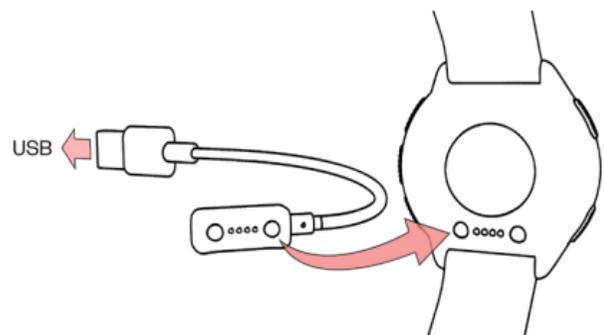


Laden

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



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.**

Einrichten

Nachdem du die Uhr aktiviert hast, wähle deine Sprache und die Einrichtungsmethode aus. Die Uhr bietet dir drei Optionen für die Einrichtung: **(A)** Einrichten auf deinem Smartphone, **(B)** auf deinem Computer oder **(C)** direkt auf deiner Uhr. Wir empfehlen Option **A** und beschreiben sie in dieser Kurzanleitung. Wenn du deine Uhr auf deinem Smartphone mit der Polar Flow App einrichtest, erhältst du auch die neuesten Updates für deine Uhr. Während der Einrichtung wird die Uhr mit deinem Smartphone gekoppelt.



Gehe mit der **AUF**-/**AB**-Taste zur gewünschten Option und bestätige deine Auswahl mit der **OK**-Taste.

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

Einrichtung mit einem Smartphone und der Polar Flow App

Wichtig: 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 nach dem Herunterladen die App und tippe auf **Erste Schritte**.
4. Die Polar Flow App erkennt deine Uhr und fordert dich auf, sie zu koppeln. Tippe auf **Start**.
5. Akzeptiere die Bluetooth-Kopplungsanfrage auf deinem Smartphone. Bestätige den PIN-Code auf deiner Uhr und die Kopplung ist abgeschlossen.
6. **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.

Kennenlernen



Tastenfunktionen

- Drücke die **OK**-Taste, um eine Auswahl zu bestätigen.
- Mit der **AUF**/**AB**-Taste kannst du durch Ansichten und das Menü blättern, in Auswahllisten navigieren und einen ausgewählten Wert ändern.
- 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.

Touch-Display* (verfügbar in der Vantage M3)

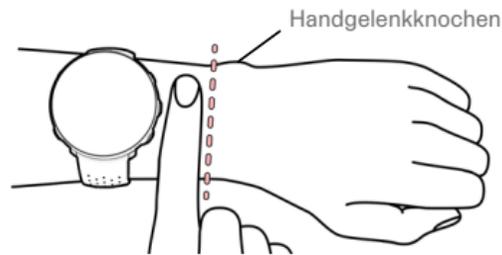
- Tippe auf das Display, um Elemente auszuwählen.
- Wische zum Blättern nach oben oder unten.
- Wische in der Uhrzeitanzeige nach links oder nach rechts, um die verschiedenen Anzeigen zu sehen.
- Aktiviere das Display mit einer Handgelenksbewegung.

*Während der Trainingseinheiten deaktiviert

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.

Trainingseinheit im Freien beginnen: Entferne dich von hohen Gebäuden und Bäumen. 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.

3. Wenn deine Herzfrequenz angezeigt wird und alle Signale gefunden wurden, drücke **OK**, um die Aufzeichnung der Trainingseinheit 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 bei unterbrochener Aufzeichnung die **ZURÜCK**-Taste gedrückt, bis **Aufzeichnung wurde beendet** angezeigt wird. Direkt nachdem du deine Trainingseinheit auf deiner Uhr beendet hast, siehst du die Zusammenfassung der Einheit auf dem Display.

Brauchst du Hilfe?

Unter support.polar.com/de findest du ausführliche Gebrauchsanleitungen, Erklärvideos und Anleitungen zur Fehlerbehebung. Kontaktiere uns per Chat oder E-Mail.

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 Elixier Biosensorik-Technologien legen einen sehr schwachen und sicheren elektrischen Strom an der Haut an, um den Kontakt des Geräts und deines Handgelenks zu messen und die Genauigkeit zu erhöhen.

Modell: Vantage M3: 6B, Pacer: 5A, Pacer Pro: 5B

App Store ist eine Servicemarke der Apple Inc.

Android und Google Play sind Marken der Google Inc.

Hersteller:
Polar Electro Oy
customercare@polar.com
www.polar.com

Kompatibel mit
 **Bluetooth**

    /polarglobal

17984868.02 DEU 06/2024

POLAR

Kurzanleitung

Vantage M3

Smarte Multi-Sportuhr

Pacer Pro

Ambitionierte GPS-Sportuhr

Pacer

GPS-Sportuhr

Deutsch

Erfahre mehr auf support.polar.com/de