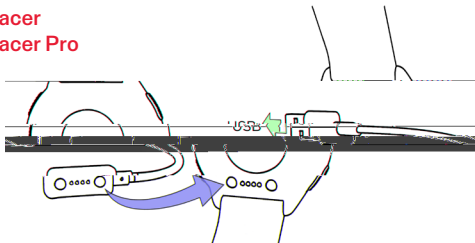


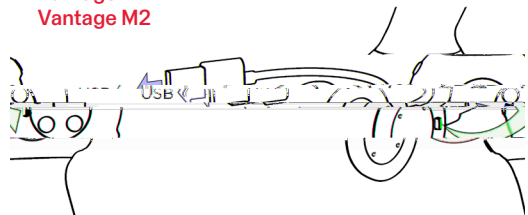
Laden

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

Pacer
Pacer Pro



Vantage M
Vantage M2



Einrichten

Nachdem du die Uhr aktiviert hast, wähle deine Sprache und die Einrichtungsmethode aus. Die Uhr bietet dir drei Optionen für die Einrichtung:

- (A) Einrichtung auf deinem Smartphone,
- (B) auf deinem Computer oder
- (C) auf deiner Uhr.

Gehe mit der **AUF-/AB**-Taste zu der gewünschten Option und bestätige deine Auswahl mit der **OK**-Taste. Wir empfehlen Option **A** oder **B**. Du erhältst direkt die neuesten Updates für deine Uhr, wenn du die Einrichtung über das Smartphone oder am Computer vornimmst.

A Auf dem Smartphone einrichten

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

1. Stelle sicher, dass dein Smartphone mit dem **Internet** verbunden ist, und schalte **Bluetooth®** ein.
2. Lade die **Polar Flow App** aus dem **App Store** oder von **Google Play** herunter.
3. Öffne die Polar Flow App auf deinem Smartphone. Die Polar Flow App erkennt deine Uhr und fordert dich auf, sie zu koppeln. Tippe auf die **Start**-Taste.
4. Akzeptiere die Bluetooth-Kopplungsanfrage auf deinem

Smartphone. Bestätige den PIN-Code auf deiner Uhr und die Kopplung ist abgeschlossen.

5. **Melde dich** bei deinem **Polar Konto** an oder erstelle ein neues Konto. Du wirst in der App bei der Anmeldung und Einrichtung angeleitet.

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

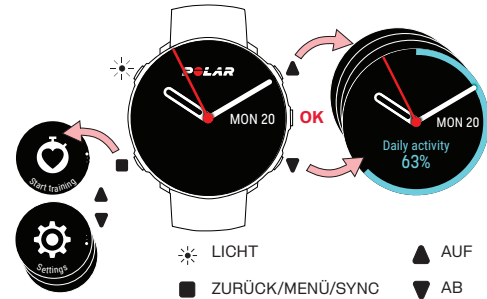
B Am Computer einrichten

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

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

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

Kennenlernen



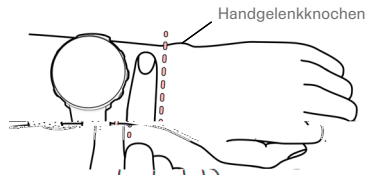
Tastenfunktionen

- Drücke die **OK**-Taste, um eine Auswahl zu bestätigen.
- Mit der **AUF-/AB**-Taste kannst du durch Zifferblätter, Trainingsansichten und das Menü blättern, in Auswahllisten navigieren und einen ausgewählten Wert anpassen.
- Mit der **ZURÜCK**-Taste kannst du zum vorherigen Menü zurückkehren sowie dein Training unterbrechen oder beenden. Drücke in der Uhrzeitanzeige die **ZURÜCK**-Taste, um das Menü aufzurufen. Durch Drücken und Halten dieser Taste kannst du die Kopplung und Synchronisierung starten.
- Halte die **LICHT**-Taste gedrückt, um die Tastensperre zu aktivieren.

Tragen

Um präzise Pulswerte während des Trainings zu erhalten, musst du deine Uhr richtig tragen:

- Trage die Uhr oben auf deinem Handgelenk, mindestens einen Finger breit vom Handgelenkknochen entfernt.
- 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.



Lockere das Armband ab und zu ein wenig, damit es bequemer sitzt und deine Haut atmen kann.



Deine Uhr ist auch mit den Polar Herzfrequenz-Sensoren kompatibel, die du als Zubehör erwerben kannst. Eine komplette Liste kompatibler Sensoren und Zubehörprodukte findest du unter support.polar.com/de.

Trainieren

1. Lege deine Uhr an und ziehe das Armband fest.
2. Drücke die **ZURÜCK**-Taste, um das Hauptmenü aufzurufen, wähle **Training starten** und gehe dann zu einem Sportprofil.
3. Gehe nach draußen und achte darauf, dass sich keine hohen Gebäude und Bäume in deiner Nähe befinden. Halte deine Uhr ruhig mit dem Display nach oben, um GPS-Satellitensignale zu empfangen. Wenn der Kreis um das GPS-Symbol herum grün wird, ist das GPS betriebsbereit.
4. Die Uhr hat deinen Puls gefunden, wenn er angezeigt wird.
5. Wenn alle Signale gefunden wurden, drücke die **OK**-Taste, um die Aufzeichnung zu starten.

Training pausieren und beenden

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

Pflege deine Uhr

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

Polar Flow

Analysiere deine Trainingsergebnisse, deine Aktivität und deinen Schlaf unterwegs mit der Polar Flow App und ausführlich im Flow Webservice. Denke daran, deine Uhr regelmäßig mit Polar Flow zu synchronisieren, um deine Daten in der mobilen App und im Webservice auf dem neuesten Stand zu halten.

Informationen über Materialien und die technischen Daten findest du in der Gebrauchsanleitung auf support.polar.com/de.

Die Anleitung zum Wechseln des Armbands findest du in diesem Video: bit.ly/polar-wristband.

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

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.

Modell: Pacer: 5A, Pacer Pro: 5B, Vantage M/M2: 3A

App Store ist eine Servicemarke der Apple Inc.

Android und Google Play sind Marken der Google Inc.

Hersteller:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

90440 KEMPELE, Finnland

customer@polar.com

www.polar.com

17984868.01 DEU 02/2022

Kompatibel mit



/polarglobal



Kurzanleitung

Pacer Pro

GPS-Laufuhr

Pacer

GPS-Laufuhr

Vantage M und Vantage M2

GPS-Multisportuhr

Deutsch

Erfahre mehr auf support.polar.com/de