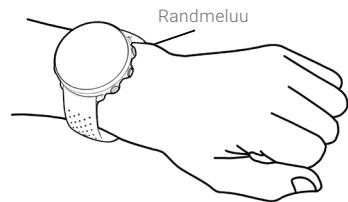


## Südame löögisageduse mõõtmine

Randmepõhine südame löögisageduse mõõtmine on lihtne ja mugav. Pange kell tihedalt ümber randme, käivitage treening ja oletegi valmis.

Täpsete südame löögisageduse näitude saamiseks oodake mõõtmise alustamisega paar minutit, et teie nahk kohaneks kellaga. Veenduge, et kellarihm on tihedalt ümber randme ja asetseb **täpselt randmeluu all**. Kella tagumisel poolel olev andur peab olema naha vastas, kuid samas ei tohiks rihm olla ka liiga pingul.



Kui te südame löögisagedust parasjagu ei mõõda, laske kellarihm veidi lõdvemaks, et teil oleks mugavam ja et nahk saaks hingata

**i** Kella on võimalik kasutada ka koos Polar H10 vööanduriga. Vööanduri saate eraldi juurde soetada. Kellaga ühilduvate andurite ja lisaseadmete täieliku nimekirja leiате aadressilt [support.polar.com/en/vantage-m](https://support.polar.com/en/vantage-m).

## Treeningu alustamine

1. Pange kell tihedalt ümber randme.
2. Peamenüüsse sisenemiseks vajutage nuppu **BACK**. Seejärel valige **Start training** ja meelepärane spordiprofiil.
3. Minge välja ja veenduge, et läheduses ei oleks kõrgeid hooneid ega puid. Satelliitsignaali leidmiseks hoidke kella paigal nii, et selle ekraan oleks suunatud ülespoole. Kui signaal on leitud, ilmub ekraanile GPS-i ikoon.
4. Kui südame löögisagedus on tuvastatud, kuvatakse see ekraanil.
5. Kui kõik signaalid on leitud, vajutage nuppu **OK** ja alustage treenimist.

### TREENINGU PEATAMINE JA LÕPETAMINE

Treeningu peatamiseks vajutage nuppu **BACK**. Treeningu jätkamiseks vajutage nuppu **OK**. Kui treening on peatatud, saate selle lõpetada, vajutades pikalt nuppu **BACK**, kuni ekraanil kuvatakse tekst **Recording ended**. Kohe pärast treeningu lõppemist kuvatakse ekraanil teie treeningu kokkuvõte.

**i** Kui teie telefon on Bluetoothi levialas ja Flow mobiilirakendus on käivitatud, sünkroonitakse treeningu andmed mobiilirakendusega automaatselt.

### VANTAGE M-I EEST HOOLITSEMINE

Kella puhtana hoidmiseks loputage seda jooksva vee all pärast igat treeningut. Enne laadimist veenduge, et kella laadimiskontaktide ega kaabli pinnal ei oleks niiskust, tolmu ega mustust. Pühkige mustus või niiskus õrnalt ära. **Ärge laadige kella, kui see on märg.**

## Polar Flow rakendus ja veebiteenus

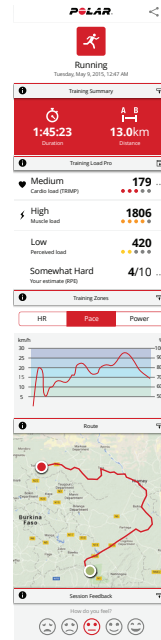
### TREENINGU ANDMETE VAATAMINE MOBIILIRAKENDUSES

Polar Flow rakenduse saate alla laadida App Store'ist või Google Playst. Pärast treeningut sünkroonige kell Flow rakendusega. Nii saate oma soorituse kohta kohest tagasisidet. Lisaks sellele saate Flow rakenduses jälgida oma und ja igapäevast aktiivsust.

### POLAR FLOW VEEBITEENUS ANDMETE PÕHJALIKUMAKS ANALÜÜSIMISEKS

Sünkroonige oma treeningu andmed arvuti või Flow rakenduse abil Flow veebikeskkonda. Veebiteenuse abil on teil võimalik jälgida oma saavutusi, saada juhiseid ning analüüsida põhjalikult oma treeninguid, aktiivsust ja und.

**i** Polar Flow veebikeskkonna ja rakenduse alammenüüs **Sport profiles** on võimalik valida lemmikspordialasid ja andmeid, mis treeningute ajal ekraanil kuvatakse.



## Tehnilised andmed

AKU TÜÜP:

SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDUR:

VEEKINDLUS:

MATERJALID:

230 mAh LIITIUMPOLÜMEERAKU SISSEEHITATUD, OPTILINE

30 M (SOBIB UJUMISEKS)  
MUSTA VÄRVI MUDEL: ABS+GF, PMMA, ROOSTEVABA TERAS, TPC-ET, PC  
PUNAST JA VALGET VÄRVI MUDELID: ABS+GF, PMMA, ROOSTEVABA TERAS, SILIKOON, PA+GF  
KAABEL: VALGEVASK, PA66+PA6, PC, TPE, SÜSINIKTERRAS, NAILON

Raadioseadmestikul on 2,402–2,480 GHz ISM sagedusriba(d) ja 3,1 mW maksimumvõimsus.

Polar Precision Prime'i optilise südame löögisageduse anduri sünteestehnoloogia tekitab nahal nõrga ja ohutu elektrivoolu, mis tagab nahakontakti kaudu mõõtmise abil täpsed mõõtmistulemused.

APP STORE ON APPLE INC.-I TEENUSEMÄRK.

ANDROID JA GOOGLE PLAY ON GOOGLE INC.-I KAUBAMÄRGID.

IOS ON ETTEVÕTTE CISCO REGISTREERITUD KAUBAMÄRK USA-S JA MUDES RIIKIDES NING SEDA KASUTATAKSE LITSENTSI ALUSEL.

TOOTJA

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

FI-90440 KEMPELE

TEL +358 8 5202 100

[WWW.POLAR.COM](http://WWW.POLAR.COM)

ÜHILDUVUS

Bluetooth®

/polarglobal

EST 07/2018

**POLAR®**

**VANTAGE M**

**GPS-FUNKTSIOONIGA SPORDIKELL**

**Alustamisjuhend**

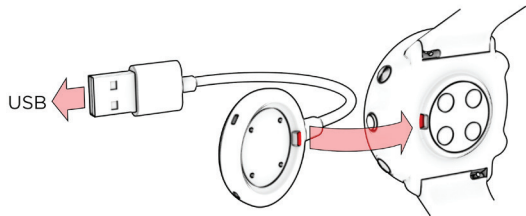
Täiendavat teavet leiате aadressilt [support.polar.com/en/vantage-m](https://support.polar.com/en/vantage-m)

Eesti

## Kasutamise alustamine

Õnnitleme teid suurepärase valiku puhul! Käesolev juhend sisaldab esimesi samme uue Polar Vantage M-i kasutuselevõtmiseks.

- 1. Kella aktiveerimiseks ja laadimiseks** ühendage see võrgutoitega USB-liidese või USB-laadijaga, kasutades kaasasolevat USB-kaablit. Kaabel klõpsatab magnetiga oma kohale, kuid jälgige, et sellel olev eend oleks kella tagaküljel asuva süvendiga (märgitud punasega) täpselt kohakuti. Pange tähele, et laadimissümboli ekraanile ilmumiseks võib kuluda veidi aega.



- 2. Kella seadistamiseks** valige keel ja eelistatud seadistusmeetod. Kella seadistamiseks on kolm võimalust: **(A)** mobiiltelefoniga, **(B)** arvutiga või **(C)** kellaga. Valige nuppude **UP/DOWN** abil enda jaoks mugavaim variant ja valiku kinnitamiseks vajutage nuppu **OK**. Soovitame kasutada varianti **A** või **B**.

**i** Kõige täpsemate individuaalsete treeningu ja aktiivsuse andmete saamiseks on oluline sisestada võimalikult täpsed andmed.

**i** Variandid **A** ja **B**: Kui kella jaoks on saadaval püsivara värskendus, soovitage selle seadistamise ajal installida. Selleks võib kuluda kuni 10 minutit.

## A MOBIILTELEFONI JA POLAR FLOW RAKENDUSEGA SEADISTAMINE

Pange tähele, et sidumine tuleb teostada Flow rakenduses, MITTE mobiiltelefoni Bluetoothi sätete kaudu.

1. Veenduge, et teie **mobiiltelefon** on **Internetiga** ühendatud ning lülitage **Bluetooth®** sisse.
2. Laadige App Store'i või Google Play poest alla **Polar Flow rakendus**.
3. Avage Flow rakendus oma mobiiltelefonis.
4. Flow rakendus tuvastab lähedalasuva Vantage M-i ja palub teil selle rakendusega siduda. Nõustuge sidumissetpanekuga ja **sisestage kella ekraanil kuvatav Bluetoothi sidumiskood** Flow rakendusse.
5. **Logige sisse oma Polari kontoga** või looge uus konto. Ekraanile kuvatakse juhised kasutajaks registreerumiseks ja seadistamiseks.

Kui olete seadistamise lõpetanud, puudutage käsku **Save and sync** ning sätted sünkroonitakse kellaga.

## B ARVUTIGA SEADISTAMINE

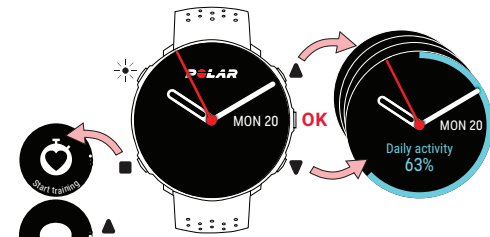
1. Minge aadressile **flow.polar.com/start** ja installige **Polar FlowSynchi** andmeedastustarkvara oma arvutisse.
2. Logige sisse oma Polari kontoga või looge uus konto. Ekraanil kuvatakse juhised kasutajaks registreerumiseks ja seadistamiseks.

## C KELLAGA SEADISTAMINE

Sätete määramiseks kasutage nuppe **UP/DOWN**. Iga valiku kinnitamiseks kasutage nuppu **OK**. Kui soovite mingil hetkel tagasi minna ja sätteid muuta, vajutage nuppu **BACK**, kuni jõuate sätteni, mida soovite muuta.

**Kellaga seadistamise korral ei ole Vantage M veel Polar Flow veebiteenusena ühendatud. Püsivara värskendused on saadaval üksnes veebiteenusena kaudu.** Selleks, et oma uue kella ja Polari unikaalseid funktsioone täiel määral nautida, määrake sätted hiljem Polar Flow veebikeskkonnas või mobiilirakenduses, järgides variandi **A** või **B** juhiseid.

## Vantage M-iga tutvumine



### NUPPUDE PÕHIFUNKTSIOONID

- Valikute kinnitamiseks vajutage nuppu **OK**.
- Menüü, valikute ja treeningvaadete sirvimiseks ning sätete määramiseks kasutage nuppu **UP/DOWN**.
- Eelmisele menüütasemele naasmiseks ning treeningu peatamiseks ja lõpetamiseks vajutage nuppu **BACK**. Kui soovite kellaaja vaates olles siseneda menüüsse, vajutage nuppu **BACK**. Sidumise ja sünkroonimise alustamiseks vajutage nuppu pikemalt.
- Nuppude lukustamiseks vajutage pikalt nuppu **LIGHT**.

- LIGHT
- BACK/MENU
- UP
- DOWN

**i** Isikupärastage oma spordikella lihtsasti vahetatavate kellarihmadega. Erinevas värvuses kellarihm on võimalik eraldi juurde soetada aadressilt **www.polar.com**.

## Põhifunktsioonid

### RANDMEPÕHINE SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MÕÖTMINE

Tiiptasemel Polar Precision Prime'i sünteestehnoloogia ühendab endas südame löögisageduse optilise mõõtmise ja nahakontakti kaudu mõõtmise, et tagada kogu päeva jooksul täpsed südame löögisageduse näidud, seda ka kõige keerukamates treeningutingimustes.

### SISSEHITATUD GPS

Sissehitatud GPS tagab treeningu ajal tempo, vahemaa ja kõrguse andmed. Pärast treeningut on teil Flow rakenduses või veebikeskkonnas võimalik näha oma teekonda kaardil.

### TRAINING LOAD PRO

Annab tervikliku ülevaate sellest, kuidas treeningud teie organismi koormavad. Võimaldab nii lühi- kui pikaajalist jälgimist.

### JOOKSUPROGRAMM

Eelseisvateks jooksuüritusteks saate treenida Polar Flow isiklike ja kohandatavate treeninguplaanide abil. Valige üks neljast distantsist: 5 km, 10 km, poolmaraton või maraton – ning te saate põhjaliku treeninguplaani, mis vastab teie soovidele ja eesmärkidele.

### RUNNING INDEX

Funktsioon Running Index annab väärtuslikku teavet jooksmissuutavuse kohta ja võimaldab hõlpsasti jälgida oma edusamme.