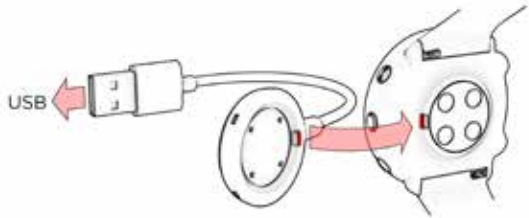


## Kā sākt lietot?

Apsveicam ar savu lielisko izvēli! Šajā pamācībā mēs apskatīsim pirmos soļus, lai sāktu izmantot Polar Vantage M

1. **Lai pamodinātu un uzlādētu pulksteni**, pievieno to USB līdzdai vai USB lādētājam ar lādētāju, kas nāca komplektā. Kabelis magnētiski pievienosies pulkstenim, tikai pārliecinies, ka tas pievienots pareizi, lādētāja līdzdas izvirzījumam pievienojoties līdzai pulkstenī (atzīmēts ar sarkanu) Ņem vērā, ka var parādīties kāds brīdis, līdz parādās lādēšanas ikona.



2. Lai uzstādītu savu pulksteni, izvēlies valodu un uzstādīšanas metodi Pulkstenis piedāvās trīs iespējas uzstādīšanai: uzstādīšana **(A)** ar mobilo ierīci, **(B)** ar datoru vai **(C)** pulkstenī. Izvēlies visērtāko variantu priekš tevis dodoties **UZ AUGŠU/UZ LEJU** un apstiprini savu izvēli ar **OK**. Mēs rekomendējam iespēju **A** vai **B**.

**i** Lai iegūtu precīzus un personīgus aktivitāšu un treniņu datus, svarīgi, lai tu būtu precīzs ievadot datus uzstādīšanas laikā.

**i** Iespēja A un B Ja tavam pulkstenim ir pieejami programmatūras atjaunojumi, mēs rekomendējam tos uzinstalēt uzstādīšanas laikā. Tas var aizņemt līdz 10min.

## A UZSTĀDI AR MOBILO IERĪCI UN POLAR FLOW APLIKĀCIJU.

Ņem vērā, ka savienošana tev ir jāveic Flow aplikācijā, NEVIS mobilās ierīces Bluetooth iestatījumos.

1. Pārliecinies, ka mobilā ierīce ir pievienota internetam un Bluetooth ir ieslēgts.
2. Lejupielādē Polar Flow aplikāciju App Store vai Google Play.
3. Atver Flow aplikāciju savā mobilajā ierīcē.
4. Flow aplikācija atpazīs tavu tuvumā esošo Vantage M un aicinās sākt savienošanas procesu. Apstiprini savienošanās prasību un ievadi Bluetooth savienošanās kodu Flow aplikācijā. Tas tiks parādīts pulksteņa ekrānā.
5. **Pievienojies ar savu Polar kontu vai izveido jaunu kontu. Mēs iziesim caur pievienošanās procesam un uzstādījumiem Polar Flow aplikācijā.**

Kad esi ticis galā ar iestatījumiem, uzspied **Save and sync** un tavi iestatījumi tiks sinhronizēti ar pulksteni.

## B UZSTĀDI TO AR DATORU

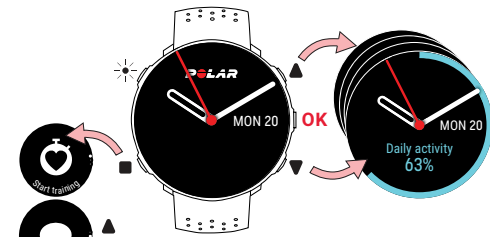
1. Dodies uz [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) un lejupielādē un instalē Polar FlowSync datu sinhronizēšanas programmatūru savā datorā.
2. Pievienojies ar savu Polar kontu vai izveido jaunu kontu. Mēs iziesim caur pievienošanās procesam un uzstādījumiem Polar Flow mājas lapā.

## C UZSTĀDĪŠANA PULKSTENĪ

Pielāgo vērtības ar **UZ AUGŠU/UZ LEJU** un apstiprini katru izvēli ar **OK**. Ja vēlies atgriezties un izmainīt kādu iestatījumu, spied **BACK**, līdz tu nonāc vietā, ko nepieciešams izmainīt.

Kad tu veic uzstādīšanu pulkstenī, tas vēl nav savienots ar Polar Flow. Programmatūras atjauninājumi pulkstenim ir pieejami tikai caur Polar Flow. Lai tu izbaidītu pulstenu un unikālās Polar funkcijas pilnībā, svarīgi, ka vēlāk tu veic uzstādīšanu ar Polar Flow mājas lapu vai Polar Flow mobilo aplikāciju, sekojot soļiem iespējās A un B.

## Iepazīsti savu Vantage M



## GALVENĀS POGU FUNKCIJAS

- Spied OK, lai apstiprinātu izvēlni
- Dodies caur treniņu skatiem un izvēlni ar UZ AUGŠU/ UZ LEJU, dodies caur izvēlnu sarakstiem un pielāgo izvēlētas vērtības
- Atgriezies, iepauzē un apturi ar ATPAKAĻ Laika skatā, spied ATPAKAĻ, lai nonāktu izvēlnē, piespied un turi, lai savienotos un sāktu sinhronizāciju.
- Piespied un turi GAISMIŅA, lai saslēgtu taustiņus.

- ☀ GAISMIŅA
- ATPAKAĻ/IZVĒLNE
- ▲ UZ AUGŠU
- ▼ UZ LEJU

**i** Izvēlies savu stilu ar viegli maināmām siksnīņām. Tu vari iegādāties papildu siksnīņas [www.polar.com](http://www.polar.com)

## Galvenās funkcijas

### PULSA MĒRĪŠANA NO PLAUKSTAS LOCĪTAVAS

Jaunākā Polar Precision Prime sensoru tehnoloģija apvieno optiskā sirds ritma mērījumus ar ādas kontakta mērījumiem, sniedzot precīzus sirds ritma datus visas dienas laikā, pat visprasīgākajos treniņu apstākļos.

### IEBŪVĒTS GPS

Iebūvēts GPS ļaus sekot līdzī tempam, distancei un augstuma izmaiņām treniņa laikā. Pēc treniņa tu vari apskatīt savu veikto ceļu kartē Polar Flow aplikācijā vai Flow mājas lapā.

### TRENIŅU SLODZE PRO

Iegūsti visaptverošus datus, kā tava treniņu sesija noslogo tavu ķermeni dažādos veidos. No treniņa uz treniņu un ilgtermiņa novērtēšana.

### SKRIEŠANAS PROGRAMMA

Trenējies skriešanas pasākumam ar Polar Flow personīgu treniņu programmu, kas pielāgojas laika gaitā Izvēlies vienu no četriem mērķiem: 5km, 10km, pusmaratonu vai maratonu un iegūsti treniņu plānu, kas atbilst tev un taviem mērķiem.

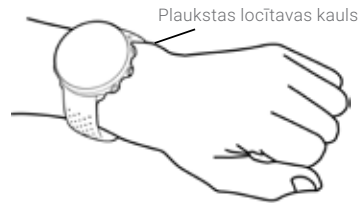
### SKRIEŠANAS INDEX

Skriešanas Index sniedz vērtīgu informāciju par tavu skriešanas sniegumu, piedāvājot vienkāršu veidu, kā novērot progresu

## Sirds ritma treniņš

Pulsa mērīšana no plaukstu locītavas ir ērta un vienkārša. Pirms treniņa pievelc siksnīņu ciešāk, sāc treniņa sesiju savā pulkstenī un aiziet!

Lai treniņa laikā iegūtu precīzus sirds ritma datus, nēsā pulsoimetru uz rokas dažas minūtes pirms treniņa, lai āda adoptētos pulkstenim. Nostiprini siksnīņu stingri plaukstu locītavas augšpusē uzreiz virs plaukstu locītavas kaula. Pulsa sensoram ir jāpieskaras ādai, bet siksnīņai nevajadzētu būt pārāk cieši pievilktai.



Kad nemēri sirds ritmu, atlaid siksnīņu mazliet vaļīgāk, lai pulksteni būtu ērtāk valkāt un ļautu ādai elpot.

Tavs pulkstenis ir savienojams arī ar Polar H10 krūšu pulsa jostīņu. Tu vari iegādāties Polar pulsa jostīņu kā aksesuāru. Pilns saraksts ar savienojamiem sensoriem un aksesuāriem meklējams [support.polar.com/en/vantage-m](https://support.polar.com/en/vantage-m).

## Sākt treniņu

1. Uzliec pulksteni uz rokas un pievelc siksnīņu stingri.
2. Spied ATPAKAĻ, lai nonāktu galvenajā izvēlnē, izvēlies Start training, izvēlies sporta profilu.
3. Dodies ārā, prom no kokiem un augstām celtnēm. Turi savu pulksteni nekustīgu ar ekrānu uz augšu, lai noķertu GPS satelīta signālu. Kad signāls ir atrasts, tiks parādīta GPS ikona.
4. Pulkstenis būs atradis pulsu, kad rādījums parādīsies ekrānā.
5. Kad signāli ir atrasti, spied OK, lai sāktu treniņu sesiju.

### IEPAUZĒ UN APTURI TREIŅU

Spied ATPAKAĻ, lai iepauzētu treniņu. Lai turpinātu treniņu, spied OK. Lai apturētu sesiju, piespied un turi ATPAKAĻ, kad treniņš ir iepauzēts līdz parādās Recording ended. Uzreiz kā treniņš būs apturēts, tavā pulkstenī būs treniņa kopsavilkums.

Tavs pulkstenis automātiski sinhronizēs treniņu datus ar Flow mobilo aplikāciju, ja telefons būs Bluetooth zonā un Flow aplikācija būs atvērta.

### RŪPĒJIES PAR SAVU VANTAGE M

Uzturi savu pulksteni tīru, noskalojot to zem tekoša ūdens pēc katras treniņu sesijas. Pirms lādēšanas, pārlicinies, ka pie pulksteņa un lādētāja kontaktiem nav mitrums, putekļi vai netīrumi. Rūpīgi notīri netīrumus vai mitrumu. Nelādē pulksteni, kad tas ir slapjš.

## Polar Flow aplikācija un mājas lapa

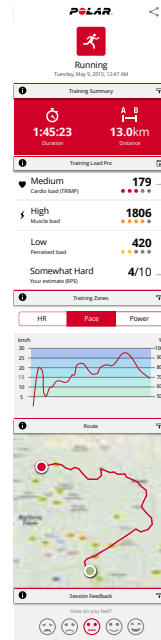
### APSKATI SAVUS TREIŅU DATUS MOBILAJĀ APLIKĀCIJĀ.

Lejupielādē Polar Flow aplikāciju App Store vai Google Play. Sinhronizē savu pulksteni ar Flow aplikāciju pēc treniņa un tiec pie tūlītēja pārskata un tava snieguma novērtējuma. Flow aplikācijā tu vari arī novērtēt miega kvalitāti un cik aktīva/-s esi bijusi/-is dienas laikā.

### POLAR FLOW MĀJAS LAPA DETALIZĒTĀKAI ANALĪZEI

Sinhronizē savus treniņu datus ar Flow mājas lapu caur datoru vai Flow aplikāciju. Mājas lapā tu vari sekot līdzi saviem sasniegumiem, sekot līdzi vadlīnijām, apskatīt detalizētu treniņu, ikdienas aktivitāšu un miega analīzi.

Polar Flow aplikācijā vai mājas lapā, sadaļā Polar Sport Profiles, tu vari pielāgot pulksteni, lai tajā būtu tavi iecienītie sporta veidi un informācija, kādu vēlies redzēt treniņu laikā.



## Tehniskā specifikācija

BATERIJAS TIPS: 230 mAh LI-POL BATERIJA  
SIRDIS RITMA SENSORS: IEBŪVĒTS OPTISKAIS  
ŪDENS IZTURĪBA: 30 M (PIEMĒROTS PELDĒŠANAI)  
MATERIĀLI: MELNAIS MODELIS: ABS+GF, PMMA, NERŪSĒJOŠAIS TĒRAUDS, TPC-ET, PC  
BALTAIS UN SARKANAIS MODELIS: ABS+GF, PMMA, NERŪSĒJOŠAIS TĒRAUDS, SILIKONS, PA+GF  
KABELIS: MISIŅŠ, PA66+PA6, PC, TPE, OGLEKĻA TĒRAUDS, NEILONS

Darbības radio frekvence 2.402 - 2.480 GHz ISM un 3.1 mW maksimālā jauda.

Polar Precision Prime optiskais pulsa mērītāja sintēzes tehnoloģija izmanto ļoti mazu, drošu elektriskās strāvas daudzumu pie ādas, lai noteiktu kontaktu ar ādu un uzlabotu precizitāti.

APP STORE IR APPLE INC. SERVISĀ ZĪMĒ.

ANDROID UN GOOGLE PLAY IR GOOGLE INC. PREČU ZĪMES

IOS IR CISCO PREČU ZĪMĒ REĢISTRĒTA ASV UN CITĀS VALSTĪS, UN TIEK LIETOTA ZEM LICENCES

RAŽOTĀJS:  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
CUSTOMERCARE@POLAR.COM  
**WWW.POLAR.COM**

SAVIEŅOJAMS AR



LAT 07/2018



## VANTAGE M GPS MULTISPORTA PULKSTENIS

### Lietošanas pamācība

Uzzini vairāk [support.polar.com/en/vantage-m](https://support.polar.com/en/vantage-m)

Latviešu