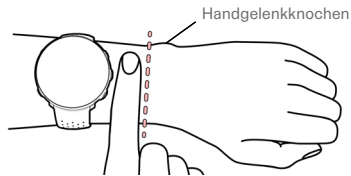




## Tragen

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](https://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](https://support.polar.com/de).

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

[customercare@polar.com](mailto:customercare@polar.com)

[www.polar.com](https://www.polar.com)

17984868.01 DEU 02/2022

Kompatibel mit



## Kurzanleitung

### Pacer Pro

GPS-Laufuhr

### Pacer

GPS-Laufuhr

### Vantage M und Vantage M2

GPS-Multisportuhr

Deutsch

Erfahre mehr auf [support.polar.com/de](https://support.polar.com/de)