

**POLAR®**

# POLAR GRIT X



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Inhaltsverzeichnis</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar Grit X Gebrauchsanleitung</b> .....	<b>9</b>
Einführung .....	9
Nutze alle Möglichkeiten deines Grit X .....	10
Polar Flow App .....	10
Polar Flow Webservice .....	10
<b>Erste Schritte</b> .....	<b>12</b>
Einrichten deiner Uhr .....	12
Option A: Einrichtung mit einem Mobilgerät und der Polar Flow App .....	13
Option B: Einrichtung mit einem Computer .....	14
Option C: Einrichtung über die Uhr .....	14
Tastenfunktionen und Gesten .....	14
Uhrzeitanzeige und Menü .....	15
Vorstartmodus .....	15
Während des Trainings .....	16
Farbiger Touchscreen .....	16
Benachrichtigungen anzeigen .....	17
Bedienung durch Antippen .....	17
Geste zum Aktivieren der Displaybeleuchtung .....	17
Uhranzeigen und Menü .....	17
Uhranzeigen .....	17
Menü .....	23
Einstellungen .....	26
Menü „Schnelleinstellungen“ .....	27
Koppeln eines Mobilgeräts mit deiner Uhr .....	27
Entfernen einer Kopplung .....	28
Aktualisieren der Firmware .....	28
Mit einem Mobilgerät oder Tablet .....	29
Mit einem Computer .....	29
<b>Einstellungen</b> .....	<b>30</b>
Allgemeine Einstellungen .....	30
Koppeln und Synchronisieren .....	31
Radeinstellungen .....	31
Kontinuierliche HF-Messung .....	31
Flugmodus .....	32
Nicht stören .....	32
Smart Notifications .....	32
Einheiten .....	32
Sprache .....	32
Inaktivitätsalarm .....	32
Vibrationen .....	32

Ich trage meine Uhr an der .....	32
Positionssatelliten .....	33
Über deine Uhr .....	33
<b>Benutzereingaben .....</b>	<b>33</b>
Gewicht .....	34
Größe .....	34
Geburtsdatum .....	34
Geschlecht .....	34
Trainingspensum für dich. ....	34
Aktivitätsziel .....	35
Gewünschte Schlafzeit .....	36
Maximale Herzfrequenz .....	36
Ruhe-Herzfrequenz .....	36
VO2max .....	37
<b>Uhreinstellungen .....</b>	<b>37</b>
Wecker .....	37
Uhrzeit-anzeige .....	37
Uhrzeit .....	38
Datum .....	38
Erster Tag der Woche .....	38
Display-Symbole .....	38
<b>Training .....</b>	<b>40</b>
Herzfrequenz-Messung am Handgelenk .....	40
Anlegen der Uhr bei Herzfrequenz-Messung am Handgelenk .....	40
Anlegen der Uhr ohne Herzfrequenz-Messung am Handgelenk .....	41
Starten einer Trainingseinheit .....	42
Starten einer geplanten Trainingseinheit .....	43
Multisport-Trainingseinheit starten .....	44
Schnellmenü .....	45
Während des Trainings .....	49
Durchblättern der Trainingsansichten .....	49
Timer einstellen .....	51
Intervalltimer .....	52
Countdown-Timer .....	52
Sperren einer Herzfrequenz-, Geschwindigkeits- oder Leistungszone .....	53
Eine Herzfrequenz-Zone sperren .....	53
Eine Geschwindigkeits-/Tempozone sperren .....	54
Eine Leistungszone sperren .....	54
Runde markieren .....	55
Während einer Multisport-Trainingseinheit die Sportart wechseln .....	55
Training mit einem Ziel .....	55
Phase während einer Trainingseinheit mit Phasen wechseln .....	56
Trainingszielinformationen anzeigen .....	56
Benachrichtigungen .....	56
Unterbrechen/Beenden einer Trainingseinheit .....	56

Trainingszusammenfassung .....	56
Nach dem Training .....	56
Trainingsdaten in der Polar Flow App .....	61
Trainingsdaten im Polar Flow Webservice .....	61
<b>Funktionen .....</b>	<b>62</b>
GPS .....	63
A-GPS-Ablaufdatum .....	64
Routenführung .....	64
Hinzufügen einer Route zu deiner Uhr .....	64
Starten einer Trainingseinheit mit Routenführung .....	65
Routenführung auf dem Display .....	65
Back-to-start .....	65
Race Pace .....	66
Strava Live Segmente .....	67
Dein Strava und dein Polar Flow Konto verbinden .....	67
Strava Segmente in dein Polar Flow Konto importieren .....	67
Trainingseinheit mit Strava Live Segmente starten .....	68
Hill Splitter™ .....	70
Hill Splitter Ansicht zu einem Sportprofil hinzufügen .....	70
Training mit Hill Splitter .....	71
Hill Splitter Zusammenfassung .....	72
Detaillierte Analyse im Polar Flow Webservice und in der App .....	72
Komoot .....	75
Deine Komoot und Polar Flow Konten verbinden .....	75
Komoot-Routen mit deiner Uhr synchronisieren .....	75
Trainingseinheit mit einer Komoot-Route starten .....	77
Smart Coaching .....	78
Training Load Pro .....	79
Cardio Load .....	79
Empfundene Belastung .....	79
Muskuläre Belastung .....	79
Trainingsbelastung aus einer einzelnen Trainingseinheit .....	80
Beanspruchung und Toleranz .....	81
Cardio Load Status .....	81
Cardio Load Status auf deiner Uhr .....	81
Langzeitanalyse in der Flow App und im Webservice .....	82
FuelWise™ .....	85
Training mit FuelWise .....	85
Automatische Kohlenhydrate-Erinnerung .....	85
Manuelle Kohlenhydrate-Erinnerung .....	87
Trink-Erinnerung .....	88
Messung der Laufleistung am Handgelenk .....	88
Laufleistung und muskuläre Belastung .....	89
So wird die Laufleistung auf deiner Uhr angezeigt .....	89
Polar Laufprogramm .....	91

So erstellst du ein Polar Laufprogramm .....	91
Starten eines Laufziels .....	92
Verfolge deinen Fortschritt. ....	92
Running Index .....	92
Kurzfristige Analyse .....	93
Langfristige Analyse .....	94
Training Benefit .....	95
Smart Calories .....	97
Intelligente Pulsmessung .....	97
Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung auf deiner Uhr .....	98
Aktivitätsmessung rund um die Uhr .....	99
Aktivitätsziel .....	100
Aktivitätsdaten auf deiner Uhr .....	100
Inaktivitätsalarm .....	101
Aktivitätsdaten in der mobilen Polar Flow App und im Polar Flow Webservice .....	101
Activity Guide .....	102
Activity Benefit .....	102
Nightly Recharge™ Erholungsanalyse .....	103
Details zum ANS-Status in der Polar Flow App .....	107
Details zum Schlafstatus in Polar Flow .....	108
Für Übungen .....	108
Für Schlaf .....	108
Zur Regulierung der Energieniveaus .....	108
Sleep Plus Stages™ Schlaftracking .....	109
Angeleitete Gelassenheits-Atemübung Serene™ .....	117
Fitness Test mit Pulsmessung am Handgelenk .....	120
Vor dem Test .....	120
Durchführen des Tests .....	121
Testergebnisse .....	121
Fitnessklassen .....	122
Männer .....	122
Frauen .....	122
VO2max .....	123
Täglicher FitSpark™-Trainingsplan .....	123
Während des Trainings .....	126
Sportprofile .....	127
Herzfrequenz-Zonen .....	128
Geschwindigkeitszonen .....	128
Geschwindigkeitszonen-Einstellungen .....	129
Trainingsziel mit Geschwindigkeitszonen .....	129
Während des Trainings .....	129
Nach dem Training .....	129
Geschwindigkeit und Distanz über das Handgelenk .....	130
Schrittfrequenz-Messung am Handgelenk .....	130
Leistungswerte für Schwimmen .....	131

Bahnschwimmen .....	131
Einstellung der Bahnlänge .....	132
Schwimmen in offenem Wasser .....	132
Messen der Herzfrequenz im Wasser .....	132
Schwimmeinheit starten .....	133
Während des Schwimmens .....	133
Nach dem Schwimmen .....	133
Barometer .....	135
Kompass .....	135
Wetter .....	137
Energiespareinstellungen .....	140
Energiequellen .....	141
Zusammenfassung der Energiequellen .....	142
Detaillierte Analyse in der mobilen Polar Flow App .....	142
Push-Benachrichtigungen .....	143
Push-Benachrichtigungen einschalten .....	143
Nicht stören .....	143
Benachrichtigungen anzeigen .....	143
Wechselbare Armbänder .....	144
Wechseln des Armbands .....	144
Kompatible Sensoren .....	144
Polar H10 Herzfrequenz-Sensor .....	145
Polar Laufsensoren Bluetooth® Smart .....	145
Polar Geschwindigkeitsmesser Bluetooth® Smart .....	145
Polar Trittfrequenzsensoren Bluetooth® Smart .....	146
Leistungsmesser von Drittanbietern .....	146
Sensoren mit deiner Uhr koppeln .....	146
So koppelst du einen Herzfrequenz-Sensor mit deiner Uhr: .....	146
Koppeln eines Laufsensors mit deiner Uhr .....	147
Laufsensoren kalibrieren .....	147
So koppelst du einen Radsensoren mit deiner Uhr: .....	148
Radeinstellungen .....	148
Reifenumfang messen .....	148
Radsport-Leistungsmesser kalibrieren .....	149
Entfernen einer Kopplung .....	150
<b>Polar Flow .....</b>	<b>151</b>
Polar Flow App .....	151
Trainingsdaten .....	151
Aktivitätsdaten .....	152
Schlafdaten .....	152
Sportprofile .....	152
Bilder teilen .....	152
Verwenden der Polar Flow App .....	152
Polar Flow Webservice .....	153
Feed .....	153

Tagebuch .....	154
Fortschritts .....	154
Gemeinschaft .....	154
Programme .....	155
Sportprofile in Polar Flow .....	155
Sportprofil hinzufügen .....	155
Sportprofil bearbeiten .....	156
Planung deines Trainings .....	159
Erstellen eines Trainingsplans mit dem Saisonplaner .....	159
Erstellen eines Trainingsziels in der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice .....	160
Schnellziel .....	160
Phasenziel .....	160
Favoriten .....	161
Ziele mit deiner Uhr synchronisieren .....	161
Favoriten .....	162
So fügst du ein Trainingsziel zu deinen Favoriten hinzu: .....	162
So bearbeitest du einen Favoriten: .....	162
So entfernst du einen Favoriten: .....	162
Synchronisieren .....	163
Synchronisieren mit der mobilen Flow App .....	163
Synchronisierung mit dem Polar Flow Webservice über Polar FlowSync .....	163
<b>Wichtige Informationen .....</b>	<b>165</b>
Akku .....	165
Laden des Akkus .....	165
Laden während des Trainings .....	167
Akkustatus und Benachrichtigungen .....	167
Akkustatus-Symbol .....	167
Akku-Benachrichtigungen .....	167
Pflege deiner Uhr .....	168
Halte deine Uhr sauber .....	168
Behandle den optischen Herzfrequenz-Sensor mit Sorgfalt .....	168
Aufbewahrung .....	169
Service .....	169
Wichtige Hinweise .....	169
Störungen während des Trainings .....	169
Gesundheit und Training .....	170
Warnung - Batterien ausser Reichweite von Kindern aufbewahren .....	171
So schützt du deine Daten bei der Verwendung des Polar Produkts .....	172
Technische Daten .....	173
Grit X .....	173
Polar FlowSync Software .....	175
Kompatibilität der mobilen Polar Flow App .....	175
Wasserbeständigkeit von Polar Produkten .....	175
Rechtliche Informationen .....	177
Weltweite Garantie des Herstellers .....	177



# POLAR GRIT X GEBRAUCHSANLEITUNG

Diese Gebrauchsanleitung wird dir dabei helfen, dich mit deiner neuen Uhr vertraut zu machen. Video-Tutorials und häufig gestellte Fragen (FAQs) findest du auf [support.polar.com/de/grit-x](https://support.polar.com/de/grit-x).

## EINFÜHRUNG

Wir gratulieren dir zu deinem neuen Polar Grit X!

Die Polar Grit X Outdoor-Uhr ist eine leichte, aber strapazierfähige Multisport-Uhr für Geländelauf, Mountainbiken, Wandern – für all deine Outdoor-Sportarten.

Bring dein Training auf ein neues Niveau und optimiere deine Leistung mit Polar Grit X, der Outdoor-Uhr für die Momente, in denen dir die Straße nicht mehr ausreicht und neue Ziele abseits der bekannten Wege auf dich warten. Er hat eingebautes GPS, Kompass und Höhenmesser und die einzigartigen Trainingsfunktionen von Polar.

Mit Polar Grit X und [Hill Splitter™](#) weißt du, was du bei den Steigungen und Gefällen deiner Trainingseinheit geleistet hast. Dir werden detaillierte Daten zum Höhenprofil deiner Trainingseinheit angezeigt und du kannst die statistischen Daten verschiedener Trainingseinheiten vergleichen. Hill Splitter™ erkennt Steigungen und Gefälle automatisch anhand deiner Geschwindigkeits-, Distanz- und Höhendaten. Dir werden detaillierte Einblicke in deine Leistung, wie Distanz, Geschwindigkeit, Aufstieg und Abstieg, für jede festgestellte Anhöhe auf deinem Kurs angezeigt.

Behalte deine Energie während deiner Trainingseinheit mit dem neuen [FuelWise™](#) Assistent, um deine Speicher aufzufüllen. FuelWise™ erinnert dich daran, dich zu stärken und hilft dir, angemessene Energielevels bei deinen langen Einheiten aufrecht zu erhalten. Sieh dir an, wie der Körper verschiedene [Energiequellen](#) während einer Trainingseinheit verbraucht. Der Polar Grit X unterteilt deinen Energieverbrauch in Kohlenhydrate, Proteine und Fette.

Bleibe auf dem richtigen Kurs mit Polar Grit X und [Komoot](#). Wenn du raus in die Natur gehst, um an deine Grenzen und darüber hinaus zu gehen, ist es wichtig, die Orientierung nicht zu verlieren. Mit Polar Grit X kannst du Routen von Polar Flow oder von Komoot importieren und der Echtzeit-Routenführung auf deiner Uhr folgen. Wenn du deine Route direkt von Komoot importierst, erhältst du eine detaillierte Routenführung.

Weitere Funktions-Highlights sind:

- Hochentwickelte Pulsmessung am Handgelenk mit der [Precision Prime™](#) Sensor-Fusionstechnologie.

- Detaillierte [Wetter](#)daten direkt auf deine Uhr. Sieh dir die aktuelle Wetterlage an und erhalte eine Vorhersage für die nächsten zwei Tage direkt auf deine Uhr.
- Die [FitSpark](#) Trainingsanleitung sorgt mit fertigen täglichen Trainingseinheiten, die zu deiner Erholung, Leistungsbereitschaft und Trainingshistorie passen, dafür, dass du für dein Bestreben, die Strecken zu erobern, vorbereitet bist.
- Mit [Nightly Recharge™](#) kannst du sehen, wie gut du dich während der Nacht von deinem Tag erholst.
- [Laufleistung](#) liefert dir umfassendere Erkenntnisse über die Intensität deiner Laufeinheiten.
- Mit der Funktion [Schwimm-Metriken](#) ermittelt der Polar Grit X automatisch deine Herzfrequenz sowie Schwimmstil, Distanz, Tempo, Schwimmszüge und Ruhezeiten. Distanz und Schwimmszüge werden auch beim Freiwasserschwimmen erfasst.
- Bleibe mit [Smart Notifications](#) von deinem Smartphone in Verbindung. Du erhältst Hinweise zu eingehenden Anrufen, Nachrichten, E-Mails, Kalenderereignissen und mehr.
- Deine Läufe und Fahrten werden aufregender mit [Strava Live Segmenten](#) Erhalte Benachrichtigungen über nahegelegene Segmente, verfolge deine Echtzeitdaten während eines Segments und prüfe deine Ergebnisse gleich nach dem Ende.
- Polar Grit X unterstützt über 130 verschiedene Sportarten. Füge deiner Sportuhr deine Lieblingssportart hinzu – ganz einfach über Polar Flow.

 *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 neue Funktionen und Verbesserungen.*

## NUTZE ALLE MÖGLICHKEITEN DEINES GRIT X

Verbinde dich mit dem Polar System, um die Möglichkeiten deiner Uhr voll auszuschöpfen.

### POLAR FLOW APP

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 Schlafes ansehen. Informiere alle deine Freunde über deine Leistungen, knüpfe Kontakte mit anderen Teilnehmern und lasse dich durch dein soziales Trainingsnetzwerk motivieren.

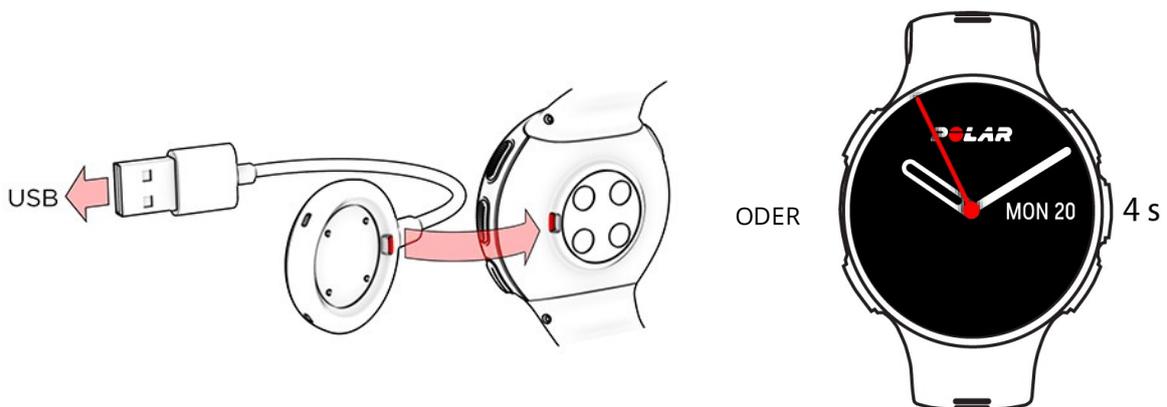
All dies findest du auf [flow.polar.com](https://flow.polar.com).

# ERSTE SCHRITTE

Einrichten deiner Uhr .....	12
Option A: Einrichtung mit einem Mobilgerät und der Polar Flow App .....	13
Option B: Einrichtung mit einem Computer .....	14
Option C: Einrichtung über die Uhr .....	14
Tastenfunktionen und Gesten .....	14
Farbiger Touchscreen .....	16
Benachrichtigungen anzeigen .....	17
Bedienung durch Antippen .....	17
Geste zum Aktivieren der Displaybeleuchtung .....	17
Uhranzeigen und Menü .....	17
Uhranzeigen .....	17
Menü .....	23
Menü „Schnelleinstellungen“ .....	27
Koppeln eines Mobilgeräts mit deiner Uhr .....	27
Entfernen einer Kopplung .....	28
Aktualisieren der Firmware .....	28
Mit einem Mobilgerät oder Tablet .....	29
Mit einem Computer .....	29

## EINRICHTEN DEINER UHR

**Um deine Uhr zu aktivieren und zu laden**, verbinde sie über das mitgelieferte Kabel mit einem aktiven USB-Anschluss oder einem USB-Ladegerät. Die Kontaktstellen sind magnetisch. Stelle lediglich sicher, den Absatz auf dem Kabel an der Kerbe in deiner Uhr auszurichten (rot markiert). 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](#). Alternativ kannst du deine Uhr aktivieren, indem du die OK-Taste 4 Sekunden lang gedrückt hältst.



**Um deine Uhr einzurichten**, wähle deine Sprache und die gewünschte Einrichtungsmethode aus. Die Uhr bietet dir drei Optionen für die Einrichtung: Gehe mit der AUF-/AB-Taste zu der gewünschten Option und bestätige deine Auswahl mit der OK-Taste.

**A. Auf deinem Smartphone:** Die mobile Einrichtung bietet sich an, wenn du keinen Zugriff auf einen Computer mit USB-Anschluss hast, eventuell erfordert sie jedoch mehr Zeit. 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 eine 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. 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.

## **OPTION A: EINRICHTUNG MIT EINEM MOBILGERÄT UND DER POLAR FLOW APP**

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

1. Stelle sicher, dass dein Mobilgerät mit dem Internet verbunden ist, und schalte Bluetooth ein.
2. Lade die Polar Flow App aus dem App Store oder von Google Play auf dein Mobilgerät herunter.
3. Öffne die App Polar Flow auf deinem Mobilgerät.
4. Die Flow App erkennt deine in der Nähe befindliche Uhr und fordert dich auf, sie zu koppeln. Tippe auf die Start-Schaltfläche.
5. Wenn die Bestätigungsmeldung für die **Bluetooth-Kopplungsanfrage** auf deinem Mobilgerät erscheint, vergewissere dich, dass der auf deinem Mobilgerät angezeigte Code mit dem Code auf deiner Uhr übereinstimmt.
6. Akzeptiere die Bluetooth-Kopplungsanfrage auf deinem Mobilgerät.
7. Bestätige den PIN-Code auf deiner Uhr, indem du die OK-Taste drückst.

8. **Kopplung beendet** wird angezeigt, wenn die Kopplung abgeschlossen ist.
9. Melde dich bei deinem Polar Konto an oder erstelle ein neues Konto. Du wirst durch die Anmeldung und die Einrichtung in 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](http://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 das mitgelieferte spezielle USB-Kabel mit einem 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**

Ändere die Werte mit der AUF-/AB-Taste und bestätige jede Auswahl mit der OK-Taste. Wenn du an einen beliebigen Punkt zurückkehren und eine Einstellung ändern möchtest, drücke die ZURÜCK-Taste, bis du die gewünschte Einstellung erreichst.

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

## **TASTENFUNKTIONEN UND GESTEN**

Deine Uhr verfügt über fünf Tasten, die je nach Situation verschiedene Funktionen haben können. Den folgenden Tabellen kannst du entnehmen, welche Funktionen die Tasten in verschiedenen Modi haben.



## UHRZEITANZEIGE UND MENÜ

LICHT	ZURÜCK	OK	AUF/AB
Displaybeleuchtung aktivieren	Menü öffnen	Im Display angezeigte Auswahl öffnen	Das Zifferblatt in der Uhrzeitanzeige ändern
Drücke die Taste in der Uhrzeitanzeige, um das Akkustatussymbol anzuzeigen.	Zur vorherigen Ebene zurückkehren	Durch Gedrückthalten dieser Taste kannst du den Vorstartmodus aufrufen	Durch Auswahllisten blättern
Drücke und halte die Taste, um die Tasten- und Displaysperre zu aktivieren.	Eingaben unverändert lassen	Drücke diese Taste, um nähere Details zu den auf dem Zifferblatt angezeigten Informationen zu erhalten.	Ausgewählten Wert einstellen
	Auswahl abbrechen		
	Durch Gedrückthalten dieser Taste kehrst du aus dem Menü zur Uhrzeitanzeige zurück		
	Durch Gedrückthalten dieser Taste in der Uhrzeitanzeige kannst du die Kopplung und Synchronisierung starten		

## VORSTARTMODUS

LICHT	ZURÜCK	OK	AUF/AB
Displaybeleuchtung	Zur Uhrzeitanzeige	Starten einer	Durch

LICHT	ZURÜCK	OK	AUF/AB
aktivieren	zurückkehren	Trainingseinheit	Sportartenlisten blättern
Drücke und halte die Taste, um die Tastensperre zu aktivieren			
Zum Aufrufen des Schnellmenüs drücken			

## WÄHREND DES TRAININGS

LICHT	ZURÜCK	OK	AUF/AB
Displaybeleuchtung aktivieren	Einmal drücken, um die Aufzeichnung der Trainingseinheit anzuhalten	Runde markieren	Trainingsansicht ändern
Drücke und halte die Taste, um die Tastensperre zu aktivieren	Um die Trainingseinheit zu beenden, halte die Taste bei unterbrochener Aufzeichnung gedrückt	Aufzeichnung der angehaltenen Trainingseinheit fortsetzen	

## FARBIGER TOUCHSCREEN

Auf dem dauerhaft eingeschalteten farbigen Touchscreen kannst du durch Wischen leicht zwischen den Anzeigen, Listen und Menüs wechseln und Elemente durch Drücken auf das Display auswählen.

- Wische nach oben oder unten, um zu blättern.
- Wische in der Zeitansicht nach links oder rechts, um zwischen den Anzeigen zu wechseln. Jede Anzeige zeigt eine Übersicht verschiedener Daten.
- Drücke auf das Display, um detaillierte Informationen zu sehen.

Während der Trainingseinheiten ist der Touchscreen deaktiviert. 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.

## BENACHRICHTIGUNGEN ANZEIGEN

Wische vom unteren Rand des Displays nach oben, um Benachrichtigungen zu sehen. Der Punkt am unteren Displayrand weist auf neue Benachrichtigungen hin.

## BEDIENUNG DURCH ANTIPPEN

Tippe mit zwei Fingern fest auf das Display, um eine Runde zu nehmen.

## GESTE ZUM AKTIVIEREN DER DISPLAYBELEUCHTUNG

Die Displaybeleuchtung schaltet sich automatisch ein, wenn du dein Handgelenk drehst, um auf die Uhr zu schauen.

## UHRANZEIGEN UND MENÜ

### UHRANZEIGEN

Die Uhranzeigen teilen dir viel mehr als nur die Zeit mit. Du erhältst immer aktuelle und relevante Informationen auf der Uhranzeige, darunter dein Aktivitätsstatus, Cardio Load Status, deine Herzfrequenz und deine letzten Trainingseinheiten. Du kannst nach links oder nach rechts wischen oder mit der AUF- bzw. AB-Taste durch die Anzeigen blättern und weitere Details aufrufen, indem du auf das Display drückst oder die OK-Taste verwendest.

 Die Anzeigen der Uhr und die angezeigten Inhalte können nicht geändert werden.

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

### Uhrzeit



Basis-Uhranzeige mit Uhrzeit und Datum.

## Aktivität



Der Kreis um die 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.

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.

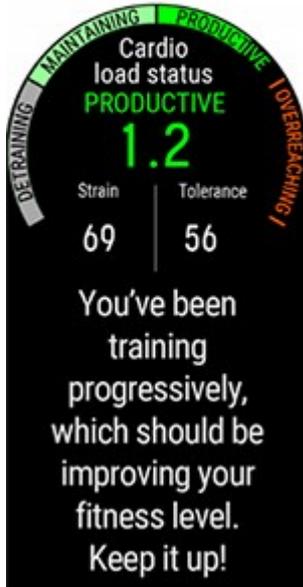
Weitere Informationen findest du unter [24/7 Activity Tracking](#).

## Cardio Load Status



Der **Cardio Load Status** betrachtet das Verhältnis zwischen deiner kurzfristigen (**Beanspruchung**) und langfristigen Trainingsbelastung (**Toleranz**) und zeigt dir darauf basierend, ob deine Trainingsbelastung unterfordernd, erhaltend, aufbauend oder überfordernd ist.

Wenn du die Details öffnest, kannst du zusätzlich die Zahlenwerte für deinen Cardio Load Status, deine Beanspruchung und deine Toleranz sowie eine Textbeschreibung deines Cardio Load Status sehen.



- Der numerische Wert für deinen Cardio Load Status ist deine Beanspruchung geteilt durch deine Toleranz.
- Die **Beanspruchung** gibt an, wie stark du dich zuletzt durch dein Training belastet hast. Sie zeigt deine durchschnittliche tägliche Cardio Load aus den vergangenen 7 Tagen.
- Die **Toleranz** beschreibt, wie gut du auf Herz-Kreislauf-Training vorbereitet bist. Sie zeigt deine durchschnittliche tägliche Cardio Load aus den vergangenen 28 Tagen.
- Textbeschreibung deines Cardio Load Status.

Weitere Informationen findest du unter [Training Load Pro](#).

## Herzfrequenz



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



Du kannst deinen höchsten und deinen niedrigsten Herzfrequenz-Messwert für den Tag anzeigen und außerdem sehen, was dein niedrigster Herzfrequenz-Messwert in der vorhergehenden Nacht war. Du kannst die kontinuierliche Herzfrequenz-Messung auf deiner Uhr unter **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Kontinuierliche HF-Messung** ein- und ausschalten.

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 Uhranzeige aus und drücke die OK-Taste. Kurz danach zeigt deine Uhr deine aktuelle Herzfrequenz an. 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 mit der AUF/AB-Taste zu der Trainingseinheit, die du dir ansehen möchtest. Drücke dann die OK-Taste, um die Zusammenfassung zu öffnen. Weitere Informationen findest du unter [Trainingszusammenfassung](#).

### Nightly Recharge



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).

**i** Diese Funktion ist standardmäßig ausgeschaltet. Wenn du die Funktion „Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung“ auf deiner Uhr eingeschaltet lässt, entlädt sich der Akku schneller. Damit Nightly Recharge funktioniert, muss die kontinuierliche Herzfrequenz-Messung aktiviert sein. Wenn du den Akku schonen und trotzdem Nightly Recharge nutzen möchtest, kannst du die kontinuierliche HF-Messung in den Uhreinstellungen so einstellen, dass sie nur nachts aktiv ist.

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



## FitSpark



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

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



## Wetter



Sieh dir die stündliche Wettervorhersage des aktuellen Tages direkt an deinem Handgelenk an. Drücke **OK**, um genauere Wetterinformationen wie zum Beispiel Windgeschwindigkeit, Windrichtung, Luftfeuchtigkeit und Regenwahrscheinlichkeit und die 3-Stunden-Vorhersage von morgen sowie die 6-Stunden-Vorhersage von übermorgen anzusehen.

Weitere Informationen findest du unter [Wetter](#)



## MENÜ

Drücke die ZURÜCK-Taste, um das Menü zu öffnen. Mit der AUF- und AB-Taste kannst du durch das Menü blättern. Mit der OK-Taste kannst du deine Auswahl bestätigen, mit der ZURÜCK-Taste gelangst du im Menü einen Schritt zurück.

## Training starten



Hier kannst du deine Trainingseinheiten starten. Drücke die OK-Taste, um in den Vorstartmodus zu wechseln, und gehe zu dem Sportprofil, das du verwenden möchtest.

Du kannst den Vorstartmodus auch öffnen, indem du in der Uhrzeitanzeige die OK-Taste gedrückt hältst.

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

### Angeleitete Gelassenheits-Atemübung Serene



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

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

### Strava Live Segmente



#### Strava Live Segmente

Sieh dir die Informationen über die Strava Segmente an, die mit deiner Uhr synchronisiert sind. Wenn du dein Flow Konto nicht mit einem Strava Konto verbunden oder keine Segmente mit deiner Uhr synchronisiert hast, kannst du hier auch eine Anleitung finden.

Weitere Informationen findest du unter [Strava Live Segmente](#).

### Speicher auffüllen



#### Speicher auffüllen

Behalte deine Energie während deiner Trainingseinheit mit dem FuelWise™ Assistent, um deine Speicher aufzufüllen. FuelWise™ umfasst drei Erinnerungen, die dich daran erinnern, dich zu stärken und dir helfen, angemessene Energielevels bei deinen langen Einheiten aufrechtzuerhalten. Diese sind **Smart Kohlenhydrate-Erinnerung**, **Manuelle Kohlenhydrate-Erinnerung** und **Trink-Erinnerung**

Weitere Informationen findest du unter [Fuelwise](#)

## Timer



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

### Stoppuhr

Drücke die OK-Taste, um die Stoppuhr zu starten. Drücke die OK-Taste, um eine Runde hinzuzufügen. Drücken Sie ZURÜCK-Taste, um die Stoppuhr anzuhalten.



### Countdown-Timer

Du kannst den Countdown-Timer dazu verwenden, eine voreingestellte Zeitspanne herunterzuzählen. Wähle **Timer einstellen** und stelle die Countdown-Zeit ein. Drücke danach zur Bestätigung die OK-Taste. Wähle danach **Start** und drücke die OK-Taste, um den Countdown-Timer zu starten.

Der Countdown-Timer wird der allgemeinen Uhranzeige mit Uhrzeit und Datum hinzugefügt.



Wenn die Zeitspanne abgelaufen ist, benachrichtigt dich die Uhr durch ein Vibrationssignal. Drücke auf OK, um den Timer neu zu starten, oder auf ZURÜCK, 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](#).

## Fitness Test



Miss deine Fitness einfach mit der Herzfrequenz-Messung am Handgelenk, während du liegst und dich entspannst.

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

## Einstellungen



### EINSTELLUNGEN

Du kannst folgende Einstellungen auf deiner Uhr bearbeiten:

- [Benutzereingaben](#)
- [Allgemeine Einstellungen](#)
- [Uhreinstellungen](#)

 Zusätzlich zu den Einstellungen, die auf deiner Uhr verfügbar sind, kannst du im Polar Flow Webservice und in der 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 im Polar Flow Webservice](#).

## MENÜ „SCHNELLEINSTELLUNGEN“



Wische in der Uhrzeitanzeige auf dem Display von oben nach unten, um das Menü **Schnelleinstellungen** zu öffnen. Wische nach links oder rechts oder blättere und tippe auf die Anzeige, um „Nicht stören“ oder den Flugmodus auszuwählen:

- **Wecker:** Stelle das Weckintervall ein: **Aus, Einmal, Montag bis Freitag** oder **Täglich**. Wenn du **Einmal, Montag bis Freitag** oder **Täglich** wählst, stelle auch die Uhrzeit für den Wecker ein.

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

- **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.

## KOPPELN EINES MOBILGERÄTS MIT DEINER UHR

Bevor du ein Mobilgerät 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 Mobilgerät 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 Mobilgerät wie folgt:

Vor dem Koppeln eines Mobilgeräts

- Lade dir die mobile Polar Flow App aus dem App Store oder von Google Play herunter.
- Stelle sicher, dass auf deinem Mobilgerät 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 Mobilgerät:

1. Öffne auf deinem Mobilgerät 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 Grit X 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 Grit X.

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 drücke die OK-Taste.
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 Mobilgerät erscheint, vergewissere dich, dass der auf deinem Mobilgerät angezeigte Code mit dem Code auf deiner Uhr übereinstimmt.
5. Akzeptiere die Bluetooth-Kopplungsanfrage auf deinem Mobilgerät.
6. Bestätige den PIN-Code auf deiner Uhr, indem du die OK-Taste drückst.
7. **Kopplung beendet** wird angezeigt, wenn die Kopplung abgeschlossen ist.

## ENTFERNEN EINER KOPPLUNG

So entfernst du eine Kopplung mit einem Mobilgerät:

1. Gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Gekoppelte Geräte** und drücke die OK-Taste.
2. Wähle das Gerät aus, das du aus der Liste entfernen möchtest, und drücke die OK-Taste.
3. **Kopplung entfernen?** wird angezeigt. Bestätige den Vorgang mit der OK-Taste.
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. Sie können vollständig neue Funktionen, Verbesserungen von vorhandenen Funktionen oder Fehlerkorrekturen enthalten.

**i** 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 EINEM MOBILGERÄT ODER TABLET

Du kannst die Firmware auch mit deinem Mobilgerät 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.

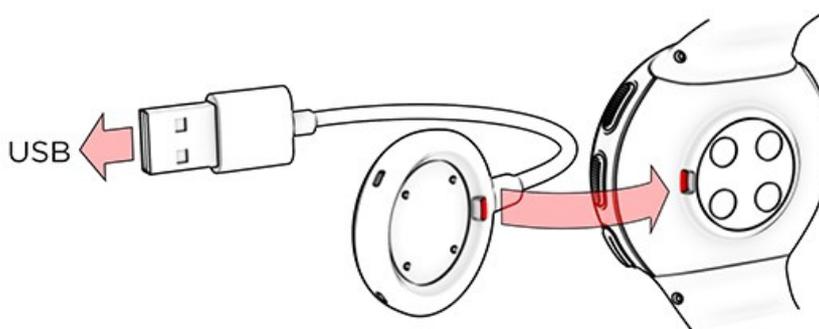
**i** Die drahtlose Firmware-Aktualisierung kann je nach deiner Verbindung bis zu 20 Minuten dauern.

## 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 das mitgelieferte spezielle USB-Kabel mit deinem Computer. Stelle sicher, dass das Kabel richtig einschnappt. Richte den Absatz auf dem Kabel an der Kerbe in deiner Uhr aus (rot markiert).



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 .....	30
Koppeln und Synchronisieren .....	31
Radeinstellungen .....	31
Kontinuierliche HF-Messung .....	31
Flugmodus .....	32
Nicht stören .....	32
Smart Notifications .....	32
Einheiten .....	32
Sprache .....	32
Inaktivitätsalarm .....	32
Vibrationen .....	32
Ich trage meine Uhr an der .....	32
Positionssatelliten .....	33
Über deine Uhr .....	33
Benutzereingaben .....	33
Gewicht .....	34
Größe .....	34
Geburtsdatum .....	34
Geschlecht .....	34
Trainingspensum für dich. ....	34
Aktivitätsziel .....	35
Gewünschte Schlafzeit .....	36
Maximale Herzfrequenz .....	36
Ruhe-Herzfrequenz .....	36
VO2max .....	37
Uhreinstellungen .....	37
Wecker .....	37
Uhrzeit-anzeige .....	37
Uhrzeit .....	38
Datum .....	38
Erster Tag der Woche .....	38
Display-Symbole .....	38

## 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**
- **Radeinstellungen** (Wird nur angezeigt, wenn du einen Radsensor mit deiner Uhr gekoppelt hast.)
- **Kontinuierliche HF-Messung**
- **Flugmodus**
- **Nicht stören**
- **Smart Notifications**
- **Einheiten**
- **Sprache**
- **Inaktivitätsalarm**
- **Vibrationen**
- **Ich trage meine Uhr an der**
- **Positionssatelliten**
- **Über deine Uhr**

## KOPPELN UND SYNCHRONISIEREN

- **Smartphone koppeln und synchronisieren/Sensor/Gerät koppeln:** Kopple Sensoren oder mobile Geräte 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, Laufsensoren, Radsensoren und Mobilgeräte handeln.

## RADEINSTELLUNGEN

 *Radeinstellungen werden nur angezeigt, wenn du einen Radsensor mit deiner Uhr gekoppelt hast.*

- **Reifenumfang:** Stelle den Reifenumfang in Millimetern ein. Eine Anleitung zum Messen des Reifenumfangs findest du unter [Sensoren mit deiner Uhr koppeln](#).
- **Kurbellänge:** Stelle die Kurbellänge in Millimetern ein. Die Einstellung wird nur angezeigt, wenn du einen Leistungsmesser gekoppelt hast.
- **Verwendete Sensoren:** Zeige alle Sensoren an, die du mit dem Fahrrad verbunden hast.

## KONTINUIERLICHE HF-MESSUNG

Schalte die Funktion Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung **ein, aus** oder auf **Nur nachts**. Wenn du **Nur nachts** wählst, stell den Beginn der HF-Messung auf die früheste Uhrzeit ein, zu der du schlafen gehst.

Weitere Informationen findest du unter [Intelligente Pulsmessung](#).

## 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

Wähle **Aus**, **Ein** oder **Ein ( - )**. Stelle den Zeitraum ein, wenn Nicht stören aktiviert ist. Wähle eine Einstellung für **Start um** und **Ende um**. Wenn die Funktion aktiviert ist, erhältst du weder Benachrichtigungen noch Anrufhinweise. Der Ton ist ausgeschaltet und die Aktivierung der Displaybeleuchtung durch eine Geste ebenfalls nicht möglich.

## SMART NOTIFICATIONS

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. Um metrische Temperatureinheiten zu messen, verwende Celsius und für imperiale Einheiten Fahrenheit.

## 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** und **Türkçe**.

## INAKTIVITÄTSALARM

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

## VIBRATIONEN

Schalte die Vibrationen zum Scrollen in Menüoptionen **Ein** oder **Aus**

## ICH TRAGE MEINE UHR AN DER

Wähle **Linke Hand** oder **Rechte Hand**.

## POSITIONSSATELLITEN

Ab Firmware-Version 4.0.11 kannst du das Satellitennavigationssystem auswählen, das deine Uhr neben dem GPS verwendet. Die Einstellung befindet sich auf deiner Uhr unter **Allgemeine Einstellungen > Ortungssatelliten**. Du kannst **GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** oder **GPS + QZSS** wählen. Die Standardeinstellung ist **GPS + GLONASS**. Diese Optionen bieten dir die Möglichkeit, unterschiedliche Satellitennavigationssysteme zu testen und herauszufinden, ob sie dir in ihren erfassten Gebieten eine verbesserte Leistung bieten.

### GPS + GLONASS

GLONASS ist ein russisches globales Satellitennavigationssystem. Es ist die Standardeinstellung, da seine globale Satellitensichtbarkeit und Zuverlässigkeit die beste der drei ist und wir generell die Verwendung empfehlen.

### GPS + Galileo

Galileo ist ein globales Navigationssatellitensystem, kreiert von der Europäischen Union. Es befindet sich noch in der Entwicklung und sollte bis Ende 2020 fertig sein.

### GPS + QZSS

QZSS ist ein regionales Zeitübertragungssystem und ein satellitengestütztes Erweiterungssystem mit vier Satelliten, das entwickelt wurde, um GPS in den Asien-Ozeanien-Regionen mit Schwerpunkt Japan zu verbessern.

## ÜBER DEINE UHR

Hier kannst du die Geräte-ID sowie die Firmware-Version, das Hardware-Modell, das A-GPS-Ablaufdatum und die spezifischen rechtlichen Kennzeichnungen deines Grit X 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.

## BENUTZEREINGABEN

Um deine Benutzereingaben anzuzeigen und zu bearbeiten, gehe zu **Eingaben > Benutzereingaben**. Die Benutzereingaben müssen so exakt wie möglich vorgenommen werden, insbesondere die Daten zu Gewicht, Körpergröße, Geburtsdatum und Geschlecht, da diese sich auf die Genauigkeit von Werten wie Herzfrequenz-Grenzwerte und Kalorienverbrauch auswirken.

Unter **Benutzereingaben** findest du folgende Optionen:

- **Gewicht**
- **Größe**
- **Geburtsdatum**
- **Geschlecht**
- **Trainingspensum**
- **Aktivitätsziel**
- **Gewünschte Schlafzeit**
- **Maximale Herzfrequenz**
- **Ruhe-Herzfrequenz**
- **VO<sub>2</sub>max**

## **GEWICHT**

Gib dein Gewicht in (kg) oder Pfund (lb) ein.

## **GRÖßE**

Gib deine Größe in Zentimeter (cm) oder in Fuß und Zoll ein (wenn du imperische Einheiten wählst).

## **GEBURTSDATUM**

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

## **GESCHLECHT**

Wähle **Männlich** oder **Weiblich**.

## **TRAININGSPENSUM FÜR DICH.**

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

- **Gelegentlich (0-1 h/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 h/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 h/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 h/Woche):** Du trainierst mindestens 5-mal in der Woche bei intensiver körperlicher Bewegung, und du nimmst manchmal an Breitensport-Wettkämpfen teil.
- **Halbprofi (8-12 h/Woche):** Du trainierst fast täglich bei intensiver körperlicher Bewegung bzw., um deine Leistung für einen Wettkampf zu steigern.
- **Profi (12+ h/Woche):** Du bist ein Ausdauerprofi. Du trainierst bei intensiver körperlicher Bewegung, um deine Leistung für einen Wettkampf zu steigern.

## AKTIVITÄTSZIEL

Das **tägliche Aktivitätsziel** ist eine gute Möglichkeit, um herauszufinden, wie aktiv du in deinem Alltag 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 Geschlecht wirken sich jedoch ebenfalls auf die benötigte Intensität aus, 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

Stelle **deine gewünschte Schlafzeit** ein, 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

Gib deine maximale Herzfrequenz ein, wenn du deine aktuelle maximale Herzfrequenz kennst. Deine altersabhängig vorhergesagte maximale Herzfrequenz (220 minus Alter) wird als Standardeinstellung angezeigt, wenn du diesen Wert erstmals eingibst.

Der  $HF_{max}$ -Wert wird zur Ermittlung des Energieverbrauchs verwendet.  $HF_{max}$  ist die höchste erreichte Herzfrequenz in Schlägen pro Minute während einer maximalen physischen Belastung. Die genaueste Methode zur Messung der individuellen  $HF_{max}$  ist eine Leistungsdiagnostik in einem Labor. Die  $HF_{max}$  ist auch zur Bestimmung der Trainingsintensität wichtig. Dieser Wert ist individuell und hängt vom Lebensalter und von 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. Lege deine Uhr an. 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 Benutzereingaben in Polar Flow entsprechend.

## VO<sub>2</sub>MAX

Stelle deinen VO<sub>2</sub>max ein.

Der VO<sub>2</sub>max-Wert (maximale Sauerstoffaufnahme, maximale aerobe Leistung) ist die maximale Rate, mit der Sauerstoff vom Körper während maximaler Belastung verwendet werden kann; sie hängt direkt mit der maximalen Kapazität des Herzens für die Blutversorgung der Muskulatur zusammen. Der VO<sub>2</sub>max-Wert kann gemessen oder durch Fitness Tests vorhergesagt werden (z. B. Maximalbelastungstests und submaximale Belastungstests). Du kannst auch deinen [Running Index](#) Wert verwenden, der eine Schätzung deines VO<sub>2</sub>max ist.

## UHREINSTELLUNGEN

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

Unter **Uhreinstellungen** findest du folgende Optionen:

- **Wecker**
- **Uhrzeitanzeige**
- **Uhrzeit**
- **Datum**
- **Erster Tag der Woche**

### WECKER

Stelle das Weckintervall ein: **Aus**, **Einmal**, **Montag bis Freitag** oder **Täglich**. Wenn du **Einmal**, **Montag bis Freitag** oder **Täglich** wählst, stelle auch die Uhrzeit für den Wecker ein.



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

### UHRZEIT-ANZEIGE

Wähle die Uhrzeitanzeige:

- Analog
- Digital

## UHRZEIT

Stelle das Uhrzeitformat ein: **24 Std.** oder **12 Std.**. Stelle dann die Uhrzeit ein.

 Bei der Synchronisierung mit der App und dem Polar Flow Webservice wird die Uhrzeit vom Webservice automatisch aktualisiert.

## DATUM

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

 Bei der Synchronisierung mit der App und dem Polar Flow Webservice wird das Datum vom Webservice automatisch aktualisiert.

## ERSTER TAG DER WOCHE

Wähle den Starttag der Woche. Wähle **Montag**, **Samstag** oder **Sonntag**.

 Bei der Synchronisierung mit der App und dem Polar Flow Webservice wird der Starttag der Woche vom Webservice automatisch aktualisiert.

## DISPLAY-SYMBOLE



Flugmodus ist eingeschaltet. Der Flugmodus trennt die Drahtloskommunikation deiner Uhr. Du kannst sie weiterverwenden, jedoch werden weder deine Daten mit der mobilen Polar Flow App synchronisiert noch Verbindungen mit drahtlosem Zubehör hergestellt.



Nicht stören-Modus ist eingeschaltet. Wenn die Nicht stören-Funktion aktiviert ist, vibriert die Uhr nicht, wenn du Benachrichtigungen oder Anrufe erhältst (der rote Punkt erscheint dennoch unten links im Display). Außerdem kann die Displaybeleuchtung nicht durch eine Geste aktiviert werden.

Wenn die Nicht stören-Funktion aktiviert ist, vibriert die Uhr nicht, wenn du Benachrichtigungen oder Anrufe erhältst (der rote Punkt erscheint dennoch unten links im Display). Außerdem kann die Displaybeleuchtung nicht durch eine Geste aktiviert werden.



Wecker ist eingeschaltet. Du kannst den Wecker in den [Schnelleinstellungen](#) einschalten.



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



Tastensperre ist aktiviert. Du kannst die Tasten durch Drücken und Halten der LICHT-Taste entsperren.

# TRAINING

Herzfrequenz-Messung am Handgelenk .....	40
Anlegen der Uhr bei Herzfrequenz-Messung am Handgelenk .....	40
Anlegen der Uhr ohne Herzfrequenz-Messung am Handgelenk .....	41
Starten einer Trainingseinheit .....	42
Starten einer geplanten Trainingseinheit .....	43
Multisport-Trainingseinheit starten .....	44
Schnellmenü .....	45
Während des Trainings .....	49
Durchblättern der Trainingsansichten .....	49
Timer einstellen .....	51
Sperrn einer Herzfrequenz-, Geschwindigkeits- oder Leistungszone .....	53
Runde markieren .....	55
Während einer Multisport-Trainingseinheit die Sportart wechseln .....	55
Training mit einem Ziel .....	55
Unterbrechen/Beenden einer Trainingseinheit .....	56
Trainingszusammenfassung .....	56
Nach dem Training .....	56
Trainingsdaten in der Polar Flow App .....	61
Trainingsdaten im Polar Flow Webservice .....	61

## HERZFREQUENZ-MESSUNG AM HANDGELENK

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

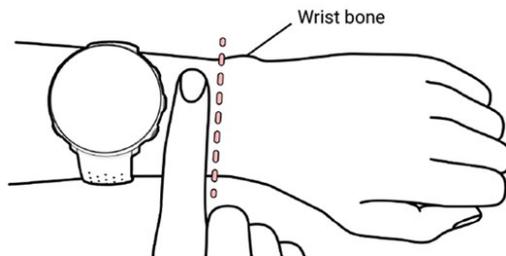
Obwohl es viele subjektive Anhaltspunkte für die Reaktion deines Körpers auf das Training gibt (wahrgenommene Belastung, Atemfrequenz, physische Empfindungen), ist keiner davon zuverlässiger als die gemessene Herzfrequenz. Sie ist ein objektiver Parameter, der sowohl von internen als auch von externen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

### ANLEGEN DER UHR BEI HERZFREQUENZ-MESSUNG AM HANDGELENK

Damit die Herzfrequenz-Messung am Handgelenk während des Trainings (und bei aktivierter [Funktion Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung](#)) 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.
- Um eine präzise Herzfrequenzmessung sicherzustellen, solltest du die Uhr einige Minuten lang tragen, bevor du die Messung startest. Es ist außerdem sinnvoll, dass du deine Haut ein wenig erwärmst, wenn du schnell kalte Hände bekommst. Rege deine Blutzirkulation an, bevor du deine Trainingseinheit beginnst!



**i** Wenn du auf am Handgelenk Tätowierungen hast, erhältst du möglicherweise ungenaue Messungen, wenn du den Sensor direkt darüber platzierst.

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 dem Polar H10 kompatibel. 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.

**i** Um eine bestmögliche Leistung bei der Herzfrequenz-Messung 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**

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

**i** Von Zeit zu Zeit solltest du dein Handgelenk atmen lassen, insbesondere, wenn du empfindliche Haut hast. Nimm die Uhr ab und lade sie auf. Auf diese Weise können sich deine Haut und die Uhr erholen, um für die nächste Trainingseinheit fit zu sein.

## STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT

1. [Lege deine Uhr an](#) und ziehe das Armband fest.
2. Um in den Vorstartmodus zu wechseln, halte die OK-Taste in der Uhrzeitanzeige gedrückt oder drücke die ZURÜCK-Taste, um das Hauptmenü zu öffnen und **Training starten** auszuwählen.



Im Vorstartmodus kannst du das Schnellmenü durch Antippen des Symbols oder mit der LICHT-Taste öffnen. Die im Schnellmenü angezeigten Optionen hängen von der gewählten Sportart und der Verwendung der GPS-Funktion ab.

Du kannst beispielsweise ein Trainingsziel oder eine Route aus deinen Favoriten auswählen und deinen Trainingsansichten Timer hinzufügen. Energiesparoptionen können auch von hier eingestellt werden. 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 (ja nach Sportart) gefunden hat. Gehe zum Empfang von GPS-Satellitensignalen nach draußen an eine Stelle, in deren Nähe sich keine hohen Gebäude und Bäume befinden. Halte deine Uhr ruhig und mit dem Display nach oben. Berühre die Uhr während der Suche des GPS-Signals nicht.

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



~ 44h  Geschätzte Trainingszeit mit aktuellen Einstellungen. Wenn du Energiespareinstellungen verwendest, kann die geschätzte Trainingszeit verlängert werden.



Der Kreis um das GPS-Symbol wird orange, wenn die Mindestanzahl an Satelliten (4), die für die GPS-Standortbestimmung erforderlich sind, gefunden wurden. Du kannst deine Trainingseinheit starten, aber für bessere Genauigkeit warte, bis der Kreis grün wird.



Der Kreis um das GPS-Symbol wird grün, wenn genügend Satelliten für eine gute Genauigkeit gefunden wurden. Die Uhr macht dich mit einem akustischen Signal und einer Vibration darauf aufmerksam.

89

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

89

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.

5. Wenn alle Signale gefunden wurden, drücke die OK-Taste, um die Trainingsaufzeichnung 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. Öffne den Vorstartmodus, indem du in der Uhrzeitanzeige die OK-Taste gedrückt hältst.
2. Du wirst aufgefordert, ein Trainingsziel zu starten, das du für den Tag geplant hast.



3. Drücken die OK-Taste, um die Zielinformationen anzuzeigen.
4. Drücke die OK-Taste, um in den Vorstartmodus zurückzukehren, und wähle das Sportprofil, das du verwenden möchtest.
5. Sobald die Uhr alle Signale gefunden hat, drücke die OK-Taste. **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.

## MULTISPORT-TRAININGSEINHEIT STARTEN

Multisport ermöglicht es dir, mehrere Sportarten in einer Trainingseinheit zu kombinieren und nahtlos zwischen den Sportarten zu wechseln, ohne die Aufzeichnung deines Trainings zu unterbrechen. Während einer Multisport-Trainingseinheit werden deine Wechselzeiten zwischen den Sportarten automatisch aufgezeichnet, sodass du sehen kannst, wie lange du gebraucht hast, um von einer Sportart zur anderen zu wechseln.

Es gibt zwei Möglichkeiten, um eine Multisport-Trainingseinheit durchzuführen: fester Multisport und freier Multisport. In einer festen Multisport-Sportart (Multisport-Profilen in der Polar Sportartenliste) wie Triathlon ist die Reihenfolge der Sportarten festgelegt. Die Sportarten müssen in dieser Reihenfolge ausgeführt werden. Beim freien Multisport kannst du wählen, welche Sportarten und in welcher Reihenfolge du sie ausführst, indem du sie aus der Sportartenliste auswählst. Du kannst auch zwischen Sportarten hin und her wechseln.

Bevor du mit einer Multisport-Trainingseinheit beginnst, stelle sicher, dass du die Sportprofil-Einstellungen für jede der Sportarten festgelegt hast, die du in der Trainingseinheit ausübst. Weitere Informationen findest du unter [Sportprofile in Flow](#).

1. Drücke die ZURÜCK-Taste, um das Hauptmenü aufzurufen, wähle **Training starten** und gehe dann zu einem Sportprofil. Wähle Triathlon, Multisport oder ein beliebiges anderes Multisport-Profil (kann im Flow Webservice hinzugefügt werden).
2. Sobald die Uhr alle Signale gefunden hat, drücke die OK-Taste. **Aufzeichnung wurde gestartet** wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.
3. Um die Sportart zu wechseln, drücke die ZURÜCK-Taste, um den Wechselmodus aufzurufen.
4. Wähle deine nächste Sportart, drücke die OK-Taste (die Übergangszeit wird angezeigt) und setze dein Training fort.

## SCHNELLMENÜ

Du kannst das Schnellmenü im Vorstartmodus, während einer pausierten Trainingseinheit und in Multisport-Trainingseinheiten während des Wechselmodus öffnen. Im Vorstartmodus wird es durch Antippen des Symbols oder mit der LICHT-Taste geöffnet. Im Pause- und Wechselmodus kann es nur mit der LICHT-Taste geöffnet werden.



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



### Energiespareinstellungen:

Die Energiespareinstellungen ermöglichen dir, deine Trainingszeit durch Ändern der **GPS-Aufzeichnungsrate**, Ausschalten der **Pulsmessung am Handgelenk** und Verwenden des **Bildschirmschoners** zu verlängern. Diese Einstellungen optimieren den Akkuverbrauch und liefern dir mehr Trainingszeit für extra-lange Einheiten oder wenn der Akku schon schwach ist.

Weitere Informationen findest du unter [Energiespareinstellungen](#)



### Displaybeleuchtung:

Schalte die Funktion „**Displaybeleuchtung immer ein**“ **Ein** oder **Aus**. Wenn „Immer EIN“ ausgewählt ist, bleibt die Displaybeleuchtung deiner Uhr während deiner gesamten Trainingseinheit eingeschaltet. Die Einstellung für die Displaybeleuchtung wird standardmäßig auf **Aus** 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.



### Kompass kalibrieren;

Befolge die Anweisungen auf dem Display, um den Kompass zu kalibrieren.



### Unsere Vorschläge:

In **Unsere Vorschläge** werden dir die täglichen [FitSpark](#) Trainingsvorschläge angezeigt.



### Bahnlänge:

Wenn du das Profil Schwimmen/Bahnschwimmen verwendest, musst du die richtige Bahnlänge wählen, da diese die Berechnung von Tempo, Distanz und Zugfrequenz sowie deinen SWOLF-Wert beeinflusst. Drücke die OK-Taste, um auf die Einstellung **Bahnlänge** zuzugreifen und ändere ggf. die zuvor eingestellte Bahnlänge. Die Standardlängen sind 25 Meter und 50 Meter, du kannst aber auch manuell eine individuelle Länge einstellen. Die Mindestlänge, die gewählt werden kann, beträgt 20 Meter.



*Die Einstellung der Bahnlänge kann nur im Vorstartmodus über das Schnellmenü erfolgen.*



### Leistungsmesser kalibrieren:

Wenn du einen Radsport-Leistungsmesser einer anderen Marke mit deiner Uhr gekoppelt hast, kannst du ihn über das Schnellmenü kalibrieren. Wähle zunächst eines der Fahrrad-Sportprofile aus und aktiviere die Sender, indem du die Kurbeln bewegst. Wähle anschließend im Schnellmenü **Leistungsmesser kalibrieren** aus und befolge die angezeigten Anweisungen zur Kalibrierung des Leistungsmessers. Spezifische Anweisungen zum Kalibrieren deines Leistungsmessers findest du in der Gebrauchsanleitung des Herstellers.



### Laufsensor kalibrieren:

Es gibt zwei Verfahren, um einen Laufsensor manuell über das Schnellmenü zu kalibrieren. Wähle eines der Sportprofile für Laufen und danach **Laufsensor kalibrieren** > **Durch Laufen kalibrieren** oder **Kalibrierungsfaktor**.

- **Durch Laufen kalibrieren:** Starte die Trainingseinheit und laufe eine bekannte Distanz. Die Distanz muss mehr als 400 Meter betragen. Wenn du die Distanz zurückgelegt hast, drücke die OK-Taste, um eine Runde zu definieren. Stelle die tatsächlich gelaufene Distanz ein und drücke die OK-Taste. Der Kalibrierungsfaktor wird aktualisiert.



*Bitte beachte, dass der Intervalltimer während der Kalibrierung nicht verwendet werden kann. Wenn der Intervalltimer aktiviert ist, fordert die Uhr dazu auf, ihn zu deaktivieren, damit die manuelle Kalibrierung des Laufsenors möglich ist. Du kannst den Timer nach der Kalibrierung über das Schnellmenü des Pausenmodus einschalten.*

- **Kalibrierungsfaktor:** Stelle den Kalibrierungsfaktor manuell ein, wenn du den Faktor kennst, der eine genaue Distanz ergibt.

Eine detaillierte Anleitung zur manuellen und automatischen Kalibrierung eines Laufsenors findest du unter [Kalibrieren eines Polar Laufsenors mit Grit X/Vantage M/Vantage V](#).

 Diese Einstellung wird nur dann angezeigt, wenn du einen Laufsensor mit deiner Uhr gekoppelt hast.



### **Favoriten:**

Unter **Favoriten** findest du Trainingsziele, die du im Polar Flow Webservice als Favoriten gespeichert hast. Du kannst sie durch Synchronisieren auf deine Uhr übertragen. 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](#).



### **Race Pace:**

Die Race Pace Funktion hilft dir, ein konstantes Tempo zu halten und deine Zielzeit für eine festgelegte Distanz zu erreichen. Bestimme eine Zielzeit für die Distanz - z.B. 45 Minuten für einen 10 km Lauf und verfolge, wie weit zurück oder wie weit voraus du im Vergleich zu deinem voreingestellten Ziel bist. Du kannst auch prüfen, mit welchem konstanten Tempo/welcher Geschwindigkeit du dein Ziel erreichst.

Race Pace kann an deiner Uhr eingestellt werden. Wähle einfach die Distanz und die Zieldauer und es kann losgehen. Du kannst ein Race Pace Ziel auch im Flow Webservice und in der App einstellen und mit deiner Uhr synchronisieren.

Weitere Informationen findest du unter [Race Pace](#).



### **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 > Intervalltimer einrichten** auswählst:

1. Wähle **Zeitbasiert** oder **Distanzbasiert** aus: **Zeitbasiert**: Bestimme die Minuten und Sekunden für den Timer und drücke die OK-Taste. **Distanzbasiert**: Stelle die Distanz für den Timer ein und drücke die OK-Taste. **Anderen Timer einstellen?** wird angezeigt. Wenn du einen anderen Timer einstellen möchtest, drücke die OK-Taste.

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 drücke zur Bestätigung die OK-Taste. 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](#).



#### Routen:

Unter **Routen** findest du die Routen, die du als Favoriten in der Ansicht Erforschen in Flow Webservice oder in der Analyseansicht deiner Trainingseinheit gespeichert und durch Synchronisieren auf deine Uhr übertragen hast. Komoot-Routen findest du auch hier.

Wähle eine Route aus der Liste aus und lege den Startpunkt der Route fest: **Routenstartpunkt** (ursprüngliche Richtung), **Punkt auf der Route** (ursprüngliche Richtung), **Endpunkt in umgekehrter Richtung** oder **Punkt auf Route in umgekehrter Richtung**.

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

 *Routen sind nur dann im Schnellmenü des Vorstartmodus verfügbar, wenn die GPS-Funktion für das Sportprofil aktiviert ist.*



#### Back-to-start:

Die Funktion Back-to-start führt dich zurück zum Ausgangspunkt deiner Trainingseinheit. Um die Ansicht **Back-to-start** den Trainingsansichten der aktuellen Trainingseinheit hinzuzufügen, wähle **Back-to-start** und drücke die OK-Taste.

Weitere Informationen findest du unter [Back-to-start](#).

 Die Funktion *Back-to-start* ist nur verfügbar, wenn für das Sportprofil die GPS-Funktion eingeschaltet ist.

Wenn du ein Trainingsziel für deine Trainingseinheit auswählst, werden die Optionen **Favoriten** und **Routen** im Schnellmenü deaktiviert. Das liegt daran, dass nur ein Ziel für die Trainingseinheit ausgewählt werden kann. Wenn du eine Route für deine Trainingseinheit auswählst, wird die Funktion **Back-to-start** im Schnellmenü deaktiviert, da die Funktionen **Routen** und **Back-to-start** nicht gleichzeitig ausgewählt werden können. Wenn du das Ziel ändern möchtest, wähle die deaktivierte Option aus. Dann wirst du gefragt, ob du dein Ziel oder deine Route ändern möchtest. Bestätige mit OK und wähle ein anderes Ziel aus.

## WÄHREND DES TRAININGS DURCHBLÄTTERN DER TRAININGSANSICHTEN

Während des Trainings kannst du mit der AUF/AB-Taste durch die Trainingsansichten blättern. Beachte, dass die verfügbaren Trainingsansichten und die Informationen in den Trainingsansichten davon abhängen, welche Sportart du ausgewählt 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



Abstieg

Deine aktuelle Höhe (drücke OK, um die Höhe manuell zu kalibrieren)

Aufstieg



Distanz des aktuellen Segments (flach, bergauf oder bergab)

Aufstieg/Abstieg

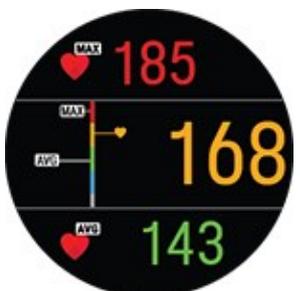
Geschwindigkeit/Tempo

Bergauf/bergab-Zählung



Dein Kurs

Himmelsrichtungen



Maximale Herzfrequenz

Herzfrequenz-Diagramm und deine aktuelle Herzfrequenz

Durchschnittliche Herzfrequenz



Maximale Leistung

Leistungsgrafik und deine aktuelle Leistung

Durchschnittliche Leistung

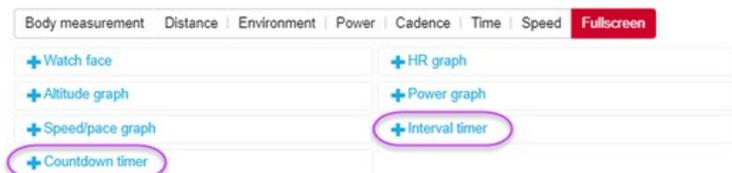


Uhrzeit

Dauer

## 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.



Cancel Save

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 die OK-Taste gedrückt. Wähle **Start**, um einen zuvor eingestellten Timer zu verwenden, oder erstelle in **Intervalltimer einrichten** einen neuen Timer.
2. Wähle **Zeitbasiert** oder **Distanzbasiert** aus: **Zeitbasiert**: Bestimme die Minuten und Sekunden für den Timer und drücke die OK-Taste. **Distanzbasiert**: Stelle die Distanz für den Timer ein und drücke die OK-Taste.
3. **Anderen Timer einstellen?** wird angezeigt. Wenn du einen anderen Timer einstellen möchtest, drücke die OK-Taste.
4. Wähle danach **Start**, um den Intervalltimer zu starten. Wenn das Intervall abgelaufen ist, benachrichtigt dich die Uhr durch ein Vibrationssignal.

Um den Timer anzuhalten, halte die OK-Taste gedrückt und wähle **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 die OK-Taste gedrückt.
2. Wähle **Start**, um einen zuvor eingestellten Timer zu verwenden, oder **Countdown-Timer einstellen**, um eine neue Countdown-Zeit einzustellen. Wähle danach **Start**, um den Countdown-Timer zu starten.
3. Wenn der Countdown abgelaufen ist, benachrichtigt dich die Uhr durch ein Vibrationssignal. Wenn du den Countdown-Timer neu starten willst, halte die OK-Taste gedrückt und wähle **Start**.

Um den Timer anzuhalten, halte die OK-Taste gedrückt und wähle **Timer anhalten**.

## SPERREN EINER HERZFREQUENZ-, GESCHWINDIGKEITS- ODER LEISTUNGSZONE

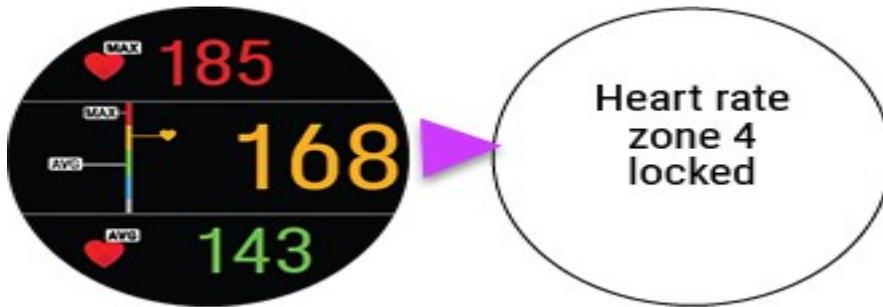
Mit der Funktion ZoneLock kannst du die Zone sperren, in der du dich gerade aufgrund der Herzfrequenz, Geschwindigkeit/Tempo oder Leistung befindest. So kannst du sicherstellen, während des Trainings in der gewählten Zone zu bleiben, ohne auf die Uhr sehen zu müssen. Wenn du während des Trainings die eingestellte Zone verlässt, macht dich deine Uhr durch eine Vibration darauf aufmerksam.

Die Funktion ZoneLock für Herzfrequenz-, Geschwindigkeits-/Tempo- und Leistungszonen muss für jedes Sportprofil einzeln aktiviert werden. Dies ist in den Sportprofil-Einstellungen im Flow Webservice unter „Herzfrequenz“, „Geschwindigkeit/Tempo“ oder „Leistung“ möglich.

Um mit ZoneLock deine Geschwindigkeits-/Tempo- oder Leistungszone zu sperren, musst du zu den Trainingsansichten des Sportprofils die **Geschwindigkeits-/Tempografik** als Vollbild oder die Ansicht der **Leistungsgrafik** hinzufügen.

### EINE HERZFREQUENZ-ZONE SPERREN

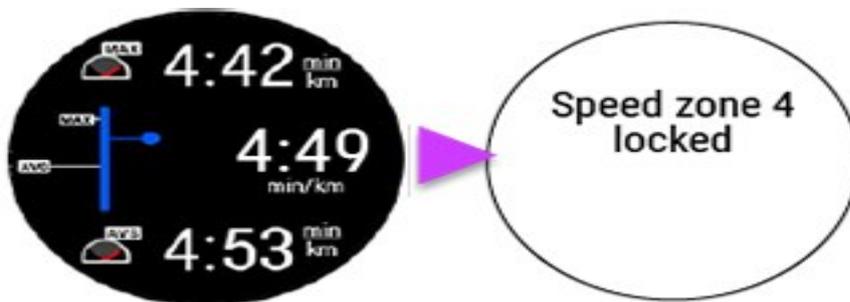
Um deine aktuelle Herzfrequenz-Zone zu sperren, **halte die OK-Taste** in der Vollbildansicht der **HF-Grafik** oder einer der in Flow bearbeitbaren Ansichten gedrückt.



Um die Zone zu entsperren, halte die OK-Taste erneut gedrückt.

### EINE GESCHWINDIGKEITS-/TEMPOZONE SPERREN

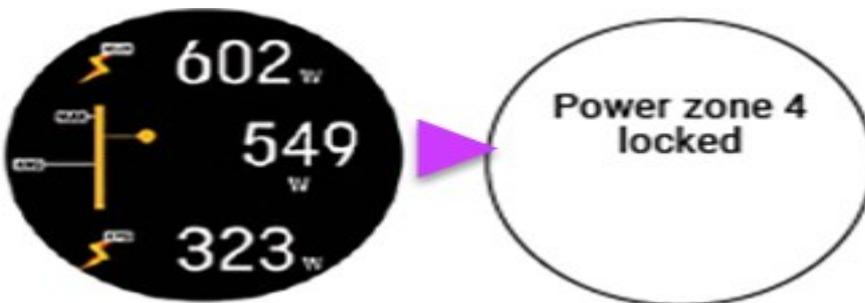
Um deine aktuelle Geschwindigkeits-/Tempozone zu sperren, **halte die OK-Taste** in der Vollbildansicht der **Geschwindigkeits-/Tempografik** gedrückt.



Um die Zone zu entsperren, halte die OK-Taste erneut gedrückt.

### EINE LEISTUNGSZONE SPERREN

Um deine aktuelle Leistungszone zu sperren, **halte die OK-Taste** in der Vollbildansicht der **Leistungsgrafik** gedrückt.



Um die Zone zu entsperren, halte die OK-Taste erneut gedrückt.

## RUNDE MARKIEREN

Drücke die OK-Taste, um eine Runde zu markieren. Runden können auch automatisch aufgezeichnet werden. Stelle in den Sportprofil-Einstellungen in der Polar Flow App oder im Webservice **Autom. Runde** auf **Rundendistanz** oder **Rundendauer** ein. Wenn du **Rundendistanz wählst, stelle die Distanz ein, nach der jede Runde genommen wird. Wenn du Rundendauer wählst, stelle die Dauer ein, nach der jede Runde genommen wird.**

## WÄHREND EINER MULTISPORT-TRAININGSEINHEIT DIE SPORTART WECHSELN

Drücke die ZURÜCK-Taste und wähle die Sportart aus, zu der du wechseln möchtest. Bestätige die Auswahl mit der OK-Taste.

## 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

 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.

## **TRAININGSZIELINFORMATIONEN ANZEIGEN**

Um die Informationen zum Trainingsziel während des Trainings anzuzeigen, halte die OK-Taste in der Zieltrainingsansicht gedrückt.

## **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**

1. Drücke die ZURÜCK-Taste, um die Trainingseinheit zu unterbrechen.
2. Um das Training fortzusetzen, drücke die OK-Taste. 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 der Aufzeichnung beendest, ist die Zeit nach der Unterbrechung nicht in der Gesamttrainingsdauer enthalten.

## **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

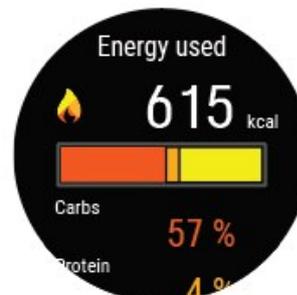
Deine durchschnittliche und maximale Herzfrequenz während der Trainingseinheit

Deine Cardio Load aus der Trainingseinheit



### Herzfrequenz-Zonen

Trainingszeit, die in den verschiedenen Herzfrequenz-Zonen verbracht wurde



### Verbrauchte Energie

Energieverbrauch während der Trainingseinheit

Kohlenhydrate

Eiweiß

Fett

Weitere Informationen findest du unter [Energiequellen](#)



### Tempo/Geschwindigkeit

Durchschnittl. und max. Tempo/Geschwindigkeit der Trainingseinheit

Running Index: Deine Lauf-Performanceklasse und ein numerischer Wert. Ausführliche Informationen findest du im Kapitel [Running Index](#).



### Geschwindigkeitszonen

Trainingszeit, die in den verschiedenen Geschwindigkeitszonen verbracht wurde



### Trittfrequenz

Deine durchschnittliche und maximale Schritt-/Trittfrequenz während der Trainingseinheit

*Deine Schrittfrequenz wird mit einem eingebauten Beschleunigungssensor anhand der Bewegungen deines Handgelenks gemessen. Die Trittfrequenz wird angezeigt, wenn du einen Polar Trittfrequenzsensor Bluetooth® Smart verwendest.*



### 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

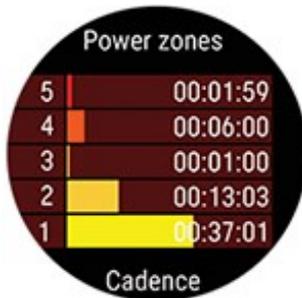


### Leistung

Durchschnittliche Leistung

Maximale Leistung

Muskuläre Belastung



### Leistungszonen

Trainingszeit, die in den verschiedenen Leistungszonen verbracht wurde

*Die Lauflistung wird am Handgelenk gemessen, wenn ein Sportprofil vom Typ „Laufen“ verwendet wird und GPS verfügbar ist. Die Radfahrleistung wird angezeigt, wenn ein Sportprofil vom Typ „Radfahren“ und ein externer Radsport-Leistungsmesser verwendet werden.*



### Hill Splitter

Gesamtzahl der Steigungen und Gefälle

Gesamtdistanz Steigungen und Gefälle

Drücke die OK-Taste, um die Aufstieg/Abstieg-Informationen pro Anhöhe anzuzeigen

Weitere Informationen findest du unter [Hill Splitter](#)



### Runden/automatische Runden

Die Anzahl der Runden, deine beste Runde und die durchschnittliche Rundendauer.

Durch Drücken der OK-Taste kannst du durch die folgenden Angaben scrollen:

1. Dauer der einzelnen Runden (die beste Runde ist gelb hervorgehoben)
2. Distanz jeder einzelnen Runde
3. Durchschnittliche und maximale Herzfrequenz während jeder Runde in der Farbe der Herzfrequenz-Zone
4. Durchschnittliche Geschwindigkeit/durchschnittliches Tempo jeder einzelnen Runde
5. Durchschnittliche Leistung jeder einzelnen Runde



### Multisport-Zusammenfassung

Die Multisport-Zusammenfassung beinhaltet eine Gesamtzusammenfassung deiner Trainingseinheit sowie sportartenspezifische Zusammenfassungen inklusive der absolvierten Dauer und Distanz in der Sportart.

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



Navigiere in der Uhrzeitanzeige mit der AUF- und AB-Taste zur Uhranzeige **Letzte Trainingseinheiten** und drücke die OK-Taste.

Du kannst die Zusammenfassungen deiner Trainingseinheiten aus den vergangenen 14 Tagen sehen. Gehe mit der AUF/AB-Taste zu der Trainingseinheit, die du dir ansehen möchtest. Drücke dann die OK-Taste, 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 Web Service](#).

# FUNKTIONEN

GPS .....	63
Routenführung .....	64
Hinzufügen einer Route zu deiner Uhr .....	64
Starten einer Trainingseinheit mit Routenführung .....	65
Routenführung auf dem Display .....	65
Back-to-start .....	65
Race Pace .....	66
Strava Live Segmente .....	67
Dein Strava und dein Polar Flow Konto verbinden .....	67
Strava Segmente in dein Polar Flow Konto importieren .....	67
Trainingseinheit mit Strava Live Segmente starten .....	68
Hill Splitter™ .....	70
Hill Splitter Ansicht zu einem Sportprofil hinzufügen .....	70
Training mit Hill Splitter .....	71
Hill Splitter Zusammenfassung .....	72
Detaillierte Analyse im Polar Flow Webservice und in der App .....	72
Komoot .....	75
Deine Komoot und Polar Flow Konten verbinden .....	75
Komoot-Routen mit deiner Uhr synchronisieren .....	75
Trainingseinheit mit einer Komoot-Route starten .....	77
Smart Coaching .....	78
Training Load Pro .....	79
FuelWise™ .....	85
Messung der Laufleistung am Handgelenk .....	88
Polar Laufprogramm .....	91
Running Index .....	92
Training Benefit .....	95
Smart Calories .....	97
Intelligente Pulsmessung .....	97
Aktivitätsmessung rund um die Uhr .....	99
Activity Guide .....	102
Activity Benefit .....	102
Nightly Recharge™ Erholungsanalyse .....	103
Sleep Plus Stages™ Schlaftracking .....	109
Angeleitete Gelassenheits-Atemübung Serene™ .....	117
Fitness Test mit Pulsmessung am Handgelenk .....	120
Täglicher FitSpark™-Trainingsplan .....	123
Sportprofile .....	127
Herzfrequenz-Zonen .....	128
Geschwindigkeitszonen .....	128
Geschwindigkeitszonen-Einstellungen .....	129
Trainingsziel mit Geschwindigkeitszonen .....	129

Während des Trainings .....	129
Nach dem Training .....	129
Geschwindigkeit und Distanz über das Handgelenk .....	130
Schrittfrequenz-Messung am Handgelenk .....	130
Leistungswerte für Schwimmen .....	131
Bahnschwimmen .....	131
Schwimmen in offenem Wasser .....	132
Messen der Herzfrequenz im Wasser .....	132
Schwimmeinheit starten .....	133
Während des Schwimmens .....	133
Nach dem Schwimmen .....	133
Barometer .....	135
Kompass .....	135
Wetter .....	137
Energiespareinstellungen .....	140
Energiequellen .....	141
Zusammenfassung der Energiequellen .....	142
Detaillierte Analyse in der mobilen Polar Flow App .....	142
Push-Benachrichtigungen .....	143
Benachrichtigungen anzeigen .....	143
Wechselbare Armbänder .....	144
Wechseln des Armbands .....	144
Kompatible Sensoren .....	144
Polar H10 Herzfrequenz-Sensor .....	145
Polar Laufsensoren Bluetooth® Smart .....	145
Polar Geschwindigkeitsmesser Bluetooth® Smart .....	145
Polar Trittfrequenzsensor Bluetooth® Smart .....	146
Leistungsmesser von Drittanbietern .....	146
Sensoren mit deiner Uhr koppeln .....	146

## GPS

Deine Uhr verfügt über eine integrierte GPS-Funktion, die präzise die Geschwindigkeit, Distanz und Höhe bei einer Reihe von Outdoor-Aktivitäten misst. Sie ermöglicht es dir außerdem, dir nach deiner Trainingseinheit deine Route auf einer Karte in der mobilen App Polar Flow oder dem Polar Flow Webservice anzusehen.

Die Uhr verwendet Assisted GPS (A-GPS), um schnell ein Satellitensignal zu erhalten. Die A-GPS-Daten teilen deiner Uhr die vorhergesagten Positionen der GPS-Satelliten mit. Auf diese Weise weiß die Uhr, wo sie nach Satelliten suchen soll, und kann deren Signale innerhalb von Sekunden erfassen, auch bei schlechten Empfangsbedingungen.

Die A-GPS-Daten werden einmal täglich aktualisiert. Die neueste A-GPS-Datei wird automatisch auf deine Uhr heruntergeladen, wenn du sie über die FlowSync Software oder die Polar Flow App mit dem Flow Webservice synchronisierst. Die A-GPS-Daten werden einmal täglich automatisch über die Polar Flow App auf deine Uhr heruntergeladen, wenn sich dein Smartphone im Bluetooth-Bereich befindet und die Polar Flow App zumindest im Hintergrund ausgeführt wird.

### **A-GPS-ABLAUFDATUM**

Die A-GPS-Datei ist bis zu 14 Tage gültig. Die Positionsgenauigkeit ist während der ersten drei Tage relativ hoch und nimmt in den verbleibenden Tagen zunehmend ab. Regelmäßige Aktualisierungen tragen zu einer höheren Positionsgenauigkeit bei.

Du kannst das Ablaufdatum der aktuellen A-GPS-Datei auf deiner Uhr überprüfen. Gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Über deine Uhr > A-GPS-Ablaufdatum**. Wenn die Datendatei abgelaufen ist, synchronisiere deine Uhr über die FlowSync Software mit dem Flow Webservice oder mit der Flow App, um die A-GPS-Daten zu aktualisieren.

Wenn die A-GPS-Datei abgelaufen ist, dauert es möglicherweise länger, die aktuelle Position abzurufen.

 *Um eine optimale GPS-Leistung zu erzielen, trage die Uhr am Handgelenk mit dem Display nach oben. Wegen der Position der GPS-Antenne an der Uhr wird davon abgeraten, sie mit dem Display an der Unterseite deines Handgelenks zu tragen. Wenn du ihn mit den Händen am Lenker eines Fahrrads trägst, stelle sicher, dass das Display nach oben weist.*

## **ROUTENFÜHRUNG**

Die Routenführungsfunktion leitet dich entlang von Routen, die du in vorherigen Trainingseinheiten aufgezeichnet hast, oder die andere Benutzer des Polar Flow Webservices aufgezeichnet und geteilt haben. Du kannst wählen, ob du zum Routenstartpunkt, Routenendpunkt oder nächstgelegenen Punkt auf der Route (Punkt auf der Route) gehen möchtest. Zuerst leitet dich deine Uhr zum gewählten Startpunkt auf der Route. Danach leitet dich deine Uhr auf der gesamten Route und sorgt dafür, dass du nicht vom Weg abweichst. Befolge einfach die Hinweise auf dem Display. Unten auf dem Display siehst du, wie weit es noch bis zum Endpunkt ist.

### **HINZUFÜGEN EINER ROUTE ZU DEINER UHR**

Um deiner Uhr eine Route hinzuzufügen, musst du sie als Favoriten in der Ansicht Erforschen von Flow Webservice oder in der Analyseansicht deiner Trainingseinheit speichern und durch Synchronisieren auf deine Uhr übertragen. Weitere Informationen findest du unter [Favoriten](#).

## STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT MIT ROUTENFÜHRUNG



1. Drücke im Vorstartmodus die LICHT-Taste oder tippe auf , um das Schnellmenü zu öffnen.
2. Wähle in der Liste die Option **Routen** und dann die gewünschte Route aus.
3. Lege den Startpunkt der Route fest: **Routenstartpunkt, Punkt auf der Route, Endpunkt in umgekehrter Richtung** oder **Punkt auf Route in umgekehrter Richtung**.
4. Wähle das Sportprofil aus, das du verwenden möchtest, und starte die Trainingseinheit.
5. Deine Uhr gibt dir die Route vor. Beim Erreichen des Startpunktes wird **Routen-Startpunkt gefunden** angezeigt. Dann kann es losgehen.

Wenn du den Endpunkt erreicht hast, wird **Routen-Endpunkt erreicht** angezeigt.

## ROUTENFÜHRUNG AUF DEM DISPLAY



- Der Pfeil gibt die richtige Richtung an
- Während deines Laufs werden weitere Abschnitte der Route angezeigt
- Rest-Distanz

## BACK-TO-START

Die Funktion Back-to-start führt dich zurück zum Ausgangspunkt deiner Trainingseinheit.

So verwendest du die Funktion Back-to-start für eine Trainingseinheit:



1. Drücke im Vorstartmodus die LICHT-Taste oder tippe auf , um das Schnellmenü zu öffnen.
2. Wähle in der Liste **Back-to-start** und dann **Ein**.

Du kannst Back-to-start auch während einer Trainingseinheit aktivieren. Pausiere dazu deine Trainingseinheit und öffne das Schnellmenü durch Drücken der LICHT-Taste. Scrolle zu **Back-to-start** und wähle **Ein**.

Wenn du die Trainingsansicht Back-to-start einem Sportprofil in Polar Flow hinzufügst, ist die Funktion für das betreffende Sportprofil immer aktiv. Dann braucht sie nicht für jede Trainingsansicht eingeschaltet zu werden.

So kehrst du zu deinem Ausgangspunkt zurück:



- Halte deine Uhr vor dir in horizontaler Position.
- Bewege dich weiter, damit deine Uhr die Richtung ermitteln kann. Ein Pfeil wird dir anzeigen, in welcher Richtung dein Ausgangspunkt liegt.
- Um zum Ausgangspunkt zurückzugelangen, folge einfach der Richtung des Pfeils.
- Deine Uhr zeigt außerdem den Kurs und die Entfernung (Luftlinie) zwischen dir und dem Ausgangspunkt an.

In unbekanntem Gebieten solltest du immer eine Karte dabei haben, für den Fall, dass die Uhr das Satellitensignal verliert oder die Batterie ausfällt.

## RACE PACE

Die Race Pace Funktion hilft dir, ein konstantes Tempo zu halten und deine Zielzeit für eine festgelegte Distanz zu erreichen. Bestimme eine Zielzeit für die Distanz - z.B. 45 Minuten für einen 10 km Lauf und verfolge, wie weit zurück oder wie weit voraus du im Vergleich zu deinem voreingestellten Ziel bist.

Race Pace kann an deiner Uhr eingestellt werden oder du kannst ein Race Pace-Ziel auch im Flow Webservice und in der App einstellen und mit deiner Uhr synchronisieren.

Wenn du ein Race Pace-Ziel für diesen Tag geplant hast, empfiehlt deine Uhr, es zu starten, wenn du den Vorstartmodus aktivierst.

### Erstelle ein Race Pace-Ziel an deiner Uhr

Im Vorstartmodus kannst du ein Race Pace-Ziel aus dem Schnellmenü erstellen.

1. Um in den Vorstartmodus zu wechseln, halte die OK-Taste in der Uhrzeitanzeige gedrückt oder drücke die ZURÜCK-Taste, um das Hauptmenü zu öffnen und **Training starten** auszuwählen.
2. Tippe im Vorstartmodus auf das Schnellmenü-Symbol oder drücke die LICHT-Taste.

3. Wähle **Race Pace** aus der Liste und stelle Distanz und Dauer ein. Bestätige mit OK. Die Uhr zeigt das erforderliche Tempo/Geschwindigkeit an, um deine Zielzeit zu erreichen und kehrt in den Vorstartmodus zurück, damit du die Trainingseinheit starten kannst.

## STRAVA LIVE SEGMENTE

Strava Segmente sind zuvor festgelegte Straßen- oder Wegabschnitte, in denen Sportler beim Radfahren oder Laufen um die beste Zeit konkurrieren können. Segmente werden in [Strava.com](https://www.strava.com) definiert und können von jedem Strava Benutzer erstellt werden. Du kannst Segmente verwenden, um deine eigenen Zeiten zu vergleichen, oder um deine Zeiten mit denen von anderen Strava Nutzern zu vergleichen, die das Segment ebenfalls absolviert haben. Für jedes Segment gibt es eine öffentliche Rangliste mit dem/der King/Queen of the Mountain (KOM/QOM), der/die die beste Zeit für dieses Segment erreicht hat.

Bitte beachte, dass du ein [Strava Summit Analysepaket](#) benötigst, um die Strava Live Segmente-Funktion an deinem Polar Grit X zu verwenden. Sobald du Strava Live Segmente aktiviert und Segmente auf dein Flow-Konto exportiert und mit deinem Grit X synchronisiert hast, erhältst du eine Benachrichtigung auf deiner Uhr, wenn du dich einem deiner Strava Lieblings-Segmente näherst.

Wenn du ein Segment durchführst, erhältst du Echtzeit-Leistungsdaten auf deiner Uhr, die angeben, ob du vor oder hinter deinem persönlichen Rekord (PR) für das Segment liegst. Deine Ergebnisse werden sofort berechnet und auf deiner Uhr angezeigt, wenn das Segment endet; du musst jedoch die Endergebnisse auf Strava.com abrufen.

## DEIN STRAVA UND DEIN POLAR FLOW KONTO VERBINDEN

Du kannst dein Strava und dein Polar Flow Konto im Polar Flow Webservice ODER in der Polar Flow App verbinden.

Gehe im Polar Flow Webservice auf **Einstellungen > Partner > Strava > Verbinden**.

oder

Gehe in der Polar Flow App auf **Allgemeine Einstellungen > Verbinden > Strava** (wische nach rechts, um die Verbindung herzustellen).

## STRAVA SEGMENTE IN DEIN POLAR FLOW KONTO IMPORTIEREN

1. Wähle in deinem Strava Konto die Segmente, die du in deine Polar Flow Favoriten/Grit X importieren möchtest. Wähle dazu das Stern-Icon neben einem Segmentnamen.

2. Wähle dann auf der Seite Favoriten im Polar Flow Webservice die Schaltfläche Strava Live Segmente aktualisieren, um die Strava Live Segmente, die mit einem Stern versehen sind, in dein Polar Flow Konto zu importieren.
3. Auf dem Grit X kannst du maximal 100 Favoriten speichern. Wähle die Segmente, die du auf deinen Grit X übertragen möchtest, in dem du auf die Auswahlkästchen links neben der Liste mit den Strava Live Segmenten klickst, um sie auf die Synchronisierungsliste für deinen Grit X rechts zu verschieben. Du kannst die Reihenfolge deiner Favoriten auf dem Grit X durch Ziehen und Ablegen ändern.
4. Synchronisiere deinen Grit X, um die Änderungen auf der Uhr zu speichern.

 Weitere Informationen zur Verwaltung deiner Favoriten im Polar Flow Webservice und in der App findest du unter [Favoriten und Trainingsziele in Polar Flow verwalten](#).

Erfahre mehr über Strava Segmente auf [Strava Support](#).

## TRAININGSEINHEIT MIT STRAVA LIVE SEGMENTE STARTEN

 Strava Live Segmente benötigt GPS. Stelle sicher, dass GPS in den Lauf- und Radsport-Sportprofilen eingeschaltet ist, die du verwenden möchtest.

Wenn du eine Lauf- oder Radsport-Trainingseinheit startest, werden die Strava Segmente in der Nähe (50 Kilometer oder näher bei Radsport oder 10 Kilometer oder näher bei Laufen), die mit deiner Uhr synchronisiert sind, in der Trainingsansicht von Strava Segmente angezeigt. Scrolle während der Einheiten mit den AUF und AB Tasten zur Strava Segmente Ansicht.



Wenn du dich einem Segment näherst (200 Meter oder näher bei Radsport oder 100 Meter oder näher beim Laufen), erhältst du eine Benachrichtigung auf deiner Uhr und die übrige Distanz zu dem Segment wird heruntergezählt. Du kannst das Segment verwerfen, indem du auf die Zurück-Taste an deiner Uhr drückst.



Es wird eine weitere Benachrichtigung ausgegeben, wenn du den Startpunkt des Segments erreicht hast. Die Aufzeichnung des Segments startet automatisch und sowohl der Name des Segments als auch deine persönliche Rekordzeit für das Segment werden auf deiner Uhr angezeigt.



Das Display zeigt an, ob du hinter oder vor deiner persönlichen Bestleistung liegst (oder KOM/QOM, wenn du das Segment zum ersten Mal durchführst), sowie deine Geschwindigkeit/Tempo und die verbleibende Distanz.



Wenn du das Segment abgeschlossen hast, zeigt die Uhr deine Zeit und die Differenz zu deiner persönlichen Bestzeit. Das PR-Symbol wird angezeigt, wenn du einen neuen persönlichen Rekord aufstellst.



## HILL SPLITTER™

Hill Splitter™ ermittelt deine Leistung auf den Streckenabschnitten bergauf und bergab. Hill Splitter™ erkennt Aufstiege und Abstiege automatisch anhand deiner Geschwindigkeits-, Distanz- und Höhendaten und barometrischen Höhendaten per GPS. Du erhältst für jede erkannte Steigung auf deiner Strecke detaillierte Einblicke in deine Leistung: Distanz, Geschwindigkeit, Aufstieg und Abstieg. Dir werden Daten zum Höhenprofil deiner Trainingseinheit angezeigt und du kannst die Steigungs-Statistiken verschiedener Trainingseinheiten vergleichen. Detaillierte Informationen zu jeder Steigung werden automatisch verzeichnet, du musst keine Runden manuell aufzeichnen.

Hill Splitter passt sich in jeder Trainingseinheit dem Gelände an. In der Praxis bedeutet das, wenn du eine Trainingseinheit in relativ flachem Gelände machst, werden selbst kleine Anhöhen gezählt. Wenn du wiederum in Gegenden mit großen Höhenunterschieden, wie in Bergen, trainierst, werden die kleinsten Anhöhen nicht gezählt. Die Anpassung ist immer Trainingseinheit-spezifisch.

Der Mindest-Aufstieg oder -Abstieg, der als Steigung gezählt wird, hängt von deinem Sportprofil ab. Bei Abfahrts-Sportarten (Snowboarden, alpiner Skilauf, Tourenskilauf und Telemarken) sind es 15 Meter und bei allen anderen Sportarten 10 Meter.

 Hill Splitter erfordert die GPS Aufzeichnungsrate pro Sekunde. Sie kann nicht mit Aufzeichnungsraten von 1 oder 2 Minuten verwendet werden.

## HILL SPLITTER ANSICHT ZU EINEM SPORTPROFIL HINZUFÜGEN

Standardmäßig wird die Hill Splitter Trainingsansicht bei allen Lauf-, Radfahr- und Abfahrts-Sportprofilen hinzugefügt, sie kann aber zu jedem Sportprofil hinzugefügt werden, das GPS und barometrische Höhe verwendet.

Im Flow Webservice:

1. Gehe auf **Sportprofile** und wähle **Bearbeiten** in dem Sportprofil, zu welchem du sie hinzufügen möchtest.

2. Wähle **Gerätebezogen**
3. Wähle **Grit X > Trainingsansichten > Neu hinzufügen > Vollbild > Hill Splitter** und speichere.

In der mobilen Polar Flow App:

1. Gehe zum Hauptmenü und wähle **Sportprofile**.
2. Wähle eine Sportart aus und tippe auf **Bearbeiten**.
3. Füge die Hill Splitter Trainingsansicht hinzu.
4. Wenn du fertig bist, tippe auf Fertig.

Vergiss nicht, die Einstellungen mit deinem Polar Gerät zu synchronisieren.

## TRAINING MIT HILL SPLITTER

Nachdem du deine Trainingseinheit begonnen hast, scrolle mit den AUF/AB-Tasten zur Hill Splitter Ansicht. Informationen, die du während deiner Trainingseinheit ansehen kannst, sind unter anderem:



- Distanz: Die Distanz des aktuellen Segments (flach, bergauf oder bergab)
- Aufstieg/Abstieg des aktuellen Segments
- Geschwindigkeit

Beachte, dass es beim Wechsel von einer Steigung zu Flachland eine gewisse Verzögerung gibt. So wird sichergestellt, dass die Anhöhe vorbei ist. Auch wenn der Wechsel von einer Steigung zum Flachland in der angezeigten Hill Splitter Trainingsansicht verzögert ist, wird das Ende der Steigung korrekt in den Daten markiert; wenn du also deine Trainingszusammenfassung im Flow Webservice oder in der App ansiehst, wird er korrekt angezeigt.

### Pop-Up mit Informationen zur Steigung

Bei Abfahrtssportarten (Snowboarden, alpiner Skilauf, Tourenskilauf und Telemarken) siehst du ein Pop-Up mit Informationen deiner vorherigen Steigung, nachdem sie beendet ist und du wieder 15 Meter bergauf gehst. Auf diese Weise siehst du das Pop-Up, wenn du in einem Skilift wieder bergauf fährst.



- Distanz: Die Distanz des aktuellen Segments (flach, bergauf oder bergab)
- Aufstieg/Abstieg des aktuellen Segments
- Ø Geschw.
- Anzahl der Steigungen

## HILL SPLITTER ZUSAMMENFASSUNG

Nach deiner Trainingseinheit siehst du die folgenden Informationen in der Trainingszusammenfassung:



- Anzahl der Steigungen und Gefälle
- Gesamtdistanz bergauf und bergab

## DETAILLIERTE ANALYSE IM POLAR FLOW WEBSERVICE UND IN DER APP

Sieh dir detaillierte Daten für jede Steigung, jedes Gefälle und jedes flache Segment im Flow Webservice an, nachdem du deine Daten nach deiner Trainingseinheit damit synchronisiert hast. Eine Übersicht über deine Trainingseinheit ist auch in der Polar Flow App verfügbar.

Die Daten, die für jedes Segment verfügbar sind, hängen vom Sportprofil und den Sensoren ab, die du verwendet hast, können aber zum Beispiel Höhenlage, Leistung, Herzfrequenz, Schrittfrequenz und Geschwindigkeitsdaten umfassen.

Polar Coach Polar Flow Updates Polar.com

**POLAR** FLOW FEED EXPLORE **DIARY** PROGRESS COMMUNITY PROGRAMS Janet Hamilton

Diary Training history Activity Recovery status Sleep Balance

Mountain biking  
Wednesday, Feb 26, 2020 15:57 | Polar Grit X

01:30:19 Duration 25.53 km Distance 162 bpm Average heart rate Max 191 | Min 107 1341 kcal Calories

Sport: Mountain biking

How do you feel?: Okay

Training notes: Write a note about this training

03:32 min/km Average pace Max 02:04

51 rpm Average cadence Max 97

2 Uphill 1 Downhill

1.03 km Uphill total 00:05:00

Very high Cardio load 191

65% Cardbohydrate 3% Protein 34% Fat

65 m Ascent

0.46 km Downhill total 00:01:17

Medium Perceived load 641

5 Hard /10 Your estimate (RPE)

60 m Descent

No.	Phase	Duration	Distance	Ascent / Descent	Pace avg	Pace max	HR avg	HR max
1	Flat	00:25:07.0	8586 m	-	02:55 min/km	02:04 min/km	157 bpm	183 bpm
2	Uphill 1	00:01:34.0	390 m	14 m	03:56 min/km	03:14 min/km	157 bpm	160 bpm
3	Flat	00:31:12.0	7410 m	-	04:10 min/km	02:50 min/km	165 bpm	191 bpm
4	Uphill 2	00:03:26.0	645 m	14 m	05:10 min/km	03:20 min/km	161 bpm	171 bpm
5	Flat	00:21:45.0	6203 m	-	03:30 min/km	02:22 min/km	163 bpm	184 bpm
6	Downhill 1	00:01:17.0	464 m	11 m	02:42 min/km	02:20 min/km	162 bpm	171 bpm
7	Flat	00:05:58.0	1842 m	-	03:07 min/km	02:09 min/km	163 bpm	182 bpm

Export session Remove training

© Polar Electro 2020 Terms of Use Privacy Notice Customer care Follow us on



## KOMOOT

Plane mit den Karten von Komoot detaillierte Routen und übertrage sie auf deine Uhr, um unterwegs die Navigation zu nutzen! Egal ob du Rennrad fährst, wanderst, radwanderst oder Mountainbike fährst, die überlegene Planungs- und Navigationstechnologie von Komoot ermöglicht dir, ganz leicht mehr von der Natur zu entdecken.

Erstelle ein Komoot Konto, wenn du keines hast. Wenn du dich bei Komoot anmeldest, bekommst du eine kostenlose Region, um alle wesentlichen Funktionen zu testen. Komoot empfiehlt, deine Heimatregion als kostenlose Region zu entsperren. Verbinde dann Komoot mit Polar Flow und hol dir alle Komoot Touren auf deine Uhr.

Hilfe zur Verwendung von Komoot findest du auf deren Support-Seite unter [support.komoot.com/hc/de](https://support.komoot.com/hc/de)



Komoot-Routen erfordern die GPS Aufzeichnungsrate pro Sekunde. Sie kann nicht mit Aufzeichnungsraten von 1 oder 2 Minuten verwendet werden.

### DEINE KOMOOT UND POLAR FLOW KONTEN VERBINDEN

Stelle zuerst sicher, dass du über ein Polar Flow Konto und ein Komoot Konto verfügst. Du kannst dein Komoot und deine Polar Flow Konten im Polar Flow Webservice oder in der Polar Flow App verbinden.

Gehe im Polar Flow Webservice auf **Einstellungen > Partner > Komoot > Verbinden**.

oder

Gehe in der Polar Flow App auf **Allgemeine Einstellungen > Verbinden > Komoot** (wische nach rechts, um die Verbindung herzustellen).



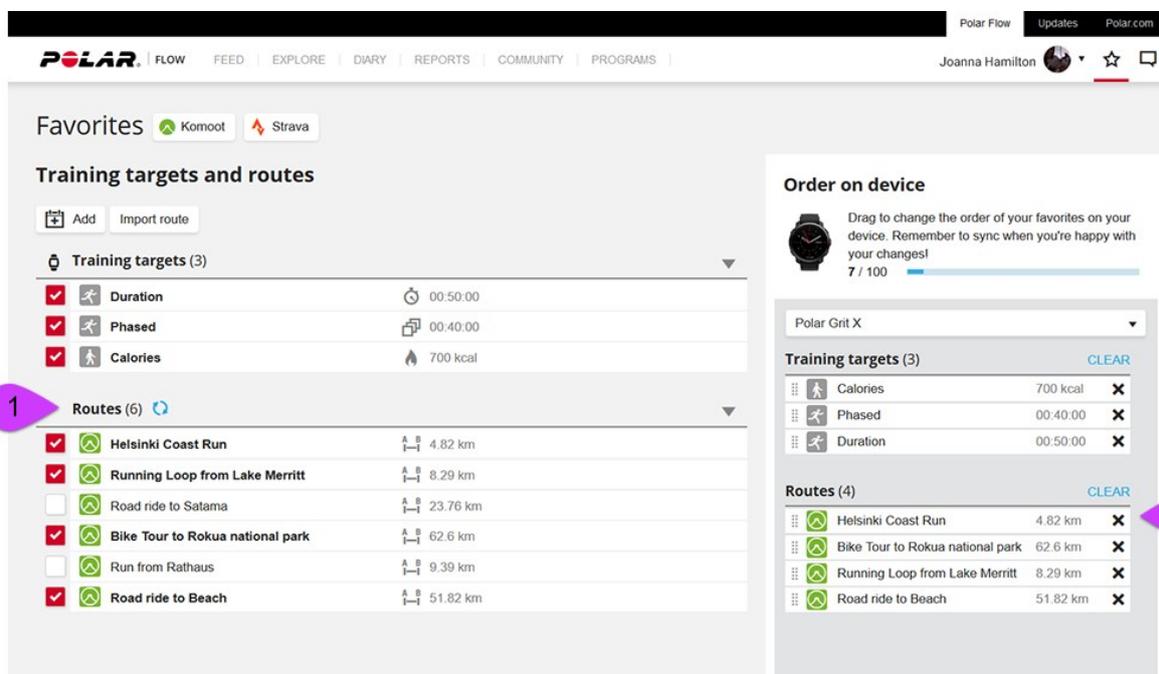
Nachdem du deine Komoot und Polar Flow Konten verbunden hast, werden alle deine geplanten Komoot Touren, die in einer Region starten, die du in deinem Komoot Konto entsperret hast, mit deinen Favoriten in Polar Flow synchronisiert.

### KOMOOT-ROUTEN MIT DEINER UHR SYNCHRONISIEREN

Du kannst im Polar Flow Webservice oder in der App die Routen auswählen, die du auf deine Uhr übertragen möchtest. Auf deiner Uhr kannst du maximal 100 Favoriten speichern.

**Klicke im Flow Webservice** auf das Favoritensymbol  in der Menüleiste oben auf der Seite, um auf deine Favoritenseite zuzugreifen.

1. Wähle die Routen, indem du auf die Auswahlkästchen links neben der Routenliste klickst, um sie auf die Synchronisierungsliste für deine Uhr rechts zu verschieben. Wenn du geplante neue Routen mit Komoot hast, kannst du sie in der Routenliste aktualisieren, wenn du auf die  Taste klickst.
2. Du kannst die Reihenfolge der Routen auf deiner Uhr durch Ziehen und Ablegen ändern. Du kannst einzelne Routen durch Klicken auf X oder alle Routen auf einmal durch Klicken auf **LÖSCHEN** entfernen. Sie bleiben weiterhin in deinen Favoriten verfügbar, auch wenn du sie von deiner Uhr löschst.
3. Synchronisiere deine Uhr, um deine Änderungen zu speichern.



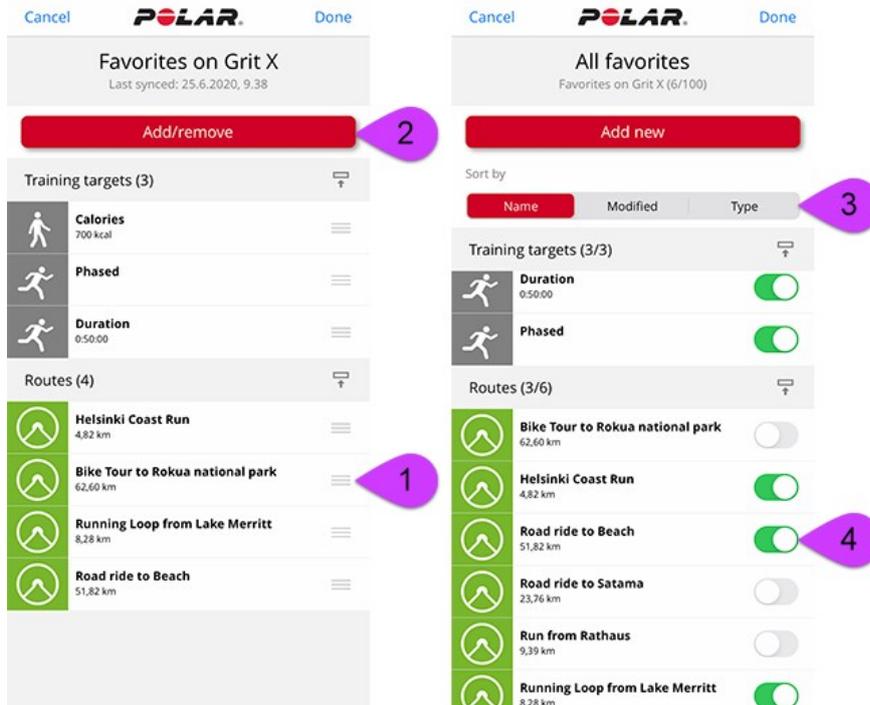
The screenshot shows the Polar Flow web service interface. The main content area is titled 'Favorites' and includes 'Training targets and routes'. A sidebar on the right is titled 'Order on device' and shows a list of training targets and routes. A red callout box with the number '1' points to the 'Routes (6)' section in the main content area. A red callout box with the number '2' points to the 'Routes (4)' section in the sidebar.

Gehe **in der Polar Flow App** zum **Geräte** Menü und auf die Geräteseite. Scrolle auf der Seite nach unten und tippe auf **Hinzufügen/Entfernen**, um deine aktuellen Favoriten auf der Uhr zu sehen.

1. Du kannst die Routen auf der Uhr durch Tippen und Halten  (iOS)/  (Android) rechts und Ziehen der Routen zum gewünschten Ort, umsortieren.
2. Um eine Route hinzuzufügen oder zu entfernen, tippe erneut auf **Hinzufügen/Entfernen**, um auf alle deine Favoriten zuzugreifen.
3. Du kannst die Favoriten nach **Name**, **Geändert** und **Typ** sortieren.
4. Um eine Route von der Uhr zu entfernen, drehe den Schalter nach links. Um eine Route

hinzuzufügen, drehe den Schalter nach rechts.

5. Synchronisiere deine Uhr mit der App, um die Änderungen zu speichern.



Weitere Informationen zur Verwaltung deiner Favoriten im Polar Flow Webservice und in der App findest du unter [Verwalten der Favoriten und Trainingsziele in Polar Flow](#).

## TRAININGSEINHEIT MIT EINER KOMOOT-ROUTE STARTEN



1. Drücke im Vorstartmodus die LICHT-Taste oder tippe auf , um das Schnellmenü zu öffnen.
2. Wähle in der Liste die Option **Routen** und dann die gewünschte Komoot-Route aus. Die Route, die am nächsten liegt, wird zuerst angezeigt.
3. Lege den Startpunkt der Route fest: **Ausgangspunkt** oder **Routenverlauf**.
4. Wähle das Sportprofil aus, das du verwenden möchtest und starte die Trainingseinheit.
5. Deine Uhr gibt dir die Route vor. Beim Erreichen des Startpunktes wird **Routen-Startpunkt gefunden** angezeigt. Dann kann es losgehen.



Deine Uhr navigiert dich auf deiner Route.

## 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:

- [Training Load Pro](#)
- [FuelWise™](#)
- [Messung der Laufleistung am Handgelenk](#)
- [Laufprogramm](#)
- [Running Index](#)
- [Trainingsnutzen](#)
- [Intelligenter Kalorienzähler](#)
- [Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung](#)
- [Polar Sleep Plus](#)
- [Activity Guide](#)
- [Aktivitätsnutzen](#)
- [Nightly Recharge™ Erholungsanalyse](#)
- [Sleep Plus Stages™ Schlaftracking](#)
- [Angeleitete Gelassenheits-Atemübung Serene™](#)
- [Fitness Test mit Pulsmessung am Handgelenk](#)
- [FitSpark™ Tägliche Trainingsanleitung](#)

## TRAINING LOAD PRO

Die neue Funktion Training Load Pro™ misst, wie deine Trainingseinheiten deinen Körper beanspruchen und hilft dir zu verstehen, wie sich dies auf deine Leistung auswirkt. Training Load Pro gibt die Trainingsbelastung für dein Herz-Kreislauf-System (**Cardio Load**) an und mit der Funktion **Empfundene Belastung** kannst du bewerten, wie belastet du dich fühlst. Die **Muskuläre Belastung** gibt an, wie stark deine Muskeln während deiner Trainingseinheit beansprucht wurden. Wenn du weißt, wie stark jedes Körpersystem beansprucht wird, kannst du dein Training optimieren, indem du das richtige System zum richtigen Zeitpunkt belastest.

### 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.

### Empfundene Belastung

Deine subjektive Wahrnehmung ist eine nützliche Methode zur Einschätzung der Trainingsbelastung für alle Sportarten. Die **Empfundene Belastung** ist ein Wert, der deine subjektive Erfahrung hinsichtlich der Belastung durch deine Trainingseinheit und die Dauer der Einheit berücksichtigt. Sie wird mit der **Rate of Perceived Exertion (RPE)** quantifiziert, einer wissenschaftlich anerkannten Methode zur Quantifizierung der subjektiven Trainingsbelastung. Die RPE-Skala ist insbesondere für Sportarten nützlich, bei denen die Messung der Trainingsbelastung ausschließlich auf der Herzfrequenz basierend nur begrenzt aussagekräftig ist, z. B. Krafttraining.

 *Bewerte deine Trainingseinheit in der mobilen Flow App, um deine **Empfundene Belastung** für die Trainingseinheit zu erhalten. Du kannst aus einer Skala von 1 bis 10 wählen, wobei 1 für sehr leicht und 10 für maximale Anstrengung steht.*

### Muskuläre Belastung

Die muskuläre Belastung gibt an, wie stark deine Muskeln während deiner Trainingseinheit beansprucht wurden. Die muskuläre Belastung hilft dir, deine Trainingsbelastung bei Trainingseinheiten mit hoher Intensität zu quantifizieren, wie z. B. kurze Intervalle, Sprints und Bergeinheiten, wenn deine Herzfrequenz nicht schnell genug auf die Veränderungen der Intensität reagieren kann.

Die muskuläre Belastung zeigt die Menge an mechanischer Energie (kJ), die du während einer Lauf- oder Radfahr-Trainingseinheit produziert hast. Dies spiegelt deine Energieleistung wider, d. h. nicht die

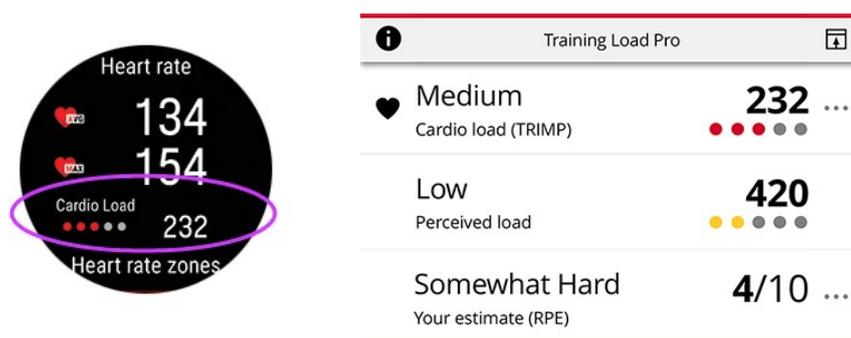
Energieaufnahme, die für diese Anstrengung notwendig war. Im Allgemeinen gilt: Je fitter du bist, desto besser ist der Wirkungsgrad zwischen deiner Energieaufnahme und Energieleistung. Die muskuläre Belastung wird basierend auf der Leistung und Dauer berechnet. Beim Laufen zählt auch dein Gewicht.

 Die muskuläre Belastung wird anhand deiner Leistungsdaten berechnet. Du erhältst also nur einen Wert für die muskuläre Belastung bei deinen Lauf- und Radfahr-Trainingseinheiten, wenn du einen separaten Radleistungsmesser verwendest.

## TRAININGSBELASTUNG AUS EINER EINZELNEN TRAININGSEINHEIT

Deine Trainingsbelastung aus einer einzelnen Trainingseinheit wird in der Zusammenfassung deiner Einheit auf deiner Uhr, in der Flow App und im Flow Webservice angezeigt.

Du erhältst einen absoluten Trainingsbelastungswert für jede gemessene Belastung. Je höher die Belastung, desto stärker beansprucht sie deinen Körper. Zusätzlich kannst du eine visuelle Interpretation mit einer Kreis-Skala und eine Textbeschreibung der Intensität deiner Trainingsbelastung in der Trainingseinheit im Vergleich zu einer durchschnittlichen Trainingsbelastung über 90 Tage sehen.



Die Kreis-Skala und die Textbeschreibungen werden gemäß deinem Fortschritt aktualisiert: je intelligenter du trainierst, desto höhere Belastungen kannst du tolerieren. Wenn deine Fitness und Toleranz gegenüber dem Training sich verbessern, kann eine vor einigen Monaten noch mit 3 Kreisen (Mittel) bewertete Trainingsbelastung jetzt nur noch mit 2 Kreisen (Niedrig) bewertet werden. Eine Trainingseinheit kann je nach deiner körperlichen Verfassung und der Auswirkung auf deinen Körper zu einem unterschiedlichen Ergebnis führen.



 **Sehr niedrig**

## **BEANSPRUCHUNG UND TOLERANZ**

Zusätzlich zur Cardio Load aus einzelnen Trainingseinheiten misst die neue Funktion Training Load Pro deine kurzfristige Cardio Load (Beanspruchung) und deine langfristige Cardio Load (Toleranz).

Die **Beanspruchung** gibt an, wie stark du dich zuletzt durch dein Training belastet hast. Sie zeigt deine durchschnittliche tägliche Belastung aus den vergangenen 7 Tagen.

Die **Toleranz** beschreibt, wie gut du auf Herz-Kreislauf-Training vorbereitet bist. Sie zeigt deine durchschnittliche tägliche Belastung aus den vergangenen 28 Tagen. Um deine Toleranz für Herz-Kreislauf-Training zu verbessern, musst du dein Training über einen längeren Zeitraum hinweg langsam steigern.

## **CARDIO LOAD STATUS**

Der Cardio Load Status betrachtet das Verhältnis zwischen deiner **Beanspruchung** und **Toleranz** und zeigt dir darauf basierend, ob dein Cardio Load Status unterfordernd, erhaltend, aufbauend oder überfordernd ist. Du erhältst basierend auf einem Status auch personalisiertes Feedback.

Der Cardio Load Status leitet dich dabei an, die Auswirkungen deines Trainings auf deinen Körper und deinen Fortschritt zu beurteilen. Zu wissen, wie sich deine vergangenen Trainingseinheiten heute auswirken, ermöglicht dir, dein Gesamttrainingsvolumen unter Kontrolle zu halten und die Zeitplanung für dein Training mit verschiedenen Intensitäten zu optimieren. Indem du siehst, wie sich dein Trainingsstatus nach einer Trainingseinheit ändert, kannst du besser verstehen, welche Belastung die Einheit verursacht hat.

### **Cardio Load Status auf deiner Uhr**

Navigiere in der Uhrzeitanzeige mit der AUF- und AB-Taste zum Cardio Load Status Zifferblatt.



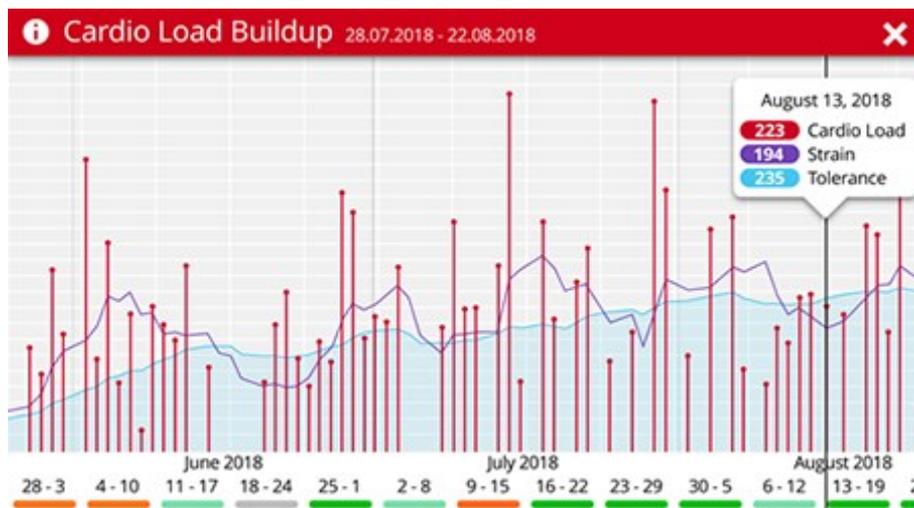
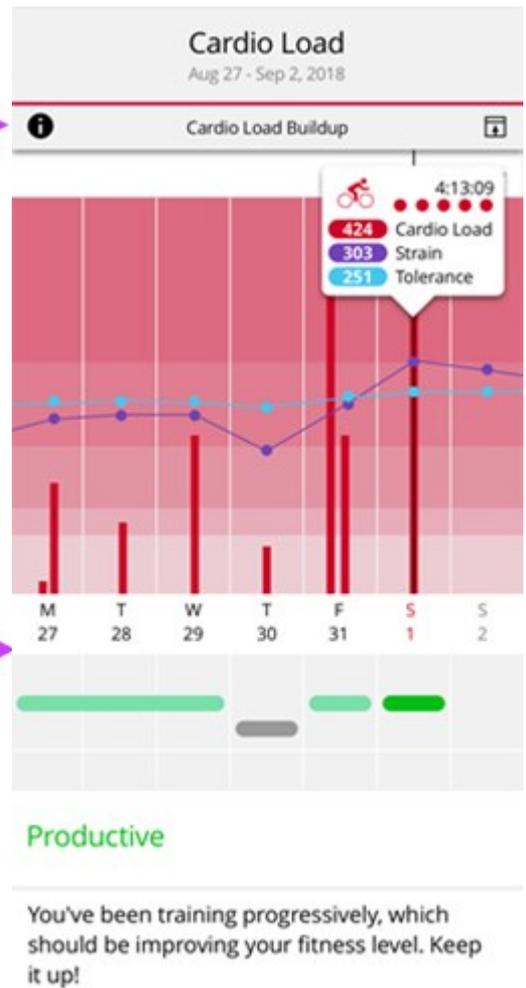
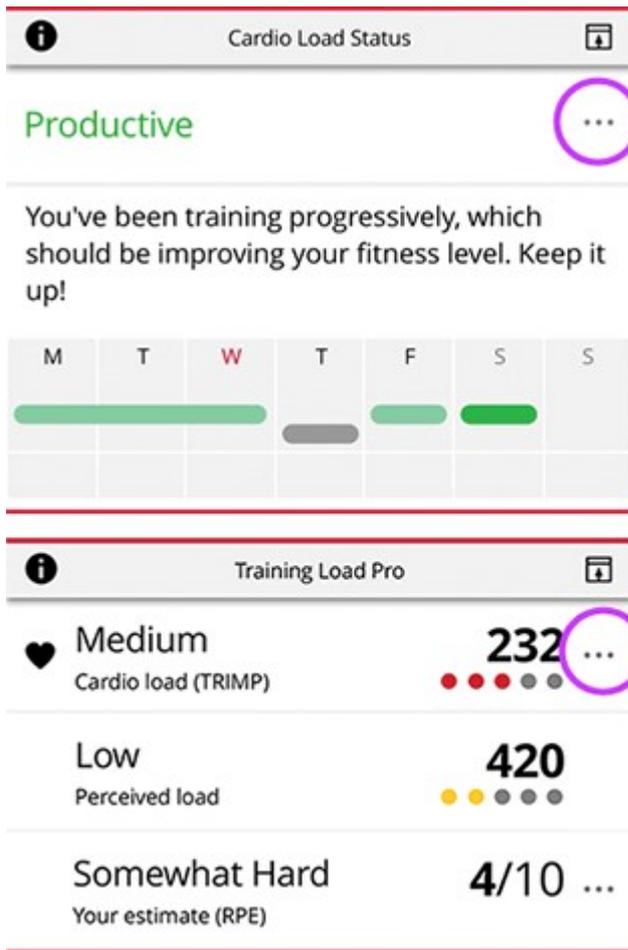
1. Cardio Load Status Diagramm
2. Cardio Load Status

- Überfordernd (Belastung deutlich höher als üblich):
- Aufbauend (Belastung nimmt langsam zu)
- Erhaltend (Belastung etwas niedriger als üblich)
- Unterfordernd (Belastung deutlich niedriger als üblich)

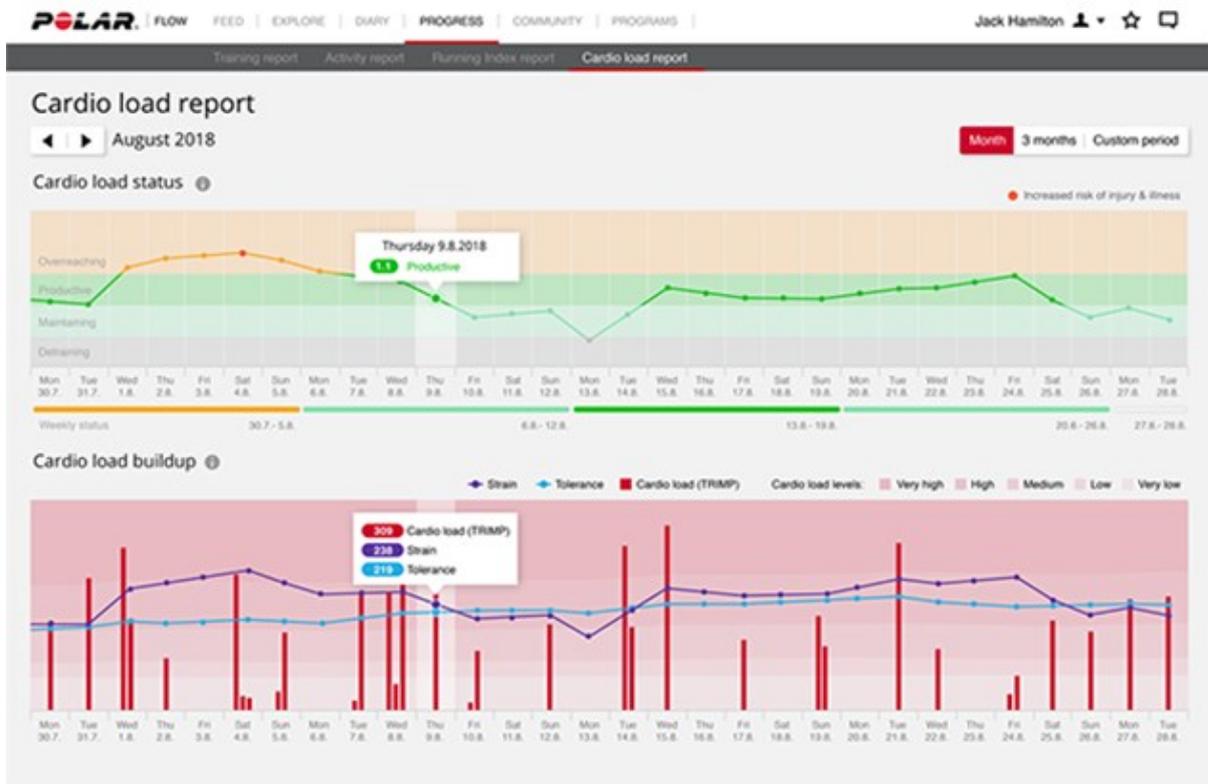
3. Der numerische Wert für deinen Cardio Load Status (= Beanspruchung geteilt durch Toleranz.)
4. Beanspruchung
5. Toleranz
6. Textbeschreibung deines Cardio Load Status

## LANGZEITANALYSE IN DER FLOW APP UND IM WEBSERVICE

In der Flow App und im Webservice kannst du verfolgen, wie sich deine Cardio Load mit der Zeit entwickelt und sehen, wie sich deine Cardio Load in den vergangenen Wochen oder Monaten verändert hat. Um die Entwicklung deiner Cardio Load in der Flow App anzuzeigen, tippe auf das Symbol mit den senkrechten drei Punkten in der Wochenzusammenfassung (Cardio Load Status Modul) oder in der Trainingszusammenfassung (Training Load Pro Modul).



Um deinen Cardio Load Status und die Entwicklung deiner Cardio Load im Flow Webservice anzuzeigen, gehe zu **Fortschritt > Cardio Load Bericht**.



Die roten Balken geben die Cardio Load aus deinen Trainingseinheiten an. Je höher der Balken, desto härter war die Trainingseinheit für dein Herz-Kreislauf-System.

Die Hintergrundfarben geben an, wie hart eine Einheit im Vergleich zum Durchschnitt deiner Trainingseinheiten über 90 Tage war – genauso wie die Skala mit den fünf Kreisen und Textbeschreibungen (Sehr niedrig, Niedrig, Mittel, Hoch, Sehr hoch).

Die **Beanspruchung** gibt an, wie stark du dich zuletzt durch dein Training belastet hast. Sie zeigt deine durchschnittliche tägliche Cardio Load aus den vergangenen 7 Tagen.

Die **Toleranz** beschreibt, wie gut du auf Herz-Kreislauf-Training vorbereitet bist. Sie zeigt deine durchschnittliche tägliche Cardio Load aus den vergangenen 28 Tagen. Um deine Toleranz für Herz-Kreislauf-Training zu verbessern, steigere dein Training langsam über einen längeren Zeitraum hinweg.

Erfahre mehr über die Polar Training Load Pro Funktion in diesem [ausführlichen Leitfaden](#).

## FUELWISE™

Der FuelWise™ Energieassistent hilft dir sicherzustellen, dass du während deiner Trainingseinheit rechtzeitig deine Speicher auffüllst. FuelWise™ umfasst drei Funktionen, die dich daran erinnern, deinen Energiebedarf richtig zu decken und dir helfen, deine Energieniveaus während langer Trainingseinheiten aufrechtzuerhalten. Diese Funktionen sind **Aut. Kohlenhydrate-Erinnerung**, **Man. Kohlenhydrate-Erinnerung** und **Trink-Erinnerung**.

Für jeden ernsthaften Ausdauersportler ist es unerlässlich, angemessene Energieniveaus aufrechtzuerhalten und während einer langen Leistung genügend Flüssigkeit zuzuführen. Um dein Bestes geben zu können, musst du dein System mit Kohlenhydraten versorgen und regelmäßig während eines langen Laufs oder einer Trainingseinheit trinken. Mit zwei nützlichen Funktionen, Kohlenhydrate-Erinnerung und Trink-Erinnerung, hilft dir FuelWise, die optimale Art zum Auffüllen deiner Speicher und für ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu finden.

Kohlenhydrate eignen sich ideal zum auffüllen des Speichers, da sie schnell absorbiert und in Glucose umgewandelt werden, im Gegensatz zu Fett oder Eiweiß. Glucose ist die primär verbrauchte Energiequelle beim Training. Je höher deine Trainingsintensität, desto mehr Glucose verbrauchst du in Proportion zu Fett. Wenn deine Trainingseinheit kürzer als 90 Minuten ist, musst du normalerweise keine Kohlenhydrate zuführen. Allerdings können dir zusätzliche Kohlenhydrate dabei helfen, selbst bei kürzeren Trainingseinheiten aufmerksamer und konzentrierter zu bleiben.

### TRAINING MIT FUELWISE

FuelWise™ befindet sich im Hauptmenü unter **Speicher auffüllen** und besteht aus drei Arten von Erinnerungen bei Trainingseinheiten. Diese sind **Aut. Kohlenhydrate-Erinnerung**, **Man. Kohlenhydrate-Erinnerung** und **Trink-Erinnerung**. Die automatische Kohlenhydrate-Erinnerung berechnet deinen Energiebedarf von deiner Einschätzung der Intensität und Dauer der Trainingseinheit und berücksichtigt dein Trainingspensum und die körperlichen Details. Die manuelle Kohlenhydrate-Erinnerung und die Trink-Erinnerung sind zeitbasiert, das heißt, du erhältst eine Erinnerung zu voreingestellten Intervallen, zum Beispiel alle 15 oder 30 Minuten.

Wenn du eine der Funktionen zum Speicher auffüllen verwendest, wird die Trainingseinheit vom **Speicher auffüllen**-Menü gestartet. Nachdem du deine Erinnerung eingestellt und **Weiter** gewählt hast, gelangst du direkt in den Vorstartmodus. Wähle nun dein Sportprofil aus und starte deine Trainingseinheit.

#### Automatische Kohlenhydrate-Erinnerung

Wenn du die automatische Kohlenhydrate-Erinnerung verwendest, stelle die geschätzte Dauer und Intensität der Trainingseinheit ein und wir schätzen die Kohlenhydratmenge, die du während deiner Trainingseinheit brauchst, um deine Speicher aufzufüllen. Bei der Schätzung deines Kohlenhydrate-

Bedarfs zum Auffüllen deiner Speicher berücksichtigen wir dein Trainingspensum und die körperlichen Einstellungen einschließlich Alter, Geschlecht, Größe, Gewicht, maximale Herzfrequenz, Herzfrequenz in Ruhe, maximale Sauerstoffaufnahme und die Schwellenwerte für aerobe und anaerobe Herzfrequenz.

Deine Fähigkeit, Kohlenhydrate aufzunehmen, wird mit deinem Trainingspensum geschätzt. Das begrenzt die maximale Kohlenhydratmenge (Gramm pro Stunde), welche dir die automatische Kohlenhydrate-Erinnerung zuteilen kann. Mit diesen Daten wird das Verhältnis zwischen deiner Herzfrequenz und der Kohlenhydrate-Verbrauchsmenge basierend auf deinen körperlichen Einstellungen vorausberechnet. Die empfohlene Kohlenhydrate-Aufnahmemenge wird dann nach oben oder unten angepasst (innerhalb der Min./Max.-Grenzen), basierend auf deinen Herzfrequenz-Daten und der vorausberechneten Herzfrequenz gegenüber dem Kohlenhydrate-Verbrauchsmengen-Verhältnis.

Während des Trainings verfolgt deine Uhr den tatsächlichen Energieaufwand und passt die Frequenz der Erinnerungen entsprechend an; allerdings bleibt die Portionsgröße (Kohlenhydrate in Gramm) während einer Trainingseinheit immer gleich.

### **Automatische Kohlenhydrate-Erinnerung einstellen**

1. Wähle im Hauptmenü **Speicher auffüllen > Aut. Kohlenh.-Erinnerung**.
2. Geschätzte Dauer deiner Trainingseinheit einstellen. Das Minimum sind 30 Minuten.
3. Geschätzte Intensität deiner Trainingseinheit einstellen. Die Intensität wird mit Herzfrequenz-Zonen eingestellt. Siehe [Herzfrequenz-Zonen](#), um mehr über unterschiedliche Trainingsintensitäten zu erfahren.
4. Stelle die **Kohlenhydrate pro Portion** (5-100 Gramm) deiner bevorzugten Energiezufuhr ein.
5. Wähle **Weiter**

Nachdem du die Erinnerung eingestellt hast, siehst du eine Übersicht deiner Auswahl. Jetzt kannst du immer noch die Erinnerung löschen oder eine Trink-Erinnerung hinzufügen. Wenn du bereit bist, deine Trainingseinheit zu starten, wähle **Jetzt anwenden**, um in den Vorstartmodus zu gelangen.

Wenn du eine Trink-Erinnerung zu einer Kohlenhydrate-Erinnerung hinzufügst, erhältst du auch eine Schätzung deines Flüssigkeitsbedarfs pro Erinnerung. Diese basiert auf der durchschnittlichen Schwitzrate bei moderaten Bedingungen.



**Iss ( ) g K.-hydr.** wird im Display mit Vibration und Sound angezeigt, wenn es Zeit ist, Kohlenhydrate aufzunehmen.

### **Manuelle Kohlenhydrate-Erinnerung**

Eine zeitbasierte Erinnerung, die dir mit voreingestellten Erinnerungen zur Kohlenhydrate-Aufnahme hilft, deine Energieversorgung aufrecht zu erhalten. Kann eingestellt werden, dich in 5 bis 60 Minuten-Intervallen zu erinnern.

### **Manuelle Kohlenhydrate-Erinnerung einstellen**

1. Wähle im Hauptmenü **Speicher auffüllen > Man. Kohlenh.-Erinnerung**.
2. Stelle das Intervall (5-60 Minuten) der Erinnerung ein.

Nachdem du die Erinnerung eingestellt hast, siehst du eine Übersicht deiner Auswahl. Jetzt kannst du immer noch die Erinnerung löschen oder eine Trink-Erinnerung hinzufügen. Wenn du bereit bist, deine Trainingseinheit zu starten, wähle **Jetzt anwenden**, um in den Vorstartmodus zu gelangen.



**Iss Kohlenhydr.!** wird im Display mit Vibration und Sound angezeigt, wenn es Zeit ist, Kohlenhydrate aufzunehmen.

## Trink-Erinnerung

Eine zeitbasierte Erinnerung, die dir mit Trink-Erinnerungen hilft, deinen Flüssigkeitshaushalt aufrecht zu erhalten. Kann eingestellt werden, dich in 5 bis 60 Minuten-Intervallen zu erinnern.

### Trink-Erinnerung einstellen

1. Wähle im Hauptmenü **Speicher auffüllen > Trink-Erinnerung**.
2. Stelle das Intervall (5-60 Minuten) der Erinnerung ein.

Nachdem du die Erinnerung eingestellt hast, siehst du eine Übersicht deiner Auswahl. Jetzt kannst du immer noch die Erinnerung löschen oder eine Kohlenhydrate-Erinnerung hinzufügen. Wenn du bereit bist, deine Trainingseinheit zu starten, wähle **Jetzt anwenden**, um in den Vorstartmodus zu gelangen.



**Trinken!** wird im Display mit Vibration und Sound angezeigt, wenn es Zeit ist, etwas zu trinken.

Erfahre mehr über FuelWise™ von [FuelWise™](#)

## MESSUNG DER LAUFLEISTUNG AM HANDGELENK

Die Messung der Laufleistung ist eine großartige Ergänzung zur Herzfrequenz-Messung. Sie hilft dir, deine externe Belastung beim Laufen zu überwachen. Die Leistung reagiert schneller auf Änderungen der Intensität als deine Herzfrequenz, weshalb Laufleistung ein nützlicher Messwert bei Intervall- und Bergtrainingseinheiten ist. Du kannst ihn auch dazu nutzen, ein gleichmäßiges Belastungsniveau beim Laufen aufrechtzuerhalten, zum Beispiel bei einem Langstreckenlauf.

Die Berechnung erfolgt mit dem von Polar entwickelten Algorithmus und basiert auf deinen GPS- und Barometerdaten. Dein Gewicht beeinflusst die Berechnung ebenfalls, daher muss der Wert immer aktuell sein.

## LAUFLEISTUNG UND MUSKULÄRE BELASTUNG

Polar nutzt die Laufleistung zur Berechnung der muskulären Belastung, die ein Parameter in [Training Load Pro](#) ist. Beim Laufen wird das Muskel-Skelett-System belastet und die muskuläre Belastung gibt an, wie stark deine Muskeln und Gelenke während einer Trainingseinheit beansprucht wurden. Sie zeigt die Menge an mechanischer Energie (kJ) an, die du während deiner Lauf-Trainingseinheiten (und Radsport-Trainingseinheiten, wenn du einen Radfahr-Leistungsmesser verwendest) produziert hast. Die muskuläre Belastung hilft dir, deine Trainingsbelastung bei Lauftrainingseinheiten mit hoher Intensität zu quantifizieren, z. B. kurze Intervalle, Sprints und Bergtrainingseinheiten, weil deine Herzfrequenz dann nicht schnell genug auf die Veränderungen der Intensität reagieren kann.

### SO WIRD DIE LAUFLEISTUNG AUF DEINER UHR ANGEZEIGT

Die Laufleistung wird automatisch berechnet, wenn du deine Trainingseinheiten mit dem Sportprofil „Laufen“ und aktivierter GPS-Funktion absolvierst.

Wähle die Leistungsdaten aus, die während deiner Trainingseinheiten angezeigt werden sollen, indem du die Trainingsansichten über die Sportprofil-Einstellungen im Flow Webservice anpasst.

Während des Laufs kannst du die folgenden Daten anzeigen:



- Maximale Leistung
- Ø Leistung
- Rundenleistung
- Maximale Rundenleistung
- Ø Leistung automatische Runde
- Maximale Leistung automatische Runde

Wähle, wie die Leistung während der Trainingseinheiten sowie im Flow Webservice und der App angezeigt werden soll:

- Watt W
- Watt pro Kilogramm W/kg
- Prozentualer Anteil der MAP (% der MAP)

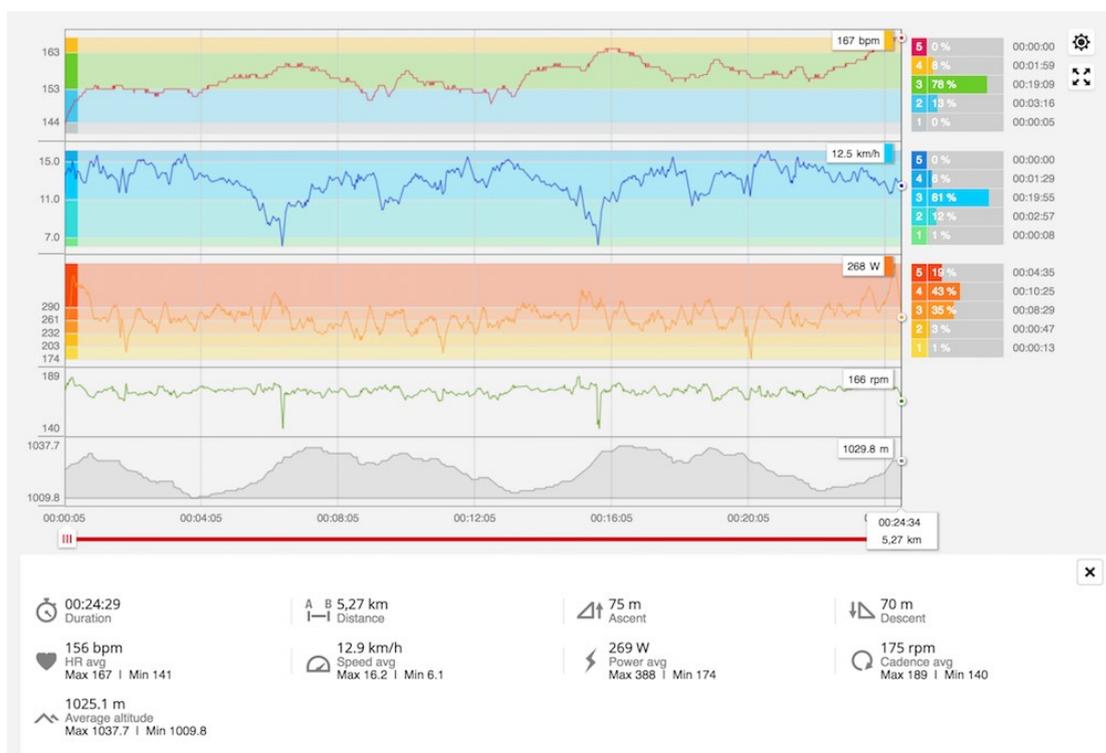
Nach deiner Trainingseinheit siehst du im Trainingstagebuch auf deiner Uhr Folgendes:



- Deine Ø Leistung in Watt
- Deine maximale Leistung in Watt
- Muskuläre Belastung
- Die in den Leistungszonen verbrachte Zeit

### So wird die Laufleistung im Polar Webservice und in der App angezeigt

Detaillierte Grafiken zur Auswertung sind im Flow Webservice und in der App verfügbar. Du siehst die Leistungswerte deiner Trainingseinheit und deren Verteilung im Vergleich zur Herzfrequenz. Zudem kannst du sehen, wie der Anstieg und das Gefälle der Strecke sowie verschiedene Geschwindigkeiten die Werte beeinflusst haben.



## POLAR LAUFPROGRAMM

Es handelt sich um ein personalisiertes Programm, das auf deinem Fitnesslevel basiert. Es stellt sicher, dass du richtig trainierst und dich nicht überlastest. 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 [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow) 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, Tempolauf 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.

Erfahre mehr über das Polar Laufprogramm in diesem [ausführlichen Leitfaden](#). [Erste Schritte mit deinem Polar Laufprogramm](#).

Um ein Video zu sehen, klicke auf einen der folgenden Links:

[Erste Schritte](#)

[Verwendung](#)

### SO ERSTELLST DU EIN POLAR LAUFPROGRAMM

1. Melde dich beim Flow Webservice auf [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow) 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.

## STARTEN EINES LAUFZIELS

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

So startest du ein für den aktuellen Tag geplantes Trainingsziel:

1. Öffne den Vorstartmodus, indem du in der Uhrzeitanzeige die OK-Taste gedrückt hältst.
2. Du wirst aufgefordert, ein Trainingsziel zu starten, das du für den Tag geplant hast.



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

## VERFOLGE DEINEN FORTSCHRITT.

Synchronisiere deine Trainingsergebnisse auf deinem Gerät über das USB-Kabel oder die 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.

## RUNNING INDEX

Der Running Index bietet eine einfache Möglichkeit, Änderungen der Laufleistung zu beobachten. Der Running Index Wert ist eine Schätzung deiner maximalen aeroben Lauf-Performance (VO<sub>2</sub>max). Durch die langfristige Aufzeichnung des Running Index kannst du sehen, wie effizient du läufst und wie du deine Lauf-Performance verbesserst. Fortschritt bedeutet, dass das Laufen bei einem bestimmten Tempo weniger Anstrengung erfordert oder dass dein Tempo bei einem bestimmten Belastungsniveau gesteigert wird.

Um so präzise Leistungswerte wie möglich zu erhalten, vergewissere dich, dass du deine Werte für die HF<sub>max</sub> eingestellt hast.

Der Running Index wird während jeder Trainingseinheit berechnet, bei der die Herzfrequenz gemessen wird und die GPS-Funktion eingeschaltet ist/der Laufsensoren verwendet wird, sofern folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- Beim verwendeten Sportprofil handelt es sich um einen Laufsport (Laufen, Straßenlauf, Trailrunning usw.)
- Die Geschwindigkeit muss 6 km/h oder schneller und die Dauer mindestens 12 Minuten betragen.

Die Berechnung startet bei Aufzeichnungsbeginn der Trainingseinheit. Während einer Trainingseinheit kannst du zweimal anhalten, z. B. an Ampeln, ohne dass die Berechnung gestört wird.

 Du kannst deinen Running Index in der Zusammenfassung deiner Trainingseinheit auf deiner Uhr sehen. Verfolge deinen Fortschritt und sieh dir Schätzungen deiner Race-Zeit im [Polar Flow Webservice](#) an.

Vergleiche dein Ergebnis mit der nachstehenden Tabelle.

## KURZFRISTIGE ANALYSE

### 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
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.

Es kann zu täglichen Abweichungen der Running Index Werte kommen. Der Running Index ist von zahlreichen Faktoren abhängig. Der Wert für einen bestimmten Tag wird durch veränderte Laufbedingungen beeinflusst, wie z. B. das Gelände, Wind oder Temperatur und weitere Faktoren.

### LANGFRISTIGE ANALYSE

Die einzelnen Running Index Werte bilden einen Trend, der deinen Erfolg beim Laufen über bestimmte Distanzen vorhersagen kann. Du findest deinen Running Index Bericht im Polar Flow Webservice auf der Registerkarte **FORTSCHRITT**. Der Bericht zeigt dir, wie deine Laufleistung sich über einen längeren Zeitraum hinweg verbessert hat. Wenn du das [Polar Laufprogramm](#) verwendest, um für ein Laufevent zu trainieren, kannst du anhand deines Running Index Fortschritts sehen, wie deine Leistung sich auf dem Weg zu deinem angestrebten Ziel verbessert.

Das folgende Diagramm schätzt die Zeit, die ein Läufer über eine bestimmte Distanz erreichen kann, wenn er seine maximale Leistung erzielt. Verwende bei der Interpretation der Tabelle den langfristigen Durchschnittswert deines Running Index. Die Vorhersage ist am genauesten für Running Index Werte, die bezüglich Geschwindigkeit und äußeren Umständen denjenigen der angestrebten Leistung ähneln.

Running Index	Cooper Test (m)	5 km (Std.:Min.:Sek.)	10 km (Std.:Min.:Sek.)	21,098 km (Std.:Min.:Sek.)	42,195 km (Std.:Min.:Sek.)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

## 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.

<b>Feedback</b>	<b>Nutzen</b>
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.

<b>Feedback</b>	<b>Nutzen</b>
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.

## INTELLIGENTE PULSMESSUNG

Die Funktion „Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung“ misst deinen Puls rund um die Uhr. Sie ermöglicht eine präzisere Messung deines täglichen Kalorienverbrauchs und deiner Gesamtaktivität, da damit jetzt 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. Wenn du den Modus **Nur nachts** wählst, stell den Beginn der HF-Messung auf die früheste Uhrzeit ein, zu der du schlafen gehst.

 *Diese Funktion ist standardmäßig ausgeschaltet. Wenn du die Funktion „Kontinuierliche Herzfrequenz-Messung“ auf deiner Uhr eingeschaltet lässt, entlädt sich der Akku schneller. Damit Nightly Recharge funktioniert, muss die kontinuierliche Herzfrequenz-Messung aktiviert sein. Wenn du den Akku schonen und trotzdem Nightly Recharge nutzen möchtest, stell die kontinuierliche HF-Messung so ein, dass sie nur nachts aktiv ist.*

Navigiere in der Uhrzeitanzeige mit der AUF- und AB-Taste zur Herzfrequenz-Uhrzeitanzeige. Drücke die OK-Taste, um eine detaillierte Übersicht anzuzeigen.



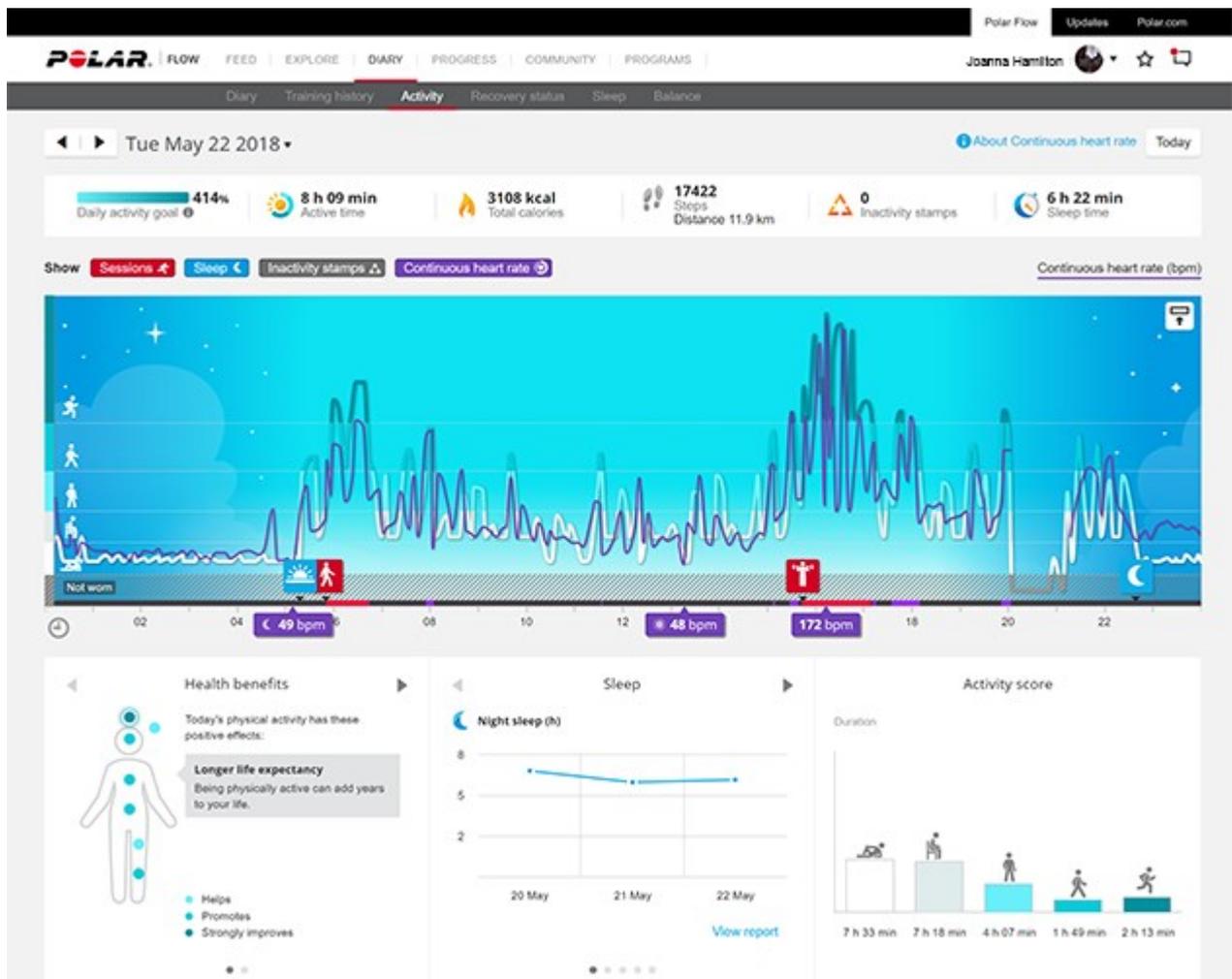
Wenn die Funktion eingeschaltet ist, misst die Uhr kontinuierlich deine Herzfrequenz und zeigt sie in der Herzfrequenz-Uhrzeitanzeige an. Wenn du die Details öffnest, kannst du deinen höchsten und deinen niedrigsten Herzfrequenz-Messwert für den Tag anzeigen und außerdem sehen, was dein niedrigster Herzfrequenz-Messwert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

Die Uhr verfolgt deine Herzfrequenz in 5-Minuten-Intervallen und zeichnet die Daten zur späteren Analyse in der Polar Flow App oder im Polar Flow 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 erkennt, dass sich dein Arm nicht bewegt oder deine Herzfrequenz nicht erhöht ist, verfolgt sie deine Herzfrequenz in 5-Minuten-Intervallen, um den niedrigsten Messwert des Tages zu finden.

In bestimmten Fällen wurde auf deiner Uhr im Verlauf des Tages möglicherweise eine höhere oder niedrigere Herzfrequenz angezeigt, als in der Zusammenfassung der kontinuierlichen Herzfrequenz-Messung als dein höchster oder niedrigster Tageswert angezeigt wird. Dies kann passieren, wenn der Messwert, den du gesehen hast, außerhalb des Verfolgungsintervalls lag.

 Die LEDs an der Rückseite deiner Uhr leuchten konstant, wenn die kontinuierliche Herzfrequenz-Messung eingeschaltet ist und der Sensor an der Rückseite deine Haut berührt. Anweisungen zum Anlegen deiner Uhr für eine präzise Herzfrequenz-Messung am Handgelenk findest du unter [Herzfrequenz-Messung am Handgelenk](#).

Du kannst die Messwerte 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

Deine Uhr 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 Aktivitätsziel basiert auf deinen persönlichen Daten und deinem Aktivitätsniveau, die du 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](http://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**

Navigiere in der Uhrzeitanzeige mit der AUF- und AB-Taste zur Aktivitäts-Uhranzeige.



Der Kreis um die 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. Deine Uhr 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 MOBILEN POLAR FLOW APP UND IM POLAR FLOW WEBSERVICE

Mit der 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 **FORTSCHRITT**) 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 GUIDE

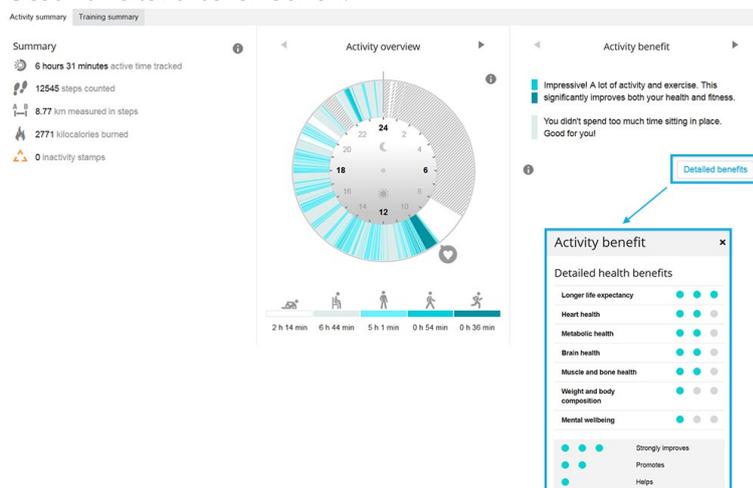
Die Funktion Activity Guide zeigt dir, wie aktiv du über den Tag hinweg warst. Du erfährst auch, wie viel du tun musst, um die globale Empfehlung für körperliche Bewegung zu erreichen. Du kannst deinen Stand beim Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels auf deiner Uhr, in der mobilen Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice überprüfen.

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

## 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](#).

## NIGHTLY RECHARGE™ ERHOLUNGSANALYSE

**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.

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. Drücke die OK-Taste, um der Uhr zu signalisieren, dass du wach bist. Bestätige mit OK, und die Uhr erstellt sofort deine Nightly Recharge Zusammenfassung.

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.

Navigiere in der Uhrzeitanzeige mit der AUF- und AB-Taste zur Nightly Recharge-Uhrzeitanzeige. Drücke die OK-Taste, um die detaillierte Nightly Recharge-Übersicht anzuzeigen.



Scrolle nach unten zu **Details zum ANS-Status/Details zum Schlafstatus** und drücke die OK-Taste, um weitere Informationen über deinen **ANS-Status** und deinen **Schlafstatus** zu erhalten.

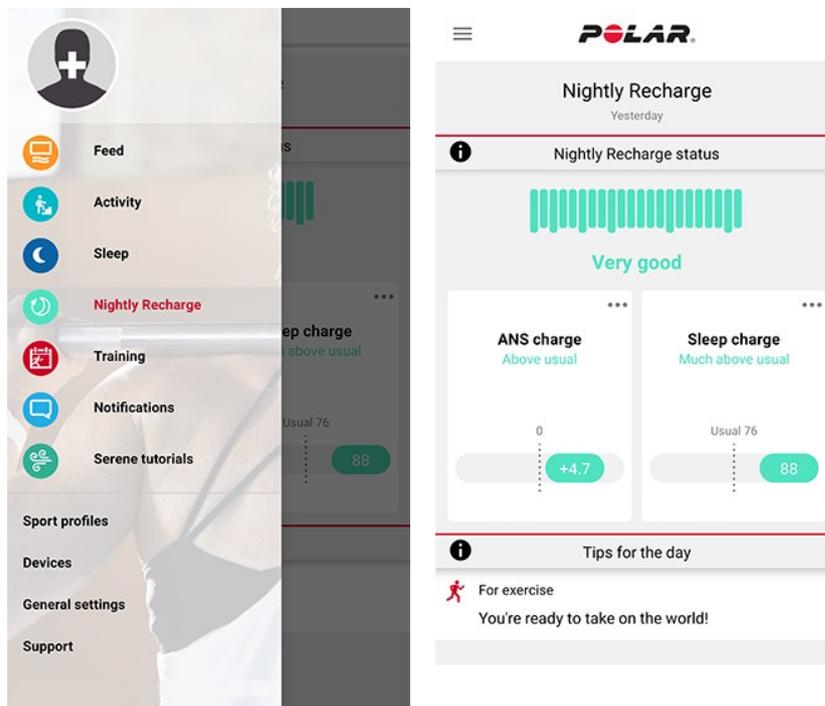


1. **Nightly Recharge Status Diagram**
2. Bewertungsskala für den **Nightly Recharge Status**: Sehr gering – Gering – Vermindert – OK – Gut – Sehr gut.
3. **ANS-Status Diagramm**
4. **ANS-Status** Die Bewertungsskala reicht von -10 bis +10. Gewöhnlich sollte der Wert um Null liegen.
5. Bewertungsskala 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.

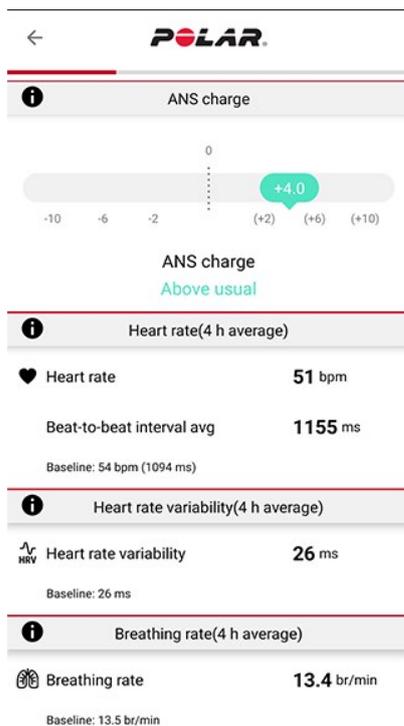
12. **Status des Schlafstatus** = Schlafindex im Vergleich zu deinem üblichen Wert.  
Bewertungsskala: Viel niedriger als gewohnt – Niedriger als gewohnt – Wie gewohnt – Höher als gewohnt – Viel höher als gewohnt.
13. **Schlafdatendetails**. Ausführlichere Informationen findest du unter "Schlafdaten auf deiner Uhr" auf Seite 111.

## 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 113.

## **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

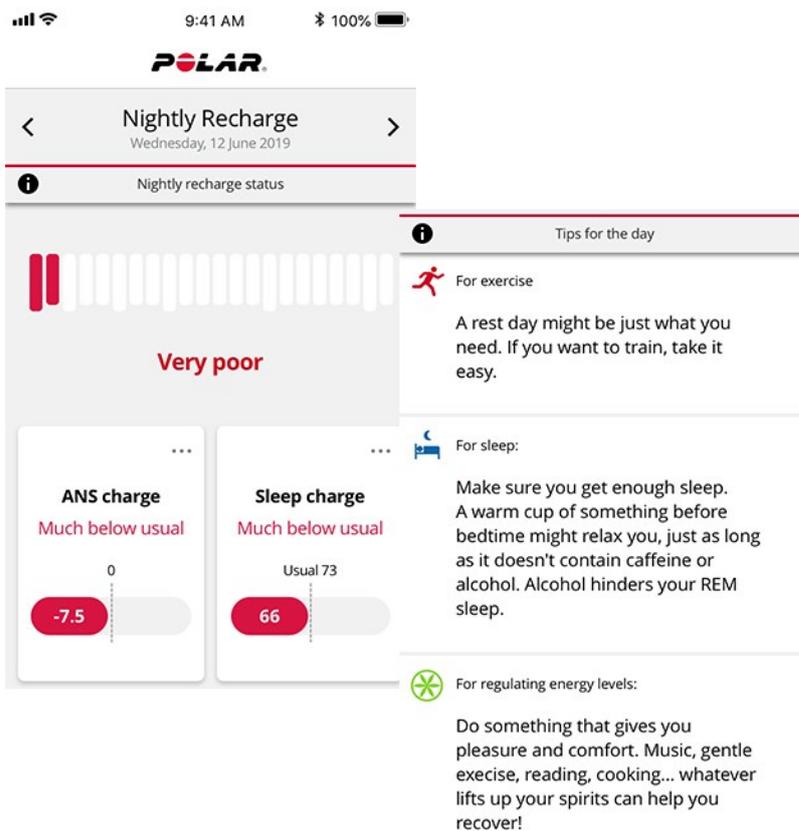
### **Für Schlaf**

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](#).

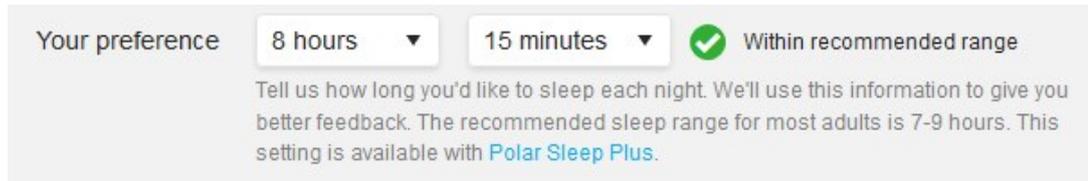
## SLEEP PLUS STAGES™ SCHLAFTRACKING

**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.

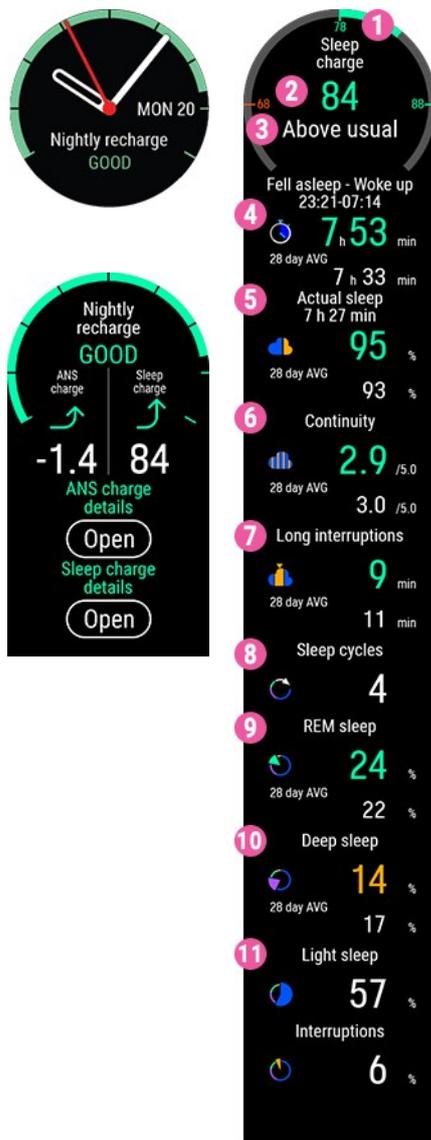
So beginnst du mit der Überwachung deines Schlafverhaltens mit Polar Sleep Plus Stages™

1. Zuerst 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](https://polar.com/flow) und wähle **Einstellungen > Benutzereingaben > deine gewünschte Schlafzeit**. Stelle die gewünschte Zeit ein und wähle **Speichern**. Stelle deine gewünschte Schlafzeit auf deiner Uhr unter **Einstellungen > Benutzereingaben > 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 **Einstellungen > 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 nichtdominanten Hand mit einem integrierten 3D-Beschleunigungssensor und der Aufzeichnung deiner Schlag-zu-Schlag-Intervall-Daten mit einem optischen Pulssensor.
  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.
  5. 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. Drücke die OK-Taste und öffne die Details zum Nightly Recharge Status. Scrolle danach mit der AB-Taste zu **Details zum Schlafstatus**. Drücke die OK-Taste, um die Details anzuzeigen.

Du kannst das Schlaftracking auch manuell stoppen. Auf der Nightly Recharge Uhranzeige wird **Schon wach?** angezeigt, wenn deine Uhr mindestens vier Stunden Schlaf erfasst hat. Drücke die OK-Taste, um der Uhr zu signalisieren, dass du wach bist. Bestätige mit OK, und die Uhr erstellt sofort deine Schlafzusammenfassung.

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

1. **Diagramm für den Schlafindex-Status**
2. **Schlafindex (1-100)** Ein Index, der deine Schlafzeit und Schlafqualität in einer einzelnen Zahl zusammenfasst.
3. **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.
4. Die **Schlafzeit** gibt den Gesamtzeitraum zwischen dem Einschlafen und dem Aufwachen an.
5. 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.
6. **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.

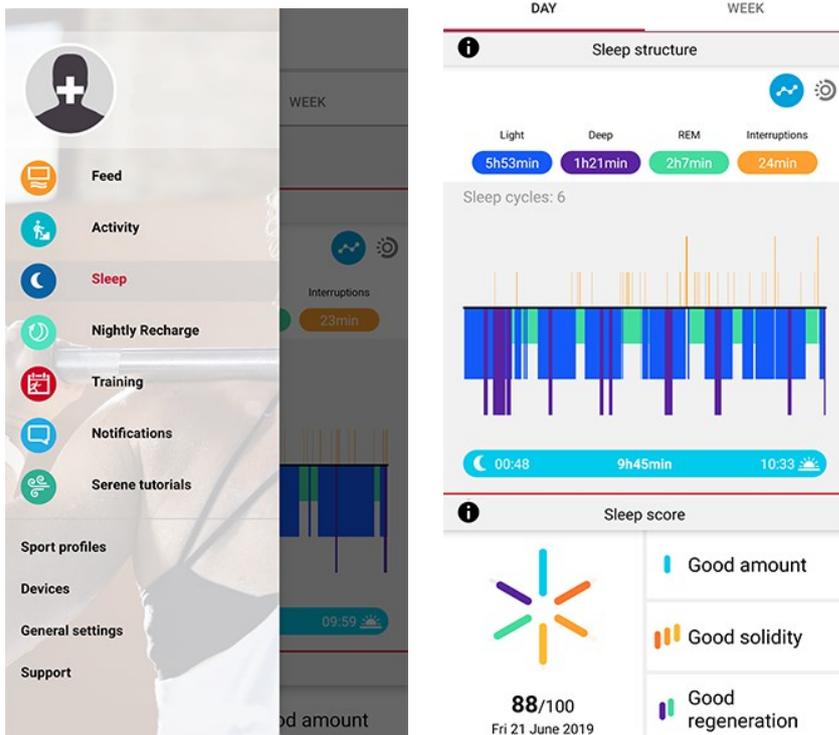
7. **Lange Unterbrechungen (min)** gibt die Zeit an, die du während der Unterbrechungen, die länger als eine Minute dauerten, wach warst. Während eines normalen Nachtschlafs gibt es zahlreiche kurze und längere Unterbrechungen, in denen du wach bist. Ob du dich an diese Unterbrechungen erinnerst, hängt 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 – erinnern wir uns. Unterbrechungen werden in deiner Schlaf-Zeitleiste 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.

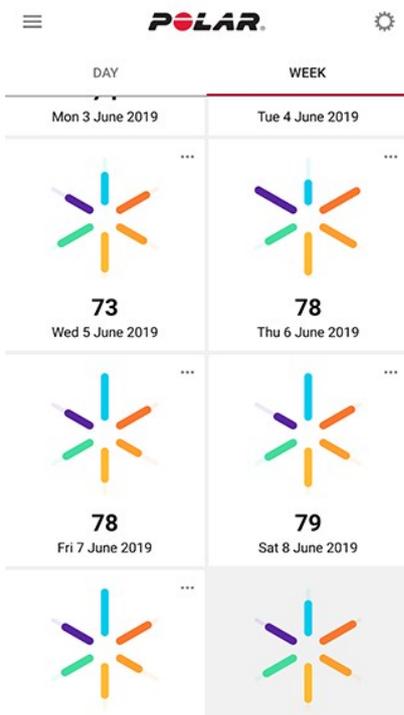
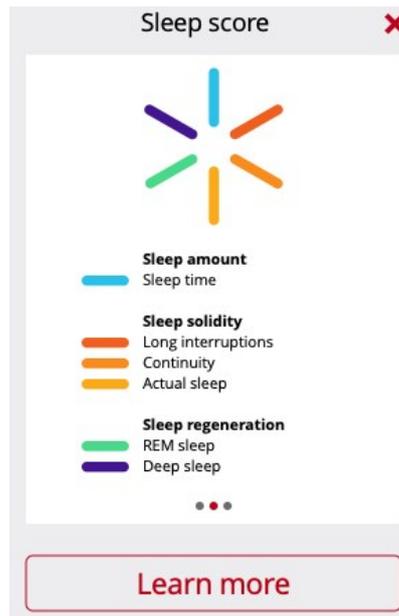
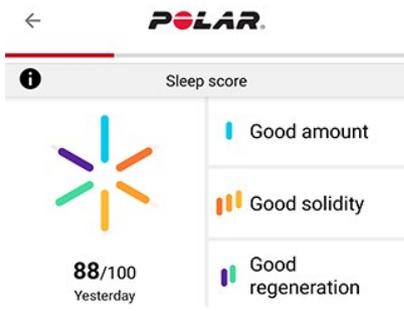
## Schlafdaten in der Polar Flow App und im Webservice

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 (Gesamtschlafzeit), 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 Schlafs. 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](#).

## ANGELEITETE GELASSENHEITS-ATEMÜBUNG SERENE™

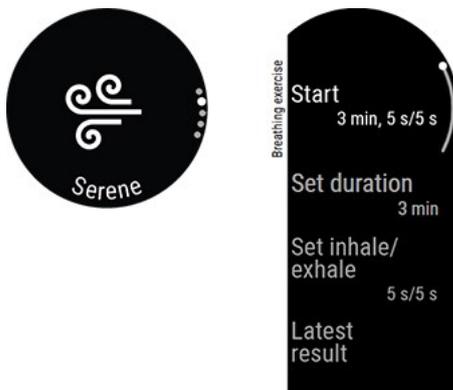
Serene™ ist eine **angeleitete Übung für tiefes Atmen**, die deinen Körper und Geist entspannt und Stress abbaut. Serene leitet dich beim Atmen mit einem langsamen, regelmäßigen Rhythmus an – **sechs Atemzüge pro Minute**, was der optimalen Atemfrequenz zur **Stressbewältigung** entspricht. Wenn du langsam 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 biologisches Feedback 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 ist 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 an der Oberseite deines Handgelenks, mindestens einen Finger breit oberhalb des Gelenkknochens.
2. Setze dich oder lege dich bequem hin.

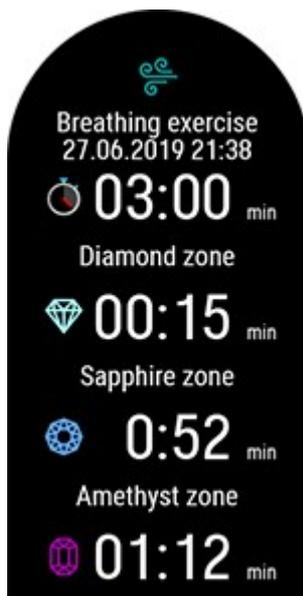
3. Wähle auf deiner Uhr erst **Serene** und dann **Start**, um die Atemübung zu starten. Die Übung beginnt mit einer 15-sekündigen Vorbereitungsphase.
4. Befolge einfach die Hinweise auf dem Display oder durch die Vibrationen.
5. Du kannst die Übung jederzeit durch Drücken der ZURÜCK-Taste beenden.
6. Das Haupt-Anleitungselement in der Animation **ändert seine** Farbe entsprechend der Gelassenheitszone, in der du dich gerade befindest.
7. 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 Atemzügen 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 > Benutzereingaben**, dass deine Benutzereingaben einschließlich des Trainingspensums zutreffend sind.

Trage deine Uhr an der Oberseite deines Handgelenks, mindestens einen Fingerbreit oberhalb des Gelenkknochens. Der Herzfrequenz-Sensor an der Rückseite der Uhr muss stetigen Hautkontakt haben.

## DURCHFÜHREN DES TESTS

Wähle auf deiner Uhr **Fitness Test > Entspannen und Test starten**. Die Uhr beginnt, nach deiner Herzfrequenz zu suchen.

Wenn die Herzfrequenz erkannt wurde, wird die Meldung **Lege dich hin und entspanne dich** 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 die 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 Herzfrequenz-Messung 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 Benutzereingaben aktualisieren?** wird eingeblendet.

- Drücke die OK-Taste, wenn du den Wert in deinen **Benutzereingaben** speichern möchtest.
- Drücke nur dann auf ZURÜCK, 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 Test 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
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<sub>2</sub>MAX

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

Der VO<sub>2max</sub>-Wert kann in Millilitern pro Minute (ml/min = ml ■ min<sup>-1</sup>) ausgedrückt oder zusätzlich durch das Körpergewicht einer Person in Kilogramm (ml/kg/min = ml ■ kg<sup>-1</sup> ■ min<sup>-1</sup>) geteilt werden.

## TÄGLICHER FITSPARK™-TRAININGSPLAN

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 es unterschiedliche Arten an Workouts zur Auswahl stellt.

### 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 [Fitnesstest](#) 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.

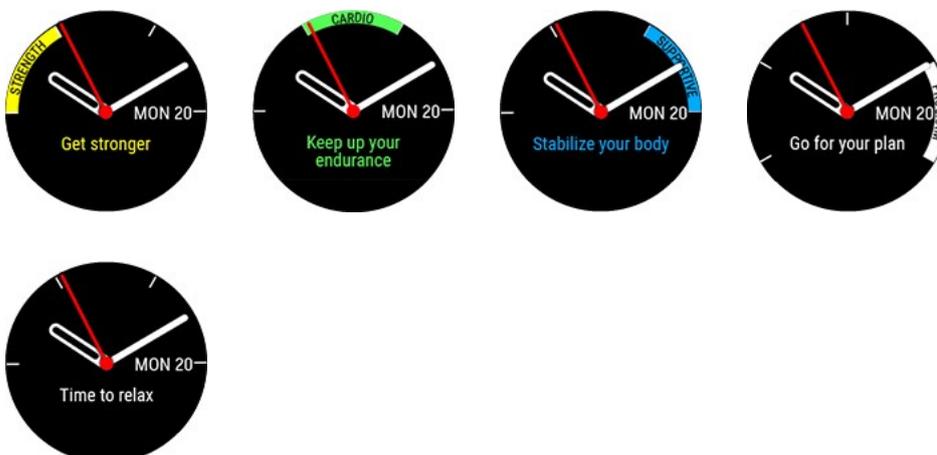
Krafttrainingseinheiten sind Zirkeltrainingseinheiten, die aus Krafttrainingsübungen mit zeitbasierter Anleitung bestehen. Körpergewicht-Trainingseinheiten kannst du mit deinem Körper als Widerstand durchführen – es werden keine weiteren Gewichte benötigt. Bei Zirkeltrainingseinheiten benötigst du eine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

Navigiere in der Uhrzeitanzeige mit der AUF- und AB-Taste zur **FitSpark**-Uhrzeitanzeige.

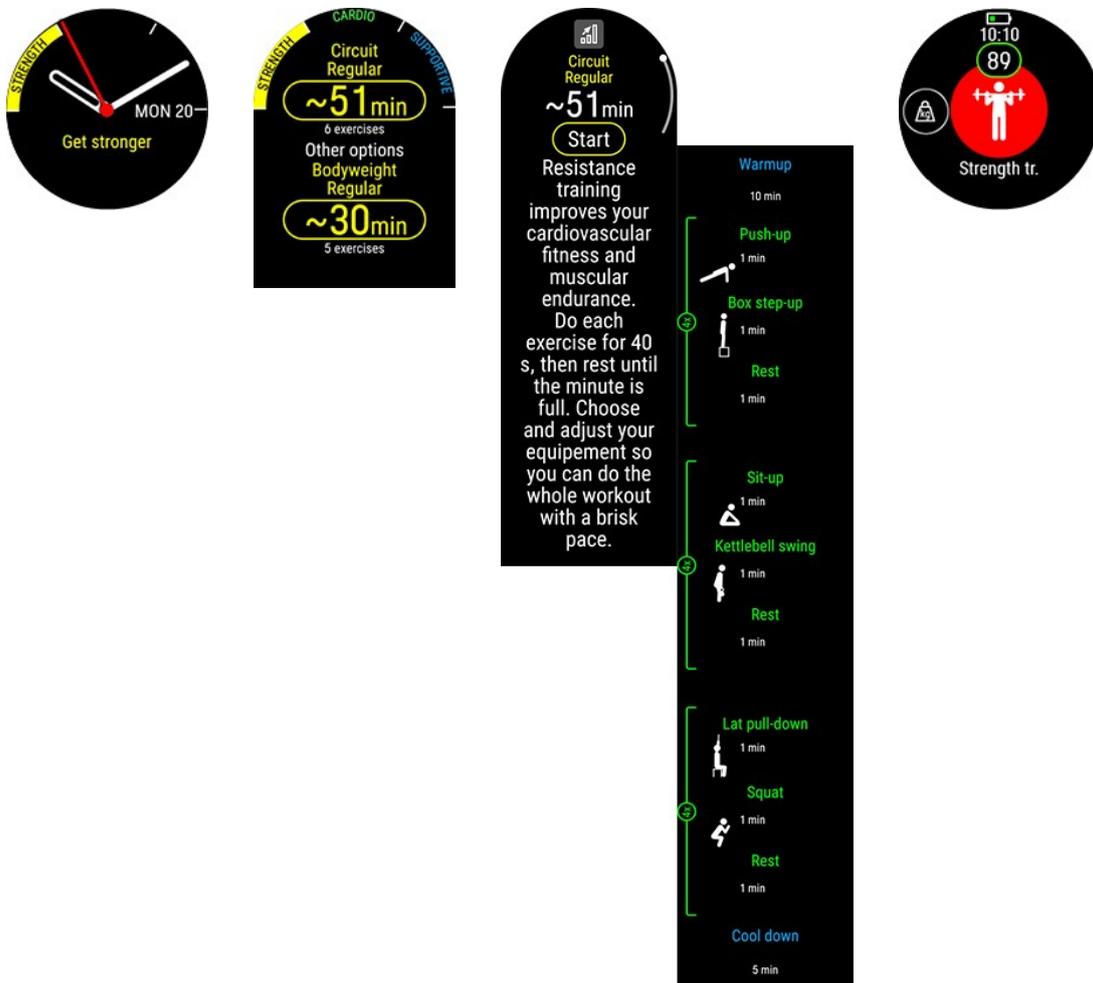
Die **Fitspark** Uhranzeige beinhaltet die folgenden Ansichten für verschiedene Trainingskategorien:





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

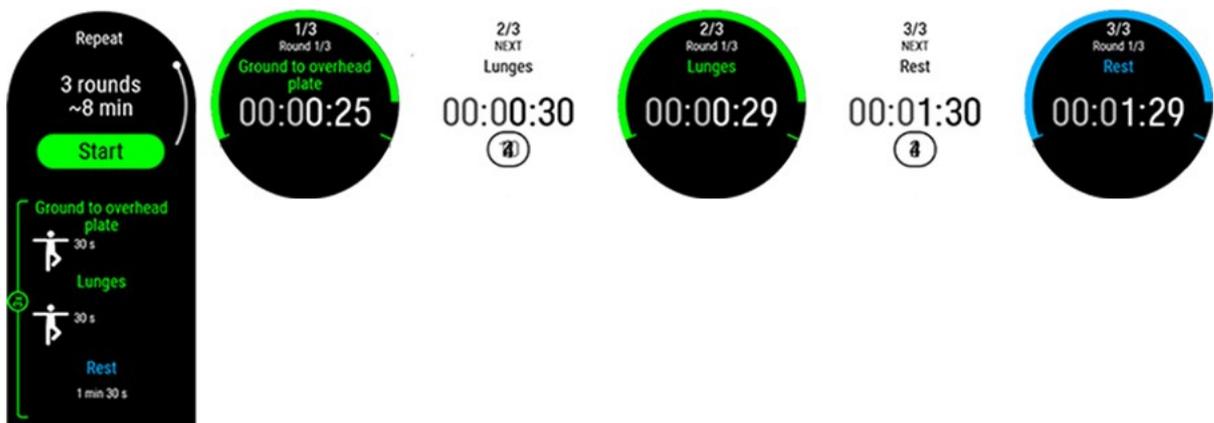
Drücke OK in der **FitSpark**-Uhrzeitanzeige um Vorschläge für die Trainingseinheit zu sehen. Die für dich am besten geeignete Trainingseinheit basierend auf deiner Trainingshistorie und deinem Fitnesslevel wird zuerst angezeigt. Scrolle nach unten, um andere optionale vorgeschlagene Trainingseinheiten zu sehen. Drücke OK, um eine vorgeschlagene Trainingseinheit zu wählen, um eine detaillierte Aufschlüsselung der Trainingseinheit anzuzeigen. Scrolle nach unten, um die in der Trainingseinheit enthaltenen Übungen zu sehen (Kraft- und unterstützende Trainingseinheiten) und wähle eine individuelle Übung, um ausführliche Anweisungen zur Durchführung der Übung zu erhalten. Scrolle zu **Start** und drücke OK, um das Trainingsziel zu wählen und wähle dann 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.

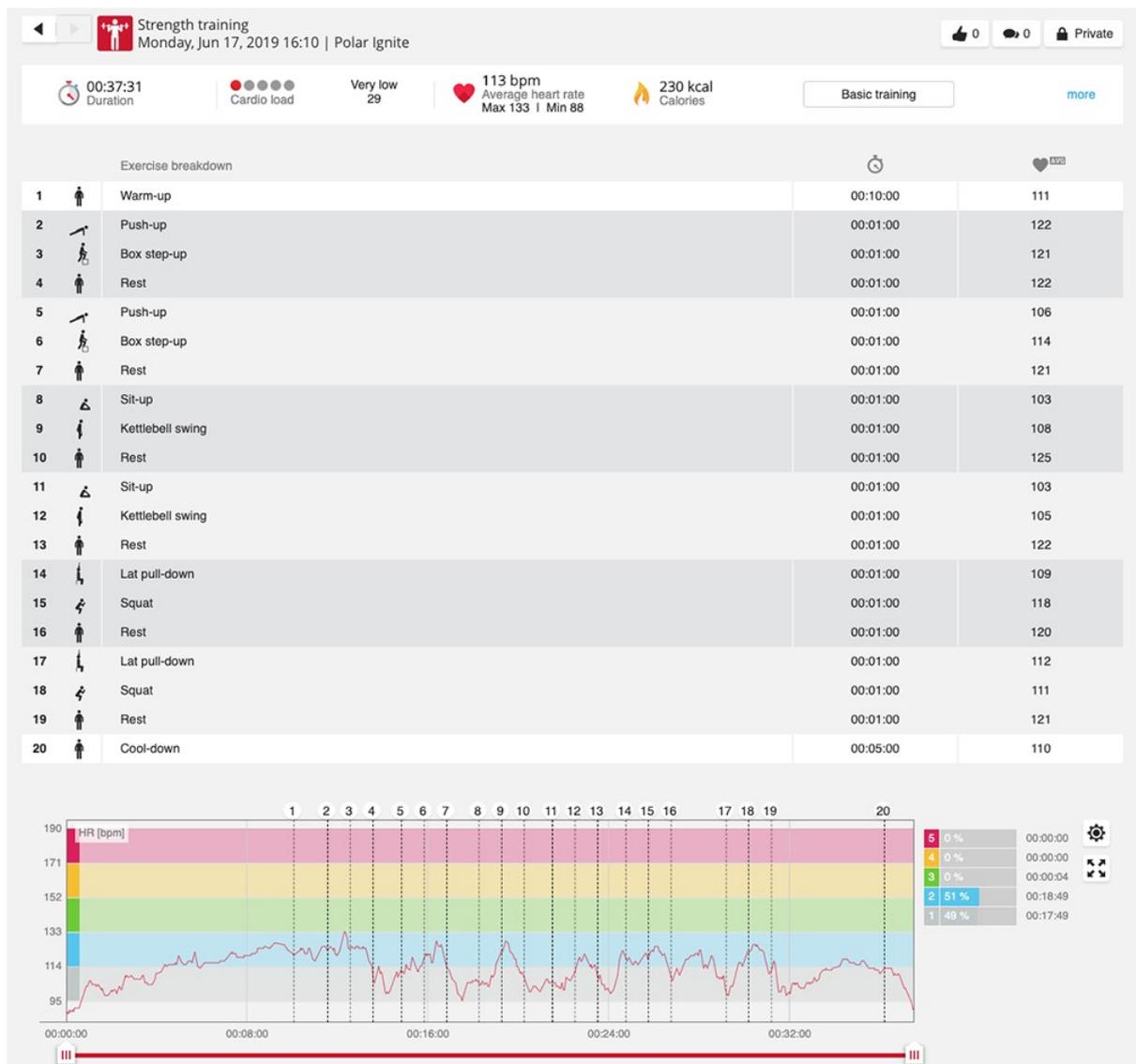
Krafttrainings- und unterstützende Trainingseinheiten basieren auf vordefinierten Trainingsplänen mit Übungsanimationen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen in Echtzeit. Alle Trainingseinheiten beinhalten Timer und Vibrationen, die dich informieren, wenn es Zeit ist, in die nächste Phase zu wechseln. 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.



## 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](#).

## SPORTPROFILE

Unter Sportprofile findest du die Auswahl an Sportarten, die dir auf deiner Uhr zur Verfügung stehen. Wir haben auf deiner Uhr vier Standard-Sportprofile erstellt. Im Polar Flow Webservice und in der Polar Flow App 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 sich für deine Trainingsanforderungen und Bedürfnisse am besten eignet. Die Funktion erkennt automatisch, welche Sensoren du hinzugefügt hast.

Auf deiner Uhr können maximal 20 Sportprofile gespeichert werden. Für die Anzahl der Sportprofile in der mobilen Polar Flow App und im Polar Flow Webservice gibt es keine Beschränkungen.

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

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



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 während deiner Trainingseinheit einfach deine Geschwindigkeit oder dein Tempo überwachen und deine Geschwindigkeit bzw. dein Tempo am gewünschten Trainingseffekt ausrichten. Die Zonen können verwendet werden, um die Effizienz deiner Trainingseinheiten zu fördern und helfen dir, dein Training mit verschiedenen Intensitäten zu absolvieren, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen.

## GESCHWINDIGKEITZONEN-EINSTELLUNGEN

Die Einstellungen für die Geschwindigkeitszonen können im Flow Webservice angepasst werden. Es gibt fünf verschiedene Zonen, und du kannst die Zonenlimits wahlweise manuell anpassen oder die Standardwerte verwenden. Die Zonenlimits sind sportartenspezifisch, sodass du die Zonen optimal für jede Sportart einstellen kannst. Die Zonen stehen bei Laufsportarten (einschließlich Mannschaftssportarten, die Laufaktivitäten umfassen), Radsportarten sowie Rudern und Kanufahren zur Verfügung.

### Standard

Wenn du **Standard** wählst, kannst du die Limits 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 z. B. deine tatsächlichen Schwellen 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 basierend auf Geschwindigkeits-/Tempozonen festlegen. Nachdem du die Ziele über FlowSync synchronisiert hast, leitet dich dein Trainingsgerät während des Trainings entsprechend an.

## WÄHREND DES TRAININGS

Während des Trainings kannst du sehen, in welcher Zone du momentan trainierst und wie viel Zeit du in jeder Zone verbracht hast.

## NACH DEM TRAINING

In der Trainingszusammenfassung auf deiner Uhr wird eine Übersicht über die Zeiten angezeigt, die du in jeder Geschwindigkeitszone verbracht hast. Nach der Synchronisierung kannst du im Flow Webservice detaillierte Informationen zu Geschwindigkeitszonen anzeigen.

## 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 in der Halle oder an Orten mit schlechtem GPS-Empfang läufst. Um eine maximale Genauigkeit zu erzielen, stelle sicher, dass du deine Händigkeit und Größe richtig eingestellt hast. Die Geschwindigkeits- und Distanzmessung über das Handgelenk funktioniert am besten, wenn du mit einem Tempo läufst, das sich für dich natürlich und angenehm anfühlt.

Trage deine Uhr eng anliegend am Handgelenk, um jegliches Schütteln zu vermeiden. Um gleichmäßige Messwerte zu erhalten, solltest du ihn immer an derselben Stelle an deinem Handgelenk tragen. Vermeide es, andere Geräte wie Uhren, Aktivitätstracker oder Telefonarmbänder am selben Arm zu tragen. Halte außerdem möglichst nichts in derselben Hand, wie z. B. ein Telefon oder eine Karte.

Die Geschwindigkeit und Distanz über das Handgelenk ist in den folgenden Laufsportarten verfügbar: Gehen, Laufen, Jogging, Straßenlauf, Trailrunning, Laufband, Leichtathletik-Läufe und Ultrarunning. 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. Diese Einstellungen kannst du in den **Sportprofilen** in der mobilen Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice vornehmen.

## SCHRITTFREQUENZ-MESSUNG AM HANDGELENK

Die Schrittfrequenz-Messung am Handgelenk ermöglicht dir, deine Schrittfrequenz ohne separaten Laufsensoren zu ermitteln. Deine Schrittfrequenz wird mit einem eingebauten Beschleunigungssensor anhand der Bewegungen deines Handgelenks gemessen. Bitte beachte, dass, wenn du einen Laufsensoren verwendest, die Schrittfrequenz immer über den Laufsensoren gemessen wird.

Die Schrittfrequenz-Messung am Handgelenk ist in den folgenden Laufsportarten verfügbar: Gehen, Laufen, Jogging, Straßenlauf, Trailrunning, Laufband, Leichtathletik-Läufe und Ultrarunning.

Um deine Schrittfrequenz während einer Trainingseinheit zu sehen, füge die Schrittfrequenz der Trainingsansicht des Sportprofils hinzu, das du beim Laufen verwendest. Du kannst das in den **Sportprofilen** in der mobilen Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice einstellen.

Erfahre mehr unter [Überprüfung der Schrittfrequenz](#) und [Wie verwende ich die Schrittfrequenz bei meinem Training?](#)

# LEISTUNGSWERTE FÜR SCHWIMMEN

Die Leistungswerte für Schwimmen helfen dir, jede Schwimmereinheit zu analysieren sowie deine Leistung und deinen Fortschritt langfristig zu verfolgen.

 *Um möglichst korrekte Informationen zu erhalten, musst du einstellen, an welcher Hand du deine Uhr trägst. Du kannst in den Produkteinstellungen in Flow überprüfen, ob du richtig eingegeben hast, an welcher Hand du deine Uhr trägst.*

## BAHNSCHWIMMEN

Wenn du das Profil „Schwimmen“ oder „Bahnschwimmen“ verwendest, erfasst die Uhr deine Schwimmdistanz, die Zeit und das Tempo, deine Zugfrequenz sowie deine Ruhezeiten und erkennt sogar deinen Schwimmstil. Zudem kannst du mit dem SWOLF-Wert deine Entwicklung verfolgen.

**Tempo und Distanz:** Die Messung von Tempo und Distanz basiert auf der Bahnlänge. Daher musst du die richtige Bahnlänge einstellen, damit du korrekte Daten erhältst. Deine Uhr erkennt, wenn du wendest, und nutzt diese Information, um korrekte Tempo- und Distanzdaten zu liefern.

**Zugfrequenz:** Deine Uhr zeigt dir Anzahl der Schwimmzüge pro Minute oder pro Bahnlänge an. Diese Information kannst du zur Analyse deiner Schwimmtechnik, deines Rhythmus und deiner Zeiten verwenden.

**Schwimmstile:** Deine Uhr erkennt deinen Schwimmstil und berechnet stilspezifische Leistungswerte sowie Gesamtwerte für die gesamte Trainingseinheit. Stile, die die Uhr erkennt:

- Freistil
- Rücken
- Brust
- Schmetterling

**SWOLF** (Abkürzung für „Schwimmen und Golf“) ist ein indirektes Maß der Effizienz. Der SWOLF-Wert ist die Summe der Zeit und der Anzahl der Schwimmzüge, die du für eine Bahnlänge benötigst. Beispielsweise ergeben 30 Sekunden und 10 Schwimmzüge für eine Bahnlänge den SWOLF-Wert 40. Generell gilt, dass deine Effizienz umso höher ist, je niedriger dein SWOLF-Wert für eine bestimmte Distanz ist.

Es macht keinen Sinn, seinen SWOLF-Wert mit den SWOLF-Werten anderer Personen zu vergleichen, da es ein individueller Wert ist. Er dient als persönliche Unterstützung, um deine Technik zu verbessern und zu verfeinern sowie für unterschiedliche Schwimmstile die jeweils optimale Effizienz zu ermitteln.

## EINSTELLUNG DER BAHNLÄNGE

Du musst die richtige Bahnlänge wählen, da diese die Berechnung von Tempo, Distanz und Zugfrequenz sowie deinen SWOLF-Wert beeinflusst. Im Vorstartmodus kannst du die Bahnlänge aus dem Schnellmenü auswählen. Drücke die LICHT-Taste, um das Schnellmenü zu öffnen. Wähle die Einstellung **Bahnlänge** aus und ändere ggf. die zuvor eingestellte Bahnlänge. Die Standardlängen sind 25 Meter und 50 Meter, du kannst aber auch manuell eine individuelle Länge einstellen. Die Mindestlänge, die gewählt werden kann, beträgt 20 Meter.

**Wenn du das Profil Schwimmen/Bahnschwimmen verwendest**, überprüfe, ob die Bahnlänge korrekt ist. Um die Bahnlänge zu ändern, drücke die LICHT-Taste. Das Schnellmenü wird geöffnet. Wähle darin die Einstellung **Bahnlänge** und stelle die korrekte Länge ein.

## SCHWIMMEN IN OFFENEM WASSER

Wenn du das Sportprofil „Schwimmen in offenem Wasser“ verwendest, erfasst die Uhr deine Schwimmdistanz, die Zeit und das Tempo, deine Zugfrequenz für Freistil sowie deine Route.

 *Freistil ist der einzige Stil, den das Sportprofil „Schwimmen in offenem Wasser“ erkennt.*

**Tempo und Distanz:** Deine Uhr berechnet dein Tempo und deine Distanz beim Schwimmen mithilfe von GPS.

**Zugfrequenz für Freistil:** Deine Uhr erfasst deine durchschnittliche und deine maximale Zugfrequenz (wie viele Schwimmzüge du pro Minute machst) für deine Trainingseinheit.

**Route:** Deine Route wird mit GPS aufgezeichnet, und du kannst sie dir nach dem Schwimmen auf einer Karte in der Flow App und im Webservice ansehen. GPS funktioniert nicht unter Wasser. Deine Route wird daher aus den GPS-Daten ermittelt, die erfasst werden, wenn sich deine Hand außerhalb des Wassers oder sehr nahe an der Oberfläche befindet. Äußere Faktoren wie Wasserbedingungen und Satellitenpositionen können die Genauigkeit der GPS-Daten beeinflussen, sodass die Daten für dieselbe Route von Tag zu Tag variieren können.

## MESSEN DER HERZFREQUENZ IM WASSER

Deine Uhr misst deine Herzfrequenz mit der neuen Polar Precision Prime Sensorfusionstechnologie automatisch an deinem Handgelenk und bietet dir damit eine einfache und bequeme Möglichkeit, deine Herzfrequenz beim Schwimmen zu messen. Obwohl die Herzfrequenz-Messung am Handgelenk im Wasser möglicherweise nicht optimal funktioniert, reicht die Genauigkeit von Polar Precision Prime aus, um während Schwimmereinheiten deine durchschnittliche Herzfrequenz und deine Herzfrequenz-Zonen zu überwachen, deinen Kalorienverbrauch präzise zu messen, deine Trainingsbelastung aus der Einheit

zu berechnen und dir basierend auf deinen Herzfrequenz-Zonen Feedback zu deinem Training Benefit zu liefern.

Um so genaue Herzfrequenz-Daten wie möglich zu erhalten, ist es wichtig, die Uhr eng anliegend am Handgelenk zu tragen (noch enger als bei anderen Sportarten). Ausführliche Anweisungen zum Anlegen deiner Uhr für das Training findest du unter [Training mit Herzfrequenz-Messung am Handgelenk](#).

 *Beachte, dass du beim Schwimmen mit deiner Uhr keinen Polar Herzfrequenz-Sensor mit einem Brustgurt verwenden kannst, da Bluetooth im Wasser nicht funktioniert.*

## SCHWIMMEINHEIT STARTEN

1. Drücke die ZURÜCK-Taste, um das Hauptmenü aufzurufen, wähle **Training starten** aus und gehe dann zum Sportprofil **Schwimmen**, **Bahnschwimmen** oder **Schwimmen in offenem Wasser**.
2. **Wenn du das Sportprofil „Schwimmen“ oder „Bahnschwimmen“ verwendest**, überprüfe, ob die Bahnlänge korrekt ist (wird auf dem Display angezeigt). Um die Bahnlänge zu ändern, halte die LICHT-Taste gedrückt, um auf die Einstellung **Bahnlänge** zuzugreifen, und stelle die korrekte Länge ein.
3. Drücke die START-Taste, um die Trainingsaufzeichnung zu starten.

## WÄHREND DES SCHWIMMENS

Welche Daten auf dem Display angezeigt werden, kannst du im Bereich „Sportprofile“ im Flow Webservice anpassen. In den Standard-Trainingsansichten in den Sportprofilen für Schwimmen werden folgende Daten angezeigt:

- Deine Herzfrequenz und der Herzfrequenz-ZonePointer
- Distanz
- Dauer
- Ruhezeit (Schwimmen und Bahnschwimmen)
- Tempo (Schwimmen in offenem Wasser)
- Herzfrequenz-Diagramm
- Durchschnittliche Herzfrequenz
- Maximale Herzfrequenz
- Uhrzeit

## NACH DEM SCHWIMMEN

Eine Übersicht über deine Schwimmdaten ist direkt nach der Trainingseinheit auf deiner Uhr in der Trainingszusammenfassung verfügbar. Du kannst folgende Daten sehen:



Das Datum und die Uhrzeit, zu der deine Trainingseinheit begonnen hat

Die Dauer der Trainingseinheit

Schwimmdistanz



Durchschnittliche Herzfrequenz

Maximale Herzfrequenz

Cardio Load



Herzfrequenz-Zonen



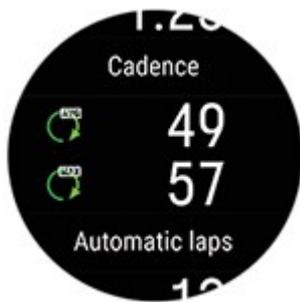
Kalorien

Prozentualer Fettanteil der Kalorien



Ø Tempo

Maximales Tempo



Zugfrequenz (wie viele Schwimmzüge du pro Minute machst)

- Durchschnittliche Zugfrequenz
- Maximale Zugfrequenz

Synchronisiere deine Uhr mit Flow, um dir eine ausführlichere visuelle Darstellung deines Schwimmtrainings anzusehen, einschließlich einer detaillierten Aufstellung deiner Schwimm-Trainingseinheiten und von Kurven für Herzfrequenz, Tempo und Zugfrequenz.

## BAROMETER

Die Barometerfunktion umfasst die Angaben Höhe, Steigung, Gefälle, Aufstieg und Abstieg. Die Höhe wird mithilfe eines Luftdrucksensors gemessen, der den gemessenen Luftdruck in einen Höhenwert umrechnet. Aufstieg und Abstieg werden in Metern/Fuß angezeigt.

Die luftdruckbasierte Höhe wird während der ersten Minuten einer Trainingseinheit über GPS automatisch zweimal kalibriert. Zu Beginn einer Trainingseinheit und vor der Kalibrierung basiert die Höhenmessung nur auf dem Luftdruck und kann daher, abhängig von den Umgebungsbedingungen, ungenau sein. Die Höhendaten werden nach der Kalibrierung rückwirkend korrigiert. Das bedeutet, dass jegliche ungenauen Messwerte, die zu Beginn einer Trainingseinheit angezeigt werden, automatisch nachträglich korrigiert werden und die korrigierten Daten im Polar Flow Webservice und der Polar Flow App nach deiner Trainingseinheit angezeigt werden können, nachdem du deine Daten synchronisiert hast.

Um genaueste Höhenangaben zu erhalten, empfehlen wir, die Höhe immer manuell zu kalibrieren, wenn eine zuverlässige Referenz wie ein Gipfel oder eine topografische Karte verfügbar ist oder wenn du dich auf Höhe des Meeresspiegels befindest. Die Höhe kann manuell auf der Vollbildanzeige der Trainingsansicht kalibriert werden. Drücke OK, um die aktuelle Höhe einzustellen.

Schlamm und Schmutz können zu fehlerhaften Höhenmessungen führen. Halte dein Gerät sauber, um sicherzustellen, dass die barometrische Höhenmessung ordnungsgemäß funktioniert.

## KOMPASS

Um den Kompass in Trainingseinheiten zu verwenden, musst du ihn zu den Sportprofilen hinzufügen, wo du ihn sehen möchtest. Gehe im Flow Webservice zu **Sportprofile** > wähle **Bearbeiten** im Sportprofil, wo du ihn hinzufügen möchtest > gehe zu **Gerätebezogen** und wähle **Grit X** >

**Trainingsansichten > Neu hinzufügen > Vollbild > Kompass** und wähle Speichern. Denke daran, die Änderungen mit deiner Uhr zu synchronisieren.

### **Verwenden des Kompasses bei einer Trainingseinheit**

Während einer Trainingseinheit kannst du mit den AUF/AB-Tasten zur Kompass-Ansicht scrollen. Im Display erscheinen dein Kurs und die Himmelsrichtungen.



### **Kalibrieren des Kompasses**

Möglicherweise wirst du zur Kalibrierung des Kompasses während einer Trainingseinheit aufgefordert. Befolge in diesem Fall die Anweisungen auf dem Display, um ihn zu kalibrieren.

Du kannst den Kompass auch manuell vom Schnellmenü aus kalibrieren. Unterbrich deine Trainingseinheit und drücke LICHT, um zum Schnellmenü zu kommen. Wähle Kompass kalibrieren. Befolge die Anweisungen auf dem Display.

### **Deinen Kurs sperren**

In der Kompass-Trainingsansicht drücke OK, um deinen aktuellen Kurs zu sperren. Das Display zeigt dann die Abweichung von deinem gesperrten Kurs in Rot.

Beachte, dass der Kompass zuerst kalibriert werden muss.



## WETTER

Die Wetter-Uhranzeige liefert dir die stündliche Vorhersage des aktuellen Tages sowie die 3-Stunden-Vorhersage von morgen und die 6-Stunden-Vorhersage von übermorgen auf dein Handgelenk. Weitere Wetterinformationen beinhalten Windgeschwindigkeit, Windrichtung, Feuchtigkeit und die Regenwahrscheinlichkeit.

Wetterinformationen findest du nur in der Wetter-Uhranzeige. Wische in der Uhrzeitanzeige nach links oder rechts, um zur Wetter-Uhranzeige zu kommen.

Um die Wetterfunktion zu nutzen, musst du die Polar Flow App auf deinem Smartphone haben und deine Uhr muss damit gekoppelt sein. Ortungsdienste (iOS) oder Standorteinstellungen (Android) müssen ebenfalls aktiviert sein, um Wetterinformationen zu erhalten.

### Vorhersage heute



- Standort der Vorhersage
- Wann zuletzt aktualisiert
- Aktualisieren (wird angezeigt, wenn die Wetterinformationen aktualisiert werden müssen, weil sich zum Beispiel dein Standort geändert hat oder die letzte Aktualisierung eine Weile her ist)
- Aktuelle Temperatur
- Fühlt sich an wie
- Regen
- Windgeschwindigkeit
- Windrichtung
- Feuchtigkeit
- Stündliche Vorhersage



Beachte, dass eine Wetterhistorie, einschließlich Informationen zum Wetter während deiner Trainingseinheiten, nicht verfügbar ist.

#### Vorhersage morgen



- Vorhersage niedrig/hoch für jeden 3-Stunden-Zeitraum

## Vorhersage übermorgen

Wednesday	
0:00	☾ 15° / 16°
6:00	☀ 16° / 19°
12:00	☀ 18° / 19°
18:00	☀ 16° / 18°
24:00	☾ 16° / 18°

- Vorhersage niedrig/hoch für jeden 6-Stunden-Zeitraum

## ENERGIESPAREINSTELLUNGEN

Die Energiespareinstellungen ermöglichen dir, deine Trainingszeit durch Ändern der GPS-Aufzeichnungsrate, Ausschalten der Pulsmessung am Handgelenk und Verwenden des Bildschirmschoners zu verlängern. Diese Einstellungen optimieren den Akkuverbrauch und liefern dir mehr Trainingszeit für extra lange Einheiten oder wenn der Akku schon schwach ist.

Die Energiespareinstellungen findest du im [Schnellmenü](#). Du kannst das Schnellmenü im Vorstartmodus, während einer pausierten Trainingseinheit und in Multisport-Trainingseinheiten während des

Wechselmodus öffnen. Im Vorstartmodus wird es durch Antippen des  oder mit der LICHT-Taste geöffnet. Im Pause- und Wechselmodus kann es nur mit der LICHT-Taste geöffnet werden.

Nachdem eine der Energiespareinstellungen eingestellt wurde, siehst du die Auswirkung an der geschätzten Trainingszeit im Vorstartmodus. Die Energiespareinstellungen müssen für jede Trainingseinheit separat eingestellt werden. Die Einstellungen werden nicht gespeichert.



 Beachte, dass die Temperatur die geschätzte Trainingszeit beeinflusst. Wenn du bei niedrigen Temperaturen trainierst, kann die tatsächliche Trainingszeit kürzer sein als das, was zu Beginn der Trainingseinheit angezeigt wird.

### **GPS-Aufzeichnungsrate**

Stelle die GPS-Aufzeichnungsrate auf ein weniger häufiges Intervall (1 Minute oder 2 Minuten). Praktisch bei ultralangen Einheiten, wenn lange Akkudauer wichtig ist.

 Beachte, dass die GPS-Aufzeichnungsrate auf 1 Sekunde eingestellt werden muss, um Navigationsfunktionen wie Routenführung, Komoot-Routen und Strava Live Segmente zu verwenden. Andere Funktionen können ebenfalls beeinträchtigt sein, wie zum Beispiel Laufleistung, Geschwindigkeit/Tempo und Distanz, abhängig davon, welches Sportprofil und welche Sensoren verwendet werden.

### **Pulsmessung am Handgelenk**

Pulsmessung am Handgelenk ausschalten. Schalte sie aus, wenn du nicht unbedingt Herzfrequenzdaten benötigst. Wenn du das Herzfrequenz-Messgerät mit einem Brustgurt verwendest, wird die Pulsmessung am Handgelenk standardmäßig ausgeschaltet.

### **Bildschirmschoner**

Schalte den Bildschirmschoner bei Einheiten ein, wo du die Trainingsdaten nicht dauernd sehen musst.

Wenn der Bildschirmschoner eingeschaltet ist, wird nur die Zeit auf dem Display angezeigt. Drücke eine beliebige Taste, um den Bildschirmschoner zu verlassen und deine Trainingsdaten anzusehen. Der Bildschirmschoner schaltet sich nach 8 Sekunden wieder ein.

## **ENERGIEQUELLEN**

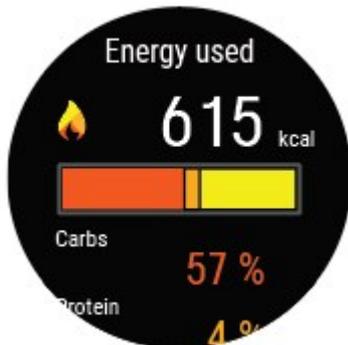
Die Aufschlüsselung der Energiequellen zeigt, wie viele verschiedene Energiequellen (Fette, Kohlenhydrate, Eiweiße) du während deiner Trainingseinheit verbraucht hast. Du kannst sie direkt nach Ende deiner Trainingseinheit in der Trainingszusammenfassung deiner Uhr sehen. Nähere Angaben kannst du in der mobilen Flow App sehen, nachdem du deine Daten synchronisiert hast.

Bei körperlichen Aktivitäten verwendet dein Körper Kohlenhydrate und Fett als Hauptenergiequellen. Je höher deine Trainingsintensität, desto mehr Kohlenhydrate verbrauchst du in Proportion zu Fett und umgekehrt. Die Rolle von Eiweiß ist normalerweise sehr gering, aber bei Aktivitäten mit hoher Intensität und bei langen Trainingseinheiten kann Eiweiß deinem Körper circa 5 bis 10 % der benötigten Energie liefern.

Wir kalkulieren den Verbrauch der verschiedenen Energiequellen basierend auf deiner Herzfrequenz, berücksichtigen aber auch deine körperlichen Einstellungen. Diese beinhalten dein Alter, Geschlecht, Größe, Gewicht, maximale Herzfrequenz, Herzfrequenz in Ruhe, maximale Sauerstoffaufnahme sowie die aerobe und die anaerobe Schwelle. Es ist wichtig, dass du diese Einstellungen so präzise wie möglich vorgenommen hast, damit du genaueste Daten zum Energiequellenverbrauch erhältst.

## ZUSAMMENFASSUNG DER ENERGIEQUELLEN

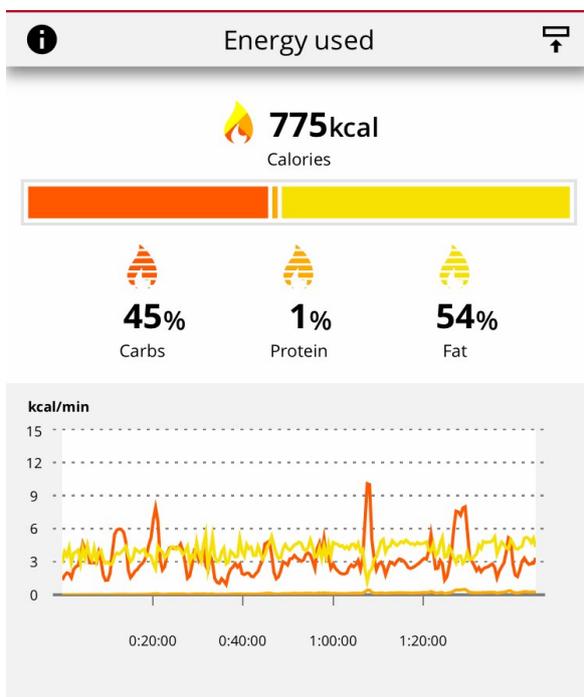
Nach deiner Trainingseinheit siehst du die folgenden Informationen in der Trainingszusammenfassung:



Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett, die du während deiner Trainingseinheit verbraucht hast.

 Beachte bitte, dass du die verbrauchten Energiequellen und ihren Mengen nicht als Richtlinien auslegen solltest, wenn du nach deiner Trainingseinheit isst.

## DETAILLIERTE ANALYSE IN DER MOBILEN POLAR FLOW APP



In der Polar Flow App kannst du dir auch ansehen, wie viele dieser Quellen du an jedem Punkt deiner Trainingseinheit verbraucht hast und wie sie sich im Verlauf angesammelt haben. Die Grafik zeigt, wie dein Körper die verschiedenen Energiequellen bei unterschiedlichen Trainingsintensitäten nutzt und auch in unterschiedlichen Stadien während deiner Trainingseinheit. Du kannst auch mit der Zeit die Aufschlüsselungen von ähnlichen Trainingseinheiten vergleichen und sehen, wie sich deine Fähigkeit entwickelt, Fett als primäre Energiequelle zu verbrauchen.

Erfahre mehr über Energiequellen von [Energiequellen](#)

## PUSH-BENACHRICHTIGUNGEN

Die Funktion Push-Benachrichtigungen 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 Push-Benachrichtigungen ist für iOS- und Android-Smartphones verfügbar.

Um Push-Benachrichtigungen 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](#).

### PUSH-BENACHRICHTIGUNGEN EINSCHALTEN

Rufe auf deiner Uhr **Einstellungen > Allg. Einstellungen > Push-Benachrichtigungen** auf, um die Benachrichtigungen zu aktivieren. Stelle die Push-Benachrichtigungen auf **Aus** oder **Ein, wenn du nicht trainierst**. Beachte: Während Trainingseinheiten erhältst du keine Benachrichtigungen.

Öffne in der Flow App das Menü **Geräte**. Wähle dein Gerät aus und vergewissere dich, dass die Funktion **Push-Benachrichtigungen eingeschaltet** sind.

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

 Bitte beachte, dass sich bei eingeschalteten Push-Benachrichtigungen die Batterie deiner Uhr und der Akku deines Smartphones schneller entladen, da Bluetooth dann immer eingeschaltet ist.

### NICHT STÖREN

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

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 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

Grit X verwendet ein 22 mm Standardarmband. 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.



Wir empfehlen, keine Metall-Armbänder zu verwenden, da sie die GPS-Genauigkeit beeinträchtigen können.

## WECHSELN DES ARMBANDS

Der Wechsel des mit Federstegen befestigten Armbands ist einfach. Wähle dein Lieblingsarmband aus der Kollektion von Polar oder ein beliebiges anderes Uhrenarmband mit 22-mm-Federstegen

1. Um das Band abzunehmen, ziehe den Schnellentriegelungshebel zur Mitte und nimm das Armband ab.
2. Ziehe den Schnellentriegelungshebel zur Mitte und setze den Stift in die Öffnung ein.
3. Lasse den Hebel los, um das Armband zu fixieren.
4. Achte darauf, dass der Hebel verriegelt ist. Fertig.

## KOMPATIBLE SENSOREN

Verbessere dein Trainingserlebnis und verschaffe dir einen noch umfassenderen Überblick über deine Leistung mit kompatiblen Bluetooth® Sensoren. Zusätzlich zu einer Reihe von Polar Sensoren ist deine Uhr mit mehreren Sensoren von Drittanbietern kompatibel.

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

[Kompatible Sensoren von Drittanbietern ansehen](#)

Bevor du einen neuen Sensor verwendest, musst du ihn mit deiner Uhr koppeln. Die Kopplung dauert nur einige Sekunden und stellt sicher, dass deine Uhr ausschließlich Signale von deinen Sensoren empfängt. Sie ermöglicht ein störungsfreies Training in einer Gruppe. Kopple den Sensor zuhause, bevor du an einer Veranstaltung oder einem Wettkampf teilnimmst, damit bei der Datenübertragung keine Störungen auftreten. Eine Anleitung findest du unter [Sensoren mit deiner Uhr koppeln](#).

## **POLAR H10 HERZFREQUENZ-SENSOR**

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

Polar Precision Prime ist die genaueste Technologie für die optische Pulsmessung und funktioniert nahezu überall gut. 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, bietet jedoch der Polar H10 Herzfrequenz-Sensor die genaueste Herzfrequenz-Messung. 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. Auf diese Weise kannst du zum Beispiel deine Herzfrequenz bei deinen Schwimm-Trainingseinheiten 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 LAUFSENSOR BLUETOOTH® SMART**

Der Laufsensor Bluetooth® Smart eignet sich für Läufer, die ihre Technik und Leistung verbessern wollen. Er ermöglicht dir, Informationen zu deiner Geschwindigkeit und Distanz anzuzeigen, sowohl auf einem Laufband als auch beim Lauf im schlammigsten Gelände.

- Misst jeden deiner Schritte, um deine Laufgeschwindigkeit und Distanz anzuzeigen
- Unterstützt dich bei der Verbesserung deiner Lauftechnik durch Anzeige deiner Schrittfrequenz und -länge
- Sitzt dank seiner kompakten Größe fest an deinen Schnürsenkeln
- Stoßfest und wasserdicht für Läufe unter härtesten Bedingungen

## **POLAR GESCHWINDIGKEITSMESSER BLUETOOTH® SMART**

Deine Geschwindigkeit beim Radfahren wird durch eine Reihe von Faktoren beeinflusst. Natürlich zählt Fitness dazu; Wetterbedingungen und das Profil der Straße spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. Das fortschrittlichste Verfahren zur Messung der Faktoren, die sich auf deine Geschwindigkeit auswirken, ist der aerodynamische Geschwindigkeitsmesser.

- Misst deine aktuelle, durchschnittliche und maximale Geschwindigkeit
- Du kannst deine durchschnittliche Geschwindigkeit verfolgen, um zu sehen, wie du Fortschritte machst und sich deine Leistung verbessert
- Leicht und dennoch robust, lässt sich einfach befestigen

## **POLAR TRITTFREQUENZSENSOR BLUETOOTH® SMART**

Die praktischste Lösung, um deine Leistung bei deiner Radfahr-Trainingseinheit zu messen, ist unser fortschrittlicher drahtloser Trittfrequenzsensor. Er misst deine aktuelle, durchschnittliche und maximale Trittfrequenz in Kurbelumdrehungen pro Minute, sodass du deine Technik beim Training mit anderen Trainingseinheiten vergleichen kannst.

- Verbessert deine Fahrtechnik und ermittelt deine optimale Trittfrequenz
- Störungsfreie Übermittlung von Trittfrequenzdaten ermöglichen dir die Bewertung deiner individuellen Leistung
- Aerodynamische und leichte Ausführung

## **LEISTUNGSMESSER VON DRITTANBIETERN**

### **Kraft-Leistungs-Messung beim Radfahren**

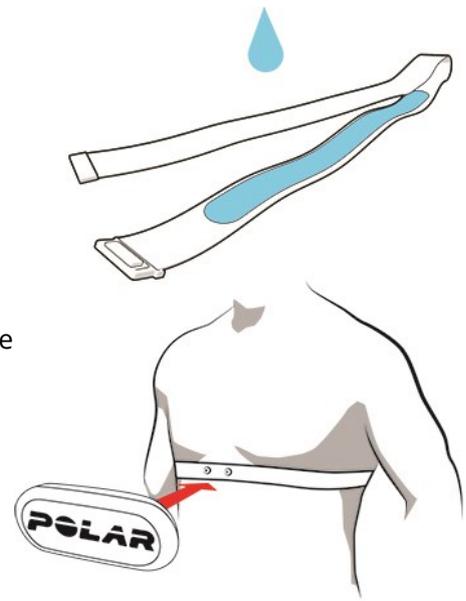
Die Kraft-Leistungs-Messung hilft dir, deine Leistung und Technik beim Radfahren zu überwachen und zu verbessern. Im Gegensatz zur Herzfrequenz ist die Leistung ein absoluter und objektiver Wert für den Kraftaufwand. Das bedeutet, dass du auch deine Leistungswerte mit Trainingskollegen desselben Geschlechts und derselben Größe vergleichen kannst. Die zuverlässigsten Ergebnisse erzielst du, wenn du die Leistung in Watt pro Kilogramm vergleichst. Zu sehen, wie deine Herzfrequenz bestimmten Leistungszonen entspricht, liefert dir weitere Erkenntnisse.

## **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. Lege den befeuchteten Herzfrequenz-Sensor an.
2. Gehe auf deiner Uhr zu **Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Sensor/Gerät koppeln** und drücke die OK-Taste.
3. Berühre deinen Herzfrequenz-Sensor mit deiner Uhr und warte, bis sie erkannt wird.
4. Sobald der Herzfrequenz-Sensor gefunden wurde, wird die Geräte-ID angezeigt, z. B. **Polar H10 xxxxxxxx**. Drücke die OK-Taste, um mit der Kopplung zu beginnen.
5. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.



### KOPPELN EINES LAUFSSENSORS MIT DEINER UHR

1. Gehe auf deiner Uhr zu **Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Sensor/Gerät koppeln** und drücke die OK-Taste.
2. Die Uhr beginnt, nach deinem Sensor zu suchen. Berühre deinen Sensor mit deiner Uhr und warte, bis sie erkannt wird.
3. Sobald der Sensor gefunden wurde, wird die Geräte-ID angezeigt. Drücke die OK-Taste, um mit der Kopplung zu beginnen.
4. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

### Laufsensor kalibrieren

Es gibt zwei Verfahren, um einen Laufsensor manuell über das Schnellmenü zu kalibrieren. Wähle eines der Sportprofile für Laufen und danach **Laufsensor kalibrieren > Durch Laufen kalibrieren** oder **Kalibrierungsfaktor**.

- **Durch Laufen kalibrieren:** Starte die Trainingseinheit und laufe eine bekannte Distanz. Die Distanz muss mehr als 400 Meter betragen. Wenn du die Distanz zurückgelegt hast, drücke die OK-Taste, um eine Runde zu definieren. Stelle die tatsächlich gelaufene Distanz ein und drücke die OK-Taste. Der Kalibrierungsfaktor wird aktualisiert.  
***i** Bitte beachte, dass der Intervalltimer während der Kalibrierung nicht verwendet werden kann. Wenn der Intervalltimer aktiviert ist, fordert die Uhr dazu auf, ihn zu deaktivieren, damit die manuelle Kalibrierung des Laufensors möglich ist. Du kannst den Timer nach der Kalibrierung über das Schnellmenü des Pausenmodus einschalten.*
- **Kalibrierungsfaktor:** Stelle den Kalibrierungsfaktor manuell ein, wenn du den Faktor kennst, der eine genaue Distanz ergibt.

Eine detaillierte Anleitung zur manuellen und automatischen Kalibrierung eines Laufensors findest du unter [Kalibrieren eines Polar Laufensors mit Grit X/Vantage M/Vantage V](#).

## SO KOPPELST DU EINEN RADSSENSOR MIT DEINER UHR:

Bevor du einen Trittfrequenzsensor, Geschwindigkeitsmesser oder einen Leistungsmesser eines Drittanbieters koppelst, vergewissere dich, dass er ordnungsgemäß installiert wurde. Weitere Informationen zur Installation der Sensoren findest du in den zugehörigen Gebrauchsanleitungen.

 *Wenn du den Leistungsmesser eines Drittanbieters koppelst, stelle sicher, dass sowohl auf deiner Uhr als auch auf dem Leistungsmesser die neueste Firmware installiert ist. Wenn du über zwei Leistungssender verfügst, musst du sie jeweils einzeln koppeln. Nach dem Koppeln des ersten Senders kannst du sofort den zweiten Sender koppeln. Überprüfe die Geräte-ID auf der Rückseite jedes Senders, um sicherzustellen, dass du die richtigen Sender in der Liste auswählst.*

1. Gehe auf deiner Uhr zu **Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Sensor/Gerät koppeln** und drücke die OK-Taste.
2. Die Uhr beginnt, nach deinem Sensor zu suchen. **Trittfrequenzsensor:** Bewege die Kurbel einige Male, um den Sensor zu aktivieren. Die blinkende rote LED am Sensor zeigt an, dass der Sensor aktiviert ist. **Geschwindigkeitsmesser:** Drehe das Laufrad einige Male, um den Sensor zu aktivieren. Die blinkende rote LED am Sensor zeigt an, dass der Sensor aktiviert ist. **Leistungsmesser eines Drittanbieters:** Drehe die Kurbeln, um die Sender zu aktivieren.
3. Sobald der Sensor gefunden wurde, wird die Geräte-ID angezeigt. Drücke die OK-Taste, um mit der Kopplung zu beginnen.
4. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

## Radeinstellungen

1. **Sensor verbunden mit:** wird angezeigt. Wähle **Rad 1**, **Rad 2** oder **Rad 3**. Bestätige die Auswahl mit der OK-Taste.
2. **Reifenumfang einstellen** wird angezeigt, wenn du einen Geschwindigkeitsmesser oder einen Leistungsmesser gekoppelt hast, der die Geschwindigkeit misst. Stelle den Reifenumfang ein und drücke die OK-Taste.
3. **Kurbellänge:** Stelle die Kurbellänge in Millimetern ein. Die Einstellung wird nur angezeigt, wenn du einen Leistungsmesser gekoppelt hast.

## Reifenumfang messen

Die Eingabe des Reifenumfangs ist Voraussetzung für präzise Radinformationen. Wähle für die Bestimmung des Reifenumfangs eine der beiden folgenden Methoden:

### Methode 1

- Das genaueste Ergebnis erzielst du, wenn du den Reifenumfang manuell misst.
- Markiere mithilfe des Ventils den Punkt, an dem der Reifen den Boden berührt. Ziehe eine Linie auf dem Boden, um diesen Punkt festzulegen. Bewege dein Rad auf der flachen Oberfläche um

eine komplette Umdrehung vorwärts. Der Reifen sollte lotrecht zum Boden stehen. Ziehe eine weitere Linie auf dem Boden, um eine volle Umdrehung zu markieren. Miss den Abstand zwischen den beiden Linien.

- Um deinem auf dem Rad lastenden Gewicht Rechnung zu tragen, subtrahiere 4 mm von dem gemessenen Wert.

## Methode 2

Lies auf dem Reifen deines Rades die in Zoll oder ETRTO angegebene Reifengröße ab. Der rechten Spalte der Tabelle kannst du den entsprechenden Reifenumfang in Millimetern entnehmen.

ETRTO	Reifendurchmesser (Zoll)	Reifenumfang (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 Bei den Reifenumfangswerten in der Tabelle handelt es sich um Durchschnittswerte, weil der tatsächliche Umfang von der Art des Reifens und dem Luftdruck abhängt.

## RADSPORT-LEISTUNGSMESSER KALIBRIEREN

Du kannst den Leistungsmesser vom Schnellmenü aus kalibrieren. Wähle zunächst eines der Fahrrad-Sportprofile aus und aktiviere die Sender, indem du die Kurbeln bewegst. Wähle anschließend im Schnellmenü **Leistungsmesser kalibrieren** aus und befolge die angezeigten Anweisungen zur

Kalibrierung des Leistungsmessers. Spezifische Anweisungen zum Kalibrieren deines Leistungsmessers findest du in der Gebrauchsanleitung des Herstellers.

## **ENTFERNEN EINER KOPPLUNG**

So entfernst du eine Kopplung mit einem Sensor oder Mobilgerät:

1. Gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Gekoppelte Geräte** und drücke die OK-Taste.
2. Wähle das Gerät aus, das du aus der Liste entfernen möchtest, und drücke die OK-Taste.
3. **Kopplung entfernen?** wird angezeigt. Bestätige den Vorgang mit der OK-Taste.
4. **Kopplung aufgehoben** wird angezeigt, wenn die Kopplung abgeschlossen ist.

# POLAR FLOW

Polar Flow App .....	151
Trainingsdaten .....	151
Aktivitätsdaten .....	152
Schlafdaten .....	152
Sportprofile .....	152
Bilder teilen .....	152
Verwenden der Polar Flow App .....	152
Polar Flow Webservice .....	153
Feed .....	153
Tagebuch .....	154
Fortschritts .....	154
Gemeinschaft .....	154
Programme .....	155
Sportprofile in Polar Flow .....	155
Sportprofil hinzufügen .....	155
Sportprofil bearbeiten .....	156
Planung deines Trainings .....	159
Erstellen eines Trainingsplans mit dem Saisonplaner .....	159
Erstellen eines Trainingsziels in der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice .....	160
Ziele mit deiner Uhr synchronisieren .....	161
Favoriten .....	162
So fügst du ein Trainingsziel zu deinen Favoriten hinzu: .....	162
So bearbeitest du einen Favoriten: .....	162
So entfernst du einen Favoriten: .....	162
Synchronisieren .....	163
Synchronisieren mit der mobilen Flow App .....	163
Synchronisierung mit dem Polar Flow Webservice über Polar FlowSync .....	163

## POLAR FLOW APP

Die mobile Polar Flow App bietet dir eine sofortige visuelle Darstellung deines Trainings und deiner Aktivitätsdaten. Du kannst in der App auch dein Training planen.

### TRAININGSDATEN

Mit der Polar Flow App kannst du einfach auf Informationen zu deinen vergangenen und geplanten Trainingseinheiten zugreifen sowie neue Trainingsziele erstellen. Du kannst wählen, ob du ein Schnellziel oder ein Trainingsziel mit Phasen erstellen möchtest.

Verschaffe dir schnell einen Überblick über dein Training und analysiere sofort jedes Detail deiner Leistung. Sieh dir die Wochenzusammenfassungen deines Trainings in deinem Trainingstagebuch an. Die

Funktion "Bilder teilen" unten ermöglicht dir, die Highlights deines Trainings mit deinen Freunden zu teilen.

## **AKTIVITÄTSDATEN**

Sieh dir Details deiner Tagesaktivitäten an. Ermittle, wie viel dir zum Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels fehlt und wie du es erreichst. Lasse dir die Anzahl deiner Schritte, die zurückgelegte Distanz auf Basis deiner Schritte und deinen Kalorienverbrauch anzeigen.

## **SCHLAFDATEN**

Verfolge deine Schlafmuster, um zu sehen, ob sich Veränderungen in deinem Alltag darauf auswirken, und finde das richtige Gleichgewicht zwischen Ruhe, täglicher Aktivität und Training. In der Polar Flow App kannst du die Zeiten, die Dauer und die Qualität deines Schlafs sehen.

Du kannst eine bevorzugte Schlafdauer 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 bevorzugten Schlafdauer und deiner Schlafbewertung.

## **SPORTPROFILE**

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

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

## **BILDER TEILEN**

Mit der Funktion zum Teilen von Bildern in der Polar Flow App kannst du Bilder mit deinen Trainingsdaten in den gängigen sozialen Netzwerken wie Facebook und Instagram teilen. Du kannst entweder ein vorhandenes Foto teilen oder ein neues aufnehmen und es mit deinen Trainingsdaten versehen. Wenn während deiner Trainingseinheit die GPS-Aufzeichnung eingeschaltet war, kannst du auch einen Schnappschuss deiner Trainingsroute teilen.

Um ein Video zu sehen, klicke auf den folgenden Link:

[Polar Flow App | Teilen von Trainingsergebnissen mit einem Foto](#)

## **VERWENDEN DER POLAR FLOW APP**

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

Um die 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 mobilen Polar Flow App zu erhalten, gehe zu [support.polar.com/de/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/de/support/Flow_app).

Bevor du ein neues Mobilgerät (Smartphone, Tablet) verwendest, musst du es mit deiner Uhr koppeln. Nähere Informationen findest du unter [Kopplung](#).

Deine Uhr synchronisiert deine Trainingsdaten nach deiner Trainingseinheit automatisch mit der Flow App. Wenn dein Mobilgerät über eine Internetverbindung verfügt, werden deine Aktivitäts- und Trainingsdaten automatisch auch mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert. Die 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 Anweisungen zu den Funktionen der Flow App findest du auf der [Produktsupportseite für die Polar Flow App](#).

## POLAR FLOW WEBSERVICE

Im Polar Flow Webservice kannst du jedes Detail deines Trainings planen und analysieren sowie mehr über deine Leistung erfahren. Richte deine Uhr ein und passe sie optimal an deinen Trainingsbedarf an, indem du Sportprofile hinzufügst und deren Einstellungen bearbeitest. Du kannst die Highlights deines Trainings mit deinen Freunden in der Polar Flow Community teilen, dich für Gruppentrainings anmelden und ein personalisiertes Trainingsprogramm für einen Laufevent 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/starteinrichten](https://flow.polar.com/starteinrichten). 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

In deinem **Feed** kannst du sehen, was du und deine Freunde in letzter Zeit geleistet habt. Sieh dir die neuesten Trainingseinheiten und Aktivitätszusammenfassungen an, teile deine Bestleistungen und kommentiere und „like“ die Aktivitäten deiner Freunde.

## TAGEBUCH

In deinem **Tagebuch** kannst du dir deine tägliche Aktivität, deinen Schlaf, geplante Trainingseinheiten (Trainingsziele) und frühere Trainingsergebnisse ansehen.

## FORTSCHRITTS

Unter **Fortschritt** kannst du deine Entwicklung mit entsprechenden Berichten verfolgen.

Trainingsberichte sind ein praktisches Mittel, um deinen Fortschritt beim Training über längere Zeiträume hinweg zu verfolgen. In den Wochen-, Monats- und Jahresberichten kannst du die Sportart für den Bericht wählen. Unter „Benutzerdefinierter Zeitraum“ kannst du den Zeitraum und die Sportart wählen. Wähle den Zeitraum und die Sportart für den Bericht aus den Dropdown-Listen aus und klicke auf das Zahnradsymbol, um zu festzulegen, welche Daten du in dem Berichtsdiagramm anzeigen 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 kannst du auch deine besten Tage im Hinblick auf die tägliche Aktivität, die Schrittzahl, den Kalorienverbrauch und deinen Schlaf im ausgewählten Zeitraum sehen.

Der Running Index Bericht ist ein Werkzeug, das dir hilft, die langfristige Entwicklung deines Running Index zu verfolgen und deinen Erfolg bei einem 10-km-Lauf oder Halbmarathon einzuschätzen.

Im Cardio Load Bericht kannst du verfolgen, wie deine Cardio Load sich mit der Zeit entwickelt und sehen, wie sich deine Trainingsbelastung in den vergangenen Wochen oder Monaten verändert hat. Die Entwicklung deiner Cardio Load zu verfolgen hilft dir, zu verstehen, wie sich deine vergangenen Trainingseinheiten heute auswirken, dein zukünftiges Training zu planen und deine Fitness weiter zu verbessern.

## GEMEINSCHAFT

In den **Flow Gruppen, Clubs** und **Events** kannst du andere Sportler finden, die für denselben Wettkampf oder im selben Fitness-Club wie du trainieren. Oder du kannst deine eigene Gruppe für die Personen erstellen, mit denen du trainieren möchtest. In den Flow Gruppen kannst du Übungen und Trainingstipps austauschen, die Trainingsergebnisse von anderen kommentieren und Teil der Polar Community sein. In Polar Clubs kannst du dir Kurspläne ansehen und dich für Kurse anmelden. Melde dich an und lasse dich durch dein soziales Trainingsnetzwerk motivieren!

Um ein Video zu sehen, klicke auf den folgenden Link:

[Polar Flow Events](#)

## PROGRAMME

Das Polar Laufprogramm ist für dein Ziel maßgeschneidert und basiert auf Polar Herzfrequenz-Zonen. Es berücksichtigt deine persönlichen Merkmale und dein Trainingspensum. Das Programm ist intelligent und passt sich auf deinem Weg zum Ziel an deine Entwicklung an. Die Polar Laufprogramme sind für 5-km- und 10-km-Läufe, Halbmarathons und Marathons verfügbar. Sie bestehen je nach dem Programm aus zwei bis fünf Laufübungen pro Woche. Einfacher trainieren geht nicht!

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservice zu erhalten, gehe zu [support.polar.com/de/support/flow](https://support.polar.com/de/support/flow).

## SPORTPROFILE IN POLAR FLOW

Auf deiner Uhr gibt es standardmäßig 14 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 Polar Flow Webservice gespeichert hast, werden die ersten 20 in der Liste beim Synchronisieren auf deine Uhr übertragen.

Du kannst die Reihenfolge deiner Sportprofile durch Ziehen und Ablegen ändern. Wähle die Sportart aus, die du verschieben möchtest, und ziehe sie an die Stelle, an der du sie in der Liste platzieren möchtest.

Um ein Video zu sehen, klicke auf einen der folgenden Links:

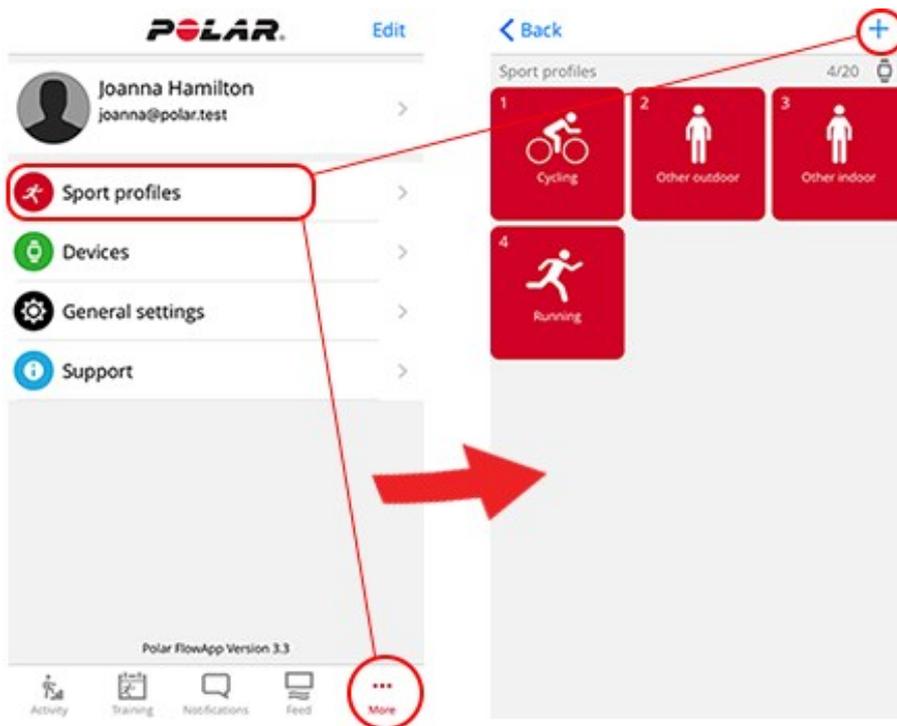
[Polar Flow App | Sportprofile bearbeiten](#)

[Polar Flow Webservice | Sportprofile](#)

## SPORTPROFIL HINZUFÜGEN

In der mobilen Polar Flow App:

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



Im Polar Flow Webservice:

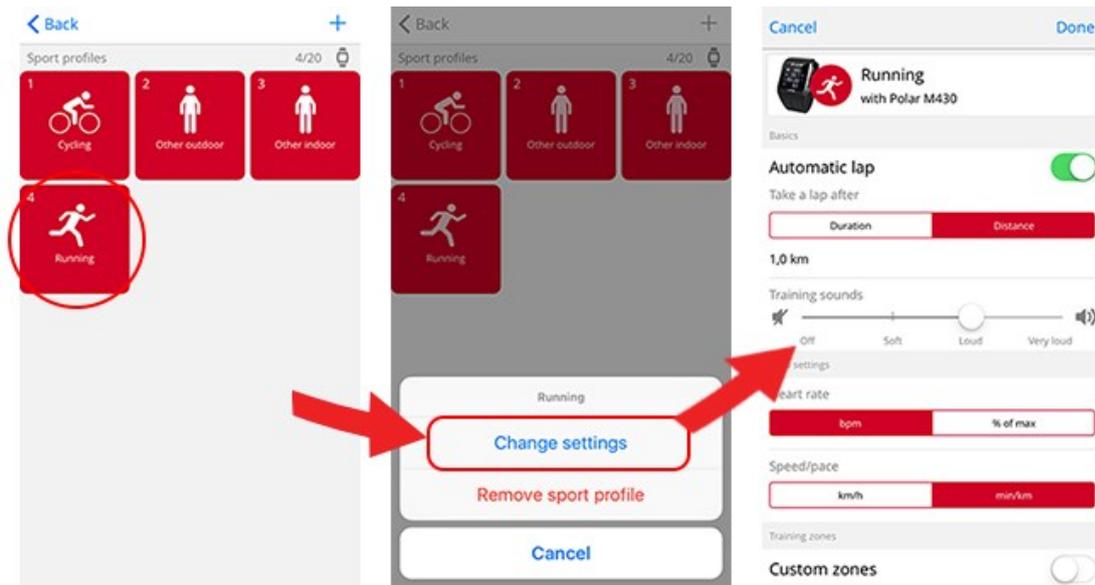
1. Klicke oben rechts auf deinen Namen/dein Profilfoto.
2. Wähle **Sportprofile**.
3. Klicke auf **Sportprofil hinzufügen** und wähle die Sportart in der Liste aus.
4. Die Sportart wird deiner Sportartenliste hinzugefügt.

***i** 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 auf **Sportprofile**.
2. Wähle eine Sportart aus und tippe auf **Bearbeiten**.
3. Wenn du fertig bist, tippe auf „Fertig“. Denke daran, die Einstellungen mit deiner Uhr zu synchronisieren.



Im Polar 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 zeit- oder distanzbasiert eingestellt oder ausgeschaltet werden)

## Herzfrequenz

- Herzfrequenz-Ansicht (Schläge pro Minute (S/min) oder % von HF max)
- Herzfrequenz für andere Geräte sichtbar (das bedeutet, dass kompatible Geräte, die die drahtlose Bluetooth Smart-Technologie verwenden (z. B. Fitnessgeräte), deine Herzfrequenz erkennen können. Du kannst deine Uhr auch während Polar Club Gruppentrainings verwenden, um deine Herzfrequenz an das Polar Club System zu übertragen.
- Einstellungen für Herzfrequenz-Zonen (Mit Herzfrequenz-Zonen kannst du deine Trainingsintensitäten leicht auswählen und überprüfen. Wenn du „Standard“ wählst, kannst du die Herzfrequenz-Grenzwerte nicht ändern. Wenn du „Frei“ wählst, können alle Grenzwerte geändert

werden. Die Standardgrenzwerte der Herzfrequenz werden auf Grundlage deiner maximalen Herzfrequenz berechnet.)

## Geschwindigkeits-/Tempo-Einstellungen

- Geschwindigkeits-/Tempo-Ansicht (wähle Geschwindigkeit km/h / mph oder Tempo min/km / min/mi)
- Einstellungen für Geschwindigkeits-/Tempozonen (Mithilfe der Geschwindigkeits-/Tempozonen kannst du deine Geschwindigkeit oder dein Tempo je nach deiner Auswahl 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 in einer vorhandenen Ansicht auf das Bleistiftsymbol, um sie zu bearbeiten, oder klicke auf **Neue Ansicht hinzufügen**.

## Gesten und Feedback

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

## GPS und Höhe

- Automatische Pause: Um die **Automatische Pause** während des Trainings verwenden zu können, musst du GPS auf **Hohe Genauigkeit** gesetzt haben oder einen Polar Laufsensoren verwenden. Deine Trainingseinheiten werden automatisch angehalten, wenn du stoppst, und automatisch wieder fortgesetzt, wenn du wieder startest.
- Wähle eine GPS-Aufzeichnungsrate aus (kann ausgeschaltet oder auf **hohe Genauigkeit** gestellt 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**



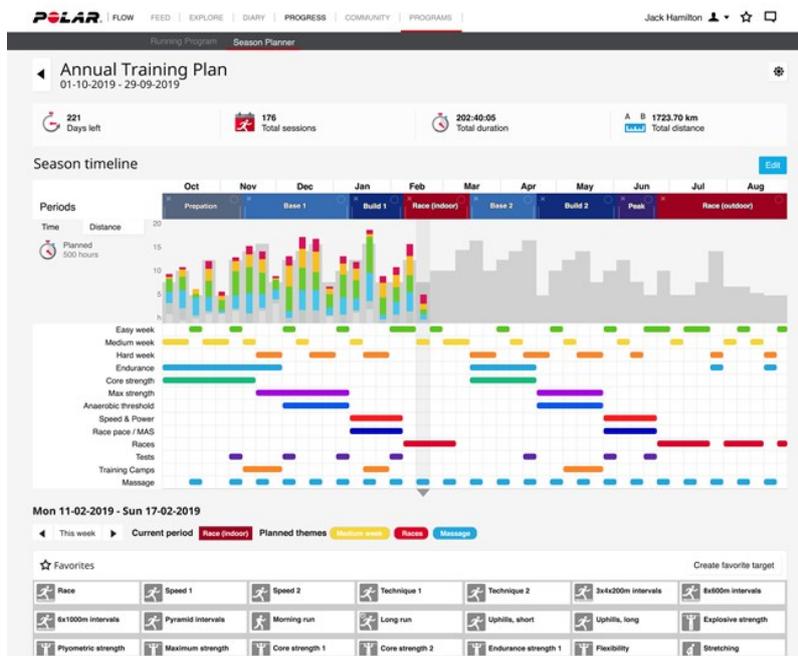
standardmäßig aktiviert ist. Das bedeutet, dass kompatible Geräte, die die drahtlose Bluetooth Smart-Technologie verwenden (z. B. Fitnessgeräte), deine Herzfrequenz erkennen können. Du kannst in der [Polar Sportprofilliste](#) nachsehen, für welche Sportprofile die Bluetooth Übertragung standardmäßig aktiviert ist. Du kannst die Bluetooth Übertragung in den Sportprofil-Einstellungen aktivieren oder deaktivieren.

## PLANUNG DEINES TRAININGS

In der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice kannst du dein Training planen und detaillierte persönliche Trainingsziele für dich erstellen.

### ERSTELLEN EINES TRAININGSPLANS MIT DEM SAISONPLANER

Der Saisonplaner im Polar Flow Webservice ist ein großartiges Werkzeug zur Erstellung eines maßgeschneiderten Jahrestrainingsplans. Was auch immer dein Trainingsziel ist, Polar Flow hilft dir, einen umfassenden Plan zu erstellen, um es zu erreichen. Du findest den Saisonplaner auf der Registerkarte **Programme** im Polar Flow Webservice.



[Polar Flow for Coach](#) ist eine kostenlose Fern-Coaching-Plattform, mit der du jedes Detail deines Trainings von kompletten Saisonplänen bis zu einzelnen Einheiten planen kannst.

## ERSTELLEN EINES TRAININGSZIELS IN DER POLAR FLOW APP UND IM POLAR FLOW WEBSERVICE

Beachte, dass die Trainingsziele über FlowSync oder die Polar Flow App mit deiner Uhr synchronisiert werden müssen, 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 dein Training. Du kannst z. B. wählen, 500 kcal zu verbrennen, 10 km zu laufen oder 30 Minuten 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 verwenden.

So erstellst du ein Trainingsziel im Polar Flow Webservice:

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

### 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 eine **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 für deine Trainingsplanung verwenden.

1. Klicke in deinem **Tagebuch** auf **+ Hinzufügen** für den Tag, an dem du einen Favoriten als geplantes Ziel verwenden möchtest.
2. Klicke auf **Favorisiertes Ziel**, um eine Liste deiner Favoriten zu öffnen.
3. Klicke auf den Favoriten, den du verwenden möchtest.
4. Der Favorit wird deinem Tagebuch als geplantes Ziel für den Tag hinzugefügt. Die geplante Zeit für das Trainingsziel ist standardmäßig 18 Uhr. Wenn du die Details des Trainingsziels ändern möchtest, klicke in deinem **Tagebuch** auf das Ziel und bearbeite es nach Wunsch. Klicken dann auf **Speichern**, um die Änderungen zu übernehmen.

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, wirkt sich dies nicht auf das ursprüngliche favorisierte Ziel aus.
6. Klicke auf **Zum Tagebuch hinzufügen**, um das Trainingsziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.

## ZIELE MIT DEINER UHR SYNCHRONISIEREN

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

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

# FAVORITEN

Unter **Favoriten** kannst du deine bevorzugten Trainingsziele im Polar Flow Webservice speichern. Du kannst deine Favoriten als geplante Ziele auf deiner Uhr verwenden. Weitere Informationen findest du unter [Plane dein Training im Polar Flow Webservice](#).

Auf der Uhr kannst du maximal 20 Favoriten speichern. Für die Anzahl der Favoriten im Polar Flow Webservice gibt es keine Beschränkungen. Wenn du mehr als 20 Favoriten im Polar Flow Webservice gespeichert hast, werden bei der Synchronisierung die ersten 20 der Favoritenliste auf deine Uhr übertragen. Du kannst die Reihenfolge deiner Favoriten durch Ziehen und Ablegen ändern. Wähle den Favoriten aus, den du verschieben möchtest, und ziehe ihn an die Stelle, an der du ihn in der Liste platzieren möchtest.

## SO FÜGST DU EIN TRAININGSZIEL ZU DEINEN FAVORITEN HINZU:

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

oder

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

## SO BEARBEITEST DU EINEN FAVORITEN:

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

## SO ENTFERNST DU EINEN FAVORITEN:

1. Klicke neben deinem Namen auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke. All deine favorisierten Trainingsziele werden angezeigt.
2. Klicke auf das Löschen-Symbol in der oberen rechten Ecke des Trainingsziels, um den Eintrag aus der Favoritenliste zu entfernen.

## SYNCHRONISIEREN

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 mit einem Computer eingerichtet hast, ist die FlowSync Software auf deinem Computer installiert.

Denke daran, deine Daten zwischen deiner Uhr, dem 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 Benutzerkonto 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 [Kopplung](#).

So synchronisierst du deine Daten:

1. Um dich bei der Polar Flow App anzumelden, halte die ZURÜCK-Taste an deiner Uhr gedrückt.
2. **Verbindung zum Gerät** wird angezeigt, gefolgt von **Verbindung zur App**.
3. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, wird **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 synchronisierst, 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](https://support.polar.com/de/support/Flow_app).

### SYNCHRONISIERUNG MIT DEM POLAR FLOW WEBSERVICE ÜBER POLAR FLOWSYNC

Um Daten mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren, benötigst du die Polar FlowSync Software. Gehe zu [flow.polar.com/start](https://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](https://support.polar.com/de/support/flow).

Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der FlowSync Software findest du auf [www.polar.com/de/support/FlowSync](https://www.polar.com/de/support/FlowSync).

# WICHTIGE INFORMATIONEN

Akku .....	165
Laden des Akkus .....	165
Laden während des Trainings .....	167
Akkustatus und Benachrichtigungen .....	167
Pflege deiner Uhr .....	168
Halte deine Uhr sauber .....	168
Aufbewahrung .....	169
Service .....	169
Wichtige Hinweise .....	169
Störungen während des Trainings .....	169
Gesundheit und Training .....	170
Warnung - Batterien ausser Reichweite von Kindern aufbewahren .....	171
So schützt du deine Daten bei der Verwendung des Polar Produkts .....	172
Technische Daten .....	173
Grit X .....	173
Polar FlowSync Software .....	175
Kompatibilität der mobilen Polar Flow App .....	175
Wasserbeständigkeit von Polar Produkten .....	175
Rechtliche Informationen .....	177
Weltweite Garantie des Herstellers .....	177
Haftungsausschluss .....	178

## AKKU

Nach Ablauf der Nutzungsdauer möchte dich Polar darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit zu minimieren. Bitte befolge die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und mache möglichst Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten. Entsorge diese Produkte nicht im unsortierten Hausmüll.

### LADEN DES AKKUS

 *Vergewissere dich vor dem Laden, dass die Ladkontakte deiner Uhr und das Kabel frei von Feuchtigkeit, Staub und Schmutz sind. Wische Verschmutzungen und Feuchtigkeit vorsichtig ab. Lade die Uhr nicht, wenn sie feucht ist.*

Deine Uhr 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.

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

Verwende das mit dem Produkt-Set gelieferte USB-Kabel, um ihn über den USB-Anschluss deines Computers aufzuladen. Du kannst den Akku auch über eine Steckdose aufladen. Verwende zum Laden über eine Steckdose einen USB-Netzadapter (nicht im Lieferumfang enthalten).

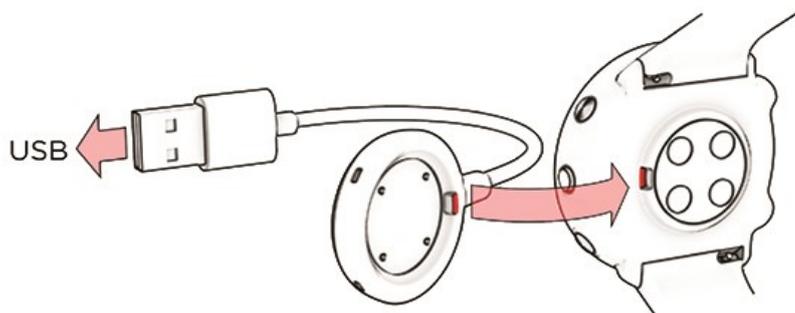
Du kannst den Akku auch über eine Steckdose aufladen. Verwende zum Laden über eine Steckdose einen USB-Netzadapter (nicht im Lieferumfang enthalten). Wenn du einen USB-Netzadapter verwendest, stelle sicher, dass die Ausgangsspannung 5 VDC und der Ausgangsstrom mindestens 500 mA beträgt. Verwende nur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



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

Um den Akku über deinen Computer zu laden, schließe deine Uhr einfach an deinen Computer an. Sie kann dann gleichzeitig über FlowSync synchronisiert werden.

1. Um deine Uhr zu laden, verbinde sie über das mitgelieferte Kabel mit einem aktiven USB-Anschluss oder einem USB-Ladegerät. Die Kontaktstellen sind magnetisch. Stelle lediglich sicher, den Absatz auf dem Kabel an der Kerbe in deiner Uhr auszurichten (rot markiert).



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.*

## LADEN WÄHREND DES TRAININGS

Versuche nicht, deine Uhr während einer Trainingseinheit mit einem tragbaren Ladegerät wie einer Powerbank zu laden. Wenn du deine Uhr während einer Trainingseinheit an eine Stromquelle anschließt, wird der Akku nicht geladen. Wenn das Ladekabel während des Trainings angeschlossen ist, können Schweiß und Feuchtigkeit zu Korrosion führen und das Ladekabel sowie die Uhr beschädigen. Wenn du eine Trainingseinheit startest, während du die Uhr lädst, wird der Ladevorgang gestoppt.

## AKKUSTATUS UND BENACHRICHTIGUNGEN

### AKKUSTATUS-SYMBOL

Das Akkustatus-Symbol wird angezeigt, wenn du dein Handgelenk drehst, um auf die Uhr zu schauen, wenn du die LICHT-Taste in der Uhrzeitanzeige drückst oder wenn du aus dem Menü in die Uhrzeitanzeige zurückkehrst.

### AKKU-BENACHRICHTIGUNGEN

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

Meldungen bei schwachem Akku während des Trainings:

- **Akku ist schwach** wird angezeigt, wenn die Akkuladung sehr gering ist. Die Benachrichtigung wird wiederholt, wenn die Akkuladung zu gering zum Messen der Herzfrequenz und zur Erfassung der GPS-Daten ist und beide Funktionen ausgeschaltet werden.
- Wenn der Akku fast vollständig entladen ist, wird **Aufzeichnung beendet** angezeigt. Deine Uhr unterbricht die Aufzeichnung des Trainings und speichert die Trainingsdaten.
- Wenn die Uhr nichts anzeigt, ist der Akku leer, und die Uhr befindet sich im Energiesparmodus. Lade deine Uhr. Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es möglicherweise ein wenig, bevor die Lade-Animation angezeigt wird.

Wenn die Uhr nichts anzeigt, ist der Akku leer, und die Uhr befindet sich im Energiesparmodus. 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 benutzt, und dem Alter des Akkus. Häufige Synchronisierungen mit der Flow App verkürzen die Akkulaufzeit ebenfalls. 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 die Polar Grit X 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 das Ladekabel sauber, um problemloses Laden und Synchronisieren sicherzustellen.**

Vergewissere dich vor dem Laden, dass die Ladkontakte deiner Uhr und das Kabel frei von Feuchtigkeit, Staub und Schmutz sind. Wische Verschmutzungen und Feuchtigkeit vorsichtig ab. Lade die Uhr nicht, wenn sie feucht ist.

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. **Lade die Uhr nicht, wenn sie feucht oder voll Schweiß ist.**

### **BEHANDLE DEN OPTISCHEN HERZFREQUENZ-SENSOR MIT SORGFALT**

Achte darauf, dass der optische Sensorbereich auf der Gehäuserückseite nicht zerkratzt wird. Kratzer und Schmutz beeinträchtigen die Leistung der Herzfrequenz-Messung 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 den Trainingscomputer nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus, z. B. im Auto liegend oder auf der Radhalterung montiert. Es wird empfohlen, den Trainingscomputer teilweise oder voll aufgeladen zu lagern. Die Batterie verliert während der Lagerung langsam die Ladung. Wenn du den Trainingscomputer 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  $-10\text{ °C}$ ) und Hitze (über  $50\text{ °C}$ ) 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 des Herstellers.

Kontaktinformationen und die Adressen aller Polar Serviceabteilungen findest du unter [www.polar.com/de/support](http://www.polar.com/de/support) und auf den länderspezifischen Websites.

## WICHTIGE HINWEISE

Polar Produkte (Trainingsgeräte, Activity Tracker und Zubehör) sind darauf ausgelegt, die physische Belastung und Erholung während und nach deinen Trainingseinheiten anzuzeigen. Die Polar Trainingsgeräte und Activity Tracker messen deine Herzfrequenz und/oder informieren über deine Aktivitäten. Die Polar Trainingsgeräte mit integriertem GPS zeigen Geschwindigkeit, Distanz und Position an. Mit kompatibelem Polar Zubehör zeigen die Polar Trainingsgeräte Geschwindigkeit und Distanz, Trittfrequenz, Position und Leistung an. Eine vollständige Liste des kompatiblen Zubehörs findest du unter [www.polar.com/de/produkte/accessoires](http://www.polar.com/de/produkte/accessoires). Die Polar Trainingsgeräte mit einem Luftdrucksensor messen die Höhe und weitere 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 hellerer Farbe 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 gemeldet werden.

## TECHNISCHE DATEN

### GRIT X

Batterietyp:	Lithium-Polymer-Akku, 346 mAh
Betriebsdauer:	Akkulaufzeit bis zu 40 Stunden im Trainingsmodus (GPS und Pulsmessung am Handgelenk) oder bis zu 7 Tage im Uhrenmodus mit kontinuierlicher Herzfrequenz-Messung. Es stehen drei Energiesparmodi zur Verfügung: Die zahlreichen Energiesparoptionen können dir bis zu 100 Stunden bringen.
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Materialien der Uhr:	<p><b>Schwarz</b></p> <p>Produkt: CORNING GORILLA GLAS, PA12+30GF, TPE, EDELSTAHL, PMMA</p> <p>Armband: SILIKON</p> <p>Schließe: Edelstahl</p> <p><b>Weiß</b></p> <p>Produkt: CORNING GORILLA GLAS, PA12+30GF, TPE, EDELSTAHL, PMMA</p> <p>Armband: SILIKON</p>

	<p>Schließe: Edelstahl</p> <p><b>Grün</b></p> <p>Produkt: CORNING GORILLA GLAS, PA12+30GF, TPE, EDELSTAHL, PMMA</p> <p>Armband: SILIKON</p> <p>Schließe: Edelstahl</p>
Materialien der zusätzlich erhältlichen Armbänder:	<p><b>Gewebte Armbänder</b></p> <p><b>Rot Paracord, Blau Paracord, Schwarz Tundra, Grün Tundra:</b> Recyceltes PET-Garn, Polyester und Elasthan (latexfrei)</p> <p><b>Lederarmbänder</b></p> <p><b>Braun:</b>pflanzlich gegerbtes Echtleder, Polyester und Elasthan (latexfrei)</p>
Kabelmaterial:	MESSING, PA66+PA6, PC, TPE, KOHLENSTOFFSTAHL, NYLON
Ganggenauigkeit der Uhr:	Genauer als $\pm 0,5$ Sekunden/Tag bei 25 °C
GNSS-Genauigkeit:	Distanz $\pm 2$ %, Geschwindigkeit $\pm 2$ km/h
Höhenauflösung:	1 m
Aufstiegs-/Abstiegsauflösung:	5 m
Maximale Höhe:	9000 m / 29525 ft
Abtastrate:	1 s
Herzfrequenz-Messbereich:	15-240 S/min
Aktueller Geschwindigkeitsanzeigebereich:	0-399 km/h  (0-36 km/h oder 0-22,5 mph (bei

	Geschwindigkeitsmessung mit dem Polar Laufsensoren)
Wasserbeständigkeit:	WR100, bis zu 100 m
Speicherkapazität:	Abhängig von deinen Spracheinstellungen bis zu 90 Stunden Training mit GPS und Herzfrequenz
Auflösung	240 x 240
Maximale Leistung	5 mW
Frequenz	2,402 bis 2,480 GHz

Verwendet drahtlose Bluetooth®-Technologie

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

## **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 Kompatibilitätswissen auf [support.polar.com](https://support.polar.com) an.

## **KOMPATIBILITÄT DER MOBILEN POLAR FLOW APP**

Sieh dir die neuesten Kompatibilitätswissen auf [support.polar.com](https://support.polar.com) an.

## **WASSERBESTÄNDIGKEIT VON POLAR PRODUKTEN**

Die meisten Polar Produkte können beim Schwimmen getragen werden. Sie sind jedoch keine Tauchinstrumente. Um die Wasserbeständigkeit aufrechtzuerhalten, dürfen die Tasten des Geräts nicht unter Wasser bedient werden. 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 Verrutschen 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.

<b>Kennzeichnung auf der Rückseite des Produkts</b>	<b>Wasserspritzer, Schweiß, Regentropfen usw.</b>	<b>Baden und Schwimmen</b>	<b>Tauchen mit Schnorchel (ohne Sauerstoffflaschen)</b>	<b>Tauchen (mit Sauerstoffflaschen)</b>	<b>Merkmale der Wasserbeständigkeit</b>
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	OK	OK	-	-	Minimum zum Baden und Schwimmen

Water resistant 20/30/50 m Zum Schwimmen geeignet						men. Bezugsnorm: 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 <a href="http://www.polar.com/de/rechtliche_informationen">www.polar.com/de/rechtliche_informationen</a> 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 Grit X-spezifischen rechtlichen Kennzeichnungen anzuzeigen, gehe zu **Eingaben > 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](http://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

- Der Inhalt dieser Anleitung dient ausschließlich Informationszwecken. Die beschriebenen Produkte können im Zuge der kontinuierlichen Weiterentwicklung ohne Ankündigung geändert werden.

- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keinerlei Verantwortung oder Gewährleistung bezüglich dieser Anleitung oder der in ihr 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.

1.2 DE 7/2020