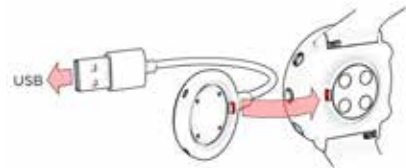


Wie fängst du an?

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



2. **Um deine Uhr einzurichten**, wähle deine Sprache und die Einrichtungsmethode aus. Die Uhr bietet dir drei Optionen für die Einrichtung: Einrichtung **(A)** auf deinem Smartphone, **(B)** auf deinem Computer oder **(C)** auf deiner Uhr. Gehe mit der **AUF-/AB-**Taste zu der gewünschten Option und bestätige deine Auswahl mit der **OK**-Taste. Wir empfehlen Option **A** oder **B**.

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



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

A EINRICHTUNG AUF DEINEM SMARTPHONE

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

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

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



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

B EINRICHTUNG AUF DEINEM COMPUTER

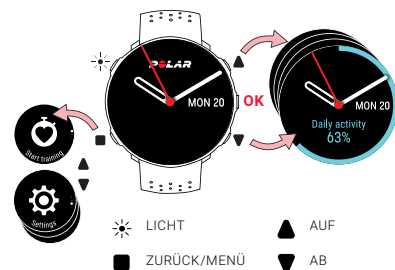
1. Gehe zu **flow.polar.com/start**, lade dir die **Polar FlowSync** Datenübertragungssoftware herunter und installiere sie auf deinem Computer.
2. Melde dich bei deinem Polar Konto an oder erstelle ein neues Konto. Du wirst durch die Anmeldung und die Einrichtung innerhalb des Polar Flow Webservice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

C EINRICHTUNG AUF DEINER 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 Polar Flow verbunden. Es ist wichtig, dass du die Einrichtung später über Option **A** oder **B** vornimmst, um die neuesten Funktionsupdates auf deiner Uhr zu erhalten. In Flow kannst du auch eine detailliertere Analyse deines Trainings sehen und deinen Fortschritt verfolgen.

Lerne deinen Vorteil M kennen



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.

Pulsmessung am Handgelenk

Um akkurate Herzfrequenz-Messungen während des Trainings zu erhalten, musst du deine Uhr richtig tragen:

- Trage die Uhr oben auf deinem Handgelenk, mindestens einen Finger breit vom Handgelenksknochen.
- Stelle das Armband so ein, dass es eng am Handgelenk anliegt. Der Sensor an der Rückseite muss konstant in Kontakt mit der Haut sein und die Uhr darf sich am Arm nicht bewegen können.



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



Deine Uhr ist auch mit dem Polar H10 Herzfrequenz-Sensor mit Brustgurt kompatibel. Du kannst einen Herzfrequenz-Sensor als Zubehör kaufen. Eine vollständige Liste kompatibler Sensoren und Zubehörprodukte für deine Uhr findest du auf support.polar.com/de/vantage-m

Training starten

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 deine Herzfrequenz gefunden, wenn sie 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.

PFLGE DEINES VANTAGE M

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 App und Webservice

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

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

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

Die Funkausrüstung arbeitet im ISM-Frequenzbereich 2,402 bis 2,480 GHz und mit 3,1 mW maximaler Leistung.

Die Polar Precision Prime optische Pulssensor-Fusionstechnologie legt einen sehr schwachen und sicheren elektrischen Strom an die Haut an, um den Kontakt zwischen Produkt und Handgelenk zu messen und die Genauigkeit zu erhöhen.

APP STORE IST EINE SERVICEMARKE VON APPLE INC.

ANDROID UND GOOGLE PLAY SIND MARKEN VON GOOGLE INC.

HERSTELLER:
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE

FINNLAND

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

[WWW.POLAR.COM](https://www.polar.com)

17983693.01 DEU 10/2020

KOMPATIBEL MIT



POLAR®

VANTAGE M

GPS-MULTISPORTUHR

Kurzanleitung

Erfahre mehr auf support.polar.com/de/vantage-m

Deutsch