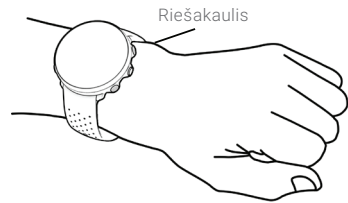


Treniruotė su širdies ritmu

Širdies ritmo matavimas nuo riešo yra patogus ir paprastas. Stipriau susiveržkite apyrankę, pasirinkite norimą treniruotę laikrodoje ir galite pradėti.

Tam, kad širdies ritmo matavimas būtų tikslus, laikroduką užsidėkite ant rankos keliomis minutėmis prieš startą anksčiau. Taip oda geriau adaptuosis prie laikrodo spaudimo. Stipriau užsisekite dirželį, **visada nuo riešakaulio link alkūnės**. Laikrodo sensorius turi liesti odą, tačiau apyrankė neturi būti perveržta.



Kai širdies ritmo nebematuojate, atlaisvinkite apyrankę, kad oda galėtų laisvai kvėpuoti.

i Jūsų Polar yra suderinamas su Polar H10 širdies ritmo sensoriumi, kuris veikia EKG tikslumu. Polar H10 dirželis parduodamas kaip atskiras priedas. Sąrašas suderinamų priedų ir prietaisų support.polar.com/en/vantage-m.

Pradėkite treniruotę

1. Dėvėkite laikrodį ir stipriau užsisekite dirželį.
2. Spauskite **BACK** ir pateksite į pagrindinį meniu, kuriame pasirinkite **Start training**, ir reikiamą sporto profilį.
3. Eikite į lauką, pasitraukite nuo aukštų pastatų ir medžių. Stovėkite vietoje, laikykite laikrodį nukreiptą į viršų, kol GPS signalas bus pagautas. Kai aptinkamas signalas, GPS ikona ekrane pasidaro žalia.
4. Kai aptinkamas jūsų širdies ritmas, jis rodomas žaliame fone ekrane.
5. Kai visi signalai aptikti ir žaliame fone, spauskite **OK** ir pradėkite treniruotės įrašymą.

TRENIUOTĖS STABDYMAS IR BAIGIMAS

Spauskite **BACK** treniruotės įrašymui sustabdyti. Jei norite tęsti treniruotę, spauskite **OK**. Norėdami pabaigti treniruotę palaikykite nuspauštą **BACK** kol ekrane pasirodys **Recording ended** pranešimas. Treniruotės santrauka pasirodys ekrane iš karto po įrašymo pabaigimo.

i Jūsų laikrodis automatiškai sinchronizuoja duomenis su telefonu po treniruotės, jei išmanaus telefono Bluetooth yra įjungtas, Flow app veikia, ir jie šalia vienas kito.

VANTAGE M PRIEŽIŪRA

Po kiekvienos treniruotės skalaukite laikroduką po tekančiu vandeniu. Prieš pradėdami įkrovimą, patikrinkite, ar elektrodai yra švarūs ir sausi. Prakaito druskos, drėgmę ar kitas purvas ant elektrodų turi būti nuvalyti prieš įkrovimą. Švelniai nušluostikite purvą ar drėgmę. **Nekraukite kai laikrodis šlapias.**

Polar Flow programėlė ir interneto dienoraštis

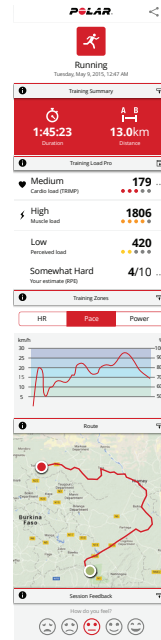
TRENIUOTĖS INFORMACIJOS PERŽIŪRA IŠMANIOJO TELEFONO PROGRAMĖLĖJE

Atsisiųskite Polar Flow app iš App Store arba Google Play. Po treniruotės sinchronizuokite savo laikrodį su išmaniuoju telefonu ir peržiūrėkite jos informaciją. Flow programėlėje galėsite matyti ir savo aktyvumo būseną ir miego kokybę.

POLAR FLOW INTERNETO DIENORAŠTIS IŠSAMIAI ANALIZEI

Sinchronizuokite treniruotės informaciją su Flow programėle arba tiesiai per kompiuterį. Interneto dienoraštyje galėsite sekti savo pasiekimus, gauti treniruotės planus ir išsamiai analizuoti treniruotės informaciją, dienos aktyvumą ir miego kokybę.

i Laikrodį galite prisitaikyti savo reikmėms pasirinkę savo mėgstamas sporto šakas ir joms reikalingą informaciją per **Polar Sport profiles** nustatymus, kuriuos rasite Polar Flow dienoraštyje arba programėlėje.



Techniniai duomenys

BATERIJOS TIPAS:	230 mAh LI-POL BATERIJA
ŠIRDIES RITMO SENSORIUS:	VIDINIS OPTINIS
ATSPARUMAS VANDENIUI:	30 M (TINKA PLAUKIMUI)
MEDŽIAGOS:	JUODAS MODELIS: ABS+GF, PMMA, NERŪDIJANTIS PLIENAS, TPC-ET, PC RAUDONAS IR BALTAS MODELIAI: ABS+GF, PMMA, STAINLESS STEEL, SILICONE, PA+GF KABELIS: VARIS, PA66+PA6, PC, TPE, ANGLIES PLIENAS, NAILONAS

Radio įranga veikia 2.402 - 2.480 GHz ISM dažnio banga (bangomis) ir 3.1 mW maksimalia galia.

Polar Precision Prime optinis širdies ritmo matavimas leidžia mažą ir saugią elektros įtampą per jūsų odą, kad prietaisas suprastų, kada yra dėvimas ir širdies ritmo matavimas būtų tikslesnis.

APP STORE YRA PASLAUGŲ ŽENKLAS, PRIKLAUSANTIS APPLE INC.

ANDROID IR GOOGLE PLAY YRA PREKĖS ŽENKLAI PRIKLAUSANTYS GOOGLE INC.

IOS YRA PREKĖS ŽENKLAS ARBA REGISTRUOTAS PREKĖS ŽENKLAS PRIKLAUSANTIS CISCO JAV IR KITOSE VALSTYBĖSE IR NAUDOJAMAS PAGAL LICENCIJĄ.

GAMINTOJAS
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE
TEL +358 8 5202 100

WWW.POLAR.COM

SUDERINAMAS SU



/polarglobal



VANTAGE M GPS MULTISPORTO LAIKRODIS

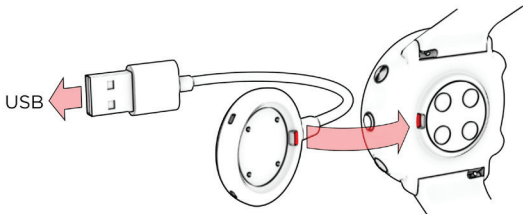
Trumpas įvadas

Daugiau informacijos rasite support.polar.com/en/vantage-m

Kaip pradėti naudotis

Sveikiname su puikiu pasirinkimu! Šiame įvade supažindinsime su Polar Vantage M pajungimu ir naudojimu.

1. **Laikrodį pažadinsite ir įkrausite**, prijungę pakrovimo laidą prie kompiuterio ar usb krovimo lizdo. Įkrovimo laidas tvirtinasi prie laikrodžio su magnetu – tik atitaisykite pakrovimo lizdo padėtį prie laikrodžio nugarėlės. Kartais gali prireikti keletu minučių, kol laikrodžio ekranas įsijungs, nors krovimas jau vyksta.



2. **Laikrodžio nustatymas atlikti**, pasirinkite prietaiso kalbą ir pageidaujama nustatymų atlikimo būdą. The watch gives you three options for setup: set up (A) with a mobile device, (B) with a computer or (C) from the watch. Rinkitės meniu spausdami mygtuką **UP/DOWN** ir patvirtinkite pasirinkimą spausdami **OK**. Mes rekomenduojame būdą **A** arba **B**.

i Tam, kad visi matavimai būtų tikslūs, atidžiai suveskite savo asmeninę informaciją.

i Būdas **A** ir **B**: Jei gaunate pranešimą, kad yra programinės įrangos atnaujinimas jūsų laikrodžiui, mes rekomenduojame jį atlikti. Atnaujinimas gali trukti iki 10 minučių.

A ATLIKITE NUSTATYMUS PER IŠMANŲ TELEFONĄ IR POLAR FLOW PROGRAMĖLĘ

DĖMĖSIO: prietaisus poruokite per Flow programėlės nustatymus, bet ne per bendrus telefono nustatymus!

1. Patikrinkite ar **išmanus telefonas** prijungtas prie **interneto** ir turi veikiantį **Bluetooth®**.
2. Atisiųskite **Polar Flow app** iš App Store ar Google Play į savo išmanų telefoną.
3. Atidarykite Flow programėlę savo telefone.
4. Flow programėlė atpažįsta jūsų Vantage V esantį šalia ir pasiūlo atlikti poravimą. Patvirtinkite poravimo prašymą **įvesdami Bluetooth poravimo kodą**, kuris rodomas laikrodžio ekrane, į Flow app.
5. **Prisijunkite prie** savo **Polar paskyros** arba susikurkite, jei neturite. Mes žingsnis po žingsnio supažindinsime su prisijungimu ir nustatymų atlikimu per programėlę.

Kai visi nustatymai atlikti, paspauskite **Save and sync** ir visi pakeitimai bus išsaugoti jūsų laikrodyje.

B PAJUNGIMAS PER KOMPIUTERĮ

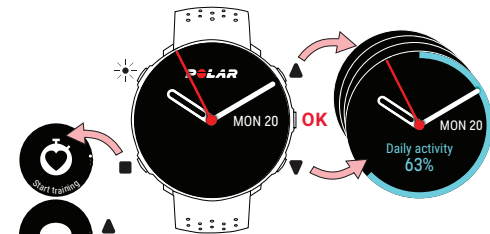
1. Eikite į flow.polar.com/start ir atsisiųskite ir suinstaliuokite **Polar FlowSync** programą savo kompiuteryje.
2. Prisijunkite prie savo Polar paskyros arba susikurkite ją, jei tokios neturite. Puslapyje žingsnis po žingsnio supažindinsime su prisijungimu ir nustatymų atlikimu.

C ATLIKITE NUSTATYMUS PER LAIKRODĮ

Keiskite vertes spausdami **UP/DOWN** ir patvirtinkite paspaudę mygtuką **OK**. Jei norite grįžti atgal ar atšaukti pasirinkimą, spauskite **BACK** mygtuką, kol grįšite iki norimo pakeisti nustatymo.

Kai nustatymai daromi per laikrodį, tai jis nėra pajungiamas prie Polar Flow paskyros. O programinės įrangos atnaujinimai galimi tik per Polar Flow. Svarbu! Visos funkcijos veiks gerai tik tada, kai nustatymai atliekami per Flow programėlę ar kompiuterį, ir tuo metu padaroma programinės įrangos atnaujinimo procedūra, t.y. pasirinkus **A** ar **B** pajungimo būdus.

Susipažinkite su savo Vantage M



PAGRINDINĖS MYGTUKŲ FUNKCIJŲ

- Spauskite **OK** pasirinkimų patvirtinimui
- Keiskite treniruotės informacijos ekranus su **UP/DOWN**, judėti per pasirinkimų sąrašą, pasirinktos vertės pakeitimui.
- Grįžkite, sustabdykite ir baikite su **BACK**. Dienos laiko režime spauskite **BACK** patekti į meniu, palaikykite nuspaustą poravimui pradėti ir sinchronizuoti.
- Palaikykite nuspaustą **LIGHT** mygtukams užrakinti.

- LIGHT
- BACK/MENU
- UP
- DOWN

i Keiskite spalvotas apyranke pagal savo stilių. Apyranke galite pirkti iš www.polar.com.

Pagrindinės funkcijos

TRENIUOTĖS SU ŠIRDIES RITMO MATAVIMU NUO RIEŠO

Šiuolaikinė Polar Precision Prime technologija apjungia sensorių matavimą su odos kontaktu, ir taip leidžia gauti patikimus širdies ritmo matavimo duomenis nuo riešo, matuojant kasdien, net pačiomis sudėtingiausiomis sąlygomis.

INTEGRUOTAS GPS

Korpuse esantis GPS daviklis matuoja judėjimo lauke greitį, distanciją ir aukštį virš jūros lygio. Po treniruotės galite matyti savo įveiktą maršrutą per Polar Flow programėlę arba Polar Flow interneto dienoraštį.

TRAINING LOAD PRO

Gaukite išsamų įvertinimą kaip jūsų treniruočių procesas veikia jūsų kūną ir jo būseną. Treniruotė po treniruotės ir ilgalaikė trukmė.

BĖGIMO PROGRAMA

Pasiruoškite bėgimo varžyboms su savo asmeniniu ir jums pritaikytu planu, kurį rasite Polar Flow interneto dienoraštyje. Galite rinkti iš šių tikslų: 5 km, 10 km, pusė maratono arba visas maratonas. Treniruočių planą pritaikysite savo galimybės ir tikslams.

BĖGIMO INDEKSAS

Bėgimo indeksas padeda lengvai suprasti savo bėgimo pajėgumo progresą (bėgimo greičio ir širdies ritmo santykis).