

Herzfrequenz-Training

Die Pulsmessung am Handgelenk ist bequem und einfach. Du brauchst nur das Armband festzuziehen und eine Trainingseinheit auf deiner Uhr zu starten, und schon kannst du loslegen.

Um eine präzise Pulsmessung während des Trainings sicherzustellen, solltest du deine Uhr einige Minuten lang tragen, bevor du die Pulsmessung startest, damit sich deine Haut an das Produkt anpasst. Lege das Armband eng anliegend **direkt hinter dem Handgelenkknochen** oberhalb deines Handgelenks an. Der Sensor an der Rückseite muss deine Haut berühren, das Armband darf jedoch nicht zu fest sitzen.



Wenn du deine Herzfrequenz nicht misst, 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/VantageV.

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 an eine Stelle, in deren Nähe sich keine hohen Gebäude und Bäume befinden. Halte deine Uhr mit der Anzeige nach oben, um GPS-Satellitensignale zu empfangen. Wenn ein Signal gefunden wurde, wird das GPS-Symbol angezeigt.
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. Direkt nachdem du dein Training auf deiner Uhr beendet hast, erhältst du eine Zusammenfassung deiner Trainingseinheit.

Deine Uhr synchronisiert deine Trainingsdaten automatisch mit der mobilen Flow App, wenn sich dein Mobilgerät innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet und die Flow App ausgeführt wird.

PFLEGE DEINES VANTAGE V

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

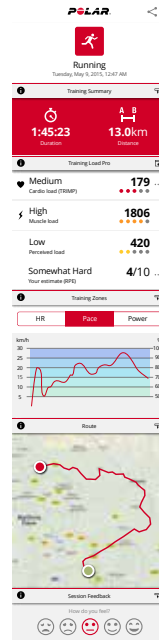
SIEH DIR ALL DEINE TRAININGSDATEN IN DER MOBILEN POLAR FLOW APP AUF EINEN BLICK AN

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. In der Flow App kannst du auch sehen, wie du geschlafen hast und wie aktiv du über den Tag warst.

POLAR FLOW WEBSERVICE FÜR DETAILLIERTERE ANALYSEN

Synchronisiere deine Trainingsdaten über deinen Computer oder die Flow App mit dem Flow Webservice. Im Flow Webservice kannst du deine Leistungen verfolgen, dich anleiten lassen und dir detaillierte Auswertungen deiner Trainingsergebnisse, deiner Aktivität und deines Schlafes ansehen.

Du kannst deine Uhr mit deinen bevorzugten Sportarten und den Informationen, die während deiner Trainingseinheiten angezeigt werden sollen, mithilfe von **Polar Sportprofilen** im Polar Flow Webservice und in der Flow App anpassen.



Technische Daten

BATTERIETYP: LITHIUM-POLYMER-BATTERIE, 320 mAh
HERZFREQUENZ-SENSOR: INTERN OPTISCH
WASSERBESTÄNDIGKEIT: 30 M (ZUM SCHWIMMEN GEEIGNET)

MATERIALIEN:
SCHWARZES MODELL: CORNING GORILLA 3-GLAS, SUS 316, NICKELFREIER AUSTENITISCHER EDELSTAHL/X15 CRNMN 17 11 3, CHN LIMS 70A/B, SUS 316L, TPU, SUS 304, PMMA, SUS 630, PA12

ORANGES UND WEISSES MODELL: CORNING GORILLA 3-GLAS, SUS 316, NICKELFREIER AUSTENITISCHER EDELSTAHL/X15 CRNMN 17 11 3, CHN LIMS 70A/B, SUS 316L, SUS 304, PMMA, SUS 630, PA12

KABEL: MESSING, PA66+PA6, PC, TPE, KOHLENSTOFFSTAHL, NYLON

Die Funkausrüstung arbeitet im ISM-Frequenzbereich 2,402 bis 2,480 GHz und mit 2,8 mW maximaler Leistung.

Die Polar Precision Prime optische Pulssensor-Fusionstechnologie legt einen sehr schwachen und sicheren elektrischen Strom an deine Haut an, der den Kontakt des Produkts und deines Handgelenks misst, um die Genauigkeit zu erhöhen.

APP STORE IST EINE SERVICEMARKE VON APPLE INC.

ANDROID UND GOOGLE PLAY SIND MARKEN VON GOOGLE INC.

IOS IST EINE MARKE ODER EINGETRAGENE MARKE VON CISCO IN DEN USA UND ANDEREN LÄNDERN UND WIRD UNTER LIZENZ VERWENDET.

HERSTELLER:
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE
TEL.: +358 8 5202 100
WWW.POLAR.COM

KOMPATIBEL MIT
 Bluetooth
 /polarglobal

17972132.00 DEU 07/2018

POLAR

VANTAGE V
PROFI-MULTISPORTUHR

Kurzanleitung

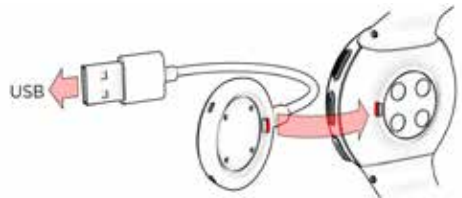
Erfahre mehr auf support.polar.com/de/VantageV

Deutsch

Wie fängst du an?

Wir gratulieren dir zu deiner hervorragenden Wahl! In dieser Kurzanleitung erläutern wir die ersten Schritte für die Verwendung deines neuen Polar Vantage V.

1. **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.



2. **Um deine Uhr einzurichten**, wähle deine Sprache und die gewünschte Einrichtungsmethode aus. Die Uhr bietet dir drei Optionen für die Einrichtung: Einrichtung **(A)** mit einem Mobilgerät, **(B)** mit einem Computer oder **(C)** über die 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**.

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

i Option **A** und **B**: 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 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 Mobilgerätes 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 deinen in der Nähe befindlichen Vantage V und fordert dich auf, ihn zu koppeln. Akzeptiere die Kopplungsanfrage und **gib den Bluetooth-Kopplungscode**, der in der Anzeige deiner Uhr erscheint, in der Polar Flow App ein.
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.

B EINRICHTUNG MIT EINEM COMPUTER

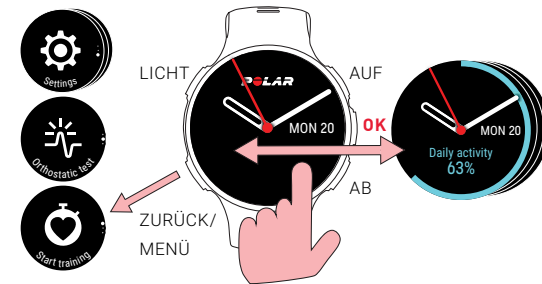
1. Gehe zu **flow.polar.com/start**, lade dir die **Polar FlowSync** Datenübertragungssoftware herunter und installiere sie auf deinem Computer.
2. Melde dich bei deinem Polar Konto an oder erstelle ein neues Konto. Du wirst durch die Anmeldung und die Einrichtung innerhalb des Polar Flow Webservice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

C EINRICHTUNG 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 Polar Flow verbunden. 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.

Lerne deinen Vantage V kennen



TASTENFUNKTIONEN

- Drücke die **OK**-Taste, um deine Auswahl zu bestätigen.
- Mit der **AUF-/AB**-Taste kannst du durch 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.

TOUCH-DISPLAY*

- Tippe auf das Display, um Elemente auszuwählen.
- Wische nach oben oder nach unten, um zu blättern.
- Wische in der Uhrzeitanzeige nach links oder nach rechts, um die verschiedenen Zifferblätter anzuzeigen.

* Während Trainingseinheiten deaktiviert

Die wichtigsten Funktionen

TRAINING LOAD PRO

Erhalte einen umfassenden Überblick darüber, wie deine Trainingseinheiten deinen Körper unterschiedlich belasten: Training für Training oder zur langfristigen Verfolgung.

RECOVERY PRO*

Vermeide Übertraining und Verletzungen und verfolge deine Erholung auf täglicher und langfristiger Basis. Training Load Pro bietet zusammen mit Recovery Pro einen ganzheitlichen Überblick über dein Training und deine Erholung.

RUNNING POWER AM HANDGELENK

Running Power bietet eine einfache Möglichkeit zur Echtzeit-Leistungsüberwachung ohne Sensoren. Running Power bietet zusätzliche Daten, um deine Laufökonomie und Leistungsverbesserungen zu analysieren und liefert dir umfassendere Erkenntnisse über die Intensität deiner Laufeinheiten.

TRAINING MIT PULSMESSUNG AM HANDGELENK

Die innovative, handgelenkbasierte Polar Precision Prime Sensor-Fusionstechnologie vereint die optische Pulsmessung mit einer Hautkontaktmessung, um über den Tag hinweg eine präzise Pulsmessung am Handgelenk sicherzustellen – auch unter den anspruchsvollsten Trainingsbedingungen.

* H10 Herzfrequenz-Sensor erforderlich