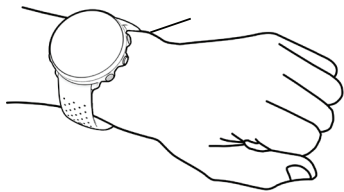


## Edzés pulzsméréssel

A csuklóra rögzíthető pulzsmérők használata egyszerű és kényelmes. Az edzés megkezdéséhez húzd meg a csuklópántot, indítsd el az edzést az órán, és már készen is vagy.

A legpontosabb pulzsméréshez edzés közben azt javasoljuk, hogy a pulzsmérés megkezdése előtt pár perccel néhány percig viseld az órát, hogy a bőrfelület alkalmazkodjon. A készüléknek szorosan kell illeszkednie a csuklóra, **közvetlenül a csuklócsont mögött**. A készülék hátulján lévő érzékelőnek a bőrhez kell érnie, a csuklópánt azonban nem lehet túl szoros.



Ha nem használod a pulzsmérőt, lazítsd meg egy kicsit a csuklópántot, hogy az kényelmesebben illeszkedjen és hagyja a bőrdet lélegezni.

**i** Az óra a Polar H10 mellkaspántos pulzsmérő szenzorokkal is kompatibilis. A pulzusszenzorok kiegészítőként vásárolhatók meg. A kompatibilis szenzorok és egyéb kiegészítők listáját lásd a [support.polar.com/vantage-m](https://support.polar.com/vantage-m) oldalon.

## Edzés kezdése

1. Vedd fel a készüléket, és húzd meg a csuklópántot.
2. Az idő nézetben nyomd meg és tartsd nyomva az **OK** gombot, vagy válaszd ki a **Start training** (edzés indítása) lehetőséget.
3. Menj ki a szabadba, távol a magas épületektől és fáktól. A GPS jelek befogásához tartsd mozdulatlanul a készüléket, a kijelzővel felfelé. A készülék rezgéssel és a kijelzőn megjelenő **OK** üzenettel jelzi a jel befogását.
4. Amikor megjelennek a pulzusadatok, a készülék sikeresen észlelte a pulzust.
5. Amikor a készülék minden jelet megtalált, nyomd meg az **OK** gombot az edzés megkezdéséhez.

### AZ EDZÉS SZÜNTELTETÉSE ÉS LEÁLLÍTÁSA

Nyomd meg a **BACK** (VISSZA) gombot, hogy szüneteltesd az edzéstervet. Ahhoz, hogy folytasd az edzést, nyomd meg az **OK** lehetőséget. Hogy megállítsd az adott folyamatot, nyomd meg és tartsd lenyomva a **BACK** (VISSZA) gombot addig amíg **Rögzítés leállítás** felirat nem jelenik meg. A készülék megjelenít egy összegzést az edzésről, rögtön annak befejezte után.

**i** A készülék automatikusan szinkronizálja az edzési adatokat a Flow alkalmazással, ha a telefon Bluetooth hatósugárán belül van.

### A VANTAGE M KÉSZÜLÉK KARBANTARTÁSA

Tartsd tisztán a készüléket úgy, hogy minden edzés után folyóvízben leöblíted azt. Töltés előtt bizonyosodj meg arról, hogy a készülék és a kábel töltő érintkezőin nincs por, kosz, vagy nedvesség. Finoman töröld le a szennyeződések vagy nedvességet. **Ne töltsd az órát vizesen.**

## Polar Flow alkalmazás és webes felület

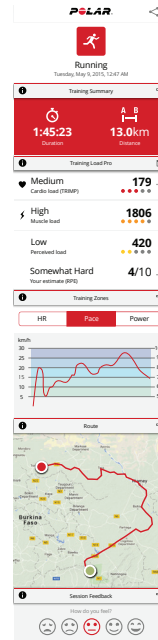
### NÉZD MEG EDZÉSI ADATAID EGY SZEMPILLANTÁS ALATT A MOBIL ALKALMAZÁSBAN

Szerezd be a Polar Flow alkalmazást az App Store vagy Google Play áruházakból. Eredményeid és teljesítményed azonnali áttekintéséhez és visszajelzés azonnali megtekintéséhez szinkronizáld a készüléket a Flow alkalmazással az edzés után. A Flow alkalmazásban azt is ellenőrizheted, hogy hogyan aludtál, és hogy mennyire voltál aktív a nap folyamán.

### POLAR FLOW WEB SZOLGÁLTATÁS A RÉSZLETESEBB ELEMZÉSHEZ

Szinkronizáld a Flow webes szolgáltatásnak elküldött edzési adatokat számítógépeddel vagy a Flow alkalmazáson keresztül. A webes szolgáltatással számon tarthatod eredményeid, útmutatást és részletes elemzést kaphatsz edzési eredményeidről, aktivitásodról, és alvásminőségéről.

**i** A készüléket kedvend sportjaiddal és a követni kívánt adatokkal is testre szabhatod a **Polar Sport profilok** segítségével a Polar Flow webfelületen és alkalmazásban.



## Műszaki specifikáció

ELEMTÍPUS:	230 mAh LI-POL ELEM
PULZSMÉRŐ:	BELSŐ OPTIKA
ÜZEMIDŐ:	MAX. 30 ÓRA EDZÉS GPS ÉS OPTIKAI PULZUSMÉRÉS HASZNÁLATÁVAL
VÍZÁLLÓSÁG:	30 M (ÚSZÁSHOZ IS ALKALMAS)
ANYAGOK:	FEKETE MODELLEK: ABS+GF, PMMA, ROZSDAMENTES ACÉL, TPC-ET, PC PIROS ÉS FEHÉR MODELLEK: ABS+GF, PMMA, ROZSDAMENTES ACÉL, SZILIKON, PA+GF
	KÁBEL: RÉZ, PA66+PA6, PC, TPE, SZÉNACÉL, NEJLON

A rádió 2,402 - 2,480 GHz ISM frekvencia-tartományban működik, 3,2 mW maximális teljesítménnyel.

A Polar Precision Prime optikai pulzsmérő szenzor biztonságos, gyenge elektromos áramot vezet át a bőrön, amely segít megállapítani a készülék és a bőr megfelelő érintkezését a pontosabb mérés érdekében.

AZ APP STORE AZ APPLE INC. SZOLGÁLTATÁSÁT JELÖLI.

AZ ANDROID ÉS A GOOGLE PLAY A GOOGLE INC. VÉDJEGYEI

AZ IOS A CISCO VÉDJEGYE VAGY BEJEGYZETT VÉDJEGYE AZ EGYESÜLT ÁLLAMOKBAN ÉS MÁS ORSZÁGOKBAN, HASZNÁLATA LICENC ALAPJÁN TÖRTÉNIK.

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

[WWW.POLAR.COM](http://WWW.POLAR.COM)  
A KÖVETKEZŐKKEL KOMPATIBILIS



HUN 07/2018 10011



## VANTAGE M GPS MULTISPORT KÉSZÜLÉK

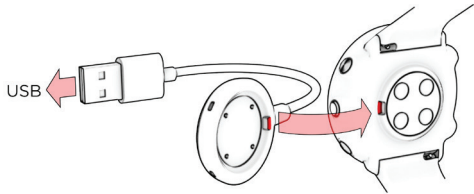
### Kezdő lépések

További részletek a [support.polar.com/en/vantage-m](https://support.polar.com/en/vantage-m) oldalon Magyar

## Első lépések

Gratulálunk az új készülékedhez! Ebben az útmutatóban bevezetünk új Polar Vantage M készüléked használatába.

- 1. A készülék bekapcsolásához és töltéséhez** csatlakoztasd azt a számítógép USB-portjához vagy egy USB töltőhöz a dobozban található kábel segítségével. A kábelt egy mágnes rögzíti, egyszerűen illeszd a kábel peremét a készülék nyílásához (mely pirossal van jelölve). Eltarthat egy ideig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn.



- 2. A készülék beállításához** válaszd ki a nyelvet és a kívánt telepítési módot. A készülék három módon állítható be: **(A)** mobil eszközzel, **(B)** számítógéppel, vagy **(C)** közvetlenül a készüléken keresztül. Az **UP (FEL)/DOWN (LE)** gombokkal válaszd ki a kívánt lehetőséget, majd hagyd jóvá az **OK** gombbal.

**i** A legpontosabb, személyre szabott edzési és aktivitási adatokért fontos, hogy pontosan végezd el a beállítást.

**i** **A** és **B** lehetőség: Ha van elérhető szoftverfrissítés a készülékhez, ajánlott telepíteni a beállítás alatt. Ez körülbelül 10 percet vehet igénybe.

### **A** BEÁLLÍTÁS MOBIL ESZKÖZÖN VAGY A POLAR FLOW ALKALMAZÁSSAL

A készülék párosítását a Flow alkalmazásban kell elvégezni, NEM a mobil eszköz Bluetooth beállításában.

- Ellenőrizd, hogy a **mobil eszköz** csatlakoztatva van az **internethez**, és kapcsold be a **Bluetooth®** funkciót.
- Töltsd le a **Polar Flow alkalmazást** az App Store vagy Google Play áruházból a mobil eszközre.
- Nyisd meg a Flow alkalmazást a mobiltelefonodon.
- A Flow alkalmazás automatikusan észleli a közelben lévő Vantage M készüléket, és felkínálja a párosítás lehetőségét. Fogadd el a párosítási kérelmet, és írd be a **Bluetooth párosítási kódot, amely** a készülék kijelzőjén jelenik meg, a Flow alkalmazásban.
- Jelentkezz be Polar-fiókoddal**, vagy hozz létre újat. Az alkalmazás végigvezet a feliratkozás és beállítás műveletein.

Amikor végeztél a beállításokkal, koppints a **Save and sync (mentés és szinkronizálás)** lehetőségre, és a beállítások szinkronizálódnak a készülékkel.

### **B** BEÁLLÍTÁS SZÁMÍTÓGÉPPEL

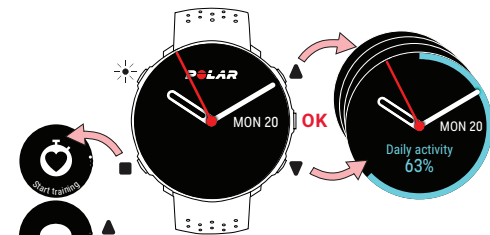
- Keresd fel a **flow.polar.com/start** weboldalt, majd töltsd le és telepítsd a **Polar FlowSync** adatátviteli szoftvert a számítógépre.
- Jelentkezz be Polar-fiókoddal, vagy hozz létre újat. A Polar Flow webes felület végigvezet a feliratkozás és beállítás műveletein.

### **C** BEÁLLÍTÁS A KÉSZÜLÉKRŐL

Állítsd be az értékeket az **UP/DOWN (FEL/LE)** gombokkal, majd hagyd jóvá azokat az **OK** gombbal. Ha bármelyik pontnál vissza szeretnél lépni és meg szeretnéd változtatni a beállításokat, nyomd meg a **BACK (vissza)** gombot, amíg, el nem éred a megváltoztatni kívánt beállítást.

**Amikor a készüléken végzed a beállításokat, az még nincs összekapcsolva a Polar Flow alkalmazással. A firmware frissítések csak a Polar Flow alkalmazáson keresztül érhetőek el.** Ahhoz, hogy a készülékedből és a Polar funkciókból a legtöbbet hozhassd ki fontos, hogy később végezd majd el a hiányzó beállításokat a Polar Flow webes felületen vagy a Polar Flow mobil alkalmazással az **A** vagy a **B** opciót követve.

## Ismerd meg Vantage M készüléked



### GOMBOK FŐ FUNKCIÓI

- A kiválasztott beállítások jóváhagyásához nyomd meg az **OK** gombot, az edzés megkezdéséhez pedig tartsd nyomva.
- Az edzési nézetek böngészéséhez, a listák görgetéséhez, és az értékek beállításához használd az **UP/DOWN (FEL/LE)** gombokat.
- A visszalépéshez, szüneteltetéshez és leállításához használd a **BACK (VISSZA)** gombot. Az idő nézetben nyomd meg a **BACK (VISSZA)** gombot a menü megnyitásához, vagy tartsd nyomva a párosítás és szinkronizálás indításához.
- Tartsd nyomva a **LIGHT (VILÁGÍTÁS)** gombot a gombok lezárásához.

- VILÁGÍTÁS**
- VISSZA/MENÜ**
- FEL**
- LE**

**i** Maradj divatos a könnyen cserélhető csuklópántokkal. A csuklópántok a **www.polar.com** oldalon külön kaphatók.

## Fő jellemzők

### CSUKLÓN VISELHETŐ PULZUSMÉRŐ

A legkorszerűbb technológiával készült Polar Precision Prime szenzor az optikai és bőrön keresztüli pulzusmérés ötvözésével egész nap pontos pulzusmérést biztosít, még a legkeményebb edzési körülmények között is.

### BEÉPÍTETT GPS

A beépített GPS nyomon követi a sebességet, távolságot, és magasságot edzés közben. Az edzés után megnézheted az útvonalad a Polar Flow alkalmazásban vagy a Flow web szolgáltatásban.

### TRAINING LOAD PRO

Ez a funkció átfogó tájékoztatást nyújt az edzés testre gyakorolt terhelési szintjéről. A funkció külön edzésekhez és hosszú távú értékeléshez is használható.

### FUTÓPROGRAM

Kifejezetten futóversenyekre való edzéshez készült funkció, személyre szabott, adaptív edzéstervvel a Polar Flow webfelületen. Válassz négy különböző cél közül: 5 km, 10 km, félmaraton és maraton, és készíts a képességeidnek és céljaidnak megfelelő edzéstervet.

### FUTÁSI INDEX

A futási index értékes tájékoztatást nyújt a futás közben nyújtott teljesítményedről, ami segít nyomon követni a fejlődésedet.