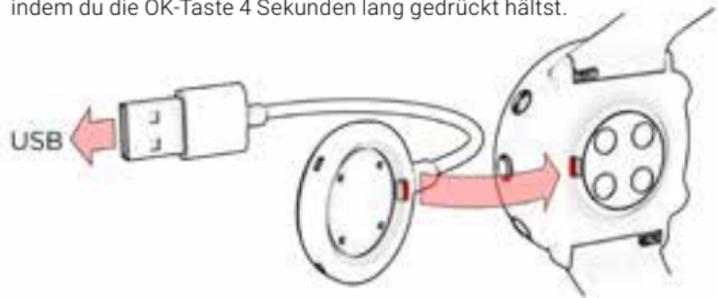


## Erste Schritte

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

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. Du kannst deine Uhr auch aktivieren, indem du die OK-Taste 4 Sekunden lang gedrückt hältst.



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.

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

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. Die Polar Flow App erkennt deine in der Nähe befindliche Uhr und fordert dich auf, sie zu koppeln. Tippe auf die Start-Schaltfläche.
4. Wenn die Bestätigungsmeldung für die Bluetooth-Kopplungsanfrage auf deinem Mobilgerät erscheint, vergewissere dich, dass der auf deinem Mobilgerät angezeigte Code mit dem Code auf deiner Uhr übereinstimmt.
5. Akzeptiere die Bluetooth Kopplungsanfrage auf deinem Mobilgerät und bestätige die auf deiner Uhr angezeigte PIN durch Drücken der OK-Taste. **Kopplung beendet** wird angezeigt, wenn die Kopplung abgeschlossen ist.
6. **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 M kennen



### TASTENFUNKTIONEN

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

Pass deine Uhr mit einfach wechselbaren Armbändern an deinen Stil an. Zusätzliche Armbänder sind auf **www.polar.com** separat erhältlich.

## Die wichtigsten Funktionen

### 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.

### INTEGRIERTES GPS

Das integrierte GPS verfolgt während des Trainings dein Tempo, deine Distanz und die Höhe. Du kannst dir deine Route nach dem Training in der Polar Flow App oder im Flow Webservice auf einer Karte ansehen.

### TRAINING LOAD PRO

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

### LAUFPROGRAMM

Trainiere für einen Laufevent mit einem persönlichen und adaptiven Trainingsplan im Polar Flow Webservice. Wähle eines von vier Zielen: 5 km, 10 km, Halbmarathon oder Marathon, und erhalte einen auf dich und deine Ziele zugeschnittenen Trainingsplan.

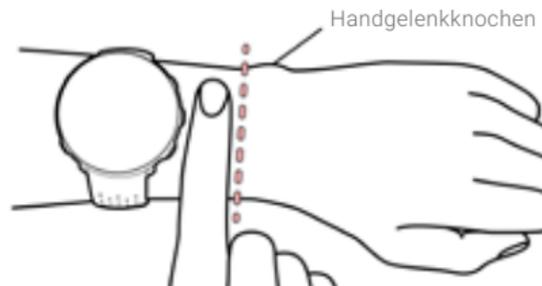
### RUNNING INDEX

Der Running Index liefert dir wichtige Informationen über deine Laufleistung und bietet dir damit eine einfache Möglichkeit, um deine Fortschritte zu verfolgen.

## Training mit Pulsmessung

Um eine präzise Pulsmessung während des Trainings zu erhalten, musst du deine Uhr richtig tragen:

- Trage die Uhr oben auf deinem Handgelenk, mindestens einen Finger breit oberhalb des Handgelenkknochens.
- Ziehe das Armband fest um dein Handgelenk. Der Sensor an der Rückseite muss konstant in Kontakt mit der Haut sein und die Uhr darf sich am Arm nicht bewegen können.
- Gib deiner Haut ein paar Minuten, um sich an die Uhr anzupassen, bevor du eine Trainingseinheit beginnst.



Wenn du deinen Puls 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/vantage-m](https://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 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 der Kreis um das GPS-Symbol herum grün wird, ist die GPS-Funktion 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. 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 M

Halte deine Uhr sauber, indem du sie nach jeder Trainingseinheit unter fließendem Wasser abspülst. Vergewissere dich vor dem Laden, dass die Ladkontakte 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

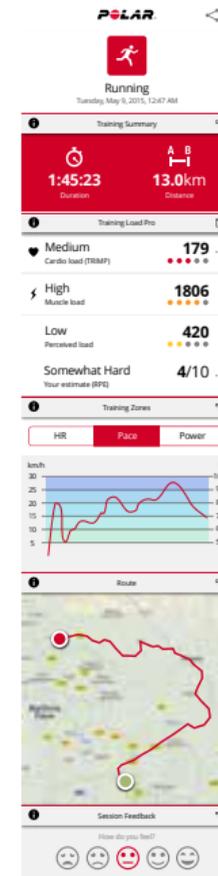
### SIEH DIR ALL DEINE TRAININGSDATEN IN DER MOBILEN POLAR FLOW APP AUF EINEN BLICK AN

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 DETAILLIERTE 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, 230 mAh
HERZFREQUENZ-SENSOR:	INTERN OPTISCH
WASSERBESTÄNDIGKEIT:	30 M (ZUM SCHWIMMEN GEEIGNET)
MATERIALIEN:	SCHWARZES MODELL: ABS+GF, PMMA, EDELSTAHL, TPC-ET, PC ROTES UND WEISSES MODELL: ABS+GF, PMMA, EDELSTAHL, SILIKON, PA+GF KABEL: MESSING, PA66+PA6, PC, TPE, KOHLENSTOFFSTAHL, NYLON

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 nutzt einen sehr schwachen und sicheren elektrischen Strom, um den Kontakt zwischen Sensor und Haut zu messen und dadurch 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

17972088.01 DEU 01/2019 10011

**POLAR®**

**VANTAGE M**  
**GPS-MULTISPORTUHR**

**Art.Nr. 2817200 ff.**

## Kurzanleitung

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

Deutsch