

# POLAR VERITY SENSE

## OPTISCHER PULSSENSOR

Kurzanleitung



KOMPATIBEL MIT



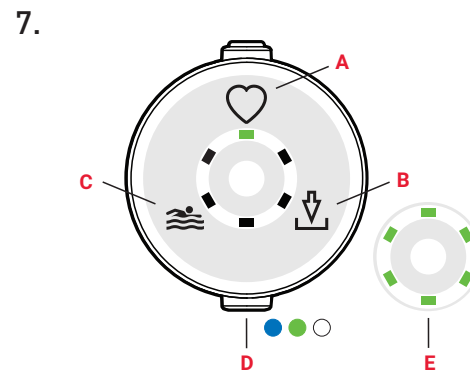
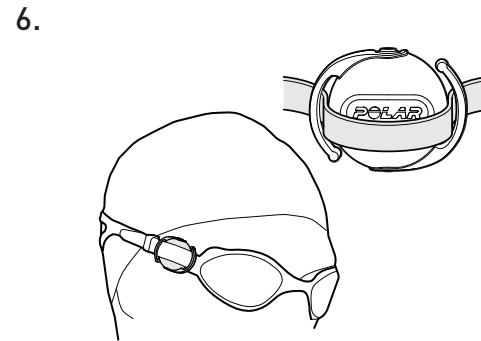
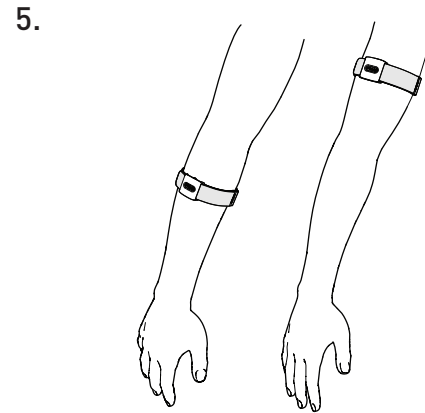
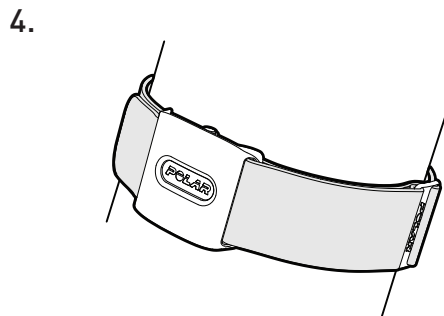
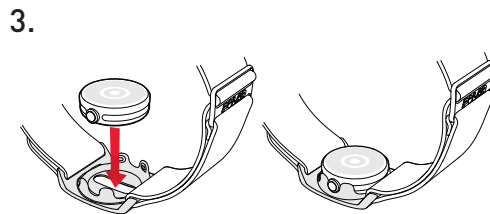
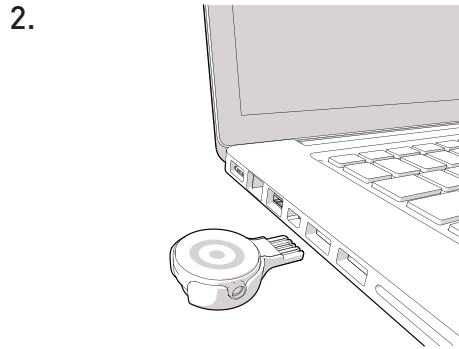
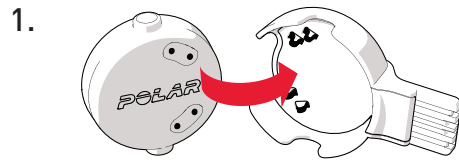
MODELL: 4J

HERSTELLER:

POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
90440 KEMPELE  
FINNLAND  
CUSTOMERCARE@POLAR.COM  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

FINDE PRODUKTSUPPORT  
[support.polar.com/de/verity-sense](http://support.polar.com/de/verity-sense)

DE 10/2020



## DEUTSCH

Vielen Dank, dass du dich für ein Produkt von Polar entschieden hast! Diese Anleitung hilft dir bei deinen ersten Schritten mit Polar Verity Sense. Hilfe und weitere Produktinformationen findest du unter [support.polar.com/de/verity-sense](http://support.polar.com/de/verity-sense).

### Aufladen

Setze den Sensor mit den LEDs nach oben in den USB-Adapter ein, sodass sich die Kontakte am Sensor und in dem USB-Adapter berühren (Abbildung 1). Schließe den USB-Adapter an einen USB-Anschluss (Abbildung 2) eines Computers oder einen USB-Netzadapter an. Lade das Gerät nicht, wenn die Ladekontakte feucht sind.

### Einrichten

Lade dir die Polar Flow App auf dein Smartphone herunter. Schalte den Sensor ein, indem du die Taste drückst. Die Polar Flow App erkennt den Sensor automatisch und führt dich durch die Einrichtung. Wenn du einen Computer verwenden willst, installiere Polar FlowSync von [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), starte die Software, schließe den Sensor an einen USB-Anschluss an und befolge die Anweisungen.

Du kannst den Sensor mit zahlreichen führenden Fitness-Apps einschließlich Polar Apps und auch mit Bluetooth und „ANT+“-kompatiblen Trainingsgeräten verwenden. Eine Anleitung zur Kopplung des Sensors mit der App oder dem Trainingsgerät findest du im Entwicklerhandbuch der App oder im Benutzerhandbuch deines Trainingsgeräts.

### Tragen

**Tragen am Arm:** Setze den Sensor mit den LEDs nach oben in die Armbandhalterung ein (Abbildung 3). Lege das Armband so an, dass der Sensor an der Unterseite des Armbands fest auf deiner Haut anliegt (Abbildung 4). Trage das Armband eng anliegend am Unter- oder Oberarm, nicht am Handgelenk (Abbildung 5).

**Verwendung mit einer Schwimmbrille:** Platziere den Sensor in der Befestigungsklammer für Schwimmbrillen und bringe die Klammer am Band deiner Schwimmbrille an. Trage den Sensor an deiner rechten Schläfe mit der Taste nach oben (Abbildung 6). Die Linse sollte an deiner Schläfe deine bloße Haut berühren.

### Training starten

Schalte den Sensor ein, indem du die Taste drückst. Wähle den Trainingsmodus, indem du die Taste kurz drückst, bis die LED neben dem gewünschten Modus aufleuchtet (Bild 7). Wähle **(A) Pulssensor-Modus**, um den Sensor mit einem kompatiblen Gerät oder einer App zu verwenden, **(B) Aufzeichnungsmodus\***, um eine Trainingseinheit mit dem Sensor aufzuzeichnen oder **(C) Schwimm-Modus\***, um ein Schwimmtraining aufzuzeichnen. Beim Auswählen leuchtet die LED auf der Seite **(D)** blau auf im Herzfrequenz-Modus, grün im Aufzeichnungsmodus und weiß im Schwimm-Modus. Warte nach deiner Auswahl, bis alle sechs LEDs leuchten **(E)** und du kannst dein Training starten. Beachte, dass der Modus jetzt gesperrt ist und nur geändert werden kann, wenn du den Sensor aus- und wieder einschaltest. Halte nach dem Training die Taste gedrückt, bis die Lichter ausgehen.


\* Bevor du den Sensor im Aufzeichnungs- oder Schwimm-Modus verwenden kannst, muss er mit deinem Polar Flow Konto verbunden werden. Dies erfolgt während der Einrichtung.

 Der Sensor überträgt dein Pulssignal über Bluetooth und ANT+. Wenn du willst, kannst du die „ANT+“-Übertragung der Herzfrequenz in den Einstellungen der Polar Flow App ausschalten.

### Pflegehinweise

Eine Waschanleitung findest du auf dem Pflegeetikett des Armbands. Schone den Sensor.

Informationen über Materialien und technische Spezifikationen findest du in der Gebrauchsanleitung auf [support.polar.com/de/verity-sense](http://support.polar.com/de/verity-sense).

 Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Kinder oder Tiere nicht mit diesem Produkt spielen lassen. Dieses Produkt enthält Kleinteile, die eine Erstickungsgefahr darstellen.

Die Funkausrüstung arbeitet im ISM-Frequenzbereich 2,402 bis 2,480 GHz und mit 5,0 mW maximaler Leistung.