

POLAR®

POLAR UNITE



GEBRAUCHSANLEITUNG

INHALT

Inhalt	2
Polar Unite Gebrauchsanleitung	6
Einführung	6
Nutze alle Möglichkeiten deines Polar Unite	8
Polar Flow Webservice	8
Erste Schritte	9
Einrichten deiner Uhr	9
Option A: Einrichtung mit einem Smartphone und der Polar Flow App	11
Option B: Einrichtung mit einem Computer	11
Option C: Einrichtung über die Uhr	11
Polar Unite im Einzelgerätemodus verwenden	12
Funktionen, die nicht im Einzelgerätemodus verfügbar sind	12
Polar Flow bietet eine detaillierte Analyse deines Trainings, deiner Aktivität und deiner Schlafdaten.	12
Tragen des Polar Unite Armbands	13
Tastenfunktionen und Touchscreen	14
Farbiger Touchscreen	14
Benachrichtigungen anzeigen	15
Geste zum Aktivieren der Displaybeleuchtung	15
Uhrzeitanzeigen	15
Ändern der Farbvarianten der Displayansicht	19
Menü	19
Schnelleinstellungen	22
Koppeln eines Smartphones mit deiner Uhr	22
Vor dem Koppeln eines Smartphones	23
So koppelst du ein Smartphone:	23
Entfernen einer Kopplung	23
Aktualisieren der Firmware	24
Mit Smartphone oder Tablet	24
Mit einem Computer	24
Einstellungen	26
Allgemeine Einstellungen	26
Koppeln und Synchronisieren	26
Kontinuierliche HF-Messung	26
Flugmodus	26
Nicht stören	26
Telefonbenachrichtigungen	26
Einheiten	27
Sprache	27
Inaktivitätsalarm	27
Über deine Uhr	27
Persönliche Einstellungen	27
Gewicht	27
Größe	28
Geburtsdatum	28
Geschlecht	28
Trainingspensum	28
Aktivitätsziel	28
Gewünschte Schlafzeit	29

Maximale Herzfrequenz	29
Ruhe-Herzfrequenz	29
VO2max	30
Uhreinstellungen	30
Wecker	30
Uhranzeige	30
Uhrzeit	31
Datum	31
Erster Tag der Woche	31
Display-Symbole	31
Neu Starten und Zurücksetzen	32
So startest du die Uhr neu	32
So setzt du die Uhr auf die Werkseinstellungen zurück	32
Training	34
Pulsmessung am Handgelenk	34
Anlegen der Uhr bei Herzfrequenz-Messung am Handgelenk oder Schlaftracking	34
Anlegen der Uhr ohne Herzfrequenz-Messung am Handgelenk, Schlaftracking und Nightly Recharge	35
Starten einer Trainingseinheit	35
Starten einer geplanten Trainingseinheit	36
Schnellmenü	37
Während des Trainings	38
Durchblättern der Trainingsansichten	38
Timer einstellen	40
Intervalltimer	40
Countdown-Timer	41
Training mit einem Ziel	41
Phase während einer Trainingseinheit mit Phasen wechseln	42
Benachrichtigungen	42
Unterbrechen/Beenden einer Trainingseinheit	42
Trainingszusammenfassung	43
Nach dem Training	43
Trainingsdaten in der Polar Flow App	44
Trainingsdaten im Polar Flow Webservice	45
Funktionen	46
Connected GPS	46
So aktivierst du GPS über das Smartphone:	47
Smart Coaching	47
Nightly Recharge™ Erholungsanalyse	48
Details zum ANS-Status in der Polar Flow App	51
Details zum Schlafstatus in Polar Flow	51
Für Übungen	51
Für Schlaf	52
Zur Regulierung der Energieniveaus	52
Sleep Plus Stages™ Schlaftracking	53
FitSpark™ Tägliche Trainingsanleitung	58
Während des Trainings	60
Angeleitete Gelassenheits-Atemübung Serene™	62
Fitness Test mit Pulsmessung am Handgelenk	64
Vor dem Test	65
Durchführen des Tests	65
Testergebnisse	66
Fitnessklassen	66

Männer	66
Frauen	66
VO2max	67
Polar Laufprogramm	67
So erstellst du ein Polar Laufprogramm	68
Ein Laufziel starten	68
Verfolge deinen Fortschritt.	68
Cardio Load	69
Training Benefit	69
Smart Calories	71
Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung	71
Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung auf deiner Uhr	71
Aktivitätsmessung rund um die Uhr	73
Aktivitätsziel	73
Aktivitätsdaten auf deiner Uhr	74
Inaktivitätsalarm	74
Aktivitätsdaten in der Polar Flow App und im Webservice	74
Activity Benefit	75
Sportprofile	75
Herzfrequenz-Zonen	76
Geschwindigkeitszonen	76
Geschwindigkeitszonen-Einstellungen	76
Trainingsziel mit Geschwindigkeitszonen	77
Während des Trainings	77
Nach dem Training	77
Geschwindigkeit und Distanz über das Handgelenk	77
Telefonbenachrichtigungen	77
Smart Notifications einschalten	78
Nicht stören	78
Benachrichtigungen anzeigen	78
Wechselbare Armbänder	78
Wechseln des Armbands	78
Kompatible Sensoren	79
Polar OH1 optischer Pulssensor	79
Polar H10 Herzfrequenz-Sensor	80
Polar H9 Herzfrequenz-Sensor	80
Sensoren mit deiner Uhr koppeln	80
So koppelst du einen Herzfrequenz-Sensor mit deiner Uhr:	80
Polar Flow	82
Polar Flow App	82
Trainingsdaten	82
Aktivitätsdaten	82
Schlafdaten	82
Sportprofile	82
Bild teilen	82
Verwenden der Polar Flow App	83
Polar Flow Webservice	83
Feed	83
Tagebuch	84
Berichte	84
Community	84
Programme	84

Sportprofile in Polar Flow	84
Sportprofil hinzufügen	85
Sportprofil bearbeiten	86
Planung deines Trainings	87
Erstelle ein Trainingsziel im Polar Flow Webservice	88
Schnellziel	88
Phasenziel	88
Favoriten	88
Synchronisieren der Ziele mit deiner Uhr	89
Favoriten	89
Ein Trainingsziel zu den Favoriten hinzufügen:	89
Favorit bearbeiten	90
Favoriten entfernen	90
Synchronisierung	90
Synchronisieren mit der mobilen Flow App	90
Synchronisierung mit dem Polar Flow Webservice über FlowSync	91
Wichtige Informationen	92
Akku	92
Akkulebensdauer und Betriebszeit	92
Laden des Akkus	92
Akkustatus und Benachrichtigungen	94
Akkustatus-Symbol	94
Meldungen bei schwachem Akku	94
Pflege deiner Uhr	94
Halte deine Uhr sauber	95
Behandle den optischen Pulssensor mit Sorgfalt	95
Aufbewahrung	95
Service	95
Wichtige Hinweise	96
Störungen während des Trainings	96
Gesundheit und Training	96
Warnung - Batterien ausser Reichweite von Kindern aufbewahren	97
So schützt du deine Daten bei der Verwendung des Polar Produkts	98
Technische Daten	98
Polar Unite	98
Polar FlowSync Software	99
Kompatibilität der mobilen Polar Flow App	100
Wasserbeständigkeit von Polar Produkten	100
Rechtliche Informationen	101
Weltweite Garantie des Herstellers	101
Haftungsausschluss	102

POLAR UNITE GEBRAUCHSANLEITUNG

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

EINFÜHRUNG

Wir gratulieren dir zu deinem neuen Polar Unite!

Die Polar Unite Fitnessuhr hilft dir, die perfekte Balance zwischen Training, Erholung und Alltag zu finden. Der Polar Unite motiviert dich, dein Training konstant fortzuführen. Dank der intelligenten Funktionen werden Fitness und ein gesunder Lebensstil Teil deines Alltags. Die Fitnessuhr kommt mit einer innovativen optischen Pulsmessung am Handgelenk. Das [Sleep Plus Stages™](#) Schlaftracking überwacht deine Schlafphasen (REM, Leicht- und Tiefschlaf) und gibt dir Feedback zum Schlaf sowie einen Schlafindex. Die Funktion [Nightly Recharge™](#) analysiert deine nächtliche Erholung, und die [FitSpark™](#) Trainingsanleitung bietet dir personalisierte Trainingsanleitungen basierend auf deiner Tagesform. Mit der angeleiteten [Serene™](#) Atemübung hilft dir Polar Unite beim Entspannen und beim Stressabbau. Außerdem kannst du Polar Unite [mit deinem Smartphone verbinden, um GPS zu nutzen](#). Du kannst deinen Polar Unite individuell mit unterschiedlichen Armbändern und Uhranzeigen mit verschiedenen Farbvarianten gestalten. Du kannst deinen Unite auch beim [Polar Club](#) Gruppentraining verwenden, um deine Herzfrequenz in das Polar Club System zu übertragen.

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.

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 gebildet, indem deine letzte Nacht mit deinen üblichen Werten aus den letzten 28 Tagen verglichen wird. Deine Uhr misst in der Nacht automatisch deinen Schlafstatus und deinen ANS-Status. 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.

Die **FitSpark™ Trainingsanleitung** bietet dir **täglich bedarfsorientierte Trainingseinheiten** auf deiner Uhr. Die Trainingseinheiten sind auf dein Fitnesslevel und deine Trainingshistorie sowie deinen Erholungsstatus und deine Tagesform abgestimmt, letztere werden basierend auf deinem Nightly Recharge Status der letzten Nacht ermittelt. FitSpark schlägt dir täglich zwei bis vier verschiedene Optionen für Trainingseinheiten vor: eine, die sich für dich am besten eignet, sowie ein bis drei weitere Optionen, aus denen du wählen kannst. Du erhältst maximal vier Vorschläge pro Tag und es gibt insgesamt 19 verschiedene Trainingseinheiten. Die Vorschläge umfassen Trainingseinheiten aus den Kategorien **Cardio-Training**, **Krafttraining** und **unterstützendes Training**.

Die **Serene™ Atemübung** ist ein Werkzeug für das Stressmanagement, das dir dabei hilft, deinen Körper zu entspannen und deinen Geist zu beruhigen. Sie leitet dich bei einer langsamen Zwerchfellatmung an, die nachweislich

förderlich für die Gesundheit ist. Während der Atemübung gibt deine Uhr dir biologisches Feedback zu der Harmonie zwischen deiner Atmung und deinem Schlag-zu-Schlag-Intervall. Sie erfasst die Zeit, die du in Entspannungszonen verbracht hast – Zeit, in der langsame Atmung dein Herz erfolgreich in eine positive Synchronizität mit deinem Atemrhythmus gebracht hat.

Mit den [wechselbaren Armbändern](#) kannst du deine Uhr für jede Situation und jeden Stil anpassen.



Wir entwickeln unsere Produkte fortlaufend weiter, um das Nutzungserlebnis zu verbessern. Um deine Uhr 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 deiner Uhr durch Verbesserungen.

NUTZE ALLE MÖGLICHKEITEN DEINES POLAR UNITE

Du kannst die Uhr sofort benutzen, aber um das ganze Leistungsspektrum von Polar nutzen zu können, verbinde deine Uhr mit Polar Flow, unserer kostenlosen App mit Webservice.

Lade dir die [Polar Flow App](#) vom App Store® oder von Google Play™ herunter. Synchronisiere deine Uhr nach dem Training mit der Flow App, um einen sofortigen Überblick und Feedback zu deinen Trainingsergebnissen und deiner Leistung zu erhalten und alle deine Freunde über deine Leistungen zu informieren. In der Flow App kannst du auch sehen, wie du geschlafen hast und wie aktiv du über den Tag warst.

POLAR FLOW WEBSERVICE

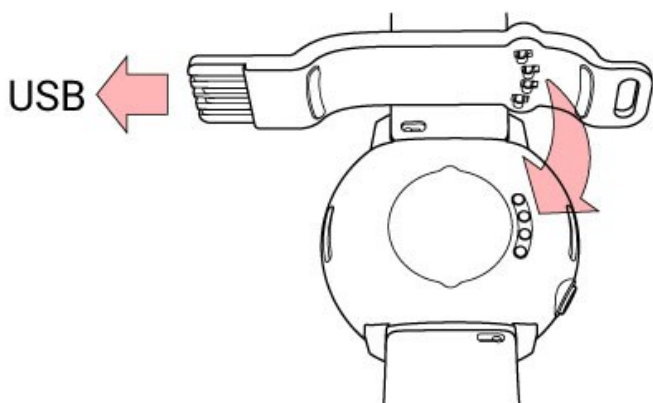
Synchronisiere deine Trainingsdaten über die FlowSync Software auf deinem Computer oder über die Polar Flow App mit dem [Polar Flow Webservice](#). Im Webservice kannst du dein Training planen, deine Leistungen verfolgen, dich anleiten lassen und dir detaillierte Auswertungen deiner Trainingsergebnisse, deiner Aktivität und deines Schlafs ansehen. Informiere alle deine Freunde über deine Leistungen, knüpfe Kontakte mit anderen Teilnehmern und lasse dich durch dein soziales Trainingsnetzwerk motivieren.

All dies findest du auf flow.polar.com.

ERSTE SCHRITTE

EINRICHTEN DEINER UHR

Um deine Uhr zu aktivieren und zu laden, verbinde sie über den mitgelieferten USB-Ladeadapter mit einem aktiven USB-Anschluss oder einem USB-Ladegerät. Richte die Kontakte des USB-Ladeadapters mit den Kontakten an der Uhr aus und raste den Adapter ein. Stelle außerdem sicher, dass du den USB-Ladeadapter auf die richtige Weise anschließt: **Die Kontakte am Polar Unite USB-Ladeadapter müssen den Kontakten im USB-Anschluss des Computers oder im USB-Ladegerät gegenüberliegen.** Bitte beachte, dass es einen Moment dauern kann, bevor die Lade-Animation angezeigt wird. Wir empfehlen, den Akku zu laden, bevor du deine Uhr in Betrieb nimmst. Ausführliche Informationen zum Laden des Akkus findest du unter [Akku](#).



Befestige den USB-Ladeadapter an der Uhr **bevor** du den Adapter am Strom anschließt. Lasse den USB-Ladeadapter nicht **ohne** die Uhr am Strom angeschlossen.



Um deine Uhr einzurichten, wähle deine Sprache und die gewünschte Einrichtungsmethode aus. Die Uhr bietet dir drei Optionen für die Einrichtung: Blättere zu der gewünschten Option, indem du die Anzeige nach oben oder nach unten wischst. Tippe auf die Anzeige, um deine Auswahl zu bestätigen.

A. Auf deinem Smartphone: Die Einrichtung über ein Mobilgerät ist praktisch, wenn du keinen Zugang

zu einem Computer mit USB-Anschluss hast, dauert jedoch möglicherweise länger. Diese Methode erfordert eine Internetverbindung.

B. Auf deinem Computer: Die Einrichtung über ein Kabel mit einem Computer ist schneller und ermöglicht dir, deine Uhr gleichzeitig zu laden. Du benötigst dafür jedoch einen Computer. Diese Methode erfordert eine Internetverbindung.



Die Optionen A und B werden empfohlen. Du kannst dort alle Benutzereingaben, die für präzise Trainingsdaten benötigt werden, auf einmal vornehmen. Du kannst auch deine Sprache wählen und die neueste Firmware für deine Uhr herunterladen.

C. Auf deiner Uhr: Wenn du kein kompatibles Mobilgerät und keinen Zugriff auf einen Computer mit Internetverbindung hast, kannst du auf der Uhr mit der Einrichtung beginnen. **Bitte beachte, dass wenn du die Einrichtung über die Uhr vornimmst, sie noch nicht mit Polar Flow verbunden ist. Es ist wichtig, dass du die Einrichtung später über die Option A oder B vornimmst, um die neuesten Firmware-Updates auf deinem Polar Unite zu erhalten.** In Flow kannst du auch eine detaillierte Analyse deines Trainings, deiner Aktivität und deiner Schlafdaten sehen.



Polar Unite hat kein eingebautes GPS aber du kannst die Routen, Geschwindigkeit und Distanz deiner Trainingseinheiten draußen mit dem GPS deines Smartphones aufzeichnen. Um verbundenes GPS zu verwenden, musst du die Einrichtung an deinem Smartphone (A) vornehmen.

OPTION A: EINRICHTUNG MIT EINEM SMARTPHONE UND DER POLAR FLOW APP



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

1. Halte während der Einrichtung dein Smartphone und die Uhr nahe beieinander.
2. Stelle sicher, dass dein Smartphone mit dem Internet verbunden ist, und schalte Bluetooth ein.
3. Lade die Polar Flow App aus dem App Store oder von Google Play auf dein Smartphone herunter.
4. Öffne die Polar Flow App auf deinem Smartphone.
5. Die Polar Flow App erkennt deine in der Nähe befindliche Uhr und fordert dich auf, sie zu koppeln. Tippe auf die Schaltfläche **Start** in der Polar Flow App.
6. Wenn die Bestätigungsmeldung für die **Bluetooth-Kopplungsanfrage** auf deinem Smartphone erscheint, vergewissere dich, dass der auf deinem Smartphone angezeigte Code mit dem Code auf deiner Uhr übereinstimmt.
7. Akzeptiere die Bluetooth-Kopplungsanfrage auf deinem Smartphone.
8. Bestätige den PIN-Code auf deiner Uhr, indem du auf die Anzeige tippst.
9. **Kopplung beendet** wird angezeigt, wenn die Kopplung abgeschlossen ist.
10. 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.



Wenn du dazu aufgefordert wirst, die Firmware zu aktualisieren, schließe bitte deine Uhr an eine Stromquelle an, um einen reibungslosen Ablauf der Aktualisierung zu gewährleisten, und akzeptiere dann das Update.

OPTION 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. Verbinde deine Uhr über den mitgelieferten USB-Ladeadapter mit dem USB-Anschluss an deinem Computer. Du wirst durch die Anmeldung und die Einrichtung innerhalb des Polar Flow Webservice geführt.

OPTION C: EINRICHTUNG ÜBER DIE UHR

Pass die Werte an, indem du über das Display wischst, und tippe auf deine Auswahl, um sie zu bestätigen. Wenn du an einen beliebigen Punkt zurückkehren und eine Einstellung ändern möchtest, drücke die ZURÜCK-Taste, bis du die gewünschte Einstellung erreichst.



Bitte beachte, dass wenn du die Einrichtung über die Uhr vornimmst, sie noch nicht mit Polar Flow verbunden ist. Firmware-Updates für deine Uhr sind nur über Polar Flow verfügbar. Um sicherzustellen, dass du deine Uhr und die einzigartigen Polar Funktionen optimal nutzen kannst, musst du die Einrichtung später im Polar Flow Webservice oder mit der mobilen Polar Flow App zu Ende führen, indem du die Schritte von Option A oder B ausführst.

POLAR UNITE IM EINZELGERÄTEMODUS VERWENDEN

Du kannst den Polar Unite im Einzelgerätemodus verwenden, wenn du die Option **Einrichtung von der Uhr** auswählst, wenn du sie zum ersten Mal verwendest. Wenn du deinen Polar Unite im Einzelgerätemodus verwendest, ist deine Uhr nicht mit Polar Flow verbunden. Einige Funktionen erfordern allerdings, dass die Uhr mit Polar Flow verbunden ist und sie sind nicht im Einzelgerätemodus vorhanden. Um sicherzustellen, dass du deine Uhr und die einzigartigen Polar Funktionen optimal nutzen kannst, musst du die Einrichtung später im Polar Flow Webservice oder mit der mobilen Polar Flow App ausführen.

FUNKTIONEN, DIE NICHT IM EINZELGERÄTEMODUS VERFÜGBAR SIND

- [Firmware-Updates](#) für deine Uhr
- [Verbundenes GPS](#) via Mobiltelefon
- Persönliche [Trainingsziele](#)
- Polar [Laufprogramm](#)
- [Aktivitätsnutzen](#)
- [Trainingsnutzen](#)
- [Telefonbenachrichtigungen](#)
- Neue [Sportprofile](#) zu deiner Uhr hinzufügen
- Manuelle Anpassung der [Geschwindigkeitszonen](#)

POLAR FLOW BIETET EINE DETAILLIERTE ANALYSE DEINES TRAININGS, DEINER AKTIVITÄT UND DEINER SCHLAFDATEN.

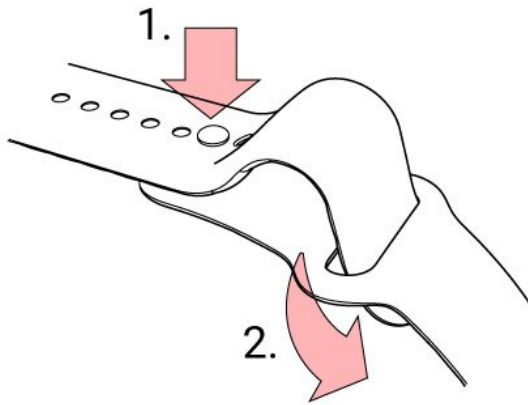
- Direkt nachdem du dein Training auf deiner Uhr gestoppt hast, erhältst du eine [Zusammenfassung deiner Trainingseinheit](#). Eine ausführlichere und illustrierte Analyse deiner Trainingseinheit findest du in der Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice.



Im Einzelgerätemodus zeigt dir deine Uhr deine Trainingseinheiten der letzten 14 Tage. Du kannst diese öffnen, wenn du auf die Uhranzeige **Neueste Trainingseinheit** tippst. Bei normaler Verwendung passen maximal 30 Trainingseinheiten in den 14-Tage Speicher. Wenn du deine Uhr mit Polar Flow verbindest, werden alle Trainingseinheiten, die du mit deiner Uhr aufgezeichnet hast, gespeichert und du kannst später über Polar Flow auf sie zugreifen.

- Du kannst auf deiner Uhr deinen Fortschritt zu deinem täglichen [Aktivitätsziel](#) sehen, die Schritte, die du bisher unternommen hast, die Aktivitätszeit und die Kalorien, die du verbrannt hast. In Polar Flow siehst du außerdem, wie viel Zeit du in unterschiedlichen Aktivitätsintensitätsniveaus verbracht hast und kannst deinen **wöchentlichen** und **monatlichen** Status in einem übersichtlichen grafischen Format verfolgen. In der Aktivitätszeitleiste im Polar Flow Webservice kannst du deine gesamte tägliche Aktivität und alle deine Gesundheitsvorteile auf einen Blick sehen.
- Der [Nightly Recharge](#) Status auf deiner Uhr teilt dir mit, wie erholsam die **letzte Nacht** war. Du kannst deine Nightly Recharge Details aus **verschiedenen Nächten** in der Polar Flow App vergleichen und analysieren.
- Du kannst deinen [Schlafindex und die Schlafdetails](#) von deiner Uhr für die **vorherige Nacht** sehen und mit deinen 28-Tage Durchschnittswerten vergleichen. In der Polar Flow App kannst du dein Schlafverhalten **wöchentlich** mit detaillierten Ansichten deines Schlafindex, deiner Schlafstruktur und deines Schlafrhythmus vergleichen. Der Schlafbericht im Polar Flow Webservice bietet dir eine **Langzeitdarstellung** deiner Schlafmuster. Du kannst dir deine Schlafdetails wahlweise für einen Monat, drei Monate oder sechs Monate ansehen.
- Nur das neueste [Fitnessstest](#)-Ergebnis wird auf der Uhr angezeigt. Im Polar Flow Webservice kannst du alle deine Testergebnisse sehen und wie sich dein Fitnesslevel mit der Zeit verändert hat.

TRAGEN DES POLAR UNITE ARMBANDS



1. Stecke den Stift in die Öffnung.
2. Schiebe das überstehende Band darunter.



Damit die Pulsmessung am Handgelenk während des Trainings oder beim Schlaftracking korrekt durchgeführt wird, muss die Uhr richtig angelegt sein.



Eine ausführliche Anleitung für das Wechseln des Armbands ist bei den Wechselarmbändern.

TASTENFUNKTIONEN UND TOUCHSCREEN

Deine Uhr verfügt über eine Taste (ZURÜCK), die je nach Situation verschiedene Funktionen hat. Den folgenden Tabellen kannst du entnehmen, welche Funktionen die Taste in verschiedenen Modi hat.

Uhrzeitanzeige	Menü	Vorstartmodus	Während des Trainings
			
Menü öffnen	Zur vorherigen Ebene zurückkehren	Zur Uhrzeitanzeige zurückkehren	Einmal drücken, um die Aufzeichnung der Trainingseinheit anzuhalten.
Durch Gedrückthalten dieser Taste kannst du die Kopplung und Synchronisierung starten	Einstellungen unverändert lassen	Displaybeleuchtung aktivieren	Tippe auf die Anzeige, um fortzufahren.
Displaybeleuchtung aktivieren	Auswahl abbrechen		Um die Trainingseinheit zu beenden, halte die Taste bei unterbrochener Aufzeichnung gedrückt.
Drücke und halte sie 10 Sekunden lang, um die Uhr neu zu starten	Displaybeleuchtung aktivieren		Displaybeleuchtung aktivieren

FARBIGER TOUCHSCREEN

Auf dem farbigen Touchscreen kannst du durch Wischen leicht zwischen den Anzeigen, Listen und Menüs wechseln sowie Elemente durch Tippen auf die Anzeige auswählen.

- Tippe auf die Anzeige, um eine Auswahl zu bestätigen und Elemente auszuwählen.
- Wische nach oben oder unten, um durch das Menü zu blättern.
- Wische während des Trainings nach links oder nach rechts, um verschiedene Trainingsansichten aufzurufen.
- Wische in der Uhrzeitanzeige nach links oder rechts, um zwischen den verschiedenen Uhrzeitanzeigen zu wechseln.
- Wische in der Uhrzeitanzeige nach unten, um auf das Menü „Schnelleinstellungen“ zuzugreifen (Touchscreen-Sperre, Nicht stören, Flugmodus).
- Wische in der Uhrzeitanzeige nach oben, um Benachrichtigungen anzuzeigen.
- Tippe auf die Anzeige, um detaillierte Informationen zu sehen.

Damit der Touchscreen einwandfrei funktioniert, wische Schmutz, Schweiß oder Wasser mit einem Tuch vom Display ab. Der Touchscreen reagiert nicht richtig, wenn er mit Handschuhen berührt wird.



Die Anzeighelligkeit kann vom Benutzer geändert werden.

BENACHRICHTIGUNGEN ANZEIGEN

Du kannst Benachrichtigungen anzeigen, indem du auf dem Display von unten nach oben wischst oder unmittelbar, nachdem die Uhr vibriert hat, dein Handgelenk umdrehst und auf die Uhr schaust. Der rote Punkt am unteren Displayrand weist auf neue Benachrichtigungen hin. Weitere Informationen findest du unter [Telefonbenachrichtigungen](#).

GESTE ZUM AKTIVIEREN DER DISPLAYBELEUCHTUNG

Die Displaybeleuchtung wird automatisch eingeschaltet, wenn du dein Handgelenk drehst, um auf die Uhr zu schauen.

UHRZEITANZEIGEN

Die Uhranzeigen des Polar Unite teilen dir viel mehr als nur die Zeit mit. Du erhältst aktuelle und relevante Informationen auf der rechten Seite der Uhrzeitanzeige, darunter dein Aktivitätsstatus, Cardio Load Status, deine Herzfrequenz und deine letzten Trainingseinheiten sowie der Nightly Recharge Status und die FitSpark Trainingsvorschläge. Du kannst durch die Uhrzeitanzeigen blättern, indem du nach links oder nach rechts wischst, und eine detailliertere Ansicht öffnen, indem du auf die Uhrzeitanzeige tippst.



In den [Uhreinstellungen](#) kannst du zwischen einer analogen und der digitalen Anzeige wählen.



Die Anzeigen der Uhr und die angezeigten Inhalte können nicht geändert werden, aber du kannst das [Farbvarianten der Displayansicht](#) ändern.

Uhrzeit



Basis-Uhrzeitanzeige mit Uhrzeit und Datum.

Aktivität



Die Balkendiagramm-Leiste um der Uhranzeige und der Prozentsatz unter der Uhrzeit und dem Datum zeigen deinen Fortschritt auf dem Weg zu deinem täglichen Aktivitätsziel an.

Wenn du die Details öffnest, kannst du zusätzlich die folgenden Angaben zu deiner aufgelaufenen täglichen Aktivität sehen:



- Die Anzahl deiner bisherigen Schritte. Die Anzahl und Art der Körperbewegungen werden registriert und daraus wird eine geschätzte Anzahl von Schritten berechnet.
- Als aktive Zeit wird die summierte Zeit bezeichnet, während der du dich bewegt und damit etwas für deine Gesundheit getan hast.
- Wie viele Kalorien du durch Training, Aktivität und BMR (Basale Metabolische Rate: die minimale Stoffwechselaktivität, die zur Aufrechterhaltung der Vitalfunktionen erforderlich ist) verbraucht hast.

Weitere Informationen findest du unter [Aktivitätsmessung rund um die Uhr](#).

Herzfrequenz

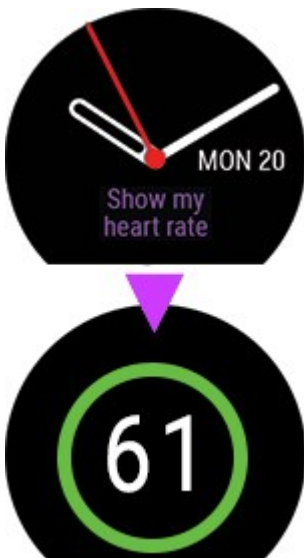


Wenn du die Funktion **Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung** verwendest, misst deine Uhr kontinuierlich deine Herzfrequenz und zeigt sie in der Herzfrequenz-Uhranzeige an.



Wenn du die Funktion Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung verwendest, kannst du die höchste und die niedrigste Herzfrequenz des Tages anzeigen und sehen, welches deine niedrigste Herzfrequenz in der vorhergehenden Nacht war. Du kannst die kontinuierliche Herzfrequenz-Messung auf deiner Uhr unter **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Kontinuierliche HF-Messung** ein- und ausschalten bzw. in den Nur nachts-Modus schalten.

Weitere Informationen findest du unter [Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung](#).



Wenn du die Funktion **Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung** nicht verwendest, kannst du deine aktuelle Herzfrequenz dennoch überprüfen, ohne eine Trainingseinheit zu starten. Ziehe einfach dein Armband fest, wähle diese Uhrzeitanzeige aus und tippe auf die Anzeige. Danach wird deine aktuelle Herzfrequenz angezeigt. Kehre zur Herzfrequenz-Uhranzeige zurück, indem du die ZURÜCK-Taste drückst.

Letzte Trainingseinheiten



Sieh dir an, wie viel Zeit seit der letzten Trainingseinheit vergangen ist und für welche Sportart du zuletzt trainiert hast.

Wenn du die Details öffnest, kannst du zusätzlich die Zusammenfassungen deiner Trainingseinheiten aus den vergangenen 14 Tagen sehen. Gehe zu der Trainingseinheit, die du dir ansehen möchtest, indem du nach oben oder nach unten wischst und dann auf die Anzeige tippst, um die Zusammenfassung zu öffnen. Weitere Informationen findest du unter [Trainingszusammenfassung](#).

Nightly Recharge Uhrzeitanzeige



Wenn du aufwachst, kannst du deinen **Nightly Recharge Status** sehen. Der Nightly Recharge Status teilt dir mit, wie erholsam deine letzte Nacht war. Nightly Recharge kombiniert Informationen darüber, wie gut dein autonomes Nervensystem (ANS) während der ersten Stunden deines Schlafs zur Ruhe gekommen ist (**ANS-Status**) und wie gut du geschlafen hast (**Schlafstatus**). Tippe auf ANS-Status-Details oder Schlafstatus-Details, um weitere Informationen zu erhalten.

Weitere Informationen findest du unter [Nightly Recharge™ Erholungsanalyse](#) oder [Sleep Plus Stages™ Schlafracking](#).

FitSpark Uhrzeitanzeige



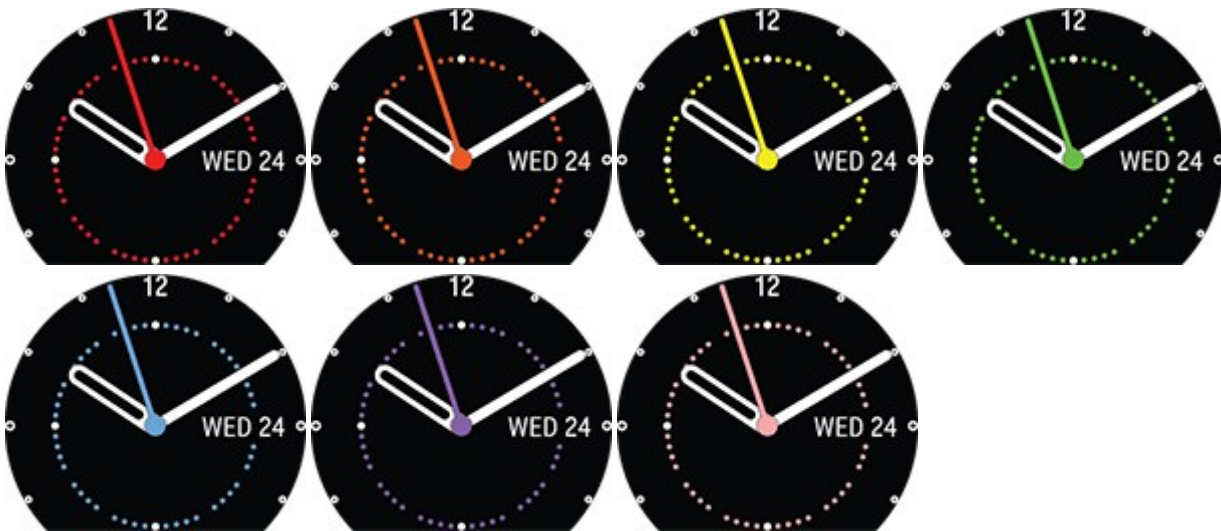
Deine Uhr schlägt die für dich am besten geeigneten Trainingsziele basierend auf deiner Trainingshistorie, deinem Fitnesslevel und deinem aktuellen Erholungsstatus vor. Tippe auf die Uhrzeitanzeige, um alle vorgeschlagenen Trainingsziele zu sehen. Tippe auf eines der vorgeschlagenen Trainingsziele, um ausführliche Informationen zu dem Trainingsziel anzuzeigen.

Weitere Informationen findest du unter [FitSpark Tägliche Trainingsanleitung](#).



ÄNDERN DER FARBARIANTEN DER DISPLAYANSICHT

Du kannst deinen Polar Unite personalisieren, indem du aus einer Reihe vordefinierter Optionen unterschiedliche Farbdesigns für die Uhranzeigen wählst. Verfügbare Farbdesigns sind rot, orange, gelb, grün, blau, lila und pink.



Um das Farbdesign der Uhranzeige zu ändern, gehe zu **Einstellungen > Uhreinstellungen > Uhrzeitanzeige > Digital/Analog > Farbdesign**.



Außer dem Farbdesign der Uhranzeige können die Anzeigen der Uhr und die angezeigten Inhalte nicht geändert werden.

MENÜ

Drücke die ZURÜCK-Taste, um das Menü zu öffnen, und wische nach oben oder nach unten, um durch das Menü blättern. Indem du auf die Anzeige tippst, kannst du deine Auswahl bestätigen, und mit der ZURÜCK-Taste gelangst du im Menü einen Schritt zurück.

Training starten



Hier kannst du deine Trainingseinheiten starten. Tippe auf die Anzeige, um in den Vorstartmodus zu wechseln, und gehe zu dem Sportprofil, das du verwenden möchtest.

Ausführliche Anweisungen findest du unter [Starten einer Trainingseinheit](#).

Einstellungen



Du kannst folgende Einstellungen auf deiner Uhr bearbeiten:

- **Persönliche Einstellungen**
- **Allgemeine Einstellungen**
- **Uhreinstellungen**

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





Zusätzlich zu den Einstellungen, die auf deiner Uhr verfügbar sind, kannst du im Polar Flow Webservice und in der Polar Flow App Sportprofile bearbeiten. Passe deine Uhr mit deinen bevorzugten Sportarten und den Informationen an, die du während deiner Trainingseinheiten sehen möchtest. Weitere Informationen findest du unter [Sportprofile in Polar Flow](#).

Timer




Unter **Timer** findest du eine Stoppuhr und einen Countdown-Timer.

Stoppuhr

Um die Stoppuhr zu starten, tippe zuerst auf **Stoppuhr** und dann auf das -Symbol. Um eine Runde hinzuzufügen, tippe auf das Rundensymbol . Um die Stoppuhr anzuhalten, drücke die ZURÜCK-Taste.





Countdown-Timer

Du kannst den Countdown-Timer dazu verwenden, eine voreingestellte Zeitspanne herunterzuzählen. Tippe auf **Timer einstellen**, stelle die Countdown-Zeit ein und tippe zur Bestätigung auf das -Symbol. Wenn du fertig bist, tippe auf **Start**, um den Countdown-Timer zu starten.

Der Countdown-Timer wird der allgemeinen Uhrzeitanzeige hinzugefügt.



Wenn die Zeitspanne abgelaufen ist, benachrichtigt dich die Uhr durch ein Vibrationssignal. Tippe auf das -Symbol, um den Timer neu zu starten, oder tippe auf das -Symbol, um abzubrechen und zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.



Während des Trainings kannst du den Intervalltimer und den Countdown-Timer verwenden. Füge die Timer-Ansichten in den Einstellungen des Sportprofils von Flow den Trainingsansichten hinzu und synchronisiere die Einstellungen mit deiner Uhr. Weitere Informationen über die Verwendung von Timern während des Trainings findest du unter [Während des Trainings](#).

Angeleitete Gelassenheits-Atemübung Serene



Tippe erst auf **Serene** und dann auf **Übung starten**, um die Atemübung zu starten.

Weitere Informationen findest du unter [Angeleitete Gelassenheits-Atemübung Serene™](#).

Fitness Test



Um den Fitness Test durchzuführen, tippe erst auf **Fitness Test** und dann auf **Entspannen & Test starten**.

Weitere Informationen findest du unter [Fitness Test mit Pulsmessung am Handgelenk](#).

SCHNELLEINSTELLUNGEN

Menü „Schnelleinstellungen“



Wische auf dem Display von oben nach unten, um das Menü **Schnelleinstellungen** zu öffnen. Wische nach links oder nach rechts oder blättere und tippe, um Wecker, die Touchscreen-Sperre, Nicht stören oder den Flugmodus auszuwählen:

- **Wecker:** Tippe auf das Wecker-Symbol, um die Alarmeinstellungen anzupassen.
- **Touchscreen-Sperre:** Tippe auf das Schloss-Symbol, um die Touchscreen-Sperre einzuschalten. Drücke die ZURÜCK-Taste 2 Sekunden lang, um den Touchscreen zu entsperren.
- **Nicht stören:** Tippe auf das Nicht stören-Symbol, um die Funktion einzuschalten, und tippe erneut darauf, um sie auszuschalten. Wenn die Nicht stören-Funktion aktiviert ist, erhältst du weder Benachrichtigungen noch Anrufhinweise. Außerdem kann die Displaybeleuchtung nicht durch eine Geste aktiviert werden.
- **Flugmodus:** Tippe auf das Flugmodus-Symbol, um die Funktion einzuschalten, und tippe erneut darauf, um sie auszuschalten. Der Flugmodus unterbindet die gesamte drahtlose Kommunikation deiner Uhr. Du kannst sie im Flugmodus weiter verwenden, jedoch weder deine Daten mit der mobilen Polar Flow App synchronisieren noch Verbindungen mit drahtlosem Zubehör herstellen.

Das Akkustatus-Symbol zeigt die verbleibende Akkukapazität an.

Während des Trainings

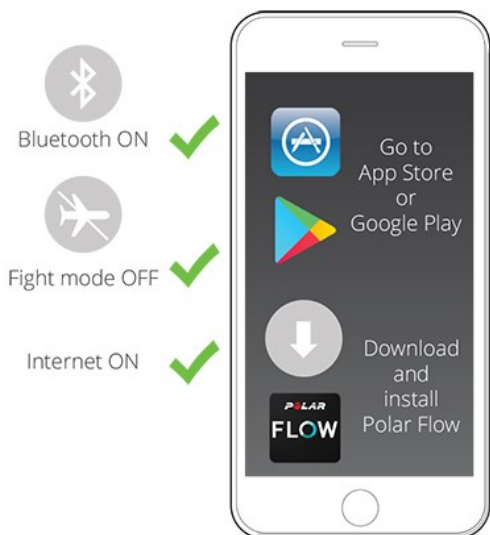


- **Displaybeleuchtung :** Tippe auf das Displaybeleuchtungssymbol und wähle **Immer EIN** oder **Automatisch**. Wenn „Immer EIN“ ausgewählt ist, bleibt die Displaybeleuchtung deiner Uhr während deiner gesamten Trainingseinheit eingeschaltet. Die Einstellung für die Displaybeleuchtung wird standardmäßig auf „Automatisch“ zurückgesetzt, nachdem du deine Trainingseinheit beendet hast. Bitte beachte, dass sich der Akku mit der Einstellung „Immer EIN“ deutlich schneller als mit der Standardeinstellung entlädt.
- **Touchscreen-Sperre:** Tippe auf das Schloss-Symbol, um die Touchscreen-Sperre einzuschalten. Drücke die ZURÜCK-Taste 2 Sekunden lang, um den Touchscreen zu entsperren.

KOPPELN EINES SMARTPHONES MIT DEINER UHR

Bevor du ein Smartphone mit deiner Uhr koppeln kannst, musst du deine Uhr im Polar Flow Webservice oder mit der mobilen Polar Flow App wie im Kapitel [Einrichten deiner Uhr](#) beschrieben einrichten. Wenn du deine Uhr mit einem Smartphone eingerichtet hast, wurde sie bereits gekoppelt. Wenn du die Einrichtung mit einem Computer vorgenommen hast und deine Uhr mit der Polar Flow App verwenden möchtest, kopple deine Uhr und das Smartphone wie folgt:

VOR DEM KOPPELN EINES SMARTPHONES



- Lade dir die mobile Polar Flow App aus dem App Store oder von Google Play herunter.
- 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.

SO KOPPELST DU EIN SMARTPHONE:

1. Öffne auf deinem Smartphone die Polar Flow App und melde dich bei deinem Polar Konto an, das du bei der Einrichtung deiner Uhr erstellt hast.



Android-Benutzer: Wenn du mehrere mit der Polar Flow App kompatible Polar Geräte verwendest, stelle sicher, dass der Polar Unite in der Polar Flow App als aktives Gerät ausgewählt ist. Dadurch verbindet sich die Polar Flow App mit deiner Uhr. Gehe in der Polar Flow App zu **Geräte** und wähle Polar Unite.

2. Halte an deiner Uhr in der Uhrzeitanzeige die ZURÜCK-Taste gedrückt **ODER** gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und Synchronisieren > Smartphone koppeln und synchronisieren** und tippe auf die Anzeige.
3. **Öffne Flow und bring deine Uhr in die Nähe des Smartphones** wird auf deiner Uhr angezeigt.
4. Wenn die Bestätigungsmeldung für die **Bluetooth-Kopplungsanfrage** auf deinem Smartphone erscheint, vergewissere dich, dass der auf deinem Smartphone angezeigte Code mit dem Code auf deiner Uhr übereinstimmt.
5. Akzeptiere die Bluetooth-Kopplungsanfrage auf deinem Smartphone.
6. Bestätige den PIN-Code auf deiner Uhr.
7. **Kopplung beendet** wird angezeigt, wenn die Kopplung abgeschlossen ist.

ENTFERNEN EINER KOPPLUNG

So entfernst du eine Kopplung mit einem Smartphone:

1. Gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Gekoppelte Geräte** und tippe auf die Anzeige.
2. Wähle das Gerät aus, das du aus der Liste entfernen möchtest, indem du in der Anzeige auf dessen Namen tippst.
3. **Kopplung entfernen?** wird angezeigt. Bestätige die Einstellung, indem du auf die Anzeige tippst.
4. **Kopplung aufgehoben** wird angezeigt, wenn der Vorgang abgeschlossen ist.

AKTUALISIEREN DER FIRMWARE

Um deine Uhr 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 deiner Uhr zu verbessern.



Während des Firmware-Updates gehen keine Daten verloren. Bevor die Aktualisierung startet, werden die Daten von deiner Uhr mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert.

MIT SMARTPHONE ODER TABLET

Du kannst die Firmware auch mit deinem Smartphone aktualisieren, wenn du die mobile Polar Flow App verwendest, um deine Trainings- und Aktivitätsdaten zu synchronisieren. Die App informiert dich, wenn ein Update verfügbar ist, und führt dich durch die Installation. Wir empfehlen, die Uhr vor Beginn der Aktualisierung an eine Stromquelle anzuschließen, um eine störungsfreie Aktualisierung sicherzustellen.



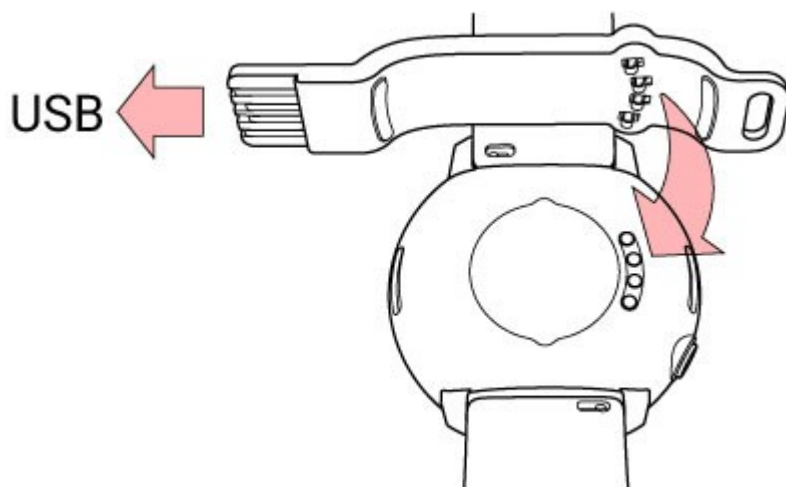
Die drahtlose Firmware-Aktualisierung kann je nach deiner Verbindung bis zu 20 Minuten dauern.

MIT EINEM COMPUTER

Jedes Mal, wenn eine neue Firmware-Version verfügbar ist, benachrichtigt dich die Polar FlowSync Software, sobald du deine Uhr mit deinem Computer verbindest. Die Firmware-Updates werden über FlowSync heruntergeladen.

So aktualisierst du die Firmware:

1. Verbinde deine Uhr über den mitgelieferten USB-Ladeadapter mit deinem Computer. Richte die Kontakte des USB-Ladeadapters an den Kontakten an der Uhr aus und lasse den Adapter einrasten. Vergewissere dich, dass du den USB-Ladeadapter richtig anschließt, d. h. **die vier Kontakte am USB-Ladeadapter des Polar Unite müssen den vier Kontakten im USB-Anschluss des Computers oder im USB-Ladegerät gegenüber liegen.**



2. FlowSync beginnt mit der Synchronisierung deiner Daten.

3. Nach der Synchronisierung wirst du gefragt, ob du die Firmware aktualisieren möchtest.
4. Wähle **Ja**. Die neue Firmware wird installiert (dies kann bis zu 10 Minuten dauern) und die Uhr wird neu gestartet. Bitte warte, bis die Firmware-Aktualisierung abgeschlossen ist, bevor du die Uhr von deinem Computer trennst.

EINSTELLUNGEN

ALLGEMEINE EINSTELLUNGEN

Um die allgemeinen Einstellungen anzuzeigen und zu bearbeiten, gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen**.

Unter **Allgemeine Einstellungen** findest du folgende Optionen:

- Koppeln und Synchronisieren
- Kontinuierliche HF-Messung
- Flugmodus
- Nicht stören
- Telefonbenachrichtigungen
- Einheiten
- Sprache
- Inaktivitätsalarm
- Über deine Uhr

KOPPELN UND SYNCHRONISIEREN

- **Smartphone koppeln und synchronisieren/Sensor/Gerät koppeln:** Kopple Sensoren oder Smartphones mit deiner Uhr. Synchronisiere deine Daten mit der Polar Flow App.
- **Gekoppelte Geräte:** Sieh dir alle Geräte an, die du mit deiner Uhr gekoppelt hast. Dabei kann es sich um Herzfrequenz-Sensoren und Smartphones handeln.

KONTINUIERLICHE HF-MESSUNG

Schalte die Funktion Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung **ein, aus** oder auf **Nur nachts**. Weitere Informationen findest du unter [Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung](#).

FLUGMODUS

Wähle **Ein** oder **Aus**.

Der Flugmodus unterbindet die gesamte drahtlose Kommunikation deiner Uhr. Du kannst sie im Flugmodus weiter verwenden, jedoch weder deine Daten mit der mobilen Polar Flow App synchronisieren noch Verbindungen mit drahtlosem Zubehör herstellen.

NICHT STÖREN

Schalte die „Nicht stören“-Funktion **Ein, Aus** oder auf **Ein (-)**. Stelle den Zeitraum ein, in dem Nicht stören aktiviert ist. Wähle eine Einstellung für **Start um** und **Ende um**. Wenn die Funktion aktiviert ist, erhältst du weder Benachrichtigungen noch Anrufhinweise. Außerdem kann die Displaybeleuchtung nicht durch eine Geste aktiviert werden.

TELEFONBENACHRICHTIGUNGEN

Stelle die Smart Notifications auf **Aus** oder **Ein, wenn du nicht trainierst**. Beachte: Während Trainingseinheiten erhältst du keine Benachrichtigungen.

EINHEITEN

Wähle metrische (**kg, cm**) oder imperische (**lb, ft**) Einheiten. Lege die Maßeinheiten für dein Gewicht und deine Größe sowie für Distanz und Geschwindigkeit fest.

SPRACHE

Du kannst die Sprache auswählen, die du auf deiner Uhr verwenden möchtest. Deine Uhr unterstützt die folgenden Sprachen: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Polski, Português, Русский, Suomi, Svenska, 简体中文, 日本語** and **Türkçe**.

INAKTIVITÄTSALARM

Schalte den Inaktivitätsalarm **Ein** oder **Aus**.

ÜBER DEINE UHR

Hier kannst du die Geräte-ID deiner Uhr sowie die Firmware-Version, das Hardware-Modell und die spezifischen rechtlichen Kennzeichnungen deines Polar Unite überprüfen.

Deine Uhr neu starten: Wenn an deiner Uhr Probleme auftreten, versuche, sie neu zu starten. Durch den Neustart deiner Uhr werden keine Einstellungen oder persönlichen Daten auf deiner Uhr gelöscht. Tippe auf die Anzeige, um die Uhr neu zu starten, und tippe erneut, um den Neustart zu bestätigen. Du kannst deine Uhr auch neu starten, indem du die ZURÜCK-Taste 10 Sekunden lang gedrückt hältst.

PERSÖNLICHE EINSTELLUNGEN

Um die persönlichen Einstellungen anzuzeigen und zu bearbeiten, gehe zu **Einstellungen > Persönliche Einstellungen**. Es ist wichtig, dass du deine persönlichen Einstellungen genau eingibst, insbesondere, wenn du dein Gewicht, die Größe, das Geburtsdatum und das Geschlecht eingibst, da sie sich auf die Genauigkeit der Messwerte wie Herzfrequenzzonen-Grenzwerte und den Kalorienverbrauch auswirken.

In den **Persönlichen Einstellungen** findest du Folgendes:

- **Gewicht**
- **Größe**
- **Geburtsdatum**
- **Geschlecht**
- **Trainingspensum**
- **Aktivitätsziel**
- **Gewünschte Schlafzeit**
- **Maximale Herzfrequenz**
- **Ruhe-Herzfrequenz**
- **VO₂max**

GEWICHT

Gib dein Gewicht in Kilogramm (kg) oder Pfund (lbs) ein.

GRÖßE

Gib deine Größe in Zentimeter (metrisch) oder in Fuß und Zoll (imperial) ein.

GEBURTSDATUM

Gib dein Geburtsdatum ein. Die Reihenfolge der Datumseinstellung hängt davon ab, welches Zeit- und Datumsformat du gewählt hast (24 Std.: Tag - Monat - Jahr/12 Std.: Monat - Tag - Jahr).

GESCHLECHT

Wähle **Männlich** oder **Weiblich**.

TRAININGSPENSUM

Das Trainingspensum ist eine Einschätzung deines langfristigen körperlichen Aktivitätsniveaus. Wähle das Niveau aus, das Umfang und Intensität deiner physischen Aktivitäten während der letzten drei Monate am besten beschreibt.

- **Gelegentlich (0–1 Std./Woche):** Du treibst nicht regelmäßig Freizeitsport und bist körperlich nicht sehr aktiv. Du gehst z. B. nur zum Vergnügen spazieren oder trainierst nur gelegentlich intensiv genug, um außer Atem zu geraten oder ins Schwitzen zu kommen.
- **Regelmäßig (1–3 Std./Woche):** Du treibst regelmäßig Sport, du läufst z. B. 5-10 km pro Woche oder verbringst 1-3 Stunden pro Woche mit einer vergleichbaren sportlichen Aktivität, oder deine Arbeit erfordert eine moderate körperliche Bewegung.
- **Oft (3–5 Std./Woche):** Du trainierst mindestens 3-mal wöchentlich bei intensiver körperlicher Belastung. Du läufst z. B. 20-50 km pro Woche oder verbringst 3-5 Stunden wöchentlich mit einer vergleichbaren sportlichen Aktivität.
- **Intensiv (5–8 Std./Woche):** Du trainierst mindestens 5-mal in der Woche bei intensiver körperlicher Bewegung, und du nimmst manchmal an Breitensport-Wettkämpfen teil.
- **Halbprofi (8–12 Std./Woche):** Du trainierst fast täglich bei intensiver körperlicher Bewegung bzw., um deine Leistung für einen Wettkampf zu steigern.
- **Profi (>12 Std./Woche):** Du bist ein Ausdauerprofi. Du trainierst bei intensiver körperlicher Bewegung, um deine Leistung für einen Wettkampf zu steigern.

AKTIVITÄTSZIEL

Aktivitätsziel ist ein gutes Mittel, um zu bestimmen, wie aktiv du in deinem täglichen Leben wirklich bist. Wähle dein typisches Aktivitätsniveau aus drei Optionen aus und sieh dir an, wie aktiv du sein musst, um dein tägliches Aktivitätsziel zu erreichen.

Wie lange du brauchst, um dein tägliches Aktivitätsziel zu erreichen, hängt von dem gewählten Niveau und der Intensität deiner Aktivitäten ab. Das Alter und das Geschlecht wirken sich ebenfalls auf die Intensität aus, die du benötigst, um dein tägliches Aktivitätsziel zu erreichen.

Niveau 1

Wenn du in deinem Alltag nur wenig Sport treibst und viel sitzt, mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs bist usw., empfehlen wir dir, dieses Aktivitätsniveau zu wählen.

Niveau 2

Wenn du den größten Teil des Tages auf den Beinen bist, möglicherweise aufgrund der Art deiner Arbeit oder deiner täglichen Hausarbeit, ist dies das richtige Aktivitätsniveau für dich.

Niveau 3

Wenn dein Beruf körperlich anstrengend ist, du es liebst Sport zu treiben oder anderweitig meist unterwegs und aktiv bist, empfehlen wir dir dieses Aktivitätsniveau.

GEWÜNSCHTE SCHLAFZEIT

Du kannst **deine gewünschte Schlafzeit** einstellen, um festzulegen, wie lange du jede Nacht schlafen willst. 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.

MAXIMALE HERZFREQUENZ

Stelle deine maximale Herzfrequenz ein, wenn du deinen aktuellen maximalen Herzfrequenz-Wert kennst. Dein altersprognostizierter maximaler Herzfrequenz-Wert ($220 - \text{Alter}$) wird als Standardeinstellung angezeigt, wenn du diesen Wert zum ersten Mal einstellst.

HF_{\max} wird verwendet, um den Energieaufwand zu schätzen. HR_{\max} ist die höchste Anzahl an Herzschlägen pro Minute während maximaler körperlicher Anstrengung. Die genaueste Methode zur Bestimmung deiner individuellen HF_{\max} besteht aus einem maximalen Belastungstest in einem Labor. HF_{\max} ist auch wichtig für die Bestimmung der Trainingsintensität. Sie ist individuell und hängt vom Alter und Erbfaktoren ab.

RUHE-HERZFREQUENZ

Deine Ruhe-Herzfrequenz ist die geringste erreichte Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (S/min) in vollständig entspanntem Zustand und ohne Ablenkungen. Die Ruhe-Herzfrequenz wird durch Faktoren wie das Alter, das Fitness-Level, erbliche Faktoren, den Gesundheitszustand und das Geschlecht beeinflusst. Ein typischer Wert für einen Erwachsenen sind 55–75 S/min, doch deine Ruhe-Herzfrequenz kann deutlich niedriger sein, z. B. wenn du sehr fit bist.

Du misst deine Ruhe-Herzfrequenz am besten morgens, nach einem guten Nachtschlaf direkt nach dem Aufwachen. Du kannst natürlich zuerst ins Bad gehen, wenn dir das beim Entspannen hilft. Unternimm kein anstrengendes Training, das den Messwert erhöht, und stelle sicher, dass du dich von sämtlichen Aktivitäten vollständig erholt hast. Du solltest die Messung mehrmals durchführen, vorzugsweise an aufeinander folgenden Morgen, und deine durchschnittliche Ruhe-Herzfrequenz berechnen.

So misst du deine Ruhe-Herzfrequenz:

1. Trage deine Uhr. Leg dich auf den Rücken und entspann dich.
2. Starte nach ca. 1 Minute eine Trainingseinheit auf deinem tragbaren Gerät. Wähle ein beliebiges Sportprofil, z. B. „Sonstige Indoor-Sportart“.
3. Lieg still und atme 3–5 Minuten lang ruhig. Sieh dir während der Messung deine Trainingsdaten nicht an.
4. Beende die Trainingseinheit auf deinem Polar Gerät. Synchronisiere das tragbare Gerät mit der Polar Flow App oder dem Webservice und suche in der Trainingszusammenfassung den Wert für deine niedrigste Herzfrequenz (HF min.) – das ist deine Ruhe-Herzfrequenz. Aktualisiere die Ruhe-Herzfrequenz in deinen persönlichen Einstellungen in Polar Flow entsprechend.

VO₂MAX

Stelle deinen VO₂max ein.

VO₂max (maximale Sauerstoffaufnahme, maximale aerobe Leistung) ist die maximale Rate, mit der der Körper während maximaler Belastung Sauerstoff verwenden kann; sie hängt direkt mit der maximalen Kapazität des Herzens für die Blutversorgung der Muskulatur zusammen. VO₂max kann gemessen oder durch Fitnessstests vorhergesagt werden (z. B. Maximalbelastungstests und submaximale Belastungstests). Du kannst den [Polar Fitness Test](#) mit Pulsmessung am Handgelenk verwenden, um deinen VO₂max-Wert zu bestimmen, und ihn dann in deinen persönlichen Einstellungen aktualisieren.

UHREINSTELLUNGEN

Um deine Uhreinstellungen anzuzeigen und zu bearbeiten, gehe zu **Einstellungen > Uhreinstellungen**.

Unter **Uhreinstellungen** findest du folgende Optionen:

- Wecker
- Uhranzeige
- Uhrzeit
- Datum
- Erster Tag der Woche

WECKER

Alarmwiederholung einstellen: **Aus**, **Einmal**, **Montag bis Freitag** oder **Täglich**. Wenn du **Einmal**, **Montag bis Freitag** oder **Täglich** wählst, stelle auch die Uhrzeit für den Wecker ein. Du kannst auf die Weckereinstellungen auch aus dem [Schnelleinstellungsmenü](#) zugreifen.



Wenn der Wecker eingeschaltet ist, wird in der Uhrzeitanzeige ein Weckersymbol eingeblendet.

UHRANZEIGE

Wähle die Uhranzeige:

- Analog
- Digital

Um das Farbdesign der Uhranzeige zu ändern, tippe auf **Farbvarianten der Displayansicht**.



Außer den Farbvarianten der Displayansicht können die Anzeigen der Uhr und die angezeigten Inhalte nicht geändert werden.

UHRZEIT

Zeitformat einstellen: **24 Std.** oder **12 Std.**. Stelle dann die Uhrzeit ein.



Wenn du mit der Polar Flow App und dem Web Service synchronisierst, wird die Tageszeit automatisch vom Service aktualisiert.

DATUM

Stelle das Datum ein. Stelle auch das **Datumsformat** ein. Du kannst zwischen folgenden Optionen wählen: **mm/t-t/jjjj**, **tt/mm/jjjj**, **jjjj/mm/tt**, **tt-mm-jjjj**, **jjjj-mm-tt**, **tt.mm.jjjj** und **jjjj.mm.tt**.



Wenn du mit der Polar Flow App und dem Web Service synchronisierst, wird das Datum automatisch vom Service aktualisiert.

ERSTER TAG DER WOCHE

Wähle den Anfangstag jeder Woche. Wähle **Montag**, **Samstag** oder **Sonntag**.



Wenn du mit der Polar Flow App und dem Web Service synchronisierst, wird der Anfangstag der Woche automatisch vom Service aktualisiert.

DISPLAY-SYMBOLE



Der Flugmodus ist eingeschaltet. Der Flugmodus unterbindet die gesamte drahtlose Kommunikation deiner Uhr. Du kannst sie im Flugmodus weiter verwenden, jedoch weder deine Daten mit der mobilen Polar Flow App synchronisieren noch Verbindungen mit drahtlosem Zubehör herstellen.



Der Modus Nicht stören ist eingeschaltet. Wenn die Nicht stören-Funktion aktiviert ist, erhältst du weder Benachrichtigungen noch Anrufhinweise. Außerdem kann die Displaybeleuchtung nicht durch eine Geste aktiviert werden.



Der Vibrationsalarm ist eingestellt. Um den Wecker zu stellen, gehe zu **Einstellungen > Uhr-einstellungen > Wecker**.



Dein gekoppeltes Smartphone ist getrennt und du hast Benachrichtigungen eingeschaltet. Prüfe, ob dein Smartphone sich innerhalb des Bluetooth-Bereichs deiner Uhr befindet und Bluetooth an deinem Smartphone aktiviert ist.




Die Touchscreen-Sperre ist eingeschaltet. Drücke die ZURÜCK-Taste 2 Sekunden lang, um den Touchscreen zu entsperren.

NEU STARTEN UND ZURÜCKSETZEN

Wenn an deiner Uhr Probleme auftreten, versuche, sie neu zu starten. Durch den Neustart deiner Uhr werden keine Einstellungen oder persönlichen Daten auf deiner Uhr gelöscht.

SO STARTEST DU DIE UHR NEU

Drücke an deiner Uhr die ZURÜCK-Taste, wische nach oben, bis du **Einstellungen** findest, und gehe dann zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Über deine Uhr > Starte deine Uhr neu**. Tippe erst auf **Starte deine Uhr neu** und dann auf das -Symbol, um den Neustart zu bestätigen.

Du kannst deine Uhr auch neu starten, indem du die ZURÜCK-Taste 10 Sekunden lang gedrückt hältst.

SO SETZT DU DIE UHR AUF DIE WERKSEINSTELLUNGEN ZURÜCK

Wenn der Neustart deiner Uhr nicht hilft, kannst du sie auf die Werkseinstellungen zurücksetzen. Beachte, dass durch das Zurücksetzen der Uhr auf die Werkseinstellungen alle persönlichen Daten und Einstellungen auf deiner Uhr gelöscht werden und du sie noch einmal für deinen persönlichen Gebrauch einrichten musst! Alle Daten, die du von deiner Uhr in deinem Flow Konto synchronisiert hast, sind sicher.

1. Gehe zu flow.polar.com/start, lade dir die Polar FlowSync Datenübertragungssoftware herunter und installiere sie auf deinem Computer.
2. Schließe deine Uhr an einen USB-Anschluss des Computers an.
3. Öffne die Einstellungen in FlowSync.
4. Drücke die Schaltfläche **Rücksetzen auf Werkseinstellungen**.
5. Wenn du die Polar Flow App zum Synchronisieren verwendest, überprüfe auf deinem Smartphone die Liste der gekoppelten Bluetooth-Geräte und entferne deine Uhr daraus, wenn sie darin angezeigt wird.

Jetzt musst du deine Uhr erneut einrichten, entweder über dein Smartphone oder einen Computer. Denke daran, für die Einrichtung dasselbe Polar Konto wie vor dem Zurücksetzen zu verwenden.



Wenn du keinen Computer verwendest oder das Zurücksetzen mit dem Computer nicht funktioniert, kannst du deine Uhr auch am Gerät selbst zurücksetzen: Drücke und halte die Uhr-Taste 10 Sekunden lang, bis ein Polar Logo angezeigt wird. Warte, bis die Uhr neu startet und wiederhole diesen Vorgang 15 Mal. Wenn das Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen abgeschlossen ist, fordert dich die Uhr auf, deine Sprache auszuwählen.

TRAINING

PULSMESSUNG AM HANDGELENK

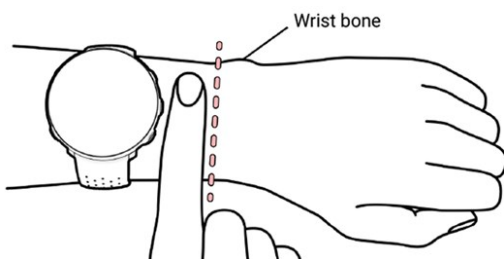
Deine Uhr misst deine Herzfrequenz am Handgelenk mit der **Polar Precision Prime™** Sensorfusionstechnologie. Diese innovative Herzfrequenz-Technologie kombiniert die optische Pulsmessung mit einer Hautkontaktmessung, um jegliche Störungen des Herzfrequenz-Signals herauszufiltern. Sie überwacht deine Herzfrequenz auch unter den anspruchsvollsten Bedingungen und bei den härtesten Trainingseinheiten mit höchster Präzision.

Obwohl es viele subjektive Anhaltspunkte für die Reaktion deines Körpers auf das Training gibt (wahrgenommene Belastung, Atemfrequenz, physische Empfindungen), ist keiner davon zuverlässiger als die gemessene Herzfrequenz. Sie ist ein objektiver Parameter, der sowohl von internen als auch von externen Faktoren beeinflusst wird, und daher ein zuverlässiges Maß für deinen körperlichen Zustand.

ANLEGEN DER UHR BEI HERZFREQUENZ-MESSUNG AM HANDGELENK ODER SCHLAFTRACKING

Damit die Pulsmessung am Handgelenk während des Trainings, bei Verwendung der Funktionen [Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung](#) oder [Nightly Recharge](#) bzw. beim Schlaftracking mit [Sleep Plus Stages](#) korrekt durchgeführt wird, muss die Uhr richtig angelegt sein:

- Trage deine Uhr an der Oberseite deines Handgelenks, mindestens einen Fingerbreit oberhalb des Gelenkknochens (siehe nachfolgende Abbildung).
- 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. Um zu prüfen, ob das Gerät eng genug anliegt, kannst du das Armband von beiden Seiten auf deinem Arm leicht nach oben drücken. Der Sensor darf sich nicht von der Haut abheben. Beim Hochdrücken des Armbands soll das LED-Licht des Sensors nicht zu sehen sein.
- Für die genaueste Herzfrequenz-Messung empfehlen wir, deine Uhr einige Minuten lang zu tragen, bevor du die Herzfrequenz-Messung startest. Wenn deine Haut und deine Hände schnell abkühlen, ist es außerdem sinnvoll, dass du deine Haut ein wenig erwärmst. Rege deine Blutzirkulation an, bevor du deine Trainingseinheit beginnst!



Während des Trainings solltest du das Polar Gerät vom Handgelenksknochen weiter nach oben schieben und das Armband ein wenig fester ziehen, um mögliche Bewegungen des Geräts zu minimieren. Lass deiner Haut ein paar Minuten Zeit, sich an das Polar Gerät anzupassen, bevor du mit einer Trainingseinheit beginnst. Nach der Trainingseinheit solltest du das Armband etwas lockern.

Bei Sportarten, in denen es schwierig ist, den Sensor an derselben Stelle zu halten oder bei denen es zu Druck bzw. Bewegungen in Muskeln oder Sehnen nahe am Sensor kommt, empfehlen wir, einen Polar Herzfrequenz-Sensor mit Brustgurt (Polar H10 oder H9) oder einen Polar OH1 optischen Pulssensor zu verwenden, der die Herzfrequenz am Arm oder an der Schläfe misst. Die Polar H10 und H9 Herzfrequenz-Sensoren reagieren besser auf einen schnellen Anstieg oder Abfall der Herzfrequenz und sind somit die ideale Wahl für Intervalltraining mit schnellen Sprints und bieten höchste Genauigkeit bei deinem Training. Der Polar OH1 ist ein kompakter und vielseitiger optischer Pulssensor, der deinen Puls am Arm oder an der Schläfe misst. Er ist vielseitig und eine tolle Alternative zu Herzfrequenz-Brustgurten und Herzfrequenz-Messgeräten am Handgelenk. Weitere Informationen findest du unter [Kompatible Sensoren](#).

Bei Sportarten, in denen es schwierig ist, den Sensor an derselben Stelle zu halten oder bei denen es zu Druck bzw. Bewegungen in Muskeln oder Sehnen nahe am Sensor kommt, empfehlen wir, einen Polar Herzfrequenz-Sensor mit Brustgurt zu verwenden, wenn du bei deinem Training auf größtmögliche Präzision wert legst. Deine Uhr ist mit Bluetooth® Herzfrequenz-Sensoren wie Polar H10 und Polar H9 kompatibel. Die Polar H10 und H9 Herzfrequenz-Sensoren reagieren besser auf einen schnellen Anstieg oder Abfall der Herzfrequenz und sind somit die ideale Wahl für Intervalltraining mit schnellen Sprints.



Um eine bestmögliche Leistung bei der Pulsmessung am Handgelenk sicherzustellen, halte deine Uhr sauber und vermeide, sie zu zerkratzen. Wir empfehlen, die Uhr nach einer Trainingseinheit, die dich zum Schwitzen gebracht hat, mit milder Seifenlösung unter fließendem Wasser zu waschen. Trockne ihn dann mit einem weichen Handtuch ab. Lasse ihn vor dem Aufladen vollständig trocknen.

ANLEGEN DER UHR OHNE HERZFREQUENZ-MESSUNG AM HANDGELENK, SCHLAFTRACKING UND NIGHTLY RECHARGE

Lockere das Armband ein wenig, damit es bequemer sitzt und deine Haut atmen kann. Trage die Uhr einfach wie eine normale Uhr.



Von Zeit zu Zeit solltest du dein Handgelenk atmen lassen, insbesondere, wenn du empfindliche Haut hast. Nimm die Uhr ab und lade sie auf. So gönnst du deiner Haut und deiner Uhr eine Pause bis zur nächsten Trainingseinheit.


STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT

1. [Lege deine Uhr an](#) und ziehe das Armband fest.
2. Um in den Vorstartmodus zu wechseln, drücke die ZURÜCK-Taste, um das Hauptmenü zu öffnen, und tippe auf **Training starten**.



Im Vorstartmodus kannst du das Schnellmenü aufrufen, indem du auf das Schnell-



menü-Symbol  tippst. Die im Schnellmenü angezeigten Optionen hängen von der gewählten Sportart und der Verwendung der GPS-Funktion ab.

Du kannst beispielsweise ein Trainingsziel aus deinen Favoriten auswählen und deinen Trainingsansichten Timer hinzufügen. Weitere Informationen findest du unter [Schnellmenü](#).

Nach der Auswahl wechselt die Uhr wieder in den Vorstartmodus.

3. Navigiere zur gewünschten Sportart.
4. Um genaue Trainingsdaten sicherzustellen, bleibe im Vorstartmodus, bis die Uhr deine Herzfrequenz und ggf. die GPS-Satellitensignale (je nach Sportart) gefunden hat.
5. Um GPS Satellitensignale zu empfangen:
 - Gehe mit deinem Smartphone und der Uhr nach draußen an eine Stelle, in deren Nähe sich keine hohen Gebäude und Bäume befinden.
 - Öffne die Polar Flow App und halte das Smartphone neben deine Uhr.
 - Halte deine Uhr ruhig und berühre die Uhr während der Suche des GPS-Signals nicht.



Polar Unite hat kein eingebautes GPS aber du kannst Route, Geschwindigkeit, Tempo und Distanz deiner Trainingseinheiten draußen mit dem GPS deines Smartphones aufzeichnen. Siehe [Connected GPS](#) für Anweisungen zur Aktivierung des GPS via Smartphone.



Wenn du einen optionalen Bluetooth-Sensor mit deiner Uhr gekoppelt hast, beginnt die Uhr automatisch nach dem Sensorsignal zu suchen.



Wenn der Kreis um das verbundene GPS-Symbol herum grün wird, ist die GPS-Funktion betriebsbereit. Die Uhr macht dich mit einer Vibration darauf aufmerksam.



Die Uhr hat deine Herzfrequenz gefunden, wenn sie angezeigt wird.



Wenn du einen Polar Herzfrequenz-Sensor trägst, der mit deiner Uhr gekoppelt ist, verwendet die Uhr automatisch den verbundenen Sensor, um die Herzfrequenz während Trainingseinheiten zu messen. Ein blauer Kreis um das Herzfrequenz-Symbol herum gibt an, dass deine Uhr den verbundenen Sensor zur Messung deiner Herzfrequenz verwendet.

6. Nachdem alle Signale gefunden wurden, tippe auf die Anzeige, um die Aufzeichnung des Trainings zu starten.

Weitere Informationen zu den Möglichkeiten, die dir deine Uhr während des Trainings bietet, findest du unter [Während des Trainings](#).


STARTEN EINER GEPLANTEN TRAININGSEINHEIT

Du kannst dein Training planen und [detaillierte Trainingsziele](#) in der Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice erstellen und mit deiner Uhr synchronisieren.

So startest du eine für den aktuellen Tag geplante Trainingseinheit:

1. Wechsle in den Vorstartmodus, indem du die ZURÜCK-Taste drückst, und tippe dann auf **Training starten**.
2. Du wirst aufgefordert, ein Trainingsziel zu starten, das du für den Tag geplant hast.




3. Tippe auf das -Symbol, um die Zielinformationen anzuzeigen.
4. Drücke die **Start**-Taste, um in den Vorstartmodus zurückzukehren, und wähle das Sportprofil, das du verwenden möchtest.
5. Sobald die Uhr alle Signale gefunden hat, tippe das Display an. **Aufzeichnung wurde gestartet** wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.

Deine Uhr leitet dich während des Trainings dabei an, dein Ziel zu erreichen. Weitere Informationen findest du unter [Während des Trainings](#).



Deine geplanten Trainingsziele sind auch in den [FitSpark](#) Trainingsvorschlägen enthalten.

SCHNELLMENÜ

Du kannst das Schnellmenü aufrufen, indem du im Vorstartmodus und während einer pausierten Trainingseinheit auf das Schnellmenü-Symbol  tippst.



Die im Schnellmenü angezeigten Optionen hängen von der gewählten Sportart und der Verwendung der GPS-Funktion ab.



Trainingsvorschläge:

Trainingsvorschläge zeigt dir die täglichen [FitSpark](#) Trainingsvorschläge an.



Favoriten:

Unter Favoriten findest du Trainingsziele, die du im Polar Flow Webservice als Favoriten gespeichert und mit deiner Uhr synchronisiert hast. Wähle ein Trainingsziel aus den Favoriten aus. Nach der Auswahl wechselt die Uhr wieder in den Vorstartmodus, wo du die Trainingseinheit starten kannst.

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



Intervalltimer:

Du kannst zeit- und/oder distanzbasierte Intervalltimer einstellen, um die Dauer der Aktivitäts- und Erholungsphasen für deine Intervall-Trainingseinheiten genau festzulegen.

Um deinen Trainingsansichten für die Trainingseinheit Intervalltimer hinzuzufügen, wähle **Timer für diese Trainingsansicht > Ein**. Du kannst einen zuvor eingestellten Timer verwenden oder einen neuen erstellen, indem du zum Schnellmenü zurückkehrst und **Intervalltimer > Timer einstellen** auswählst:

1. Wähle **Zeitbasiert** oder **Distanzbasiert** aus: **Zeitbasiert**: Lege die Minuten und Sekunden für den Timer fest und tippe auf das -Symbol. **Distanzbasiert**: Stelle die Distanz für den Timer ein und tippe auf das -Symbol. **Anderen Timer einstellen?** wird angezeigt. Wenn du einen anderen Timer einstellen möchtest, tippe auf das -Symbol.
2. Nach der Einstellung wechselt die Uhr wieder in den Vorstartmodus, wo du die Trainingseinheit starten kannst. Der Timer startet automatisch beim Start der Trainingseinheit.

Weitere Informationen findest du unter [Während des Trainings](#).



Countdown-Timer:

Um deinen Trainingsansichten für die Trainingseinheit Countdown-Timer hinzuzufügen, wähle **Timer für diese Trainingseinheit > Ein**. Du kannst einen zuvor eingestellten Timer verwenden oder einen neuen erstellen, indem du zum Schnellmenü zurückkehrst und **Countdown-Timer > Timer einstellen** auswählst: Stelle die Countdown-Zeit ein und tippe danach zur Bestätigung auf das -Symbol. Nach der Einstellung wechselt die Uhr wieder in den Vorstartmodus, wo du die Trainingseinheit starten kannst. Der Timer startet automatisch beim Start der Trainingseinheit.

Weitere Informationen findest du unter [Während des Trainings](#).

Wenn du ein Trainingsziel für deine Trainingseinheit auswählst, werden die Optionen **Favoriten** und **Trainingsvorschläge** im Schnellmenü deaktiviert. Das liegt daran, dass nur ein Ziel für die Trainingseinheit ausgewählt werden kann. Wenn du das Ziel ändern möchtest, wähle die deaktivierte Option aus. Dann wirst du gefragt, ob du dein Ziel ändern möchtest. Bestätige ein anderes Ziel, indem du auf das -Symbol tippst.

WÄHREND DES TRAININGS DURCHBLÄTTERN DER TRAININGSANSICHTEN

Während des Trainings kannst du durch die Trainingsansichten blättern, indem du die Anzeige nach links oder nach rechts wischst. Beachte, dass die verfügbaren Trainingsansichten und die Informationen in den Trainingsansichten

davon abhängen, welche Sportart du ausgewählt hast, sowie ob und wie du das gewählte Sportprofil bearbeitet hast.

Du kannst Sportprofile auf deiner Uhr hinzufügen und in der Polar Flow App und im Webservice die Einstellungen für jedes Sportprofil festlegen. Du kannst individuelle Trainingsansichten für jede deiner Sportarten erstellen und wählen, welche Daten während deiner Trainingseinheiten angezeigt werden sollen. Weitere Informationen findest du unter [Sportprofile in Flow](#).

In deinen Trainingsansichten können z. B. folgende Informationen angezeigt werden:



Deine Herzfrequenz und der Herzfrequenz-ZonePointer

Distanz

Dauer

Tempo/Geschwindigkeit



Deine Herzfrequenz und der Herzfrequenz-ZonePointer

Dauer

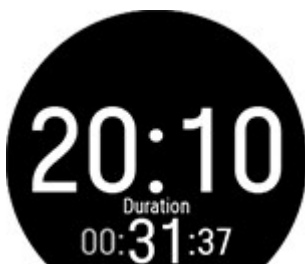
Kalorien



Maximale Herzfrequenz

Herzfrequenz-Diagramm und deine aktuelle Herzfrequenz

Durchschnittliche Herzfrequenz



Uhrzeit

Dauer

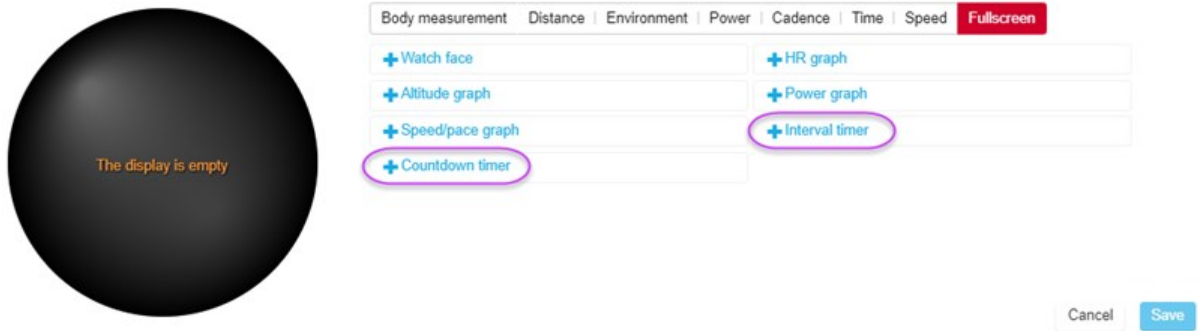
Displaybeleuchtung während des Trainings immer eingeschaltet: Wische auf dem Display von oben nach unten, um das Menü [Schnelleinstellungen](#) zu öffnen. Tippe auf das Displaybeleuchtungssymbol und wähle **Immer EIN** oder **Automatisch**. Wenn „Immer EIN“ ausgewählt ist, bleibt die Displaybeleuchtung deiner Uhr während deiner gesamten Trainingseinheit eingeschaltet. Die Einstellung für die Displaybeleuchtung wird standardmäßig auf „Automatisch“ zurückgesetzt, nachdem du deine Trai-



ningseinheit beendet hast. Bitte beachte, dass sich der Akku mit der Einstellung „Immer EIN“ deutlich schneller als mit der Standardeinstellung entlädt.

TIMER EINSTELLEN

Bevor du Timer für das Training verwenden kannst, müssen sie in deinen Trainingsansichten hinzugefügt werden. Dazu kannst du entweder die Timeransicht über das [Schnellmenü](#) für deine aktuelle Trainingseinheit aktivieren oder die Timer den Trainingsansichten des Sportprofils in den Sportprofileinstellungen von Flow Webservice hinzufügen und deine Uhr mit den Einstellungen synchronisieren.



Weitere Informationen findest du unter [Sportprofile in Polar Flow](#).


INTERVALLTIMER



Wenn du die Timeransicht für deine Trainingseinheit über das [Schnellmenü](#) aktivierst, startet der Timer zeitgleich mit dem Start der Trainingseinheit. Wie nachfolgend beschrieben ist, kannst du den Timer anhalten und einen neuen Timer starten.

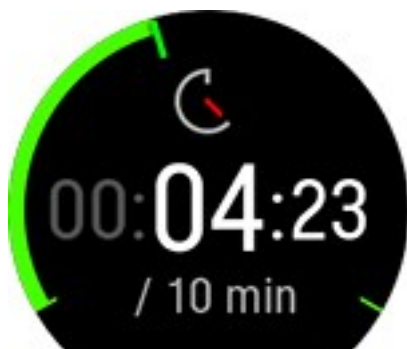
Wenn du den Timer in den Trainingsansichten des von dir verwendeten Sportprofils hinzugefügt hast, kannst du den Timer wie folgt starten:

1. Blättere zur Ansicht **Intervalltimer** und halte den Finger 3 Sekunden lang auf der Anzeige. Tippe auf **Start**, um einen zuvor eingestellten Timer zu verwenden, oder erstelle in **Intervalltimer einrichten** einen neuen Timer.
2. Wähle **Zeitbasiert** oder **Distanzbasiert** aus: **Zeitbasiert**: Lege die Minuten und Sekunden für den Timer fest und tippe auf . **Distanzbasiert**: Stelle die Distanz für den Timer ein und tippe auf .

3. **Anderen Timer einstellen?** wird angezeigt. Wenn du einen anderen Timer einstellen möchtest, tippe auf das -Symbol.
4. Wenn du fertig bist, tippe auf **Start**, um den Intervalltimer zu starten. Wenn das Intervall abgelaufen ist, benachrichtigt dich die Uhr durch ein Vibrationssignal.

Um den Timer anzuhalten, halte den Finger 3 Sekunden lang auf der Anzeige und tippe auf **Timer anhalten**.

COUNTDOWN-TIMER



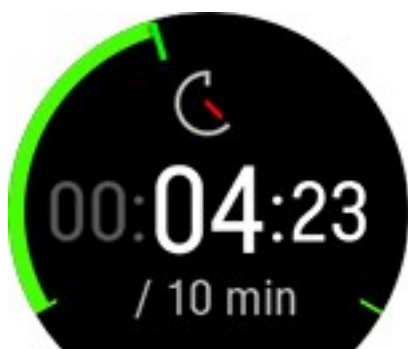
Wenn du die Timeransicht für deine Trainingseinheit über das [Schnellmenü](#) aktivierst, startet der Timer zeitgleich mit dem Start der Trainingseinheit. Wie nachfolgend beschrieben ist, kannst du den Timer anhalten und einen neuen Timer starten.

Wenn du den Timer den Trainingsansichten des von dir verwendeten Sportprofils hinzugefügt hast, starte ihn wie folgt:

1. Blättere zur Ansicht **Countdown-Timer** und halte den Finger 3 Sekunden lang auf der Anzeige.
2. Tippe auf **Start**, um einen zuvor eingestellten Timer zu verwenden, oder wähle **Countdown-Timer einstellen**, um eine neue Countdown-Zeit einzustellen. Wenn du fertig bist, tippe auf **Start**, um den Countdown-Timer zu starten.
3. Wenn die Zeitspanne abgelaufen ist, benachrichtigt dich die Uhr durch ein Vibrationssignal. Wenn du den Countdown-Timer neu starten willst, halte den Finger 3 Sekunden lang auf der Anzeige und tippe auf **Start**.

TRAINING MIT EINEM ZIEL

Wenn du ein zeit-, distanz- oder kalorienbasiertes **Schnelltrainingsziel** in der Polar Flow App oder im Webservice erstellt und mit deiner Uhr synchronisiert hast, wird die folgende Trainingszielansicht standardmäßig als erste Trainingsansicht angezeigt:



Wenn du ein dauer- oder distanzbasiertes Trainingsziel erstellt hast, kannst du sehen, wie viel Zeit oder welche Distanz bis zum Erreichen deines Ziels noch verbleibt.

ODER

Wenn du ein kalorienbasiertes Trainingsziel erstellt hast, kannst du sehen, wie viele Kalorien du noch verbrauchen musst.

Wenn du ein **Phasentrainingsziel** in der Polar Flow App oder im Webservice erstellt und mit deiner Uhr synchronisiert hast, wird die folgende Trainingszielansicht standardmäßig als erste Trainingsansicht angezeigt:



- Abhängig von der ausgewählten Intensität kannst du deine Herzfrequenz oder dein Tempo/deine Geschwindigkeit sowie den unteren und oberen Herzfrequenz-Grenzwert oder den unteren und oberen Geschwindigkeit/Tempo-Grenzwert der aktuellen Phase sehen.
- Phasenname und Phasennummer/Gesamtanzahl von Phasen
- Bisher absolvierte Distanz/Dauer
- Zieldauer/-distanz der aktuellen Phase



Deine geplanten Trainingsziele sind auch in den [FitSpark](#) Trainingsvorschlägen enthalten.



Eine Anleitung zur Erstellung von Trainingszielen findest du unter [Planung deines Trainings](#).

PHASE WÄHREND EINER TRAININGSEINHEIT MIT PHASEN WECHSELN

Die Phase wechselt nach Abschluss einer Phase automatisch. Die Uhr informiert dich durch eine Vibration, wenn die Phase wechselt.

BENACHRICHTIGUNGEN

Wenn du außerhalb der geplanten Herzfrequenz-Zonen oder Geschwindigkeits-/Tempozonen trainierst, macht dich deine Uhr mit einer Vibration darauf aufmerksam.

UNTERBRECHEN/BEENDEN EINER TRAININGSEINHEIT



Drücke die ZURÜCK-Taste, um die Trainingseinheit zu unterbrechen.

Tippe auf das Sport-Symbol, um dein Training fortzusetzen. Um die Trainingseinheit zu beenden, halte die ZURÜCK-Taste gedrückt. Direkt nachdem du dein Training auf deiner Uhr beendet hast, erhältst du eine Zusammenfassung deiner Trainingseinheit.



Wenn du deine Trainingseinheit nach einer Unterbrechung beendest, wird die Zeit, die nach der Unterbrechung vergangen ist, nicht zur Gesamttrainingszeit hinzugefügt.

TRAININGSZUSAMMENFASSUNG

NACH DEM TRAINING

Direkt nachdem du dein Training auf deiner Uhr gestoppt hast, erhältst du eine Zusammenfassung deiner Trainingseinheit. Eine ausführlichere und illustrierte Analyse deiner Trainingseinheit findest du in der Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice.

Welche Informationen in deiner Zusammenfassung angezeigt werden, hängt vom Sportprofil und den erfassten Daten ab. Deine Trainingszusammenfassung kann z. B. folgende Informationen enthalten:



Startzeit und -datum

Dauer der Trainingseinheit

In der Trainingseinheit zurückgelegte Distanz



Herzfrequenz

Deine durchschnittliche und maximale Herzfrequenz während der Trainingseinheit

Deine Cardio Load aus der Trainingseinheit.



Herzfrequenz-Zonen

Trainingszeit, die in den verschiedenen Herzfrequenz-Zonen verbracht wurde



Kalorien

Während der Trainingseinheit verbrannte Kalorien

Fettanteil (%) der Kalorien Kalorien aus Fetten, die während eines Trainings verbraucht wurden, die als Prozentsatz der insgesamt während der Trainingseinheit verbrannten Kalorien angegeben werden.



Tempo/Geschwindigkeit

Durchschnittl. und max. Tempo/Geschwindigkeit der Trainingseinheit



Geschwindigkeitszonen

Trainingszeit, die in den verschiedenen Geschwindigkeitszonen verbracht wurde



Höhe

Deine maximale Höhe über Normalnull während der Trainingseinheit

Der Aufstieg in Metern/Fuß während der Trainingseinheit

Der Abstieg in Metern/Fuß während der Trainingseinheit

So siehst du dir deine Trainingszusammenfassungen später auf deiner Uhr an:



Wische in der Uhrzeitanzeige nach links oder rechts, um zur Uhranzeige **Letzte Trainingseinheiten** zu wechseln, und tippe auf die Anzeige.

Du kannst die Zusammenfassungen deiner Trainingseinheiten aus den vergangenen 14 Tagen sehen. Gehe zu der Trainingseinheit, die du dir ansehen möchtest, indem du nach oben oder nach unten wischst und auf die gewünschte Einheit tippst, um die Zusammenfassung zu öffnen. Deine Uhr kann maximal 20 Trainingszusammenfassungen enthalten.

TRAININGSDATEN IN DER POLAR FLOW APP

Deine Uhr synchronisiert sich nach dem Ende einer Trainingseinheit automatisch mit der Polar Flow App, wenn sich dein Smartphone innerhalb der Bluetooth Reichweite befindet. Du kannst deine Trainingsdaten auch manuell von deiner Uhr mit der Polar Flow App synchronisieren, indem du die ZURÜCK-Taste deiner Uhr gedrückt hältst, wenn du bei der Flow App angemeldet bist und sich dein Smartphone in Bluetooth-Reichweite befindet. In der App kannst du deine

Daten nach jeder Trainingseinheit auf einen Blick analysieren. Die App ermöglicht es dir, einen schnellen Überblick über deine Trainingsdaten zu erhalten.

Weitere Informationen findest du unter [Polar Flow App](#).

TRAININGSDATEN IM POLAR FLOW WEBSERVICE

Analysiere jedes Detail deines Trainings und erfahre mehr über deine Leistung. Verfolge deinen Fortschritt und teile deine besten Trainingseinheiten mit anderen.

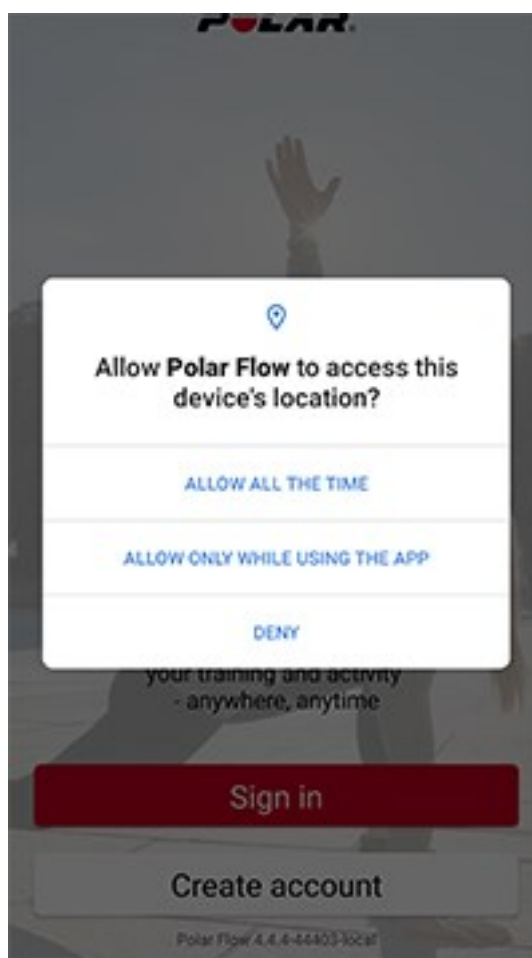
Weitere Informationen findest du unter [Polar Flow Webservice](#).

FUNKTIONEN

CONNECTED GPS

Du kannst Route, Geschwindigkeit, Tempo und Distanz deiner Trainingseinheiten draußen mit deinem Polar Unite und dem GPS deines Smartphones aufzeichnen. Die mobile Polar Flow App muss auf deinem Smartphone installiert sein, das mit deiner Uhr gekoppelt ist, und du musst der Polar Flow App erlauben, den Standort deines Smartphones zu verwenden. Du musst diese Schritte nur einmal ausführen, und zwar bei der ersten Verwendung. In den folgenden Trainingseinheiten musst du die Berechtigung nicht mehr erteilen, sondern lediglich dein Smartphone mit dir führen.

Wenn du die Polar Flow App zum ersten Mal öffnest, wirst du gebeten, Polar Flow die Verwendung des Standorts deines Smartphones zu erlauben. Wähle **Immer erlauben** am iOS Smartphone oder **Jederzeit erlauben** am Android Smartphone.



Wenn du die Standortberechtigungen später anpassen musst, findest du sie unter:

iOS: Einstellungen > Datenschutz > Ortungsdienste > Polar Flow.

Android: Gehe auf „Einstellungen“ und suche die Anwendungsberechtigungen. Erlaube die Standortberechtigung für die Polar Flow App. In einigen Android Smartphones lautet der Pfad Einstellungen > Apps & Benachrichtigungen > Berechtigungen.

SO AKTIVIERST DU GPS ÜBER DAS SMARTPHONE:

1. Gehe mit deinem Smartphone und der Uhr nach draußen.
2. Öffne die Polar Flow App und halte das Smartphone neben deine Uhr.
3. Drücke die ZURÜCK-Taste, um das Hauptmenü aufzurufen, tippe auf **Training starten** und gehe dann zu einer Outdoor-Sportart.
4. Der Kreis um das verbundene GPS-Symbol wird grün, wenn das GPS betriebsbereit ist, und deine Uhr macht dich mit einer Vibration darauf aufmerksam.
5. Tippe auf die Anzeige, um die Aufzeichnung des Trainings zu starten.



Du musst dein Mobilgerät während der Trainingseinheit mit dir führen.



Beachte, dass die Genauigkeit der Positionsaufzeichnung von der Genauigkeit der GPS-Funktion auf deinem Smartphone abhängt. Sie kann je nach verwendetem Mobiltelefon variieren.

SMART COACHING

Ob es um die Beurteilung deines täglichen Fitness-Levels, die Erstellung von individuellen Trainingsplänen, das Training mit der richtigen Intensität oder sofortiges Feedback geht, Smart Coaching bietet dir eine Reihe von einzigartigen, benutzerfreundlichen Herzfrequenz-Funktionen, die für deinen Bedarf maßgeschneidert und auf maximalen Trainingsspaß sowie ein Höchstmaß an Motivation ausgelegt sind.

Deine Uhr bietet die folgenden Polar Smart Coaching Funktionen:

- [Nightly Recharge™ Erholungsanalyse](#)
- [Sleep Plus Stages™ Schlaftracking](#)
- [FitSpark™ Tägliche Trainingsanleitung](#)
- [Angeleitete Gelassenheits-Atemübung Serene™](#)
- [Fitness Test](#)
- [Laufprogramm](#)
- [Cardio Load](#)
- [Trainingsnutzen](#)
- [Intelligenter Kalorienzähler](#)
- [Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung](#)
- [Aktivitätsmessung rund um die Uhr](#)
- [Aktivitätsnutzen](#)

NIGHTLY RECHARGE™ ERHOLUNGSANALYSE

Nightly Recharge™ ist eine Messung der nächtlichen Erholung, die Aufschluss darüber gibt, wie gut du dich von den Strapazen des Tages erholst 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 gebildet, indem deine letzte Nacht mit deinen üblichen Werten aus den letzten 28 Tagen verglichen wird. Deine Uhr misst in der Nacht automatisch deinen Schlafstatus und deinen ANS-Status.


Du kannst deinen Nightly Recharge Status auf der Uhr und in der Polar Flow App sehen. 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. 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

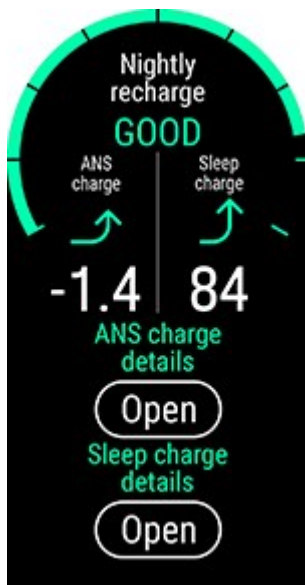


1. Damit Nightly Recharge funktioniert, muss die kontinuierliche Herzfrequenz-Messung aktiviert sein. Um die kontinuierliche Herzfrequenz-Messung zu aktivieren, gehe zu **Einstellungen > Allgemeine Einstellungen > Kontinuierliche HF-Messung** und wähle **Ein** oder **Nur nachts**.
2. Stelle das Armband so ein, dass es eng am Handgelenk anliegt und trage die Uhr während du schläfst. Der Sensor an der Rückseite der Uhr muss konstant in Kontakt mit der Haut sein. Für ausführlichere Trageanweisungen, siehe [Pulsmessung am Handgelenk](#).
3. Du musst deine Uhr **drei Nächte** lang tragen, bevor der Nightly Recharge Status auf deiner Uhr angezeigt wird. So lange dauert es, dein übliches Maß festzustellen. Bevor du dein Nightly Recharge erhältst, kannst du deinen Schlaf und die Einzelheiten zur ANS Messung (Herzfrequenz, Herzfrequenz-Variabilität und Atemfrequenz) ansehen. Nach drei erfolgreichen Messungen über Nacht kannst du deinen Nightly Recharge Status auf deiner Uhr sehen.

Nightly Recharge auf deiner Uhr

Auf der Nightly Recharge Uhranzeige wird **Schon wach?** angezeigt, wenn deine Uhr mindestens vier Stunden Schlaf erfasst hat. Bestätige, indem du auf das -Symbol tippst, und die Uhr fasst deinen Nightly Recharge Status sofort zusammen. Der Nightly Recharge Status teilt dir mit, wie erholsam die letzte Nacht war. Bei der Berechnung deines Nightly Recharge Status werden die Werte für den **ANS-Status** und den **Schlafstatus** berücksichtigt. Die Bewertungsskala für den Nightly Recharge Status ist wie folgt: Sehr gering – Gering – Vermindert – OK – Gut – Sehr gut. Wische in der Uhrzeitanzeige nach links oder rechts, um zur Nightly Recharge-Uhranzeige zu wechseln.





Tippe auf die Nightly Recharge Uhrzeitanzeige, um weitere Informationen zu deinem **ANS-Status** und deinem **Schlafstatus** anzuzeigen.



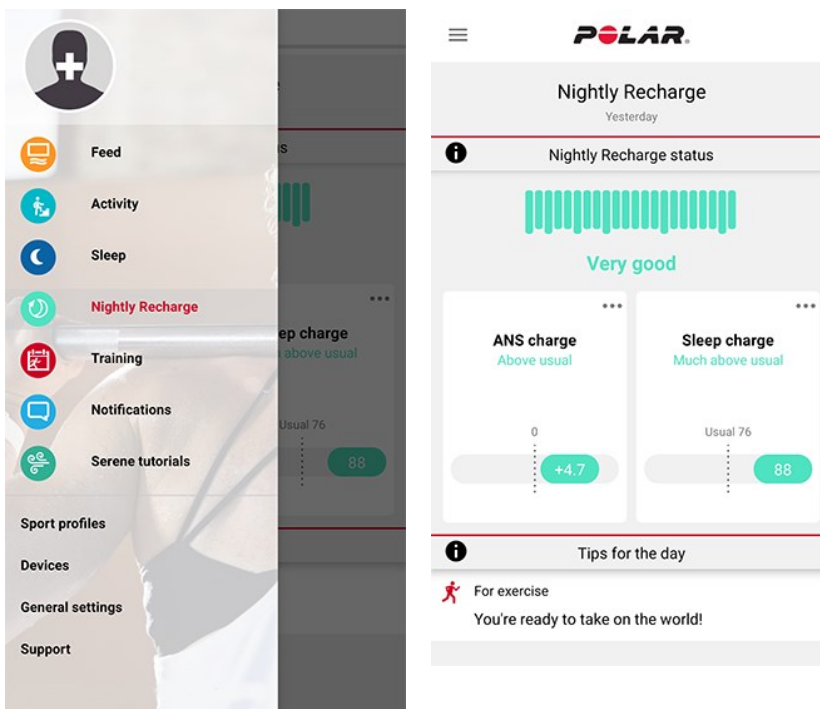
1. Nightly Recharge Status Diagramm

2. Bewertungsskala für den **Nightly Recharge Status**: Sehr gering – Gering – Vermindert – OK – Gut – Sehr gut.

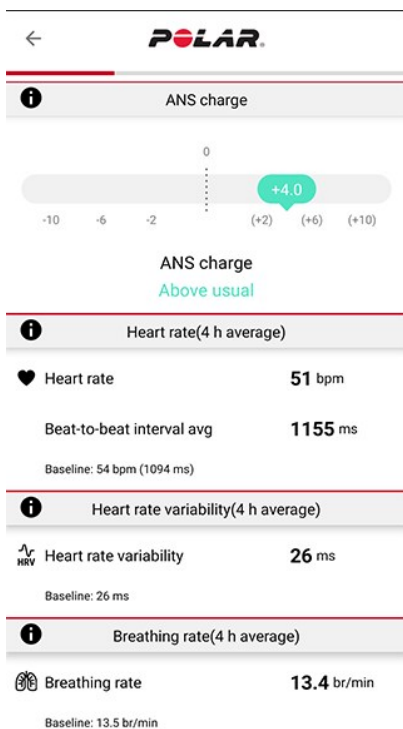
3. **ANS-Status Diagramm**
4. **ANS-Status** Die Bewertungsskala reicht von -10 bis +10. Gewöhnlich sollte der Wert um Null liegen.
5. Bewertungsskala für den **Status des ANS-Status**: Viel niedriger als gewohnt – Niedriger als gewohnt – Wie gewohnt – Höher als gewohnt – Viel höher als gewohnt.
6. **Herzfrequenz (S/min) (4-Stunden-Durchschnitt)**
7. **Schlag-zu-Schlag-Intervall (ms) (4-Stunden-Durchschnitt)**
8. **Herzfrequenz-Variabilität (ms) (4-Stunden-Durchschnitt)**
9. **Atemfrequenz (Atem/min) (4-Stunden-Durchschnitt)**
10. **Schlafindex-Diagramm**
11. **Schlafindex (1–100)** Ein Index, der deine Schlafzeit und Schlafqualität in einer einzelnen Zahl zusammenfasst.
12. **Status des Schlafstatus** = Schlafindex im Vergleich zu deinem üblichen Wert. Bewertungsskala: Viel niedriger als gewohnt – Niedriger als gewohnt – Wie gewohnt – Höher als gewohnt – Viel höher als gewohnt.
13. **Schlafdatendetails**. Ausführlichere Informationen findest du unter "Schlafdaten auf deiner Uhr" auf Seite 54.

Nightly Recharge in der Polar 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 (ANS) 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 Polar Flow App und im Webservice" auf Seite 55.

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

Wenn du detailliertere Empfehlungen für Trainingseinheiten erhalten möchtest, probiere die [FitSpark™ Tägliche Trainingsanleitung](#) aus!

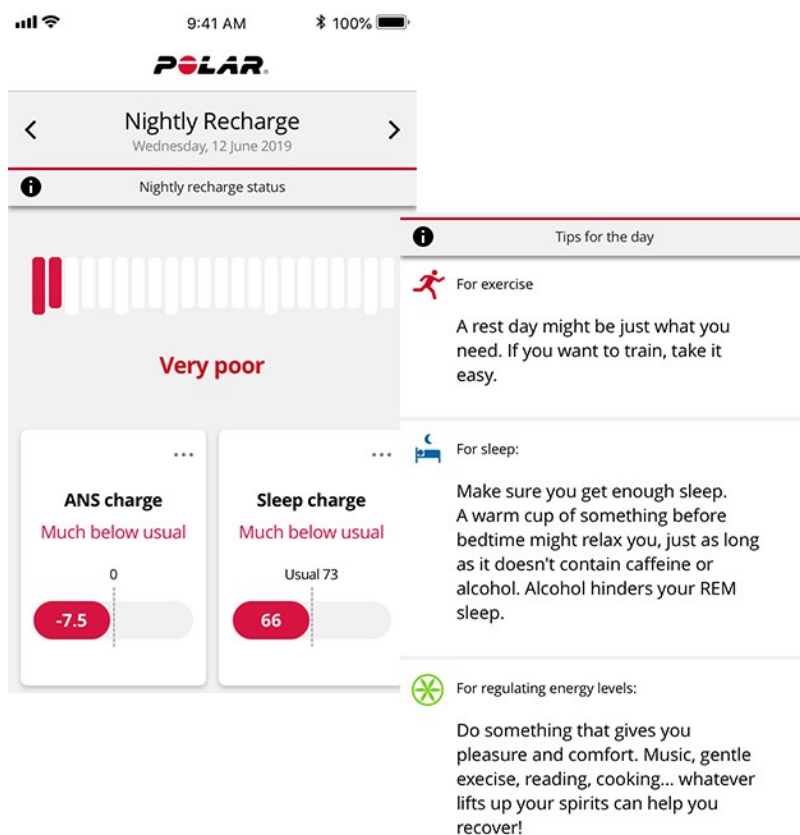
Für Schlaf

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](#).

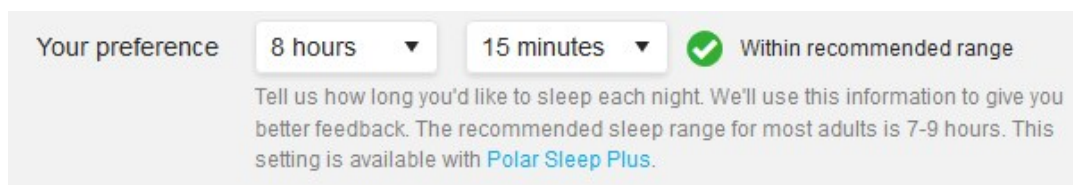
SLEEP PLUS STAGES™ SCHLAFTRACKING

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. Nächtliche Übersichten für deinen Schlaf sind auf deiner Uhr und 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. Als erstes musst du **deine gewünschte Schlafzeit** in Polar Flow oder auf deiner Uhr einstellen. Tippe in der Polar Flow App auf dein Profil und wähle **Deine gewünschte Schlafzeit**. Wähle die gewünschte Zeit und tippe auf **Speichern**. Oder melde dich bei deinem Flow Konto an oder erstelle ein neues unter polar.com/flow und wähle **Einstellungen > Persönliche Einstellungen > deine gewünschte Schlafzeit**. Stelle die gewünschte Zeit ein und wähle **Speichern**. Stelle deine gewünschte Schlafzeit auf deiner Uhr unter **Eingaben > Persönliche Einstellungen > deine gewünschte Schlafzeit** ein.

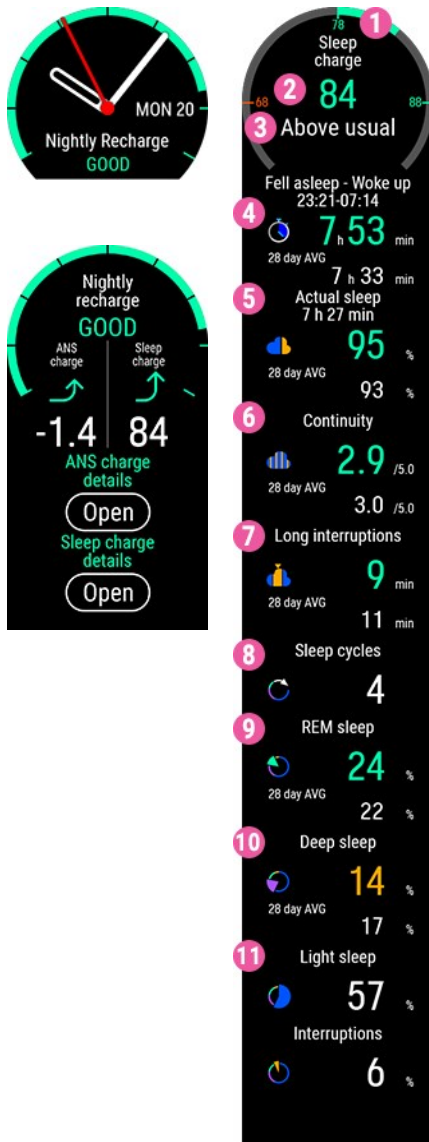


Die **gewünschte Schlafzeit** ist die Menge an Schlaf, die du jede Nacht haben möchtest. Standardmäßig ist sie auf die Empfehlung für deine Altersgruppe eingestellt (acht Stunden für Erwachsene von 18 bis 64 Jahren). Wenn du der Meinung bist, dass acht Stunden Schlaf für dich zu viel oder zu wenig sind, 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. Damit Sleep Plus Stages funktioniert, muss die kontinuierliche Herzfrequenz-Messung aktiviert sein. Um die kontinuierliche Herzfrequenz-Messung zu aktivieren, gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Kontinuierliche HF-Messung** und wähle **Ein** oder **Nur nachts**. Stelle das Armband so ein, dass es eng am Handgelenk anliegt. Der Sensor an der Rückseite der Uhr muss konstant in Kontakt mit der Haut sein. Weitere Informationen zum Anlegen der Uhr findest du unter [Pulsmessung am Handgelenk](#).
3. Deine Uhr erkennt, 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 von deinem Handgelenk aus mit einem optischen Pulssensor auf.
4. Morgens kannst du deinen **Schlafindex** (1–100) auf deiner Uhr sehen. Du erhältst Informationen zu deinen Schlafphasen (Leichtschlaf, Tiefschlaf, REM-Schlaf) und einen Schlafindex nach einer Nacht, einschließlich von Feedback zu einzelnen Schlafindex-Inhalten (Schlafmenge, Schlafstabilität und Schlafregeneration). Nach der dritten Nacht erhältst du einen Vergleich mit deinen üblichen Werten.

- Du kannst deine eigene Wahrnehmung deiner Schlafqualität erfassen, indem du sie auf deiner Uhr oder in der Polar Flow App bewertest. Deine eigene Bewertung wird bei der Berechnung des Schlafstatus nicht berücksichtigt, du kannst jedoch deine eigene Wahrnehmung erfassen und sie mit dem Schlafstatus vergleichen, den du erhältst.

Schlafdaten auf deiner Uhr



Wenn du aufwachst, kannst du über die **Nightly Recharge** Uhranzeige auf deine Schlafdetails zugreifen. Tippe auf das Display, um die Nightly Recharge Status Details zu öffnen, und tippe dann auf **Öffnen** unter **Details zum Schlafstatus**.

Du kannst das Schlaftracking auch manuell stoppen. Auf der Schlaf-Uhranzeige wird **Schon wach?** angezeigt, wenn deine Uhr mindestens vier Stunden Schlaf erfasst hat. Tippe auf den Text **Schon wach?**, um der Uhr mitzuteilen, dass du wach bist. Die Uhr fragt dich daraufhin, ob du das Schlaftracking stoppen möchtest. Bestätige, indem du auf das  Symbol tippst, und die Uhr fasst deinen Schlaf sofort zusammen.

Die Ansicht „Details zum Schlafstatus“ zeigt die folgenden Informationen an:

- Diagramm für den Schlafindex-Status**
- Schlafindex (1–100)** Ein Index, der deine Schlafzeit und Schlafqualität in einer einzelnen Zahl zusammenfasst.
- Schlafstatus** = Schlafindex im Vergleich zu deinem üblichen Wert. Bewertungsskala: Viel niedriger als gewohnt – Niedriger als gewohnt – Wie gewohnt – Höher als gewohnt – Viel höher als gewohnt.
- Die **Schlafzeit** gibt den Gesamtzeitraum zwischen dem Einschlafen und dem Aufwachen an.
- Der **tatsächliche Schlaf (%)** ist die Zeit, in denen du zwischen dem Einschlafen und dem Aufwachen wirklich geschlafen hast. Genauer gesagt ist es deine Schlafzeit minus die Unterbrechungen. Der tatsächliche Schlaf gibt nur die Zeit an, die du wirklich geschlafen hast.
- Schlafkontinuität (1–5)**: Die Schlafkontinuität bewertet, wie kontinuierlich deine Schlafzeit war. Die Schlafkontinuität wird auf einer Skala von eins bis fünf bewertet: Fragmentiert – Eher fragmentiert – Recht kontinuierlich – Kontinuierlich – Sehr kontinuierlich.
- Lange Unterbrechungen (min)** gibt die Zeit an, die du während der Unterbrechungen, die länger als eine Minute dauerten, wach warst. Während eines normalen Nachtschlafs gibt es zahlreiche kurze und längere Unterbrechungen, in denen du wach bist. Ob du dich an diese Unterbrechungen erinnerst, hängt von ihrer Dauer ab. An die kurzen Unterbrechungen erinnern wir uns in der Regel nicht. An die längeren – beispielsweise wenn man aufsteht, um etwas zu trinken – erin-

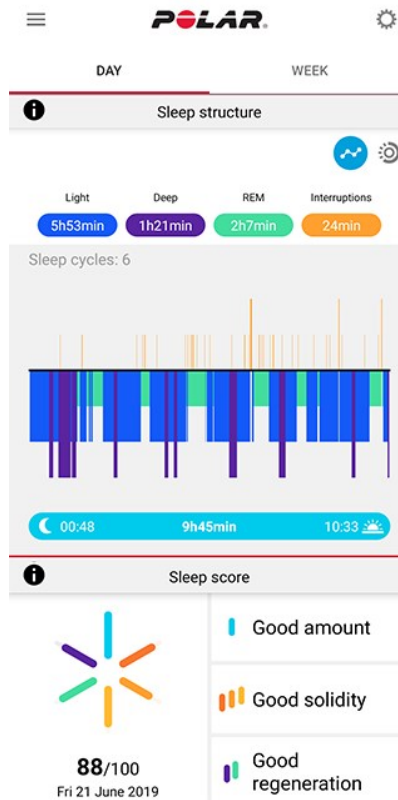
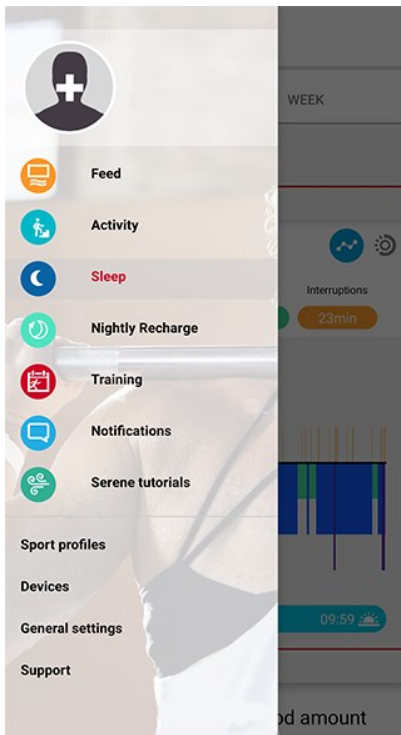
nern wir uns. Unterbrechungen werden in deiner Schlaf-Zeit-
leiste als gelbe Balken angezeigt.

8. **Schlafzyklen:** Ein normaler Schläfer durchläuft in der Regel 4 bis 5 Schlafzyklen im Verlauf einer Nacht. Dies entspricht einer Schlafzeit von etwa 8 Stunden Schlaf.
9. **REM-Schlaf %:** REM steht für „rapid eye movement“, also schnelle Augenbewegungen. Der REM-Schlaf wird auch als paradoxer Schlaf bezeichnet, da dein Gehirn aktiv ist, jedoch deine Muskeln entspannt sind, um Bewegungen durch Träume zu vermeiden. So wie sich im Tiefschlaf dein Körper erholt, regeneriert REM-Schlaf deinen Geist und verbessert sowohl das Gedächtnis als auch das Lernen.
10. **Tiefschlaf %:** Tiefschlaf ist die Phase, aus der man nur schwierig geweckt werden kann, da dein Körper darin weniger auf Umgebungsreize reagiert. Der größte Anteil an Tiefschlaf entfällt in der Regel auf die erste Hälfte der Nacht. Diese Schlafphase regeneriert deinen Körper und unterstützt dein Immunsystem. Auch bestimmte Aspekte des Gedächtnisses und des Lernens werden durch den Tiefschlaf beeinflusst. Die Tiefschlafphase wird auch als Slow-Wave-Schlaf oder langsamwelliger Schlaf bezeichnet.
11. **Leichtschlaf %:** Leichtschlaf ist eine Übergangsphase zwischen Wachheit und den tieferen Schlafphasen. Du kannst aus dem Leichtschlaf leicht aufwachen, da deine Reaktionsfähigkeit auf die Umgebung recht hoch bleibt. Leichtschlaf fördert auch die seelische und körperliche Erholung, obwohl REM- und Tiefschlaf in dieser Hinsicht die wichtigsten Schlafphasen sind.

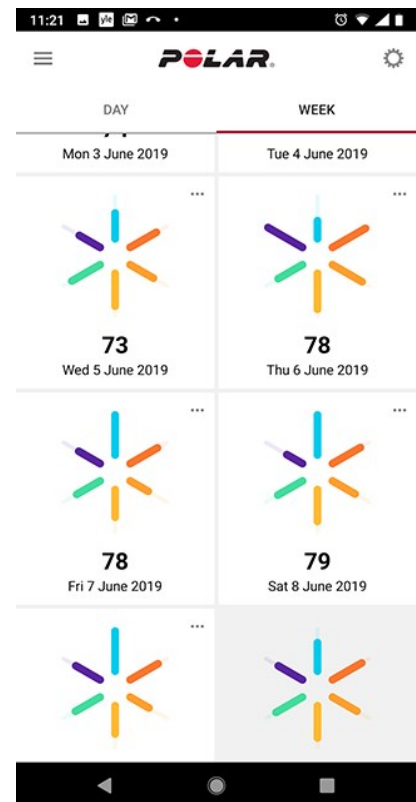
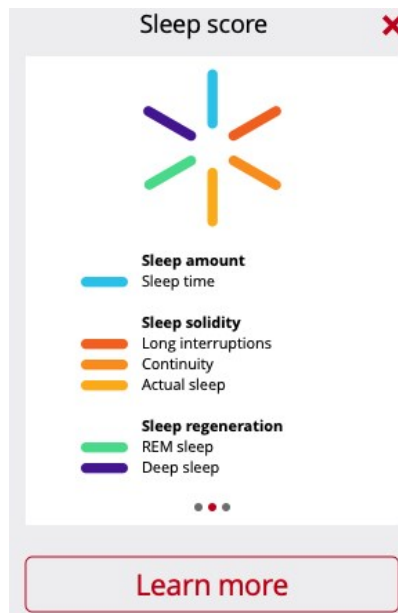
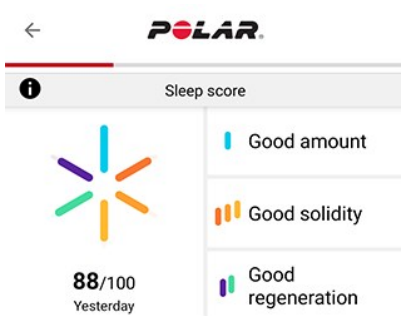
Schlafdaten in der Polar Flow App und im Webservice

Wie du schläfst, ist immer individuell – anstatt deine Schlafstatistiken mit anderen zu vergleichen, ist es sinnvoller, deine langfristigen Schlafmuster zu verfolgen, um ein umfassendes Verständnis deines Schlafverhaltens zu erlangen. Synchronisiere deine Uhr nach dem Aufstehen mit der Polar Flow App, um dir deine Schlafdaten der vergangenen Nacht in Polar Flow anzusehen. Verfolge deinen Schlaf auf täglicher und wöchentlicher Basis in der Polar Flow App, und sieh dir an, wie sich deine Schlafgewohnheiten und deine tägliche Aktivität auf deinen Schlaf auswirken.

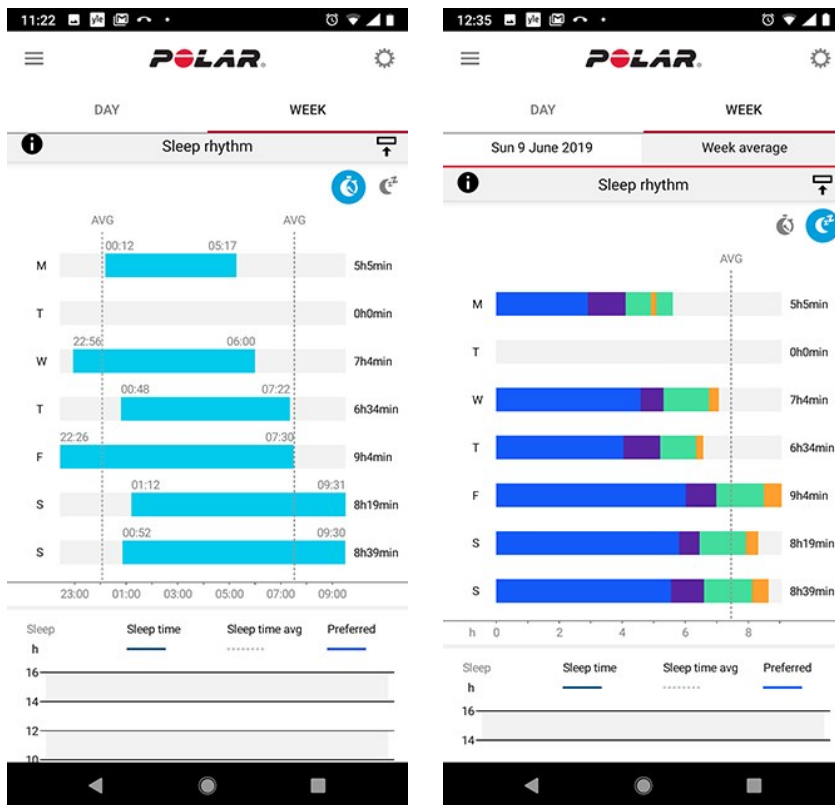
Wähle im Polar Flow App Menü **Schlaf**, um dir deine Schlafdaten anzusehen. In der Ansicht Schlafstruktur siehst du, wie dein Schlaf verschiedene Schlafphasen (Leichtschlaf, Tiefschlaf und REM-Schlaf) durchlaufen hat sowie mögliche Unterbrechungen deines Schlafs. In der Regel geht in Schlafzyklen Leichtschlaf 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 Schlags. 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](#).

FITSPARK™ TÄGLICHE TRAININGSANLEITUNG

Die FitSpark™ Trainingsanleitung bietet dir **täglich vordefinierte, bedarfsorientierte Trainingseinheiten** auf deiner Uhr. Die Trainingseinheiten sind auf dein Fitnesslevel und deine Trainingshistorie sowie deinen Erholungsstatus und deine Tagesform abgestimmt, letztere werden basierend auf deinem [Nightly Recharge Status](#) der letzten Nacht ermittelt. FitSpark bietet dir täglich zwei bis vier verschiedene Optionen für Trainingseinheiten: eine, die sich für dich am besten eignet, sowie eine bis drei weitere Optionen, aus denen du wählen kannst. Du erhältst maximal vier Vorschläge pro Tag und es gibt insgesamt 19 verschiedene Trainingseinheiten. Die Vorschläge umfassen Trainingseinheiten aus den Kategorien **Cardio-Training**, **Krafttraining** und **unterstützendes Training**.

FitSpark Trainingseinheiten sind vordefinierte [Trainingsziele](#), die von Polar erstellt wurden. Die Trainingseinheiten beinhalten Anweisungen zur Durchführung der Übungen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen in Echtzeit, um sicherzustellen, dass du sicher und mit der richtigen Technik trainierst. Alle Trainingseinheiten sind zeitbasiert und werden basierend auf deinem aktuellen Fitnesslevel angepasst, sodass sich die Trainingseinheiten unabhängig vom Fitnesslevel für jeden eignen. Die FitSpark Trainingsvorschläge werden nach jeder Trainingseinheit (einschließlich von ohne FitSpark absolvierten Trainingseinheiten), um Mitternacht und beim Aufwachen aktualisiert. FitSpark sorgt für ein vielseitiges Training, indem du täglich verschiedene Trainingseinheiten zur Auswahl erhältst.

Wie wird dein Fitnesslevel bestimmt?

Dein Fitnesslevel wird für jede Trainingseinheit basierend auf folgenden Daten bestimmt:

- Trainingshistorie (durchschnittliche wöchentliche Herzfrequenz-Zonen-Realisierung in den letzten 28 Tagen)

- VO2max (vom [Fitness Test](#) auf deiner Uhr)
- [Trainingspensum](#)

Du kannst die Funktion ohne eine Trainingshistorie verwenden. Allerdings funktioniert FitSpark optimal nach 7 Tagen im Einsatz.



Je höher dein Fitnesslevel ist, desto länger dauern die Trainingsziele. Die anspruchsvollsten Krafttrainingsziele sind bei niedrigen Fitnesslevels nicht verfügbar.

Welche Arten von Übungen sind in den Trainingskategorien enthalten?

Bei Cardio-Trainingseinheiten wirst du angeleitet, für verschiedene Zeiträume in unterschiedlichen Herzfrequenz-Zonen zu trainieren. Die Trainingseinheiten beinhalten Aufwärm-, Arbeits- und Cool-down-Phasen. Du kannst Cardio-Trainingseinheiten absolvieren, ohne dass sich ein Sportprofil auf deiner Uhr befindet.

Krafttrainingseinheiten sind Zirkeltrainingseinheiten, die aus Krafttrainingsübungen mit zeitbasierter Anleitung bestehen. Körpergewicht-Trainingseinheiten kannst du mit deinem Körper als Widerstand durchführen – es werden keine weiteren Gewichte benötigt. Bei Zirkeltrainingseinheiten benötigst du eine Hantelscheibe, eine Kugelhantel oder eine Hantel, um die Übungen durchzuführen.

Unterstützende Trainingseinheiten sind Zirkeltrainingseinheiten, die aus Krafttrainingsübungen **und** Mobilitätsübungen mit zeitbasierter Anleitung bestehen.

FitSpark auf deiner Uhr

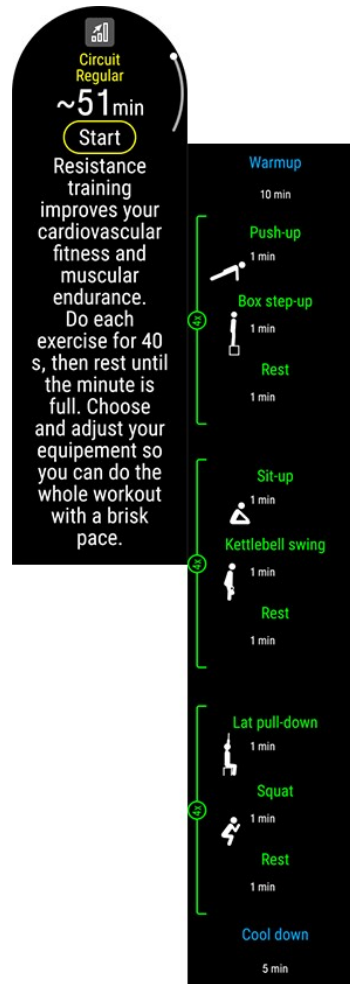
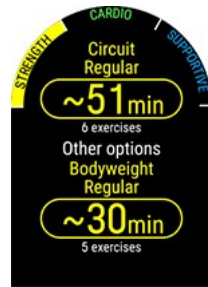
Wische in der Uhrzeitanzeige nach links oder rechts, um zur **FitSpark** Uhranzeige zu wechseln.

Die **FitSpark** Uhranzeige beinhaltet die folgenden Ansichten für verschiedene Trainingskategorien:



PROGRAMM-UHRANZEIGE: Wenn du ein aktives Laufprogramm in Polar Flow hast, basieren deine FitSpark Vorschläge auf den Trainingszielen deines Laufprogramms.

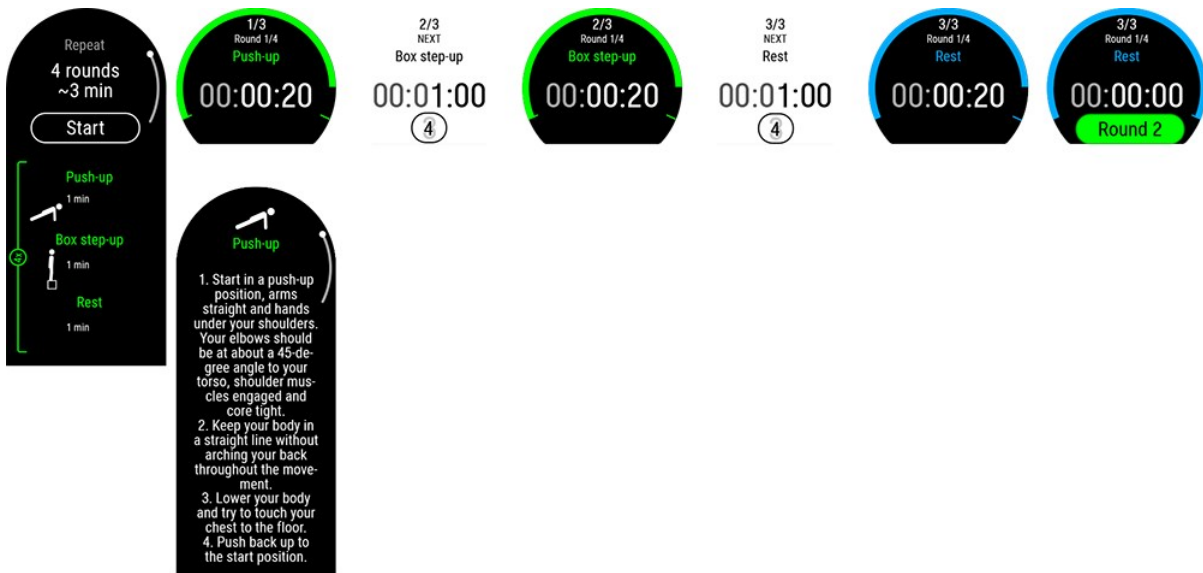
Tippe auf die FitSpark Uhranzeige, um die für dich am besten geeigneten Trainingseinheiten basierend auf deiner Trainingshistorie und deinem Fitnesslevel anzuzeigen. Tippe auf die vorgeschlagene Trainingseinheit, um eine detaillierte Aufschlüsselung der Trainingseinheit anzuzeigen, oder tippe auf **Mehr**, um weitere optionale Vorschläge für Trainingseinheiten zu erhalten. Wische nach oben, um die in der Trainingseinheit enthaltenen Übungen zu sehen (Kraft- und unterstützende Trainingseinheiten), und tippe auf eine Übung, um ausführliche Anweisungen zur Durchführung der Übung zu erhalten. Tippe auf **Start**, um das Trainingsziel auszuwählen. Tippe auf das Sportprofil, um das Trainingsziel zu starten.



Während des Trainings

Deine Uhr leitet dich während des Trainings an, was Trainingsinformationen, zeitbasierte Phasen mit Herzfrequenz-Zonen für Cardio-Ziele und zeitbasierte Phasen mit Übungen für Krafttrainings- und unterstützende Trainingsziele umfasst.

Krafttrainings- und unterstützende Trainingseinheiten basieren auf vordefinierten Trainingsplänen mit Übungsanimationen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen in Echtzeit. Alle Trainingseinheiten beinhalten Timer und Vibrationen, die dich informieren, wenn es Zeit ist, in die nächste Phase zu wechseln. Führe jede Bewegung 40 Sekunden lang aus, pausiere dann, bis die Minute voll ist, und beginne mit der nächsten Bewegung. Wenn du alle Runden des ersten Satzes abgeschlossen hast, starte den nächsten Satz manuell. Du kannst eine Trainingseinheit jederzeit beenden. Du kannst keine Trainingsphasen überspringen oder ihre Reihenfolge ändern.

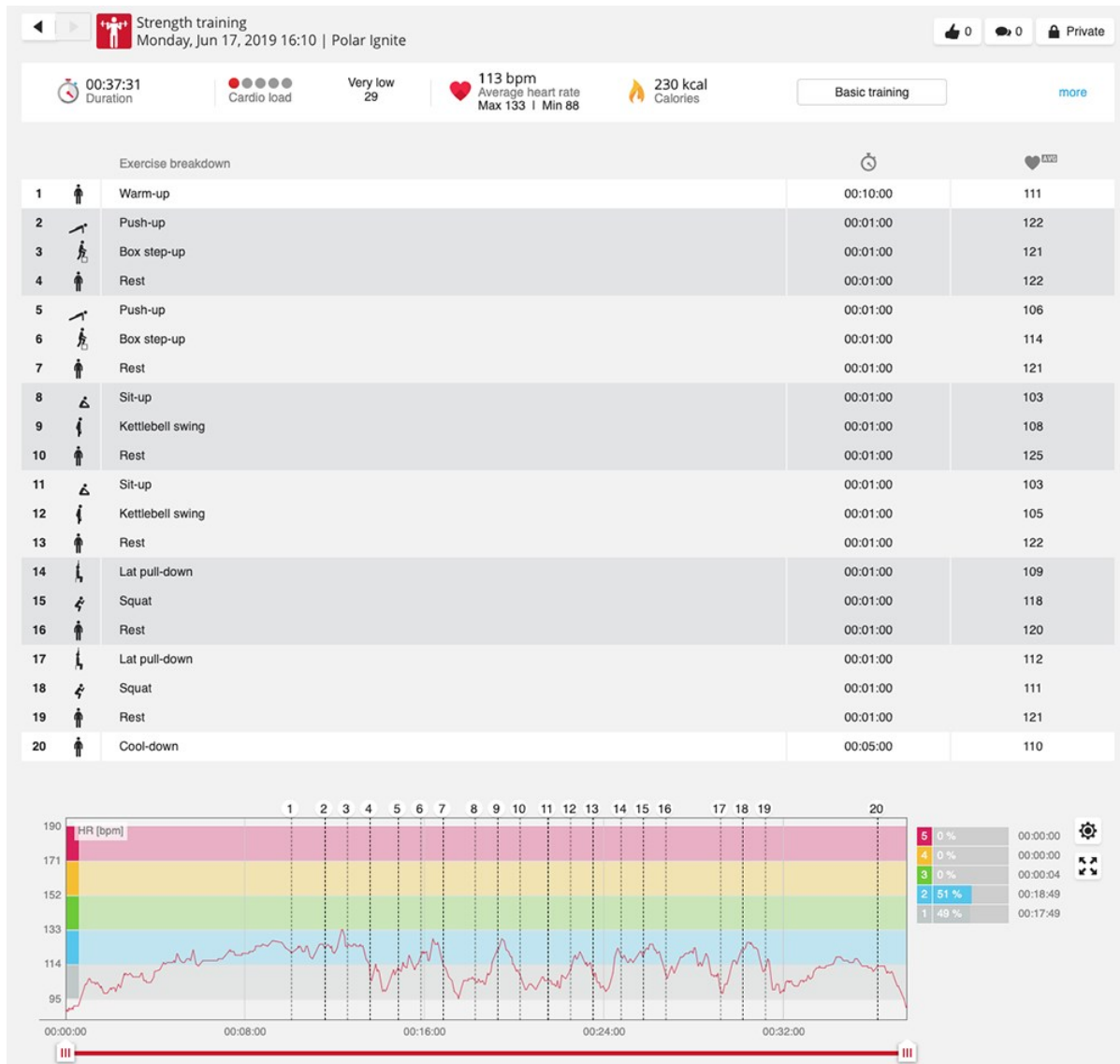


Displaybeleuchtung während des Trainings immer eingeschaltet: Wische auf dem Display von oben nach unten, um das Menü [Schnelleinstellungen](#) zu öffnen. Tippe auf das Displaybeleuchtungssymbol und wähle **Immer EIN** oder **Automatisch**. Wenn „Immer EIN“ aktiviert ist, bleibt die Displaybeleuchtung deiner Uhr während deiner gesamten Trainingseinheit eingeschaltet. Die Einstellung für die Displaybeleuchtung wird standardmäßig auf „Automatisch“ zurückgesetzt, nachdem du deine Trainingseinheit beendet hast. Bitte beachte, dass sich der Akku mit der Einstellung „Immer EIN“ deutlich schneller als mit der Standardeinstellung entlädt.

Trainingsergebnisse auf deiner Uhr und in Polar Flow

Direkt nachdem du deine Trainingseinheit beendet hast, erhältst du auf deiner Uhr eine [Zusammenfassung](#) deiner Trainingseinheit. Eine ausführlichere Analyse deiner Trainingseinheit erhältst du in der Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice. Für Cardio-Trainingsziele bekommst du ein grundlegendes Trainingsergebnis, das die Phasen der Trainingseinheit mit Herzfrequenz-Daten zeigt. Für Krafttrainings- und unterstützende Trainingsziele erhältst du ausführliche Trainingsergebnisse, die deine durchschnittliche Herzfrequenz und die für jede Übung aufgewendete Zeit enthalten. Diese werden als Liste angezeigt, und jede Übung erscheint auch

auf der Herzfrequenz-Kurve.



Training kann Risiken in sich bergen. Bevor du mit einem regelmäßigen Trainingsprogramm beginnst, lies bitte die Anleitung [Gehe beim Training auf Nummer Sicher](#).

ANGELEITETE GELASSENHEITS-ATEMÜBUNG SERENE™

Serene™ ist eine **angeleitete Übung für tiefes Atmen**, die deinen Körper und Geist entspannt und Stress abbaut. Serene leitet dich beim Atmen mit einem langsamen, regelmäßigen Rhythmus an – **sechs Atemzüge pro Minute**, was der optimalen Atemfrequenz zur **Stressbewältigung** entspricht. Wenn du langsam atmest, beginnt dein Herzschlag, sich mit deinem Atemrhythmus zu synchronisieren, und deine Schlag-zu-Schlag-Intervalle fangen an, stärker zu variieren.

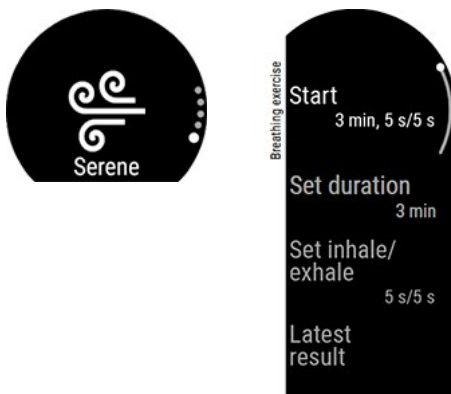
Während der Atemübung hilft deine Uhr dir, mit einer Animation in der Uhranzeige und Vibrationen einen regelmäßigen, langsamen Atemrhythmus aufrechtzuerhalten. Serene misst die Reaktion deines Körpers auf die Übung und gibt dir Biofeedback in Echtzeit. Nach der Übung erhältst du eine Zusammenfassung der Zeit, die du in den drei **Gelassenheitszonen** verbracht hast. Je höher die Zone, desto besser war die Synchronisierung mit dem optimalen Rhythmus. Je mehr Zeit du in den höheren Zonen verbringst, desto größer ist der Nutzen, den du langfristig spüren wirst.

Wenn du die Serene Atemübung regelmäßig verwendest, kann sie dir helfen, **Stress zu bewältigen** sowie deine **Schlafqualität** und dein **allgemeines Wohlbefinden** zu verbessern.

Serene Atemübung auf deiner Uhr

Die Serene Atemübung leitet dich dabei an, **tief und langsam zu atmen**, damit dein Körper und dein Geist zur Ruhe kommen. Wenn du langsam atmest, beginnt dein Herzschlag, sich mit deinem Atemrhythmus zu synchronisieren. Wenn deine Atmung tiefer und langsamer ist, variieren deine Schlag-zu-Schlag-Intervalle mehr. Tiefe Atmung ruft messbare Reaktionen in den Schlag-zu-Schlag-Intervallen hervor. Wenn du einatmest, verkürzen sich die Intervalle zwischen aufeinander folgenden Herzschlägen (die Herzfrequenz nimmt zu), und wenn du ausatmest, verlängern sich diese Intervalle (die Herzfrequenz nimmt ab). Die Varianz deiner Schlag-zu-Schlag-Intervalle ist am größten, wenn du dem Rhythmus von **6 Atemzyklen pro Minute** (Einatmen + Ausatmen = 10 Sekunden) am nächsten bist. Dies ist die optimale Atemfrequenz zur **Stressbewältigung**. Aus diesem Grund wird dein Erfolg nicht nur anhand der Synchronisierung, sondern auch danach bemessen, wie nahe du an der optimalen Atemfrequenz warst.

Die Serene Atemübung dauert standardmäßig 3 Minuten. Du kannst die Dauer der Atemübung im Bereich von 2 bis 20 Minuten einstellen. Du kannst bei Bedarf auch die Einatem- und Ausatemdauer anpassen. Die schnellste Atemfrequenz kann 3 Sekunden zum Einatmen und 3 Sekunden zum Ausatmen sein, was 10 Atemzüge pro Minute ergibt. Die langsamste Atemfrequenz sind 5 Sekunden zum Einatmen und 7 Sekunden zum Ausatmen, was 5 Atemzügen pro Minute entspricht.



Vergewissere dich, dass es dir deine Position ermöglicht, während der gesamten Atemübung deine Arme entspannt und deine Hände still zu halten. Dies ermöglicht dir, dich ordnungsgemäß zu entspannen und stellt sicher, dass deine Polar Uhr die Wirkung der Übung präzise messen kann.

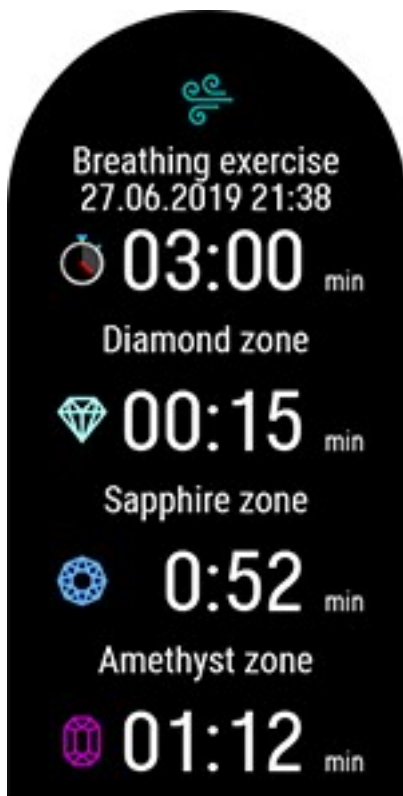
1. Trage deine Uhr eng anliegend und direkt hinter dem Handgelenk.
2. Setze dich oder lege dich bequem hin.
3. Drücke die ZURÜCK-Taste, um das Hauptmenü aufzurufen, und wische dann nach oben zur **Serene** Atemübung.
4. Tippe erst auf **Serene** und dann auf **Übung starten**, um die Atemübung zu starten. Die Übung beginnt mit einer 15-sekündigen Vorbereitungsphase.
5. Befolge einfach die Hinweise auf dem Display oder durch die Vibrationen.
6. Du kannst die Übung jederzeit durch Drücken der ZURÜCK-Taste beenden.
7. Das Haupt-Anleitungselement in der Animation **ändert seine** Farbe entsprechend der Gelassenheitszone, in der du dich gerade befindest.
8. Nach der Übung werden die Ergebnisse auf deiner Uhr als in den verschiedenen Gelassenheitszonen verbrachte Zeit angezeigt.



Die **Gelassenheitszonen** sind die Amethyst-, Saphir- und Diamantzone. Die Gelassenheitszonen teilen dir mit, wie gut dein Herzschlag und deine Atmung synchronisiert sind und wie nahe du an der optimalen Atemfrequenz von sechs Atemzüge pro Minute bist. Je höher die Zone, desto besser die Synchronisierung mit dem optimalen Rhythmus. Für die höchste Gelassenheitszone, die Diamantzone, musst du einen langsamen Zielrhythmus von ungefähr sechs Atemzügen pro Minute oder weniger aufrechterhalten. Je mehr Zeit du in den höheren Zonen verbringst, desto größer ist der Nutzen, den du langfristig spüren wirst.

Ergebnis der Atemübung

Nach der Übung erhältst du eine Zusammenfassung der Zeit, die du in den drei Gelassenheitszonen verbracht hast.



Erfahre mehr über die angeleitete Gelassenheits-Atemübung Serene™ in diesem [ausführlichen Leitfaden](#).

FITNESS TEST MIT PULSMESSUNG AM HANDGELENK

Der Polar Fitness Test mit Pulsmessung am Handgelenk ermöglicht dir, deine aerobe (kardiovaskuläre) Fitness in Ruhe leicht, sicher und schnell zu messen. Das Ergebnis, der Polar OwnIndex, ist mit der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO_{2max}) vergleichbar, die allgemein verwendet wird, um die aerobe Fitness zu bewerten. Der OwnIndex wird durch dein langfristiges Trainingspensum, deine Herzfrequenz und Herzfrequenz-Variabilität in Ruhe, dein Geschlecht, Alter und deine Größe sowie dein Körpergewicht beeinflusst. 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 der OwnIndex merklich verbessert. Weniger trainierte Personen verzeichnen noch schneller Fortschritte. Je besser deine aerobe Fitness ist, desto langsamer verbessert sich der OwnIndex Wert.

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 deinen OwnIndex in den ersten zwei Wochen mehrmals bestimmen. So erhältst du einen zuverlässigen Ausgangswert. 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.

VOR DEM TEST

Bevor du den Test startest, vergewissere dich unter **Eingaben > Persönliche Einstellungen**, dass deine Benutzereingaben einschließlich des Trainingspensums zutreffend sind.

Trage deine Uhr eng anliegend direkt hinter dem Handgelenkknochen. Der Herzfrequenz-Sensor an der Rückseite der Uhr muss konstant in Kontakt mit der Haut sein. Das Armband darf jedoch nicht zu fest sitzen, um die Blutzirkulation nicht zu beeinträchtigen.

DURCHFÜHREN DES TESTS

Um den Test durchzuführen, drücke die ZURÜCK-Taste und wische nach oben zu **Fitness Test**. Tippe erst auf **Fitness Test** und dann auf **Entspannen & Test starten**.



- Wenn das Herzfrequenz-Signal erkannt wurde, werden deine aktuelle Herzfrequenz sowie die Meldung **Hinlegen** auf dem Display angezeigt. Bleibe entspannt, bewege dich möglichst wenig und vermeide es, mit anderen Personen zu kommunizieren.
- Du kannst den Test in jeder beliebigen Phase durch Drücken der ZURÜCK-Taste unterbrechen. **Test wurde abgebrochen** wird angezeigt.

Wenn deine Uhr dein Herzfrequenz-Signal nicht empfangen kann, erscheint die Nachricht **Test ist fehlgeschlagen**. In diesem Fall solltest du kontrollieren, ob der Herzfrequenz-Sensor an der Rückseite der Uhr konstant in Kontakt mit deiner Haut ist. Ausführliche Anweisungen zum Anlegen deiner Uhr für die Pulsmessung am Handgelenk findest du unter [Pulsmessung am Handgelenk](#).

TESTERGEBNISSE

Wenn der Test abgeschlossen ist, vibriert deine Uhr und zeigt eine Beschreibung deines Fitness Test-Ergebnisses sowie deinen geschätzten VO_{2max} an.

VO_{2max} in **Persönliche Einstellungen aktualisieren?** wird eingeblendet.

- Tippe auf , wenn du den Wert in deinen **Persönliche Einstellungen** speichern möchtest.
- Tippe nur auf , wenn du deinen vor kurzem gemessenen VO_{2max} -Wert kennst und dieser um mehr als eine Fitnessklasse vom Ergebnis abweicht.

Dein neuestes Testergebnis wird unter **Tests > Fitness Test > Letztes Ergebnis** angezeigt. Es wird nur das Ergebnis des zuletzt durchgeführten Tests angezeigt.

Um eine visuelle Auswertung deiner Fitness Test-Ergebnisse zu erhalten, gehe zum Polar Flow Webservice und wähle den Test in deinem Tagebuch aus, um die Details dafür anzuzeigen.



Deine Uhr synchronisiert sich nach dem Ende des Tests automatisch mit der Polar Flow App, wenn sich dein Smartphone innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet.

Fitnessklassen

Männer

Alter/Jahre	Sehr niedrig	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Frauen

Alter/Jahre	Sehr niedrig	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44

Alter/Jahre	Sehr niedrig	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Diese Klassifizierung basiert auf einer Auswertung von 62 Studien, bei denen eine Direktmessung der VO_{2max} an gesunden erwachsenen Probanden aus den USA, Kanada und 7 europäischen Ländern durchgeführt wurde. Literatur: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO_{2MAX}

Zwischen der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO_{2max}) des Körpers und der kardiorespiratorischen Leistungsfähigkeit besteht ein direkter Zusammenhang, da die Sauerstoffversorgung des Gewebes von der Lungen- und Herzfunktion abhängt. VO_{2max} (maximale Sauerstoffaufnahme, maximale aerobe Leistung) ist die maximale Rate, mit der der Körper während maximaler Belastung Sauerstoff verwenden kann; sie hängt direkt mit der maximalen Kapazität des Herzens für die Blutversorgung der Muskulatur zusammen. VO_{2max} kann gemessen oder durch Fitness Tests vorhergesagt werden (z. B. Maximalbelastungstests, submaximale Belastungstests, Polar Fitness Test). VO_{2max} ist ein guter Index für die kardiorespiratorische Leistungsfähigkeit und ein guter Vorhersageparameter für die Leistungsfähigkeit bei Ausdauersportarten wie Langstreckenlauf, Radfahren, Langlauf und Schwimmen.

VO_{2max} kann in Millilitern pro Minute ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$) ausgedrückt oder zusätzlich durch das Körpergewicht einer Person in Kilogramm ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$) geteilt werden.

POLAR LAUFPROGRAMM

Es handelt sich um ein personalisiertes Programm, das auf deinem Fitnesslevel basiert. Es stellt sicher, dass du richtig trainierst und dich nicht überforderst. Das Programm ist intelligent und passt sich an deine Entwicklung an. Es teilt dir mit, wenn du ein wenig zurückstecken und wenn du einen Zahn zulegen solltest. Jedes Programm ist für deinen Wettkampf maßgeschneidert und berücksichtigt deine persönlichen Merkmale, dein Trainingspensum und deine Vorbereitungszeit. Die Programme sind kostenlos und im Polar Flow Webservice unter flow.polar.com verfügbar.

Programme sind für 5000-m- und 10.000-m-Wettkämpfe, Halbmarathons und Marathons verfügbar. Jedes Programm besteht aus drei Phasen: Grundaufbau, Aufbau und Reduzierung. Diese Phasen dienen dazu, deine Leistung allmählich zu steigern und sicherzustellen, dass du am Wettkampftag bereit bist. Lauftrainingseinheiten sind in fünf Stufen unterteilt: lockeres Joggen, mittellanger Lauf, langer Lauf, Tempolaut und Intervall. Alle Einheiten beinhalten Aufwärm-, Arbeits- und Cool-down-Phasen, um optimale Ergebnisse sicherzustellen. Zusätzlich kannst du Kraft-, Core- und Mobility-Übungen absolvieren, um deine Entwicklung zu fördern. Jede Trainingswoche besteht aus zwei bis fünf Laufeinheiten und die Gesamtdauer der Lauftrainingseinheiten pro Woche variiert abhängig von deinem Fitnesslevel von einer bis sieben Stunden. Die Mindestdauer für ein Programm beträgt 9 Wochen, die Höchstdauer 20 Monate.

In diesem [ausführlichen Leitfadens](#) erfährst du mehr über das Polar Laufprogramm. Oder lies mehr über [Erste Schritte mit deinem Polar Laufprogramm](#).

Du kannst dir mit den folgenden Links Videos ansehen:

Erste Schritte

Verwendung

SO ERSTELLST DU EIN POLAR LAUFPROGRAMM

1. Melde dich beim Flow Webservice auf flow.polar.com an.
2. Wähle in der Menüleiste die Option **Programme**.
3. Wähle deinen Wettkampf, gib einen Namen dafür ein und lege das Wettkampfdatum sowie den Zeitpunkt fest, an dem du mit deinem Programm beginnen möchtest.
4. Beantworte die Fragen zum körperlichen Aktivitätsniveau.*
5. Wähle, ob du unterstützende Übungen in dein Programm aufnehmen möchtest.
6. Lese den Fitness-Fragebogen und fülle ihn aus.
7. Gehe dein Programm durch und passe bei Bedarf beliebige Einstellungen an.
8. Wenn du fertig bist, wähle **Programm starten**.

* Wenn eine Trainingshistorie für mindestens vier Wochen vorhanden ist, werden die Antworten vorausgefüllt.


EIN LAUFZIEL STARTEN

Bevor du eine Trainingseinheit startest, stelle sicher, dass du das Ziel deiner Trainingseinheit mit deinem Gerät synchronisiert hast. Die Trainingseinheiten werden mit deinem Gerät als Trainingsziele synchronisiert.

So startest du ein für den aktuellen Tag geplantes Trainingsziel:

1. Wechsle in den Vorstartmodus, indem du die ZURÜCK-Taste drückst, und tippe dann auf **Training starten**.
2. Du wirst aufgefordert, ein Trainingsziel zu starten, das du für den Tag geplant hast.



3. Tippe auf das -Symbol, um die Zielinformationen anzuzeigen.
4. Drücke die ZURÜCK-Taste, um in den Vorstartmodus zurückzukehren, und wähle das Sportprofil, das du verwenden möchtest.
5. Sobald die Uhr alle Signale gefunden hat, tippe das Display an. **Aufzeichnung wurde gestartet** wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.

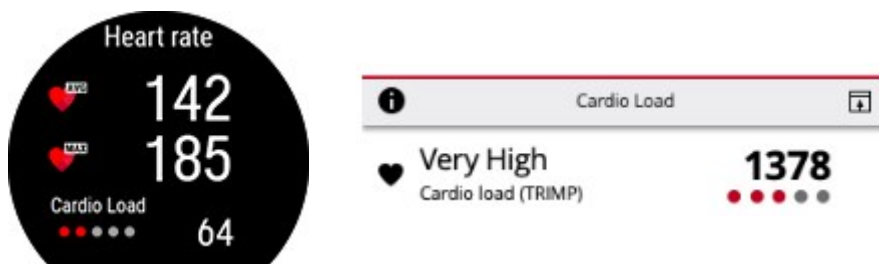
VERFOLGE DEINEN FORTSCHRITT.

Synchronisiere deine Trainingsergebnisse von deinem Gerät über FlowSync oder die Polar Flow App mit dem Flow Webservice. Wenn dein Programm läuft, kannst du deinen Fortschritt auf der Registerkarte **Programme** verfolgen. Du kannst eine Übersicht über dein aktuelles Programm und deinen Fortschritt sehen.

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.

Deine Cardio Load aus einer einzelnen Trainingseinheit wird in der Zusammenfassung deiner Einheit auf deiner Uhr, in der Polar Flow App und im Flow Webservice angezeigt. Je höher der Cardio Load Wert, desto mehr wurde dein Körper beansprucht. Zusätzlich kannst du eine visuelle Interpretation mit einer Punkt-Skala und eine Textbeschreibung der Intensität deiner Cardio Load in der Trainingseinheit im Vergleich zu deiner durchschnittlichen Cardio Load über 90 Tage sehen.



Die Punkt-Skala und die Textbeschreibungen passen sich entsprechend deinem Fortschritt an: Je klüger du trainierst, desto höhere Belastungen kannst du vertragen. Die Verbesserung deiner Fitness und Trainingstoleranz kann dazu führen, dass eine Cardio Load, die vor ein paar Monaten mit 3 Punkten (Medium) eingestuft wurde, später nur noch mit 2 Punkten (Niedrig) eingestuft wird. Diese adaptive Skala veranschaulicht die Tatsache, dass die gleiche Trainingseinheit abhängig von deiner aktuellen Kondition eine unterschiedliche Auswirkung auf deinen Körper haben kann.



TRAINING BENEFIT

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 Training Benefit Feedback basiert auf Herzfrequenz-Zonen. Es wertet aus, wie viel Zeit du in jeder Zone verbracht und wie viele Kalorien du in ihr verbraucht hast.

Die Beschreibungen der verschiedenen Optionen für den Training Benefit sind in der folgenden Tabelle aufgeführt.

Feedback	Nutzen
Maximaltraining+	Was für eine Einheit! Du hast dein Wettkampftempo und die neuronale Ansteuerung deiner Muskeln verbessert, was deine Bewegungsökonomie steigert. Diese Einheit hat auch deine Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung verbessert.
Maximaltraining	Was für eine Einheit! Du hast dein Wettkampftempo und die neuronale Ansteuerung deiner Muskeln verbessert, was deine Bewegungsökonomie steigert.
Maximal- & Tempotraining	Was für eine Einheit! Du hast dein Tempo und deine Effizienz gesteigert. Diese Einheit hat auch deine aerobe Fitness und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen deutlich verbessert.
Tempo- & Maximaltraining	Was für eine Einheit! Du hast deine aerobe Fitness und deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen deutlich verbessert. Diese Einheit hat auch deine Geschwindigkeit und Effizienz gesteigert.
Tempotraining+	Sehr gutes Tempo in einer langen Einheit! Du hast deine aerobe Fitness, Geschwindigkeit und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert. Diese Einheit 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-Kreislauftraining	Gutes Tempo! Du hast deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert. Diese Einheit hat auch deine aerobe Fitness und muskuläre Ausdauer gefördert.
Herz-Kreislauf- & Tempotraining	Gutes Tempo! Du hast deine aerobe Fitness und Muskelausdauer sowie deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert.
Herz-Kreislauftraining+	Hervorragend! Diese lange Einheit hat die Ausdauer deiner Muskeln und deine aerobe Fitness sowie deine Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung verbessert.
Herz-Kreislauftraining	Hervorragend! Du hast deine Muskelausdauer und deine aerobe Fitness verbessert.
Herz-Kreislauf- & Basistraining, lang	Hervorragend! Diese lange Einheit hat die Ausdauer deiner Muskeln und deine aerobe Fitness sowie deine Grundlagenausdauer und den Fettstoffwechsel deines Körpers gesteigert.
Herz-Kreislauf- & Basistraining	Hervorragend! Du hast deine Muskelausdauer und deine aerobe Fitness verbessert. Diese Einheit hat auch deine Grundlagenausdauer und den Fettstoffwechsel deines Körpers gesteigert.
Basis- & Herz-Kreislauftraining, lang	Super! Diese lange Einheit hat deine Grundlagenausdauer und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen sowie deine Muskelausdauer und aerobe Fitness verbessert.
Basis- & Herz-Kreislauftraining	Super! Du hast deine Grundlagenausdauer und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen, verbessert. Diese Einheit hat auch deine Muskelausdauer und aerobe Fitness verbessert.
Basistraining, lang	Super! Diese lange Einheit mit geringer Intensität hat deine Grundlagenausdauer und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen, verbessert.
Basistraining	Gut gemacht! Diese Einheit mit geringer Intensität hat deine Grundlagenausdauer und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen, verbessert.
Erholungstraining	Sehr gute Einheit für deine Erholung. Leichte Belastungen wie diese ermöglichen deinem Körper, sich von intensivem Training zu erholen.

SMART CALORIES

Der genaue Kalorienzähler berechnet die Anzahl verbrauchter Kalorien basierend auf deinen persönlichen Daten:

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

Die Kalorienberechnung erfolgt auf Basis einer intelligenten Kombination von Beschleunigungs- und Herzfrequenz-Daten. Die Kalorienberechnung misst deinen Kalorienverbrauch während des Trainings genau.

Du kannst deinen kumulativen Energieverbrauch (in Kilokalorien, kcal) während deiner Trainingseinheiten und den Gesamtverbrauch an Kilokalorien für die aktuelle Trainingseinheit nach Abschluss der Einheit sehen. Du kannst auch deinen täglichen Kalorienverbrauch verfolgen.

KONTINUIERLICHE HERZFREQUENZ-MESSUNG

Die Funktion Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung misst deine Herzfrequenz 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.

Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung auf deiner Uhr

Du kannst die kontinuierliche Herzfrequenz-Messung auf deiner Uhr unter **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Kontinuierliche HF-Messung** ein- und ausschalten bzw. in den Nur nachts-Modus schalten.



Die Funktion ist im Polar Unite standardmäßig **eingeschaltet**. Die Verwendung des Nur nachts-Modus verlängert die Akkulaufzeit.

Wische in der Uhrzeitanzeige nach links oder rechts, um zur Herzfrequenz-Uhranzeige zu wechseln. Tippe auf die Anzeige, um die Detailansicht zu öffnen.



Wenn die Funktion eingeschaltet ist, misst deine Uhr kontinuierlich deine Herzfrequenz und zeigt sie in der Herzfrequenz-Uhranzeige an. Wenn du die Informationen öffnest, kannst du deinen höchsten und deinen niedrigsten Herzfrequenz-Messwert für den Tag anzeigen und außerdem sehen, was dein niedrigster Herzfrequenz-Messwert in der vorhergehenden Nacht war.

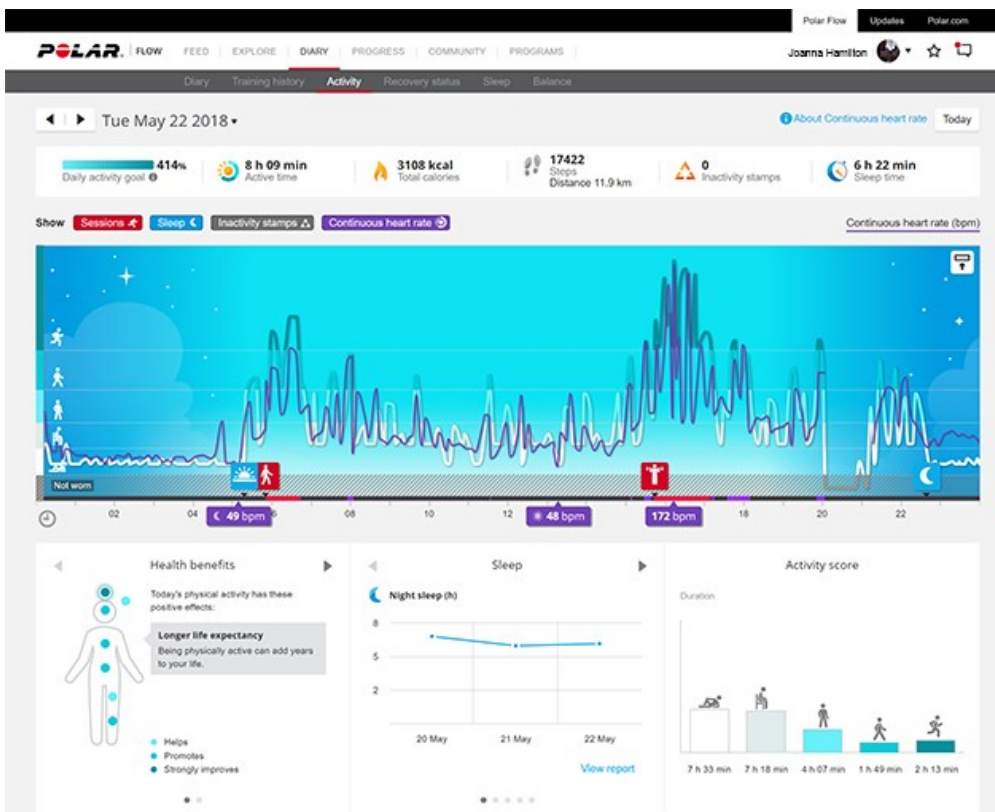
Die Uhr verfolgt deine Herzfrequenz in 5-Minuten-Intervallen und zeichnet die Daten für eine spätere Analyse in der Polar Flow App oder im Webservice auf. Wenn die Uhr erkennt, dass deine Herzfrequenz erhöht ist, beginnt sie, deine Herzfrequenz kontinuierlich aufzuzeichnen. Die kontinuierliche Aufzeichnung kann auch basierend auf den Bewegungen deines Handgelenks gestartet werden, z. B. wenn du mindestens eine Minute lang schnell genug gehst. Die kontinuierliche Aufzeichnung deiner Herzfrequenz stoppt automatisch, wenn dein Aktivitätsniveau stark genug abfällt. Wenn deine Uhr feststellt, dass sich dein Arm nicht bewegt oder wenn deine Herzfrequenz nicht erhöht ist, verfolgt sie deine Herzfrequenz in 5-Minuten-Zyklen, um den niedrigsten Messwert des Tages herauszufinden.

In einigen Fällen ist es möglich, dass du während des Tages eine höhere oder niedrigere Herzfrequenz auf deiner Uhr siehst, als in der Zusammenfassung der kontinuierlichen Herzfrequenz als höchster oder niedrigster Messwert deines Tages angezeigt wird. Dies kann passieren, wenn die Ablesung, die du gesehen hast, außerhalb des Messintervalls liegt.



Die LEDs an der Rückseite deiner Uhr sind immer eingeschaltet, wenn die kontinuierliche Herzfrequenz-Messung eingeschaltet ist und der Sensor an der Rückseite Hautkontakt hat. Anweisungen, wie du deine Uhr für exakte Herzfrequenz-Messwerte trägst, findest du unter [Pulsmessung am Handgelenk](#).

Du kannst die Daten der kontinuierlichen Herzfrequenz-Messung detaillierter und über längere Zeiträume hinweg in Polar Flow verfolgen, entweder im Webservice oder in der mobilen App. In diesem [ausführlichen Leitfaden](#) erfährst du mehr über die kontinuierliche Herzfrequenz-Messung.



AKTIVITÄTSMESSUNG RUND UM DIE UHR

Der Polar Unite verfolgt deine Aktivitäten mit einem internen 3D-Beschleunigungssensor, der die Bewegungen deines Handgelenks erfasst. Sie analysiert die Häufigkeit, Intensität und Regelmäßigkeit deiner Bewegungen zusammen mit deinen Benutzereingaben, sodass du sehen kannst, wie aktiv du in deinem täglichen Leben zusätzlich zu deinem Training wirklich bist. Du solltest deine Uhr an deiner nicht-dominanten Hand tragen, um für die Aktivitätsmessung so genaue Ergebnisse wie möglich zu erzielen.

AKTIVITÄTSZIEL

Du erhältst dein persönliches tägliches Aktivitätsziel, wenn du deine Uhr einrichtest. Das tägliche Aktivitätsziel basiert auf deinen persönlichen Daten und deinem Aktivitätsniveau, die du auf deiner Uhr (**Einstellungen > Persönliche Einstellungen > Aktivitätsziel**), in der Polar Flow App oder im [Polar Flow Webservice](#) findest.

Wenn du dein Ziel ändern möchtest, öffne die mobile Polar 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. Unter dem Auswahlbereich kannst du sehen, wie aktiv du sein musst, um dein tägliches Aktivitätsziel auf dem gewählten Niveau zu erreichen.

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.

AKTIVITÄTSDATEN AUF DEINER UHR

Wische in der Uhrzeitanzeige nach links oder rechts, um zur Aktivitäts-Uhranzeige zu wechseln.



Der Kreis um der Uhranzeige und der Prozentsatz unter der Uhrzeit und dem Datum zeigen deinen Fortschritt auf dem Weg zu deinem täglichen Aktivitätsziel an. Der Kreis füllt sich zunehmend mit hellblauer Farbe, während du aktiv bist.

Zusätzlich kannst du die folgenden Angaben zu deiner aufgelaufenen täglichen Aktivität sehen:



- Die Anzahl deiner bisherigen Schritte. Die Anzahl und Art der Körperbewegungen werden registriert und daraus wird eine geschätzte Anzahl von Schritten berechnet.
- Als aktive Zeit wird die summierte Zeit bezeichnet, während der du dich bewegst und damit etwas für deine Gesundheit getan hast.
- Wie viele Kalorien du durch Training, Aktivität und BMR (Basale Metabolische Rate: die minimale Stoffwechselaktivität, die zur Aufrechterhaltung der Vitalfunktionen erforderlich ist) verbraucht hast.

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 Unite erkennt, wenn du über den Tag zu lange inaktiv warst, und hilft dir so, zu langes Sitzen zu vermeiden, um negativen Auswirkungen auf die Gesundheit vorzubeugen.

Wenn du länger als 55 Minuten gesessen hast, erhältst du einen Inaktivitätsalarm: **Zeit für Bewegung** wird zusammen mit einer leichten Vibration angezeigt. Steh auf und sei aktiv. Mache einen kurzen Spaziergang, dehne dich oder verrichte eine andere leichte Aktivität. Die Meldung wird ausgeblendet, wenn du anfängst, dich zu bewegen oder die ZURÜCK-Taste drückst. Wenn du nicht innerhalb von fünf Minuten aktiv wirst, erhältst du einen Inaktivitätsstempel, den du nach der Synchronisierung in der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice sehen kannst. In der Flow App und im Flow Webservice kannst du sehen, wie viele Inaktivitätsmarkierungen du insgesamt erhalten hast. Auf diese Weise kannst du deine tägliche Routine überprüfen und dein Leben aktiver gestalten.

AKTIVITÄTSDATEN IN DER POLAR FLOW APP UND IM WEBSERVICE

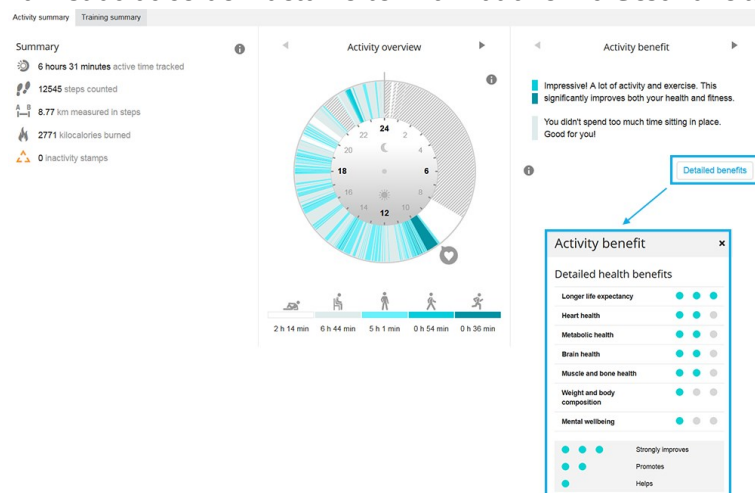
Mit der Polar Flow App kannst du deine Aktivitätsdaten unterwegs verfolgen und auswerten sowie sie drahtlos zwischen der Uhr und dem Flow Webservice synchronisieren. Der Flow Webservice liefert dir die ausführlichsten Informationen zu deinen Aktivitätsdaten. Mithilfe der Aktivitätsberichte (auf der Registerkarte **BERICHTE**) kannst du den langfristigen Trend deiner täglichen Aktivität verfolgen. Du kannst wählen, ob du tägliche, wöchentliche oder monatliche Berichte sehen willst.

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

ACTIVITY BENEFIT

Die Funktion Activity Benefit (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 hatte. 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 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.



Weitere Informationen findest du unter [24/7 Activity Tracking](#).

SPORTPROFILE

Unter Sportprofile findest du die Auswahl an Sportarten, die dir auf deiner Uhr zur Verfügung stehen. Wir haben auf deiner Uhr 12 Standard-Sportprofile erstellt. In der Polar Flow App und im Webservice kannst du jedoch neue Sportprofile hinzufügen und sie mit deiner Uhr synchronisieren, um eine Liste all deiner bevorzugten Sportarten zu erstellen.

Du kannst auch für jedes Sportprofil spezifische Einstellungen festlegen. Du kannst zum Beispiel maßgeschneiderte **Trainingsansichten** für jede deiner Sportarten erstellen und wählen, welche Daten während deines Trainings angezeigt werden sollen: nur deine Herzfrequenz oder nur deine Geschwindigkeit und Distanz – was auch immer sich für deine Trainingsanforderungen und Bedürfnisse am besten eignet.

Du kannst maximal 20 Sportprofile auf einmal auf deiner Uhr anzeigen. Die Anzahl der Sportprofile in der mobilen Polar Flow App und im Polar Flow Webservice ist nicht begrenzt.

Weitere Informationen findest du unter [Sportprofile in Flow](#).

Die Verwendung der Sportprofile ermöglicht dir zu verfolgen, was du geleistet hast, und den Fortschritt, den du in unterschiedlichen Sportarten gemacht hast, zu sehen. Sieh dir deine Trainingshistorie an und verfolge deinen Fortschritt im [Flow Webservice](#).



Du kannst den Polar Unite während Gruppentrainings in Fitness-Clubs mit [Polar Club](#) verwenden. Wähle eines der Indoor-Sportprofile für die Trainingseinheit und stelle sicher, dass in den [Sportprofil-Einstellungen](#) die Option „HF für anderes Gerät sichtbar aktiviert“ ist.



Bitte beachte, dass in einer Reihe von Sportprofilen für Indoor-Sportarten, Gruppensportarten und Teamsportarten die Einstellung **HF für andere Geräte sichtbar** standardmäßig aktiviert ist. Das bedeutet, dass kompatible Geräte, die die drahtlose Bluetooth Smart-Technologie verwenden (z. B. Fitnessgeräte), deine Herzfrequenz erkennen können. Du kannst in der [Polar Sportprofilliste](#) nachsehen, für welche Sportprofile die Bluetooth-Übertragung standardmäßig aktiviert ist. Du kannst die Bluetooth-Übertragung in den [Sportprofil-Einstellungen](#) aktivieren oder deaktivieren.

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 deines Trainings einfach steuern. Jede Herzfrequenz-Zone bietet spezifische Vorteile. Wenn du sie kennst, kann du den von dir gewünschten Trainingseffekt besser erreichen.

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

GESCHWINDIGKEITSZONEN

Mit den Geschwindigkeits-/Tempozonen kannst du einfach deine Geschwindigkeit oder dein Tempo während deiner Trainingseinheit überwachen und deine Geschwindigkeit/dein Tempo anpassen, um den angepeilten Trainingseffekt zu erzielen. Die Zonen können verwendet werden, um die Effizienz deines Trainings bei Trainingseinheiten anzuleiten und helfen dir, dein Training mit unterschiedlichen Trainingsintensitäten durchzuführen, um optimale Effekte zu erzielen.

GESCHWINDIGKEITSZONEN-EINSTELLUNGEN

Die Geschwindigkeitszonen-Einstellungen können im Flow Webservice angepasst werden. Es gibt fünf unterschiedliche Zonen und du kannst die Zonengrenzen manuell anpassen oder die Standardgrenzen verwenden. Sie sind Sportart-spezifisch und ermöglichen dir, die Zonen passend für jede Sportart einzustellen. Die Zonen sind für Laufsport (einschließlich Teamsport, der auf Laufen ausgerichtet ist), Radsport und Rudern und Kanufahren verfügbar.

Standard

Wenn du **Standard** wählst, kannst du die Grenzwerte nicht ändern. Die Standardzonen sind ein Beispiel für Geschwindigkeits-/Tempozonen einer Person mit relativ hoher Fitness.

Frei

Wenn du **Frei** wählst, können alle Limits geändert werden. Wenn du zum Beispiel deine tatsächlichen Schwellenwerte wie deine anaerobe und aerobe Schwelle oder obere und untere Laktatschwelle bestimmt hast, kannst du mit Zonen basierend auf deiner individuellen Schwellengeschwindigkeit bzw. deinem individuellen Schwellentempo trainieren.

Wir empfehlen, als deine anaerobe Schwellengeschwindigkeit und dein anaerobes Schwellentempo dein Minimum in Zone 5 festzulegen. Wenn du die aerobe Schwelle verwendest, lege sie als Minimum von Zone 3 fest.

TRAININGSZIEL MIT GESCHWINDIGKEITZONEN

Du kannst Trainingsziele auf Basis von Geschwindigkeits-/Tempozonen erstellen. Nachdem du die Ziele über FlowSync synchronisiert hast, leitet dich dein Trainingsgerät während des Trainings entsprechend an.

WÄHREND DES TRAININGS

Während deines Trainings kannst du ansehen, in welcher Zone du gerade trainierst und wie viel Zeit du in jeder Zone verbracht hast.

NACH DEM TRAINING

In der Trainingszusammenfassung auf deiner Uhr siehst du eine Übersicht der Zeit, die du in jeder Geschwindigkeitszone verbracht hast. Nach dem Synchronisieren kannst du detaillierte visuelle Informationen zu den Geschwindigkeitszonen im Flow Webservice ansehen.

GESCHWINDIGKEIT UND DISTANZ ÜBER DAS HANDGELENK

Deine Uhr misst deine Geschwindigkeit und Distanz über einen eingebauten Beschleunigungssensor anhand der Bewegungen deines Handgelenks. Diese Funktion ist praktisch, wenn du drinnen läufst oder an Orten mit schlechtem GPS-Empfang. Um eine maximale Genauigkeit zu erzielen, stelle sicher, dass du deine Händigkeit und Größe richtig eingestellt hast. Geschwindigkeit und Distanz funktionieren am besten, wenn du mit einem Tempo läufst, das sich für dich natürlich und angenehm anfühlt.

Trage deine Uhr eng am Handgelenk und vermeide Erschütterungen. Um beständige Messwerte zu erhalten, sollte sie immer an der gleichen Stelle am Handgelenk getragen werden. Vermeide es, andere Geräte wie Uhren, Activity Tracker oder Smartphone-Armbänder am gleichen Arm zu tragen. Halte außerdem nichts in der gleichen Hand wie eine Karte oder ein Smartphone.

Geschwindigkeit und Distanz über das Handgelenk ist in folgenden Laufsportarten verfügbar: Walking, Laufen, Jogging, Laufen (Straße), Geländelauf, Laufen (Laufband), Leichtathletik-Läufe und Ultramarathon. Um deine Geschwindigkeit und Distanz während einer Trainingseinheit zu sehen, stelle sicher, dass du die Geschwindigkeit und Distanz zur Trainingsansicht des Sportprofils hinzufügst, das du beim Laufen verwendest. Das kannst du in den **Sportprofilen** in der mobilen Polar Flow App oder im Flow Webservice tun.

TELEFONBENACHRICHTIGUNGEN

Die Funktion Smart Notifications ermöglicht es dir, Benachrichtigungen über eingehende Anrufe, Nachrichten und Benachrichtigungen von Apps auf deiner Uhr zu empfangen. Du erhältst auf deiner Uhr dieselben Benachrichtigungen wie auf dem Bildschirm deines Smartphones. Die Funktion Smart Notifications ist für iOS- und Android-Smartphones verfügbar.

Um Smart Notifications zu erhalten, muss die Flow App auf deinem Smartphone ausgeführt werden. Zudem muss das Smartphone mit deiner Uhr gekoppelt sein. Eine Anleitung findest du unter [Koppeln eines Mobilgeräts mit deiner Uhr](#)

SMART NOTIFICATIONS EINSCHALTEN

Rufe auf deiner Uhr **Einstellungen > Allg. Einstellungen > Smart Notifications** auf, um die Benachrichtigungen zu aktivieren. Stelle die Smart Notifications auf **Aus** oder **Kein Training: Ein**. Beachte: Während Trainingseinheiten erhältst du keine Benachrichtigungen.

Öffne in der Polar Flow App das Menü **Geräte**. Wähle dein Gerät aus und vergewissere dich, dass die Funktion **Smart Notifications eingeschaltet** ist.

Synchronisiere deine Uhr nach der Aktivierung der Benachrichtigungen mit der Polar Flow App.



Beachte bitte, dass sich bei eingeschalteten Smart Notifications die Akkus von Uhr und Smartphone schneller entladen, da Bluetooth dann immer eingeschaltet ist.

NICHT STÖREN

Wenn du Benachrichtigungen und Anrufalarne für einen bestimmten Zeitraum deaktivieren möchtest, schalte „Nicht stören“ ein. Wenn diese Option eingeschaltet ist, erhältst du im festgelegten Zeitraum keine Benachrichtigungen oder Anrufalarne.

Rufe auf deiner Uhr **Eingaben > Allg. Einstellungen > Nicht stören** auf. Wähle **Aus**, **Ein** oder **Ein (22:00 – 07:00)** und den Zeitraum, in dem „Nicht stören“ aktiv ist. Wähle eine Einstellung für **Start um** und **Ende um**.

BENACHRICHTIGUNGEN ANZEIGEN

Wenn eine Benachrichtigung eingeht, vibriert deine Uhr und unten auf der Anzeige erscheint ein roter Punkt. Du kannst die Benachrichtigung anzeigen, indem du auf dem Display von unten nach oben wischst oder unmittelbar, nachdem die Uhr vibriert hat, dein Handgelenk umdrehst und auf die Uhr siehst.

Wenn ein Anruf eingeht, vibriert deine Uhr und zeigt den Anrufer an. Du kannst den Anruf mit deiner Uhr auch annehmen oder ablehnen.



Smart Notifications können je nach Android Smartphone-Modell unterschiedlich funktionieren.

WECHSELBARE ARMBÄNDER

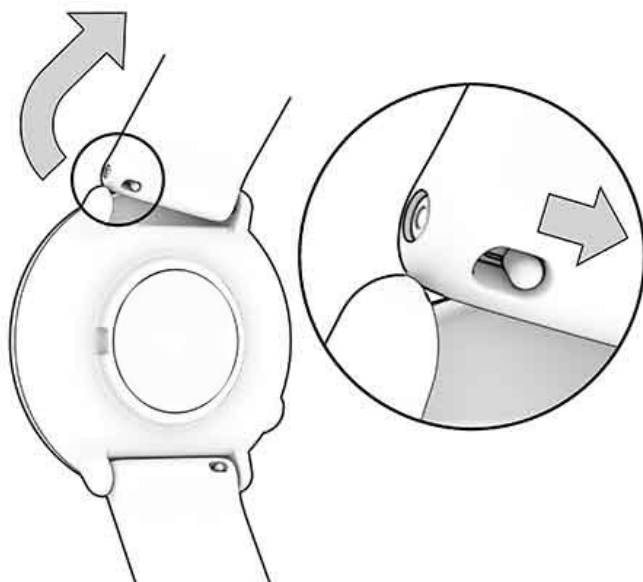
Mit den wechselbaren Armbändern kannst du deine Uhr für jede Situation und jeden Stil anpassen, sodass du sie immer tragen kannst und einen maximalen Nutzen aus der Aktivitätsmessung rund um die Uhr, der kontinuierlichen Herzfrequenz-Messung und dem Schlaftracking ziehen kannst.

Der Polar Unite ist kompatibel mit allen 20-mm-Armbändern. Du kannst dein Lieblingsarmband aus der Kollektion von Polar auswählen oder ein beliebiges anderes Armband mit 20-mm-Federstegen verwenden. Vergewissere dich, dass die Armbandbreite die richtige ist, bevor du ein neues bestellst.

WECHSELN DES ARMBANDS

Das Armband deiner Uhr lässt sich schnell und einfach wechseln.

1. Um das Band abzunehmen, ziehe den Schnellentriegelungsknopf nach innen und nimm das Armband ab.
2. Um ein Band anzubringen, führe den Stift (die entgegengesetzte des Schnellentriegelungsknopfes) in das Stiftloch an der Uhr ein.
3. Ziehe den Schnellentriegelungsknopf nach innen und setze den Stift in die Öffnung ein.
4. Lasse den Knopf los, um das Armband zu fixieren.



KOMPATIBLE SENSOREN

Verbessere dein Trainingserlebnis und verschaffe dir einen noch umfassenderen Überblick über deine Leistung mit kompatiblen Bluetooth® Sensoren.

[Sieh dir eine komplette Liste kompatibler Polar Sensoren und Zubehörprodukte an](#)

Bevor du einen neuen Sensor verwendest, musst du ihn mit deiner Uhr koppeln. Das Koppeln dauert nur ein paar Sekunden und gewährleistet, dass deine Uhr nur Signale von deinen Sensoren empfängt und ein störungsfreies Training in der Gruppe ermöglicht wird. Bevor du an einem Wettkampf oder Rennen teilnimmst, nimm die Kopplung zu Hause vor, um Störungen aufgrund von Datenübertragung zu verhindern. Eine Anleitung findest du unter [Sensoren mit deiner Uhr koppeln](#).

POLAR OH1 OPTISCHER PULSSENSOR

Der Polar OH1 ist ein kompakter und vielseitiger optischer Pulssensor, der deinen Puls am Arm oder an der Schläfe misst. Er ist vielseitig und eine tolle Alternative zu Herzfrequenz-Brustgurten und Herzfrequenz-Messgeräten am

Handgelenk. Mit dem Polar OH1 kannst du deine Echtzeit-Herzfrequenz über Bluetooth an deine Sportuhr, Smartwatch, an die Polar Beat-App oder andere Fitness-Apps sowie simultan an ANT+ Geräte senden. Dank dem integrierten Speicher des Polar OH1 kannst du dein Training mit dem OH1 starten und die Trainingsdaten anschließend auf dein Smartphone übertragen. Er hat ein bequemes, maschinenwaschbares Textil-Armband und eine Befestigungsklammer für Schwimmbrillen (im Polar OH1+ Produktpaket).

Er kann auch mit der Polar Club, Polar GoFit und Polar Team App verwendet werden.

POLAR H10 HERZFREQUENZ-SENSOR

Überwache deine Herzfrequenz mit dem Polar H10 Herzfrequenz-Sensor am Brustgurt mit maximaler Präzision.

Auch wenn Polar Precision Prime die genaueste verfügbare optische Pulsmessungstechnologie ist und sie nahezu überall funktioniert, liefert der Polar H10 Herzfrequenz-Sensor bei Sportarten, bei denen es schwierig ist, den Sensor an derselben Stelle am Handgelenk zu halten, oder bei denen es zu Druck bzw. Bewegungen in Muskeln oder Sehnen nahe am Sensor kommt, die präziseste Herzfrequenz. Der Polar H10 Herzfrequenz-Sensor reagiert besser auf einen schnellen Anstieg oder Abfall der Herzfrequenz und ist somit die ideale Wahl für Intervalltraining mit schnellen Sprints.

Der Polar H10 Herzfrequenz-Sensor verfügt über einen internen Speicher, der dir ermöglicht, eine Trainingseinheit ohne verbundenes Trainingsgerät oder mobile Trainings-App aufzuzeichnen. Du brauchst lediglich den H10 Herzfrequenz-Sensor mit der Polar Beat App zu koppeln und die Trainingseinheit mit der App zu starten. So kannst du zum Beispiel deine Herzfrequenz bei Schwimmeinheiten mit dem Polar H10 Herzfrequenz-Sensor aufzeichnen. Weitere Informationen findest du auf den Support-Seiten für [Polar Beat](#) und den [Polar H10 Herzfrequenz-Sensor](#).

Wenn du den Polar H10 Herzfrequenz-Sensor während deiner Radfahr-Trainingseinheiten verwendest, kannst du deine Uhr am Lenker deines Fahrrads anbringen, um dir deine Trainingsdaten während der Fahrt jederzeit ansehen zu können.

POLAR H9 HERZFREQUENZ-SENSOR

Polar H9 ist ein qualitativ hochwertiger Herzfrequenz-Sensor für das tägliche Training. Er liefert exakte Herzfrequenz-Daten und enthält den Polar Soft Strap. Der Polar H9 ist sowohl mit der Polar Beat App, als auch mit zahlreichen Apps von Drittanbietern kompatibel: so machst du dein Smartphone im Handumdrehen zu einem Fitness Tracker. Außerdem bieten die Technologien Bluetooth®, ANT+™ und 5 kHz Verbindungsmöglichkeiten zu einer Vielzahl an Sport- und Fitnessgeräten. Dank des Brustgurts zeigt dir der Polar H9 sofort, wie sich dein Körper in diesem Moment verhält und wie viele Kalorien du verbrauchst.


Die neueste Version dieser Gebrauchsanleitung und Video-Lernprogramme findest du unter support.polar.com/de/h9-heart-rate-sensor.

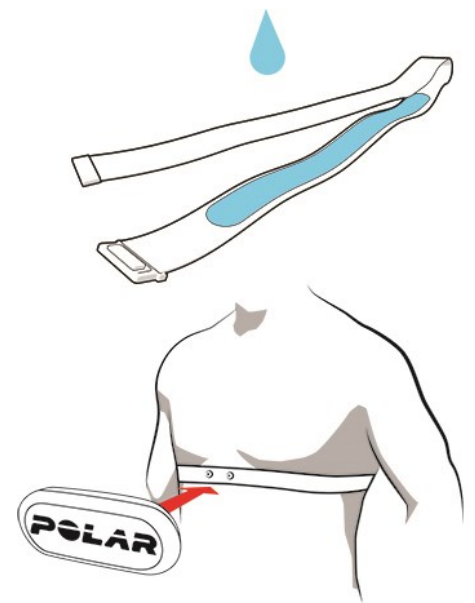
SENSOREN MIT DEINER UHR KOPPELN

SO KOPPELST DU EINEN HERZFREQUENZ-SENSOR MIT DEINER UHR:



Wenn du einen Polar Herzfrequenz-Sensor trägst, der mit deiner Uhr gekoppelt ist, misst die Uhr die Herzfrequenz nicht am Handgelenk.

1. Befeuchte die Elektrodenbereiche des Gurt.
2. Befestige die Sendeeinheit am elastischen Gurt.
3. Lege den Gurt um die Brust und stelle ihn so ein, dass er fest sitzt.
4. Gehe auf deiner Uhr zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Kopplern und synchronisieren** und tippe auf **Sensor/Gerät koppeln**.
5. Berühre deinen Herzfrequenz-Sensor mit deiner Uhr und warte, bis sie erkannt wird.
6. Sobald der Herzfrequenz-Sensor gefunden wurde, wird die Geräte-ID angezeigt, z. B. **Polar H10 xxxxxxxx**. Tippe auf das -Symbol, um mit der Kopplung zu beginnen.
7. **Kopplung abgeschlossen** wird angezeigt, wenn der Vorgang abgeschlossen ist.



POLAR FLOW

POLAR FLOW APP

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

TRAININGSDATEN

Mit der Polar Flow App kannst du einfach auf die Informationen vergangener und geplanter Trainingseinheiten zugreifen und neue Trainingsziele erstellen. Du kannst zwischen einem schnellen Ziel oder einem Ziel mit Phasen wählen.

Erhalte einen schnellen Überblick über dein Training und analysiere sofort jedes Detail deiner Leistung. Sieh dir die Wochenzusammenfassungen deines Trainings in deinem Trainingstagebuch an. Du kannst die Highlights deines Trainings mit der Funktion [Bild teilen](#) auch mit deinen Freunden teilen.

AKTIVITÄTSDATEN

Sieh dir Informationen deiner Aktivität rund um die Uhr an. Finde heraus, wie viel von deinem täglichen Aktivitätsziel fehlt und wie du es erreichen kannst. Sieh dir Schritte, zurückgelegte Distanz basierend auf Schritten und verbrauchten Kalorien an.

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.

SPORTPROFILE

Du kannst in der Polar Flow App einfach Sportprofile hinzufügen, bearbeiten und umorganisieren. In der Polar Flow App und auf deiner Uhr kannst du bis zu 20 Sportprofile aktivieren.

Weitere Informationen findest du unter [Sportprofile in Polar Flow](#).

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:

VERWENDEN DER POLAR FLOW APP

Die [Einrichtung deiner Uhr](#) kannst du mit einem Mobilgerät und der Polar Flow App vornehmen.

Um die Polar Flow App zu verwenden, lade sie aus dem App Store oder über Google Play auf dein Mobilgerät herunter. Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der Polar Flow App zu erhalten, gehe zu support.polar.com/de/support/Flow_app.

Bevor du ein neues Mobilgerät (Smartphone, Tablet) verwendest, musst du es mit deiner Uhr koppeln. Siehe [Koppeln](#) für weitere Einzelheiten.

Deine Uhr synchronisiert deine Trainingsdaten nach deiner Trainingseinheit automatisch mit der Polar Flow App. Wenn dein Smartphone über eine Internetverbindung verfügt, werden deine Aktivitäts- und Trainingsdaten automatisch auch mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert. Die Verwendung der Polar Flow App ist die einfachste Möglichkeit, um Trainingsdaten von deiner Uhr mit dem Polar Webservice zu synchronisieren. Nähere Informationen zur Synchronisierung findest du unter [Synchronisierung](#).

Weitere Informationen und Anleitungen zur Funktionen der Polar Flow App findest du auf der [Produkt-Support-Seite der Polar Flow App](#).

POLAR FLOW WEBSERVICE

Im Polar Flow Webservice kannst du dein Training und deine Aktivitäten im Detail planen und analysieren und mehr über deine Leistung erfahren. Richte deine Uhr durch Hinzufügen von Sportprofilen und Bearbeiten der Einstellungen individuell ein, damit sie perfekt zu deinen Trainingsanforderungen passt. Du kannst die Highlights deines Trainings auch mit deinen Freunden in der Flow Community teilen, dich für Gruppentraining in Clubs anmelden und ein personalisiertes Trainingsprogramm für ein Lauf-Event erhalten.

Der Polar Flow Webservice zeigt außerdem den Prozentsatz der Erfüllung deines täglichen Aktivitätsziels und die Details deiner Aktivität und hilft dir, zu verstehen, wie sich deine täglichen Gewohnheiten und Entscheidungen auf dein Wohlbefinden auswirken.

Du kannst [deine Uhr](#) mit deinem Computer unter flow.polar.com/start einrichten. Dort wirst du dazu angeleitet, die Polar FlowSync Software zum Synchronisieren von Daten zwischen deiner Uhr und dem Webservice herunterzuladen und zu installieren sowie ein Benutzerkonto für den Polar Webservice zu erstellen. Wenn du die Einrichtung mit einem Mobilgerät und der Polar Flow App vorgenommen hast, kannst du dich mit den Anmeldedaten, die du bei der Einrichtung festgelegt hast, beim Polar Flow Webservice anmelden.

FEED

Im **Feed** siehst du, was du und deine Freunde in letzter Zeit gemacht haben. Sieh dir die neuesten Trainingseinheiten und Aktivitätszusammenfassungen an, teile deine besten Erfolge, kommentiere und like die Aktivitäten deiner Freunde.

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.

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

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.

COMMUNITY

In den **Flow Gruppen, Clubs** und **Events** findest du andere Teilnehmer, die für das gleiche Event oder im gleichen Fitnessclub trainieren wie du. Oder du kannst deine eigene Gruppe für die Personen erstellen, mit denen du trainieren möchtest. Du kannst deine Übungen und Trainingstipps teilen, die Trainingsergebnisse anderer Mitglieder kommentieren und Teil der Polar Community sein. In Flow Clubs kannst du die Pläne für Gruppentraining ansehen und dich dafür anmelden. Mach mit und lass dich durch dein soziales Trainingsnetzwerk motivieren!

Du kannst dir mit dem folgenden Link ein Video ansehen:

[Polar Flow Events](#)

PROGRAMME

Das Polar Laufprogramm ist für dein Ziel auf Basis der Polar Herzfrequenz-Zonen maßgeschneidert und berücksichtigt deine persönlichen Merkmale und dein Trainingspensum. Das Programm ist intelligent und passt sich anhand deiner Entwicklung mit der Zeit an. Die Polar Laufprogramme sind für 5000-m- und 10.000-m-Wettkämpfe, Halbmarathons und Marathons verfügbar und bestehen – abhängig vom Programm – aus zwei bis fünf Laufübungen pro Woche. Sie sind super einfach!

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservice zu erhalten, gehe zu support.polar.com/de/support/flow.

SPORTPROFILE IN POLAR FLOW

Auf deiner Uhr gibt es standardmäßig 12 Sportprofile. In der Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice kannst du deiner Sportartenliste neue Sportprofile hinzufügen und deren Einstellungen bearbeiten. Deine Uhr kann maximal 20 Sportprofile enthalten. Wenn du mehr als 20 Sportprofile in der Polar Flow App und im Webservice gespeichert hast, werden die ersten 20 auf der Liste beim Synchronisieren auf deine Uhr übertragen.

Du kannst die Reihenfolge deiner Sportprofile durch Ziehen und Ablegen ändern. Wähle die Sportart, die du verschieben möchtest und ziehe sie an den Ort, an dem du sie in der Liste haben möchtest.

Du kannst dir mit den folgenden Links Videos ansehen:

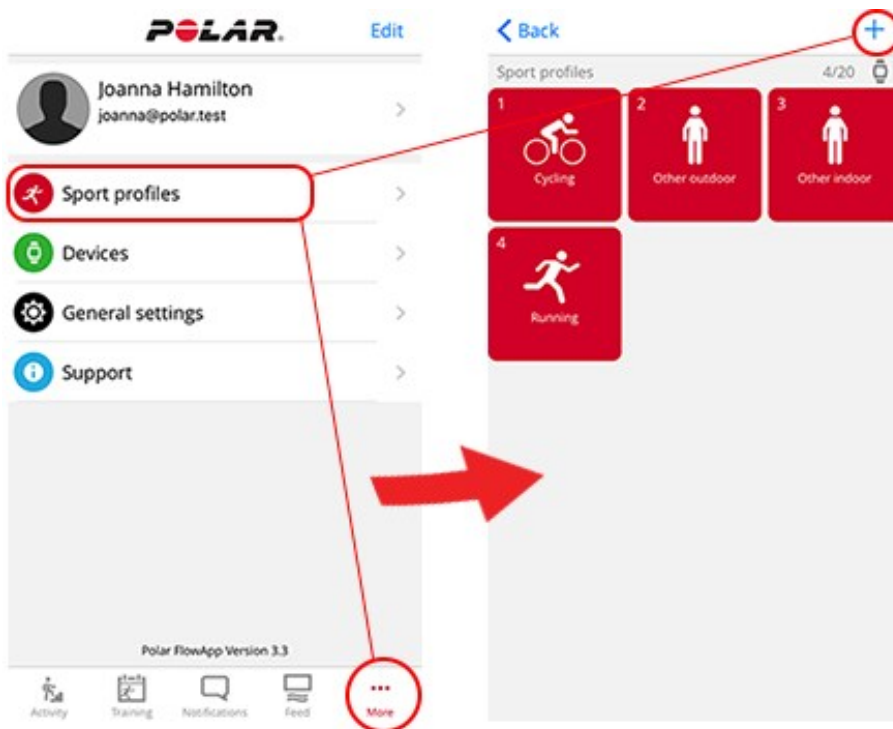
[Polar Flow App | Sportprofile bearbeiten](#)

[Polar Flow Webservice | Sportprofile](#)

SPORTPROFIL HINZUFÜGEN

In der mobilen Polar Flow App:

1. Gehe zu **Sportprofile**.
2. Tippe oben rechts auf das Plus-Zeichen.
3. Wähle eine Sportart aus der Liste. Tippe in der Android App auf Fertig. Die Sportart wird deiner Sportprofilliste hinzugefügt.



Im Polar Flow Webservice:

1. Klicke oben rechts auf deinen Namen/dein Profilfoto.
2. Wähle **Sportprofile**.
3. Klicke **Sportprofil hinzufügen** und wähle die Sportart aus der Liste.
4. Die Sportart wird deiner Sportartenliste hinzugefügt.

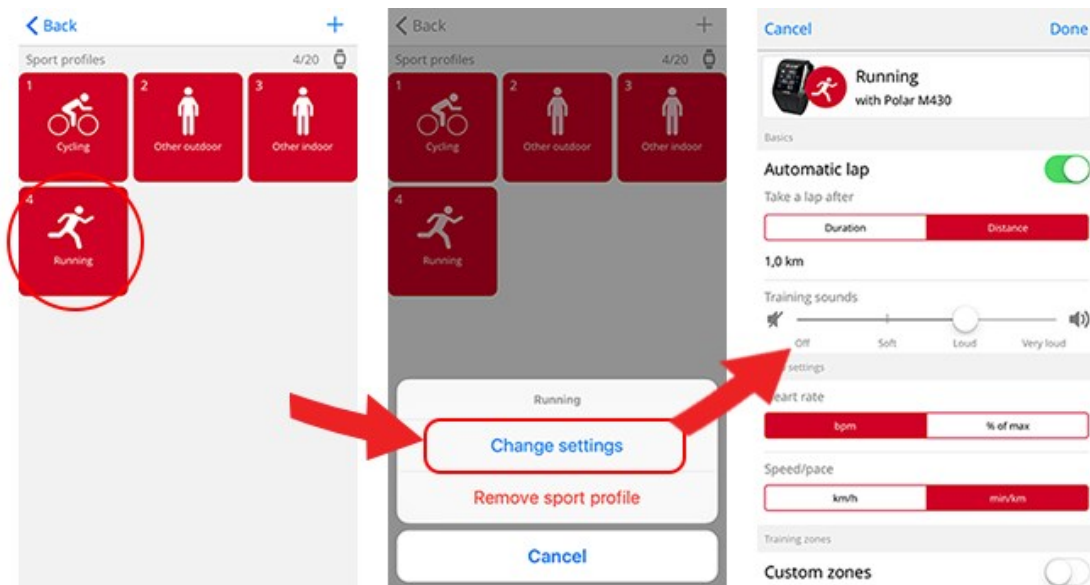


Du kannst neue Sportarten nicht selbst erstellen. Die Sportartenliste wird von Polar verwaltet, da jede Sportart bestimmte Standardeinstellungen und Werte aufweist, die sich z. B. auf die Kalorienberechnung sowie die Funktion „Training Load und Recovery“ (Trainingsbelastung und Erholung) auswirken.

SPORTPROFIL BEARBEITEN

In der mobilen Polar Flow App:

1. Gehe zu **Sportprofile**.
2. Wähle eine Sportart aus und tippe auf **Einstellungen ändern**.
3. Wenn du fertig bist, tippe auf Fertig. Denke daran, die Einstellungen mit deiner Uhr zu synchronisieren.



Im Flow Webservice:

1. Klicke oben rechts auf deinen Namen/dein Profilfoto.
2. Wähle **Sportprofile**.
3. Klicke unter der Sportart, die du bearbeiten möchtest, auf **Bearbeiten**.

In jedem Sportprofil kannst du die folgenden Informationen bearbeiten:

Grundlagen

- Automatische Runde (kann auf Basis von Dauer oder Distanz eingestellt oder ausgeschaltet werden) Hinweis: Nicht für Polar Unite verfügbar

Herzfrequenz

- Herzfrequenz-Ansicht (Schläge pro Minute oder % von Maximum)
- Herzfrequenz für andere Geräte sichtbar (dies bedeutet, dass kompatible Geräte, die Drahtlostechnologie Bluetooth Smart verwenden, z. B. Fitnessgeräte, deine Herzfrequenz erkennen können. Du kannst deine Uhr auch beim Polar Club Gruppentraining verwenden, um deine Herzfrequenz an das Polar Club System zu übertragen.)

- Herzfrequenz-Zoneneinstellungen (Mithilfe der Herzfrequenz-Zonen kannst du deine Trainingsintensitäten leicht auswählen und überprüfen. Wenn du Standard wählst, kannst du keine Herzfrequenz-Grenzwerte ändern. Wenn du Frei wählst, können alle Limits geändert werden. Die Standardgrenzwerte der Herzfrequenz-Zone werden auf Grundlage deiner maximalen Herzfrequenz berechnet.)

Geschwindigkeits-/Tempo-Einstellungen

- Geschwindigkeits-/Tempo-Ansicht (Wähle Geschwindigkeit km/h / mph oder Tempo Min./km / min/mi)
- Geschwindigkeits-/Tempozonen-Einstellungen (Mithilfe der Geschwindigkeits-/Tempozonen kannst du deine Geschwindigkeit oder dein Tempo je nach deiner Auswahl leicht auswählen und überprüfen. Standardzonen sind ein Beispiel für Geschwindigkeits-/Tempozonen einer Person mit relativ hoher Fitness. Wenn du Standard wählst, kannst du die Grenzwerte nicht ändern. Wenn du Frei wählst, können alle Grenzwerte geändert werden.)

Trainingsansichten

Wähle, welche Informationen während des Trainings in deinen Trainingsansichten angezeigt werden sollen. Du kannst insgesamt acht Trainingsansichten für jedes Profil einrichten. Für jede Trainingsansicht können bis zu vier Datenfelder angezeigt werden.

Klicke auf das Stiftsymbol einer vorhandenen Trainingsansicht, um sie zu bearbeiten, oder klicke auf **Neue Ansicht hinzufügen**.

Gesten und Feedback

- Vibrations-Feedback (du kannst die Vibration ein- oder ausschalten)

GPS und Höhe

- Wähle die GPS-Aufzeichnungsrate (kann ausgeschaltet oder auf **Hohe Genauigkeit** eingestellt werden, was bedeutet, dass die GPS-Aufzeichnung eingeschaltet ist)

Wenn du mit den Sportprofil-Einstellungen fertig bist, klicke auf **Speichern**. Denke daran, die Einstellungen mit deiner Uhr zu synchronisieren.



Bitte beachte, dass in einer Reihe von Sportprofilen für Indoor-Sportarten, Gruppensportarten und Teamsportarten die Einstellung **HF für andere Geräte sichtbar** standardmäßig aktiviert ist. Das bedeutet, dass kompatible Geräte, die die drahtlose Bluetooth Smart-Technologie verwenden (z. B. Fitnessgeräte), deine Herzfrequenz erkennen können. Du kannst in der [Polar Sportprofilliste](#) nachsehen, für welche Sportprofile die Bluetooth-Übertragung standardmäßig aktiviert ist. Du kannst die Bluetooth-Übertragung in den Sportprofil-Einstellungen aktivieren oder deaktivieren.

PLANUNG DEINES TRAININGS


Du kannst dein Training planen und persönliche Trainingsziele für dich im Polar Flow Webservice oder in der Polar Flow App erstellen. Die Trainingsziele müssen mit FlowSync oder über die Polar Flow App mit deiner Uhr synchronisiert werden, bevor du sie verwenden kannst. Deine Uhr leitet dich während des Trainings dabei an, dein Ziel zu erreichen.

- **Schnellziel:** Wähle eine Dauer oder ein Kalorienziel für das Training. Du kannst zum Beispiel wählen, 500 kcal zu verbrennen, 10 km zu laufen oder 30 Minuten lang zu schwimmen.
- **Phasenziel:** Du kannst deine Trainingseinheit in Phasen aufteilen und jeweils eine andere Dauer und Intensität für jede Phase festlegen. Dies eignet sich z. B. zum Erstellen einer Intervall-Trainingseinheit, der du eine Aufwärmphase und eine Cool-down-Phase hinzufügen kannst.
- **Favoriten:** Du kannst deine Favoriten als geplante Ziele auf deiner Uhr oder als Vorlagen für Trainingsziele speichern.


ERSTELLE EIN TRAININGSZIEL IM POLAR FLOW WEBSERVICE

1. Gehe zu **Tagebuch** und klicke auf **Hinzufügen > Trainingsziel**.
2. Wähle in der Ansicht **Trainingsziel hinzufügen** die Option **Schnell** oder **Mit Phasen**.

SCHNELLZIEL

1. Wähle **Schnell**.
2. Wähle **Sportart** und gib den **Zielnamen** (maximal 45 Zeichen), das **Datum** und die **Uhrzeit** sowie jegliche **Anmerkungen** (optional) ein, die du hinzufügen möchtest.
3. Gib entweder **Dauer**, **Distanz** oder **Kalorien** ein. Du kannst nur einen der Werte ausfüllen.
4. Klicke auf das Favoriten-Symbol , wenn du das Ziel zu deinen **Favoriten** hinzufügen möchtest.
5. Klicke auf **Speichern**, um das Ziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.

PHASENZIEL

1. Wähle **Mit Phasen**.
2. Wähle **Sportart** und gib den **Zielnamen** (maximal 45 Zeichen), das **Datum** und die **Uhrzeit** sowie jegliche **Anmerkungen** (optional) ein, die du hinzufügen möchtest.
3. Wähle, ob du ein Ziel **neu erstellen** oder die **Vorlage verwenden** möchtest.
 - Erstellen eines neuen Ziels: Füge deinem Ziel Phasen hinzu. Klicke auf **Dauer**, um eine Phase basierend auf der Dauer hinzuzufügen, oder klicke auf **Distanz**, um eine Phase basierend auf der Distanz hinzuzufügen. Wähle **Name** und **Dauer/Distanz** für jede Phase, **manuelles** oder **automatisches** Starten der nächsten Phase und die **Intensität**. Klicke dann auf **Fertig**. Du kannst zurückgehen, um die Phasen zu bearbeiten, die du hinzugefügt hast, indem du auf das Stift-Symbol klickst.
 - Verwenden der Vorlage: Du kannst die Phasen der Vorlage bearbeiten, indem du auf das Stift-Symbol auf der rechten Seite klickst. Du kannst der Vorlage wie oben beschrieben weitere Phasen hinzufügen, um ein neues Trainingsziel mit Phasen zu erstellen.
4. Klicke auf das Favoriten-Symbol , wenn du das Ziel zu deinen **Favoriten** hinzufügen möchtest.
5. Klicke auf **Speichern**, um das Ziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.

FAVORITEN

Wenn du ein Ziel erstellt und es zu deinen Favoriten hinzugefügt hast, kannst du es als geplantes Ziel verwenden.

1. Klicke in deinem **Tagebuch** auf **+Hinzufügen** an dem Tag, an dem du einen Favoriten als geplantes Ziel verwenden möchtest.
2. Klicke auf **Zielfavorit**, um eine Liste deiner Favoriten zu öffnen.
3. Klicke auf den Favoriten, den du verwenden möchtest.

4. Der Favorit wird für den Tag als geplantes Ziel zu deinem Tagebuch hinzugefügt. Die geplante Standardzeit für das Trainingsziel ist 18:00 Uhr. Wenn du die Informationen des Trainingsziels ändern möchtest, klicke das Ziel in deinem **Tagebuch** an und verändere es nach Belieben. Klicke dann auf **Speichern**, um die Änderungen zu aktualisieren.

Wenn du einen vorhandenen Favoriten als Vorlage für ein Trainingsziel verwenden möchtest, gehe folgendermaßen vor:

1. Gehe zu **Tagebuch** und klicke auf **Hinzufügen > Trainingsziel**.
2. Wähle in der Ansicht **Trainingsziel hinzufügen** die Option **Favorisierte Ziele**. Deine bevorzugten Trainingsziele werden angezeigt.
3. Klicke auf **Verwenden**, um einen Favoriten als Vorlage für dein Ziel auszuwählen.
4. Gib das **Datum** und die **Uhrzeit** ein.
5. Bearbeite den Favoriten nach Wunsch. Wenn du das Ziel in dieser Ansicht bearbeitest, ändert sich der Original-Zielfavorit nicht.
6. Klicke auf **Zum Tagebuch hinzufügen**, um das Trainingsziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.

SYNCHRONISIEREN DER ZIELE MIT DEINER UHR

Denke daran, die Trainingsziele über FlowSync oder die Polar Flow App vom Flow Webservice mit deiner Uhr zu synchronisieren. Wenn du sie nicht synchronisierst, sind sie nur im Tagebuch deines Flow Webservice oder in der Favoritenliste sichtbar.

Informationen zum Starten einer Trainingseinheit findest du unter [Starten einer Trainingseinheit](#).

FAVORITEN


In **Favoriten** kannst du deine Trainingsziel-Favoriten im Flow Webservice und der mobilen Flow App speichern und verwalten. Du kannst deine Favoriten als geplante Ziele auf deiner Uhr speichern. Weitere Informationen findest du unter [Plane dein Training im Flow Webservice](#).

Du kannst die maximale Anzahl auf deiner Uhr sehen. Die Anzahl der Favoriten im Flow Webservice ist nicht begrenzt. Wenn du mehr als 20 Favoriten im Flow Webservice gespeichert hast, werden bei der Synchronisierung die ersten 20 in der Favoritenliste auf deine Uhr übertragen. Du kannst die Reihenfolge deiner Favoriten durch Ziehen und Ablegen ändern. Wähle die Sportart, die du verschieben möchtest und ziehe sie an den Ort, an dem du sie in der Liste haben möchtest.


EIN TRAININGSZIEL ZU DEN FAVORITEN HINZUFÜGEN:

1. [Erstelle ein Trainingsziel](#).
2. Klicke auf das Favoriten-Symbol  in der unteren rechten Ecke der Seite.
3. Das Ziel wird zu deinen Favoriten hinzugefügt.


oder

1. Öffne ein vorhandenes Ziel, das du anhand deines **Tagebuchs** erstellt hast.
2. Klicke auf das Favoriten-Symbol  in der unteren rechten Ecke der Seite.
3. Das Ziel wird zu deinen Favoriten hinzugefügt.

FAVORIT BEARBEITEN

1. Klicke auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke neben deinem Namen. Alle deine Trainingsziel-Favoriten werden angezeigt.
2. Klicke auf den Favoriten, den du bearbeiten möchtest, und klicke dann **Bearbeiten**.
3. Du kannst die Sportart und den Zielnamen ändern und Notizen hinzufügen. Du kannst die Trainingsinformationen des Ziels unter **Schnell** oder **Mit Phasen** ändern. (Weitere Informationen findest du im Kapitel zur [Planung deines Trainings](#).) Nachdem du alle erforderlichen Änderungen vorgenommen hast, klicke auf **Änderungen aktualisieren**.

FAVORITEN ENTFERNEN

1. Klicke auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke neben deinem Namen. Alle deine Trainingsziel-Favoriten werden angezeigt.
2. Klicke auf das Löschen-Symbol in der oberen rechten Ecke des Trainingsziels, um es aus der Favoritenliste zu entfernen.

SYNCHRONISIERUNG

Du kannst Daten von deiner Uhr drahtlos über eine Bluetooth-Verbindung an die Polar Flow App übertragen. Alternativ kannst du deine Uhr über einen USB-Anschluss und die FlowSync Software mit dem Polar Flow Webservice synchronisieren. Um Daten zwischen deiner Uhr und der Polar Flow App synchronisieren zu können, benötigst du ein Polar Konto. Wenn du Daten von deiner Uhr direkt mit dem Webservice synchronisieren möchtest, benötigst du zusätzlich zu einem Polar Konto die FlowSync Software. Wenn du deine Uhr eingerichtet hast, verfügst du bereits über ein Polar Konto. Wenn du deine Uhr an einem Computer eingerichtet hast, hast du bereits die FlowSync Software auf deinem Computer.

Denke daran, deine Daten zwischen deiner Uhr, dem Polar Flow Webservice und der mobilen App zu synchronisieren, wo immer du dich befindest.

SYNCHRONISIEREN MIT DER MOBILEN FLOW APP

Stelle vor der Synchronisierung sicher, dass:

- du über ein Polar Konto und die Polar Flow App verfügst.
- auf deinem Mobilgerät Bluetooth aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist.
- du deine Uhr mit deinem Mobilgerät gekoppelt hast. Weitere Informationen findest du unter [Koppeln](#).

So synchronisierst du deine Daten:

1. Um dich bei der Polar Flow App anzumelden, halte die ZURÜCK-Taste an deiner Uhr gedrückt, bis auf deiner Uhr **Verbindung zum Smartphone wird hergestellt** angezeigt wird.
2. Auf deiner Uhr wird **Verbindung zur Polar Flow App wird hergestellt** angezeigt.
3. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, wird auf deiner Uhr **Synchronisierung abgeschlossen** angezeigt.



Deine Uhr synchronisiert sich nach dem Ende einer Trainingseinheit automatisch mit der Polar Flow App, wenn sich dein Smartphone innerhalb der Bluetooth Reichweite befindet. Wenn du deine Uhr mit der



Polar Flow App synchronisiert, werden deine Aktivitäts- und Trainingsdaten automatisch über eine Internetverbindung auch mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert.

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der Polar Flow App zu erhalten, gehe zu support.polar.com/de/support/Flow_app.

SYNCHRONISIERUNG MIT DEM POLAR FLOW WEBSERVICE ÜBER FLOWSYNC

Um Daten mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren, benötigst du die Polar FlowSync Software. Gehe zu flow.polar.com/start, lade die Software herunter und installiere sie, bevor du mit der Synchronisierung beginnen kannst.

1. Schließe deine Uhr an deinen Computer an. Vergewissere dich, dass die Polar FlowSync Software läuft.
2. Auf deinem Computer wird das FlowSync-Fenster geöffnet und die Synchronisierung beginnt.
3. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, wird „Synchronisierung abgeschlossen“ angezeigt.

Jedes Mal, wenn du deine Uhr mit deinem Computer verbindest, überträgt die Polar FlowSync Software deine Daten an den Polar Flow Webservice und synchronisiert alle Einstellungen, die du geändert hast. Wenn die Synchronisierung nicht automatisch beginnt, starte FlowSync über das Desktop-Symbol (Windows) oder aus dem Ordner „Programme“ (Mac OS X). Jedes Mal, wenn ein Firmware-Update verfügbar ist, informiert dich FlowSync und fordert dich auf, es zu installieren.



Wenn du Einstellungen im Polar Flow Webservice änderst, während die Uhr mit deinem Computer verbunden ist, drücke die Synchronisierungs-Schaltfläche in FlowSync, um die Einstellungen an deine Uhr zu übertragen.

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservice zu erhalten, gehe zu support.polar.com/de/support/flow.

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der FlowSync Software zu erhalten, gehe zu support.polar.com/de/support/FlowSync.

WICHTIGE INFORMATIONEN

AKKU

Am Ende der Produktlebensdauer bittet Polar, die möglichen Auswirkungen auf Umwelt und menschliche Gesundheit durch Abfälle zu minimieren; befolge bitte die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und mache möglichst Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten. Entsorge diese Produkte nicht im unsortierten Hausmüll.

AKKULEBENSDAUER UND BETRIEBSZEIT

Der Polar Unite verfügt über einen eingebauten Akku. Wiederaufladbare Batterien besitzen eine begrenzte Anzahl von Ladezyklen. Du kannst die Batterie über 500 Mal aufladen, bevor die Kapazität spürbar nachlässt. Die Anzahl der Ladezyklen hängt auch von der Nutzung und den Betriebsbedingungen ab.

Die Betriebszeit des Akkus beträgt:

- Bis zu 50 Stunden im Trainingsmodus mit optischer Pulsmessung und verbundenem GPS oder
- Bis zu 4 Tage im Uhrmodus mit kontinuierlicher Herzfrequenzmessung.

Die Betriebszeit hängt von vielen Faktoren ab, z. B. von der Umgebungstemperatur, in der du deine Uhr verwendest, den Funktionen und den Sensoren, die du verwendest, und dem Alter des Akkus. Smart Notifications und häufige Synchronisierung mit der Polar Flow App verkürzen die Akkulaufzeit. Die Betriebsdauer verringert sich deutlich bei Temperaturen weit unter dem Gefrierpunkt. Wenn du deine Uhr unter der Kleidung trägst, ist der Akku besser vor Kälte geschützt, sodass sich die Betriebszeit verlängert.



Die kontinuierliche Herzfrequenz-Messung ist im Polar Unite **standardmäßig** eingeschaltet. Wenn du kontinuierliche Herzfrequenz-Messung auf deiner Uhr eingeschaltet lässt, entlädt sich der Akku schneller. Die Verwendung des „**Nur nachts**“-Modus verlängert die Akkulaufzeit. Du kannst die kontinuierliche Herzfrequenz-Messung auf deiner Uhr unter **Einstellungen > Allgemeine Einstellungen > Kontinuierliche HF-Messung** ein- und ausschalten bzw. in den „Nur nachts“-Modus schalten.



Displaybeleuchtung während des Trainings immer eingeschaltet: Wenn „Immer EIN“ aktiviert ist, bleibt die Displaybeleuchtung deiner Uhr während deiner gesamten Trainingseinheit eingeschaltet. Die Einstellung für die Displaybeleuchtung wird standardmäßig auf „Automatisch“ zurückgesetzt, nachdem du deine Trainingseinheit beendet hast. Bitte beachte, dass sich der Akku mit der Einstellung „Immer EIN“ deutlich schneller entlädt.

LADEN DES AKKUS



Vergewissere dich vor dem Laden, dass die Ladekontakte deiner Uhr und des USB-Ladeadapters frei von Feuchtigkeit, Staub und Schmutz sind. Wische Verschmutzungen und Feuchtigkeit vorsichtig ab. Lade die Uhr nicht, wenn sie feucht ist.



Lade den Akku nicht bei Temperaturen unter 0 °C oder über +40 °C oder wenn der USB-Anschluss feucht ist.


Befestige den USB-Ladeadapter an der Uhr, **bevor** du den Adapter am Strom anschließt.

Lasse den USB-Ladeadapter nicht **ohne** die Uhr am Strom angeschlossen.

Verwende den mit dem Produkt-Set gelieferten USB-Ladeadapter, um ihn über den USB-Anschluss deines Computers aufzuladen. Du kannst den Akku auch an einer Wandsteckdose laden. Wenn du über eine Wandsteckdose lädst, benutze einen USB-Netzadapter (nicht im Produkt-Set enthalten).

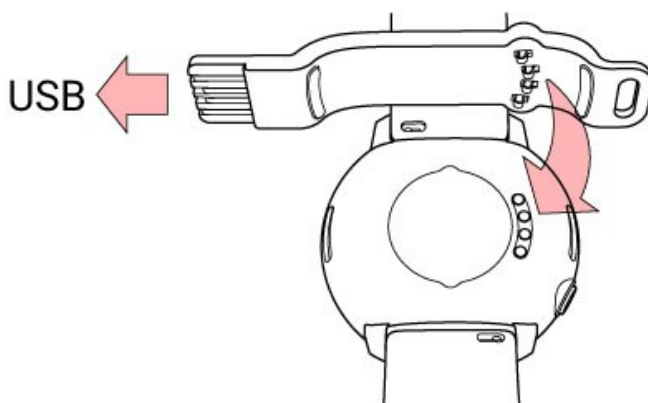
Du kannst den Akku auch über eine Steckdose aufladen. Verwende zum Laden über eine Steckdose einen USB-Netzadapter (nicht im Lieferumfang enthalten). Wenn du einen USB-Netzadapter verwendest, stelle sicher, dass die Ausgangsspannung 5 VDC und der Ausgangsstrom mindestens 500 mA beträgt. Verwende nur einen USB-Netzadapter, der über eine adäquate Sicherheitszulassung verfügt (mit „LPS“, „Limited Power Supply“, „UL-gelistet“ oder „CE“ gekennzeichnet).



 Lade Polar Produkte nicht mit einem 9-Volt-Ladegerät. Die Verwendung eines 9-Volt-Ladegeräts kann dein Polar Produkt beschädigen.

Um mit deinem Computer zu laden, verbinde einfach deine Uhr mit dem Computer; du kannst sie gleichzeitig mit FlowSync synchronisieren.

1. Um deine Uhr zu laden, verbinde sie über den mitgelieferten USB-Ladeadapter mit einem aktiven USB-Anschluss oder einem USB-Ladegerät. Richte die Kontakte des USB-Ladeadapters an den Kontakten an der Uhr aus und lasse den Adapter einrasten. Vergewissere dich, dass du den USB-Ladeadapter richtig anschließt, d. h. **die vier Kontakte am USB-Ladeadapter des Polar Unite müssen den vier Kontakten im USB-Anschluss des Computers oder im USB-Ladegerät gegenüber liegen.**



2. **Der Akku wird geladen** erscheint in der Anzeige.
3. Wenn das Batteriesymbol vollständig gefüllt ist, ist die Uhr voll geladen.



Lasse den Akku nicht für einen längeren Zeitraum vollständig entladen und lasse ihn nicht ständig voll geladen, da sich dadurch die Akkulebensdauer verringern kann.

AKKUSTATUS UND BENACHRICHTIGUNGEN

AKKUSTATUS-SYMBOL

Das Akkustatus-Symbol wird angezeigt, wenn du dein Handgelenk drehst, um auf die Uhr zu schauen, oder aus dem Menü in die Uhrzeitanzeige zurückkehrst. Es gibt ein weiteres Akkustatus-Symbol im [Menü „Schnelleinstellungen“](#), das die verbleibende Akkukapazität anzeigt.

MELDUNGEN BEI SCHWACHEM AKKU

- Wenn der Akku schwach ist, erscheint die Meldung **Akku ist schwach. Laden** in der Uhrzeitanzeige. Es wird empfohlen, die Uhr zu laden.
- **Vor dem Training laden** wird angezeigt, wenn die Akkukapazität nicht ausreicht, um eine Trainingseinheit aufzuzeichnen.

Meldungen bei schwachem Akku während des Trainings:

- **Akku ist schwach** wird angezeigt, wenn der Akku schwach ist. Die Benachrichtigung wird wiederholt, wenn die Akkukapazität zu gering ist, um die Herzfrequenz und GPS-Daten zu messen, sodass die Herzfrequenz-Messung und GPS ausgeschaltet werden.
- Wenn der Akku fast vollständig entladen ist, wird **Aufzeichnung beendet** angezeigt. Deine Uhr stoppt die Trainingsaufzeichnung und speichert die Trainingsdaten.

Wenn die Anzeige leer ist, ist der Akku entladen und deine Uhr ist in den Energiesparmodus übergegangen. Lade deine Uhr. Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es möglicherweise ein wenig, bevor die Lade-Animation angezeigt wird.

Die Betriebszeit hängt von vielen Faktoren ab, z. B. von der Umgebungstemperatur, in der du deine Uhr verwendest, den Funktionen und den Sensoren, die du verwendest, und dem Alter des Akkus. Durch eine häufige Synchronisierung mit der Polar Flow App wird der Akku stärker beansprucht und die Betriebszeit verkürzt. Die Betriebsdauer verringert sich deutlich bei Temperaturen weit unter dem Gefrierpunkt. Wenn du die Uhr unter der Kleidung trägst, ist der Akku besser vor Kälte geschützt, sodass sich die Betriebszeit verlängert.

PFLEGE DEINER UHR

Wie alle elektronischen Geräte sollte der Polar Unite sauber gehalten und vorsichtig behandelt werden. Die folgenden Hinweise werden dir dabei helfen, die Garantiebedingungen zu erfüllen, das Gerät in einem Spitzenzustand zu halten und alle Probleme beim Laden oder bei der Synchronisierung zu vermeiden.

HALTE DEINE UHR SAUBER

Wasche die Uhr nach jeder Trainingseinheit mit milder Seifenlösung unter fließendem Wasser ab. Trockne ihn mit einem weichen Handtuch ab.

Halte die Ladkontakte deiner Uhr und den USB-Ladeadapter sauber, um problemloses Laden und Synchronisieren sicherzustellen.

Vergewissere dich vor dem Laden, dass die Ladkontakte deiner Uhr und des USB-Ladeadapters frei von Feuchtigkeit, Staub und Schmutz sind. Wische Verschmutzungen und Feuchtigkeit vorsichtig ab. **Lade die Uhr nicht, wenn sie feucht oder voll Schweiß ist.**

Halte die Ladkontakte deiner Uhr sauber, um deine Uhr vor Oxidation und anderen möglichen Schäden durch Schmutz und Salzwasser (z. B. Schweiß oder Meerwasser) zu schützen. Die beste Methode, um die Ladkontakte sauber zu halten, ist die Uhr nach jeder Trainingseinheit mit lauwarmem Wasser abzuspülen. Die Uhr ist wasserbeständig und du kannst sie unter laufendem Wasser abspülen, ohne die elektronischen Komponenten zu beschädigen.

BEHANDLE DEN OPTISCHEN PULSSENSOR MIT SORGFALT

Achte darauf, dass der optische Sensorbereich auf der Gehäuserückseite nicht zerkratzt wird. Kratzer und Schmutz beeinträchtigen die Leistung der Pulsmessung am Handgelenk.

Vermeide es, Parfüm, Lotion, Sonnenschutz oder Insektenschutzmittel in dem Bereich zu verwenden, wo du deine Uhr trägst. Wenn die Uhr mit diesen oder anderen Chemikalien in Berührung kommt, wasche sie mit einer milden Seifenwasserlösung ab und spüle sie sorgfältig unter fließendem Wasser.

AUFBEWAHRUNG

Bewahre dein Trainingsgerät an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagere es 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 Trainingsgerät nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus, z. B. im Auto liegend oder auf der Radhalterung montiert. Es wird empfohlen, das Trainingsgerät teilweise oder voll aufgeladen zu lagern. Die Batterie verliert während der Lagerung langsam die Ladung. Wenn du das Trainingsgerät 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.

SERVICE

Wir empfehlen, während der zweijährigen Garantiezeit die Wartung und Reparaturen nur von der Polar Serviceabteilung durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertes Personal verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Weitere Informationen findest du im Kapitel Weltweite Garantie von Polar.

Kontaktinformationen und die Adressen aller Polar Serviceabteilungen findest du unter support.polar.com und auf den länderspezifischen Websites.

WICHTIGE HINWEISE

Polar Produkte (Trainingsgeräte, Activity Tracker und Zubehör) sind dafür ausgelegt, die physische Belastung und Erholung während und nach deinen Trainingseinheiten anzuzeigen. Die Polar Trainingsgeräte und Activity Tracker messen deine Herzfrequenz und/oder teilen dir deine Aktivität mit. Die Polar Trainingsgeräte mit integriertem GPS zeigen deine Geschwindigkeit, Distanz und deinen Standort. Eine vollständige Liste des kompatiblen Zubehörs findest du unter www.polar.com/en/products/accessories. Die Polar Trainingsgeräte mit barometrischem Drucksensor messen die Höhe und andere Variablen. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen. Das Polar Trainingsgerät ist nicht zum Messen von Umgebungsdaten vorgesehen, die professionelle oder industrielle Genauigkeit erfordern.

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 Trainingsgerät 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. Um solche Probleme zu lösen, gehe folgendermaßen vor:

1. Nimm den Gurt von der Brust ab und trainiere auf deinem Trainingsgerät, wie du normal trainieren würdest.
2. Bewege das Trainingsgerät, bis du einen Bereich findest, in dem keine Störsignale angezeigt werden oder das Herzsymbol nicht blinkt. Interferenzen sind häufig direkt vor dem Anzeigefeld des Trainingsequipments am stärksten, während der Bereich links oder rechts davon relativ frei von Störungen ist.
3. Lege den Herzfrequenz-Sensorgurt wieder an und halte dein Trainingsgerät möglichst in diesem interferenzfreien Raum.

Wenn das Trainingsgerät mit dem Trainingsequipment immer noch nicht richtig funktioniert, verursacht das Trainingsequipment möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die drahtlose Herzfrequenz-Messung.

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 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 durch Energie-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 sind Störungen des Herzschrittmachers durch Polar Produkte nicht möglich. Es liegen keinerlei Berichte über das Auftreten solcher Störungen vor. Jedoch können wir nicht garantieren, dass unsere Produkte für alle Herzschrittmacher oder sonstigen implantierten Geräte geeignet sind, da eine Vielzahl verschiedener Modelle solcher Geräte erhältlich sind. 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.

Wenn du allergisch auf Substanzen reagierst, die mit der Haut in Berührung kommen, oder wenn du eine allergische Reaktion vermutest, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist, überprüfe die aufgelisteten Produktmaterialien im Kapitel [Technische Spezifikationen](#). Im Fall von jeglichen Hautreaktionen verwende das Gerät nicht weiter und frage deinen Arzt. Informieren Sie außerdem den Polar Kundenservice über Ihre 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. Diese Kombination kann auch bewirken, dass sich dunklere Farbe von der Kleidung löst und Flecken auf Trainingsgeräten hellerer Farbe verursacht. Damit ein Trainingsgerät heller für viele Jahre seinen Glanz behält, trage bitte während des Trainings keine Kleidung, die 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 dir, das Trainingsgerät unter deiner Sportbekleidung direkt auf der Haut zu tragen.

WARNUNG - BATTERIEN AUSSER REICHWEITE VON KINDERN AUFBEWAREN

Polar Herzfrequenz-Sensoren (zum Beispiel H10 und H9) beinhalten eine Knopfzellen-Batterie. Wenn die Knopfzelle verschluckt wird, kann sie in nur zwei Stunden schwere innere Verbrennungen verursachen, die zum Tod führen können. **Neue und gebrauchte Batterien von Kindern fernhalten.** Wenn sich das Batteriefach nicht sicher schließen lässt, das Produkt nicht mehr verwenden und von Kindern fernhalten. **Wenn Sie den Verdacht haben, dass die Batterien verschluckt wurden oder sich in einem Körperteil befinden, sofort einen Arzt aufsuchen.**

Deine Sicherheit ist uns wichtig. Die Form des Polar Laufsensors Bluetooth® Smart ist darauf ausgelegt, das Risiko zu minimieren, dass sich der Sensor in etwas verfangen kann. Sei bitte trotzdem vorsichtig, wenn du mit dem Sensor z. B. durch Gestrüpp/Unterholz läufst.

SO SCHÜTZT DU DEINE DATEN BEI DER VERWENDUNG DES POLAR PRODUKTS

Datensicherheits-Updates werden bis zwei Jahre nach dem angekündigten Ende des Produktlebenszyklus vorgenommen. Bitte aktualisiere dein Polar Produkt regelmäßig und sobald die mobile App Polar Flow oder die Computersoftware Polar FlowSync dich über die Verfügbarkeit einer neuen Firmware-Version informiert.

Daten aus Trainingseinheiten sowie andere Daten, die auf deinem Polar Gerät gespeichert sind, enthalten sensible Daten über dich, beispielsweise deinen Namen, Angaben zu deiner Konstitution, deinem allgemeinen Gesundheitszustand und deinem Standort. Standortdaten können dazu verwendet werden herauszufinden, wo du gerade trainierst und welche Strecken du gewöhnlich läufst. Achte daher darauf, dein Gerät sicher aufzubewahren, wenn du es nicht verwendest.

Wenn du Smart Notifications aktiviert hast, bedenke, dass Nachrichten von bestimmten Anwendungen auf die Anzeige des Geräts an deinem Handgelenk übertragen werden. Deine neuesten Nachrichten können zudem über das Gerätemenü angezeigt werden. Wenn du die Vertraulichkeit deiner privaten Nachrichten sicherstellen möchtest, verzichte auf die Nutzung der Funktion Smart Notifications.

Falls du das Gerät zu Testzwecken an einen Dritten übergibst oder an einen Dritten verkaufst, setze das Gerät vorher auf die Werkseinstellungen zurück und entferne es aus deinem Polar Flow Konto. Das Rücksetzen auf Werkseinstellungen kann mit der Software FlowSync auf deinem Computer durchgeführt werden. Durch das Rücksetzen wird der Gerätespeicher gelöscht und jede Verbindung zwischen dem Gerät und deinen Daten entfernt. Um das Gerät aus deinem Polar Flow Konto zu entfernen, melde dich beim Polar Flow Webservice an, wähle „Produkte“ aus und klicke auf die Schaltfläche „Entfernen“ neben dem Produkt, das du entfernen möchtest.

Dieselben Trainingseinheiten werden mit der Polar Flow App auch auf deinem Mobilgerät gespeichert. Für zusätzliche Sicherheit können auf deinem Mobilgerät verschiedene Optionen aktiviert werden, die die Sicherheit erhöhen. Dazu gehören die starke Authentifizierung und die Geräteverschlüsselung. In der Gebrauchsanleitung deines Mobilgeräts kannst du nachlesen, wie du diese Optionen aktivierst.

Für die Nutzung des Polar Flow Webservice empfehlen wir die Verwendung eines Passworts, das mindestens 12 Zeichen lang ist. Wenn du den Polar Flow Webservice auf einem öffentlichen Computer verwendest, denke bitte daran, den Cache und den Browserverlauf zu löschen, damit andere Personen nicht auf dein Konto zugreifen können. Willige zudem nicht ein, dass ein Computerbrowser dein Passwort für den Polar Flow Webservice speichert, es sei denn, es handelt sich um deinen privaten Computer.

Sicherheitsprobleme aller Art können dem Polar Kundenservice oder durch eine Mail an [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) gemeldet werden.

TECHNISCHE DATEN POLAR UNITE

Batterietyp:	Lithium-Polymer-Akku, 174 mAh
Betriebsdauer:	Bei kontinuierlichem Gebrauch: Bis zu 50 Stunden im Trainingsmodus mit optischer Pulsmessung und verbundenem GPS

	Bis zu 4 Tage im Uhrmodus mit kontinuierlicher Herzfrequenzmessung
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Materialien der Uhr:	Produkt: ABS+10GF, GLAS, PMMA, EDELSTAHL Armband: SILIKON, Stift: PA+50GF
Materialien der zusätzlich erhältlichen Armbänder:	Gewebte Armbänder Armband: recycelte PET-Fasern Elastischer Bereich: 50 % Polyester, 50 % Naturkautschuk Lederarmbänder Armband: Leder Fütterung: Alcantara Elastischer Bereich: 50 % Polyester, 50 % Naturkautschuk
Materialien des USB-Ladeadapters:	ABS+PC, GOLD BESCHICHTETER EDEL STAHL
Wasserbeständigkeit:	30 m (ISO 22810, zum Schwimmen geeignet)
Speicherkapazität:	Abhängig von deinen Spracheinstellungen bis zu 90 Stunden Training mit GPS und Herzfrequenz
Anzeige	Farb-Touch-Display (IPS TFT) mit Umgebungslichtsensor (ALS), Auflösung: 240 x 204
Maximale Leistung	5 mW
Frequenz	2,402 bis 2,480 GHz

Verwendet drahtlose Bluetooth®-Technologie

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

Um die FlowSync Software zu verwenden, benötigst du einen Computer mit dem Betriebssystem Microsoft Windows oder Mac sowie eine Internetverbindung und einen freien USB-Anschluss.

Sieh dir die neuesten Kompatibilitätsinformationen auf support.polar.com an.

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. Die Herzfrequenz-Messung im Wasser mit einem GymLink kompatiblen Polar Gerät und Herzfrequenz-Sensor stellt aus folgenden Gründen hohe technische Anforderungen an das Produkt:

- Wasser in Schwimmbädern mit hohem Chlorgehalt und Meerwasser besitzen eine hohe Leitfähigkeit. Die Elektroden des Herzfrequenz-Sensors können einen Kurzschluss verursachen, sodass der Herzfrequenz-Sensor die EKG-Signale nicht mehr erkennt.
- Durch einen Sprung ins Wasser oder heftige Muskelbewegungen kann der Wasserwiderstand zu einem Verdrutschen des Herzfrequenz-Sensors in eine Position führen, an der das EKG-Signal nicht mehr registriert werden kann.
- Die Stärke des EKG-Signals ist individuell verschieden und kann je nach Gewebebeschaffenheit einzelner Personen variieren. Der Anteil der Personen, die Probleme mit der Herzfrequenz-Messung haben, ist bei der Verwendung im Wasser erheblich höher als beim Gebrauch in anderer Umgebung.

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	OK	OK	-	-	Minimum zum Baden und Schwimmen. Bezugsnorm:

20/30/50 m Zum Schwimmen geeignet					ISO 22810.
Water resistant 100 m	OK	OK	OK	-	Für den regelmäßigen Gebrauch in Wasser, aber nicht zum Tauchen mit Geräten. Bezugsnorm: ISO 22810.

RECHTLICHE INFORMATIONEN

	Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 2014/53/EU, 2011/65/EU und 2015/863/EU. Die zugehörige Konformitätserklärung und weitere rechtliche Informationen sind unter www.polar.com/de/rechtliche_informationen verfügbar.
	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 unterliegen. Batterien und Akkumulatoren in den Produkten unterliegen der Richtlinie 2006/66/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Batterien und Akkumulatoren sowie Altbatterien und Alttakkumulatoren. 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.

Um die spezifischen rechtlichen Kennzeichnungen von Polar Unite anzuzeigen, gehe zu **Einstellungen > Allgemeine Einstellungen > Über deine Uhr**.

WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS

- 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 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 umfasst zudem keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertem Personal entstanden sind.
- Die Garantie deckt 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 von einem durch Polar autorisierten Service-Center 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 für alle Produkte ist auf die Länder beschränkt, in denen das Produkt von Polar Electro Oy/Inc. ursprünglich angeboten wurde.

Die Garantie für alle Produkte beschränkt sich auf die Länder, in denen das Produkt ursprünglich vermarktet wurde.

Hergestellt von Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2015 zertifiziertes Unternehmen.

© 2020 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finnland. Alle Rechte vorbehalten. Diese Gebrauchsanleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung von Polar Electro Oy weder anderweitig verwendet 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.

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 05/2020