



POLAR IGNITE FITNESSUHR, GRÖSSE M/L ANLEITUNG

POLAR®

IGNITE/IGNITE 2

GPS-FITNESSUHR

UNITE

FITNESSUHR

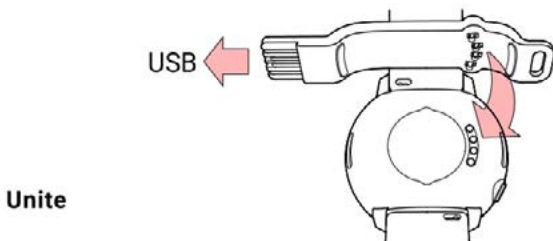
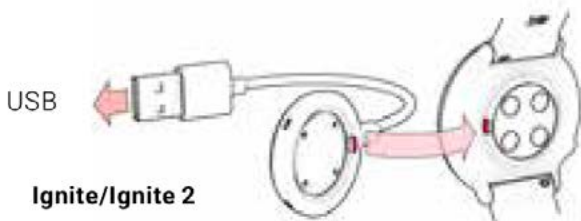
Kurzanleitung

Erfahre mehr auf support.polar.com/de

Deutsch

Wie fängst du an?

1. **Um deine Uhr zu aktivieren und zu laden**, verbinde sie über das mitgelieferte Kabel (Ignite/Ignite 2) oder den USB-Ladeadapter (Unite) mit einem aktiven USB-Anschluss oder einem USB-Ladegerät.



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

A EINRICHTUNG AUF DEINEM SMARTPHONE

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

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


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




Deine Uhr synchronisiert deine Trainingsdaten automatisch mit der mobilen Polar Flow App, wenn sich dein Smartphone innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet und die Polar Flow App ausgeführt wird. Du kannst deine Trainingsdaten auch manuell mit der Polar Flow App synchronisieren, indem du die Taste deiner Uhr gedrückt hältst.

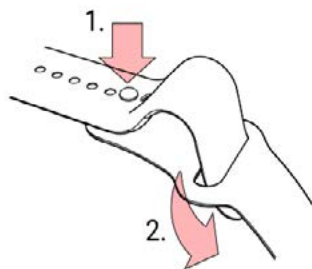
B EINRICHTUNG AUF DEINEM COMPUTER

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

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

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

UNITE ARMBAND TRAGEN



1. Drücke den Stift in das Loch.
2. Schiebe das restliche Uhrenband darunter.

Lerne deine Uhr kennen



Wische:

- nach oben oder unten, um zu blättern
- nach links oder rechts in der Uhrzeitanzeige, um verschiedene Zifferblätter anzuzeigen oder während des Trainings, um unterschiedliche Trainingsansichten zu sehen

Tippe auf das Display:

- um eine Auswahl zu bestätigen und Elemente auszuwählen
- um weitere Informationen hinter den Zifferblättern anzuzeigen

Drücke die Taste:

- zum Zurückkehren, Unterbrechen und Beenden
- in der Uhrzeitanzeige, um das Menü zu öffnen
- durch Gedrückthalten dieser Taste kannst du die Kopplung und Synchronisierung starten

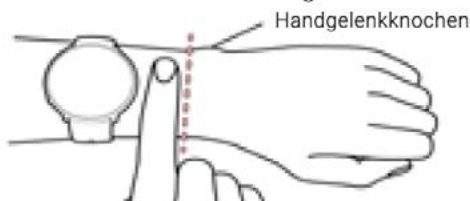
Die Displaybeleuchtung wird automatisch eingeschaltet, wenn du dein Handgelenk drehst, um auf die Uhr zu schauen.

Anlegen deiner Uhr

Trage deine Uhr eng anliegend hinter dem Handgelenkknochen. Um **während des Trainings** präzise Herzfrequenz-Daten zu erhalten:

Trage die Uhr oben auf deinem Handgelenk, mindestens einen Finger breit vom Handgelenksknochen.

- Ziehe das Armband um dein Handgelenk etwas fester an. Der Sensor an der Rückseite muss konstant in Kontakt mit der Haut sein und die Uhr darf sich am Arm nicht bewegen können.



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

PFLEGE DEINE UHR

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

Lade die Uhr nicht, wenn sie feucht ist.

Training starten

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

TRAINING PAUSIEREN UND BEENDEN

Drücke die Taste, um deine Trainingseinheit zu unterbrechen. Tippe auf das Display, um das Training fortzusetzen. Um die Trainingseinheit zu beenden, halte bei unterbrochener Aufzeichnung die Taste gedrückt, bis **Aufzeichnung wurde beendet** angezeigt wird.

TRAINING MIT GPS:

Ignite/Ignite 2: Gehe nach draußen an eine Stelle, in deren Nähe sich keine hohen Gebäude und Bäume befinden. Halte deine Uhr ruhig mit dem Display nach oben, um GPS-Satellitensignale zu empfangen. Wenn der Kreis um das GPS-Symbol herum grün wird und die Uhr vibriert, ist die GPS-Funktion betriebsbereit.

Unite: Um GPS-Daten zu erhalten, verbinde deine Uhr mit deinem Smartphone. Installiere die Polar Flow App auf deinem Smartphone, kopple es mit deinem Unite und erlaube den Standortzugriff auf deinem Smartphone. Du musst dein Smartphone während der Trainingseinheiten mit dir führen.

Polar Flow App und Webservice

Synchronisiere deine Uhr nach dem Training mit der **Polar Flow App**, um einen **sofortigen Überblick** und Feedback zu deinem Training, deiner Aktivität und deinem Schlaf zu erhalten. Synchronisiere deine Trainingsdaten über deinen Computer oder die Polar Flow App mit dem **Flow Webservice** um deine Leistungen zu verfolgen, dich anleiten zu lassen und dir **detaillierte Auswertungen** deiner Trainingsergebnisse, deiner Aktivität und deines Schlafes anzusehen.

Informationen über Materialien und technische Spezifikationen findest du in der Gebrauchsanleitung auf **support.polar.com/de**. Die Anleitung zum Wechseln des Armbands findest du in diesem Video: **bit.ly/polar-wristband**.

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

Im Polar Ignite/Ignite 2 verwendet die Polar Precision Prime Sensor-Fusionstechnologie einen sehr schwachen und sicheren elektrischen Strom auf der Haut, um den Kontakt zwischen Produkt und Handgelenk zu messen und die Genauigkeit zu erhöhen.

APP STORE IST EINE SERVICEMARKE VON APPLE INC.

ANDROID UND GOOGLE PLAY SIND MARKEN VON GOOGLE INC.

HERSTELLER:

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE, FINNLAND
CUSTOMERCARE@POLAR.COM

WWW.POLAR.COM

KOMPATIBEL MIT



/polarglobal

17985016.00 DEU 01/2021



Physio & Fitness

==== www.sport-tec.de ====

Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness
Lemberger Str. 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0
Fax: +49 (0) 6331 1480-220
E-Mail: info@sport-tec.de
Web: www.sport-tec.de