldung und Einrichtung angeleitet.

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

Kennenlernen

Tastenfunktionen

- Drücke die **OK**-Taste, um eine Auswahl zu bestätigen.
- Mit der **AUF-/AB**-Taste kannst du durch Ansichten und das Menü blättern, in Auswahllisten navigieren und einen ausgewählten Wert ändern.
- 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.
- Halte die **LICHT**-Taste gedrückt, um die Tastensperre zu aktivieren.



Touchscreen-Display (Während der Trainingseinheiten deaktiviert)

- Tippe auf das Display, um Elemente auszuwählen.
- Wische zum Blättern nach oben oder unten.
- Wische in der Uhrzeitanzeige nach links oder nach rechts, um die verschiedenen Anzeigen zu sehen.
- Wische in der Uhrzeitanzeige auf dem Display von oben nach unten, um das Menü **Schnelleinstellungen** zu öffnen.

Tragen

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.

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

Deine Uhr ist auch mit Polar Herzfrequenz-Sensoren mit Brustgurten und optischen Pulssensoren 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**.

Trainieren

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.

Trainingseinheit im Freien beginnen: Entferne dich von hohen Gebäuden und Bäumen. 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.

3. Die Uhr hat deinen Puls gefunden, sobald dieser angezeigt wird.
4. 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 bei unterbrochener Aufzeichnung die **ZURÜCK**-Taste gedrückt, bis **Aufzeichnung wurde beendet** angezeigt wird. Direkt nachdem du deine Trainingseinheit auf deiner Uhr beendet hast, siehst du die Zusammenfassung der Einheit auf dem Display.

Polar Flow

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

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

Pflege deiner Uhr

Halte deine Uhr sauber, indem du sie nach jeder Trainingseinheit mit milder Seifenlösung unter fließendem Wasser abwäschst. Vergewissere dich vor dem Aufladen, dass die Ladekontakte deiner Uhr und des Kabels frei von Feuchtigkeit, Staub und Schmutz sind. Wische Verschmutzungen und Feuchtigkeit vorsichtig ab. **Lade die Uhr nicht, wenn sie feucht ist.**

Brauchst du Hilfe?

Unter **support.polar.com/de** findest du ausführliche Gebrauchsanleitungen, Erklärvideos und Anleitungen zur Fehlerbehebung. Kontaktiere uns per Chat oder E-Mail.

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

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

Die Polar Elixir Biosensoriktechnologien und Polar Precision Prime optische Pulssensortechnologie verwenden 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.

Erfahre mehr auf
support.polar.com



Kompatibel mit



Modell:

Street X: 6J, Vantage V3: 5P, Vantage M3: 6B,
Grit X2 Pro: 5S, Grit X2: 6G

Hersteller:

Polar Electro Oy

customercare@polar.com

www.polar.com



[/polarglobal](https://www.youtube.com/polarglobal)

DE 12/2025