

Pierwsze kroki

Gratulujemy świetnego wyboru! W niniejszej instrukcji zawarto informacje na temat wykonania pierwszych kroków niezbędnych do rozpoczęcia użytkowania nowego zegarka Polar Vantage M.

- 1. Aby uruchomić i naładować zegarek**, podłącz go do zasilanego portu USB lub ładowarki USB za pomocą kabla dołączanego do zestawu. Kabel zostanie ustawiony w odpowiednim miejscu za pomocą magnesów. Upewnij się, że występ na kablu został dopasowany do wgłębienia na zegarku (oznaczonego na czerwono). Pojawienie się animacji ładowania na wyświetlaczu może zająć pewien czas. Możesz też wybudzić zegarek, naciskając i przytrzymując przycisk OK przez 4 sekundy.



- 2. Aby skonfigurować zegarek**, wybierz swój język i preferowaną metodę konfiguracji. Możliwe są trzy sposoby konfiguracji: z poziomu urządzenia mobilnego (A), z poziomu komputera (B) lub z poziomu zegarka (C). Wybierz najwygodniejszą dla siebie metodę za pomocą przycisków **W GÓRĘ/W DÓŁ** i potwierdź wybór, wciskając **OK**. Polecamy sposób A lub B.

i Precyzyjne wprowadzenie ustawień pozwoli uzyskać jak najdokładniejsze, spersonalizowane dane dotyczące treningów i aktywności.

i Sposoby **A i B**: Jeśli dostępna jest aktualizacja oprogramowania sprzętowego zegarka, zalecamy zainstalowanie jej podczas konfiguracji. Aktualizacja może potrwać do 10 minut.

A KONFIGURACJA Z POZIOMU APLIKACJI POLAR FLOW NA URZĄDZENIU MOBILNYM

Pamiętaj, że parowanie urządzeń należy wykonać z poziomu aplikacji Flow, a NIE z poziomu ustawień Bluetooth urządzenia mobilnego.

- Upewnij się, że Twoje **urządzenia mobilne** jest połączone z **internetem**, a łączność **Bluetooth®** działa.
- Pobierz **aplikację Polar Flow** ze sklepu App Store lub Google Play na swoje urządzenie mobilne.
- Uruchom aplikację Flow na urządzeniu mobilnym. Aplikacja Flow rozpozna zegarek znajdujący się w pobliżu i wyświetli komunikat z pytaniem o rozpoczęcie parowania. Naciśnij przycisk Start.
- Gdy na urządzeniu mobilnym wyświetlony zostanie komunikat Żądanie łączenia Bluetooth, sprawdź, czy kod na urządzeniu mobilnym jest taki sam jak kod wyświetlany na zegarku.
- Zaakceptuj prośbę połączenia przez Bluetooth na urządzeniu mobilnym i potwierdź kod PIN pokazany na zegarku, wciskając OK. Po zakończeniu łączenia wyświetlany jest komunikat **Łączenie gotowe**.
- Zaloguj się na konto Polar** lub utwórz nowe. W aplikacji zostaną wyświetlone wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji.

Po zakończeniu konfiguracji wybierz **Save and sync (zapisz i synchronizuj)**, aby zsynchronizować ustawienia z zegarkiem.

B KONFIGURACJA Z POZIOMU KOMPUTERA

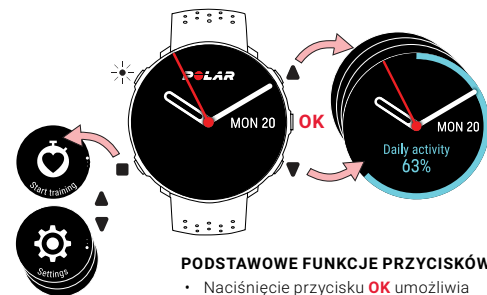
- Odwiedź stronę **flow.polar.com/start** i pobierz oraz zainstaluj na komputerze oprogramowanie do transmisji danych **Polar FlowSync**.
- Zaloguj się na konto Polar lub utwórz nowe. W serwisie internetowym Polar Flow zostaną wyświetlone wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji.

C KONFIGURACJA Z POZIOMU ZEGARKA

Dopasuj wartości za pomocą przycisków **W GÓRĘ/W DÓŁ** i potwierdź każdy wybór przyciskiem **OK**. Jeśli zechcesz powrócić do wprowadzonego ustawienia i zmienić je, naciskaj przycisk **WSTECZ** aż do przejścia dożądanego ustawienia.

Podczas konfiguracji z poziomu zegarka urządzenie nie jest jeszcze połączone z Polar Flow. Aktualizacje oprogramowania zegarka są dostępne jedynie w Polar Flow. Aby móc w pełni cieszyć się funkcjonalnością swojego zegarka i unikalnymi funkcjami Polar, musisz później przeprowadzić pełną konfigurację w serwisie Polar Flow lub przez aplikację mobilną Polar Flow z użyciem metody **A** lub **B**.

Poznaj Vantage M



PODSTAWOWE FUNKCJE PRZYCISKÓW

- Naciśnięcie przycisku **OK** umożliwia potwierdzenie wyboru.
- Przyciski **W GÓRĘ / W DÓŁ** umożliwiają przeglądanie tarcz zegarka, ekranów treningowych, menu i list wyborów oraz ustawianie wybranych wartości.
- Przycisk **WSTECZ** umożliwia powrót, wstrzymanie i zatrzymanie. Naciśnięcie przycisku **WSTECZ** z poziomu ekranu zegara umożliwia otwarcie menu, a jego naciśnięcie i przytrzymanie – rozpoczęcie łączenia i synchronizacji.
- Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku **PODŚWIETLENIE** umożliwia zablokowanie przycisków.

☀ PODŚWIETLENIE

■ WSTECZ/
MENU

▲ W GÓRĘ

▼ W DÓŁ

i Dopasuj zegarek do swojego stylu, w prosty sposób wymieniając jego paski. Dodatkowe paski można kupić osobno na stronie **www.polar.com**.

Podstawowe funkcje

TRENING OPARTY NA POMIARZE TĘTNA Z NADGARSTKA

Najnowocześniejszy czujnik do pomiaru tętna z nadgarstka Polar Precision Prime umożliwia optyczny pomiar tętna z nadgarstka, zapewniając dokładne dane przez cały dzień, nawet w najbardziej wymagających warunkach treningowych.

WBUDOWANY GPS

Wbudowany GPS monitoruje Twoje tempo, dystans oraz wysokość podczas treningu. Po zakończeniu treningu możesz zobaczyć przebytą trasę na mapie w aplikacji Polar Flow lub serwisie internetowym Flow.

OBciążENIE TRENINGOWE PRO

Uzyskaj wyczerpujące informacje na temat tego, jak treningi obciążają Twój organizm w różny sposób. Długotrwałe monitorowanie każdego treningu.

PROGRAM TRENINGU BIEGOWEGO

Przygotuj się do imprezy biegowej za pomocą osobistego i dostosowanego do Ciebie planu treningowego w serwisie Polar Flow. Wybierz cel: 5 km, 10 km, półmaraton lub maraton i uzyskaj plan treningowy dopasowany do Ciebie i Twoich celów.

RUNNING INDEX

Wskaźnik Running Index zapewnia cenne informacje na temat efektywności biegu, dzięki czemu możesz w prosty sposób monitorować swoje postępy.

Trening oparty na pomiarze tętna

Aby uzyskać dokładny odczyt tętna podczas treningu, sprawdź czy zegarek jest poprawnie założony:

- Umieść zegarek na ręce, w odległości przynajmniej na grubość palca od kości nadgarstka.
- Zaciśnij pasek mocniej. Znajdujący się z tyłu czujnik tętna musi być w ciągłym kontakcie ze skórą, a zegarek nie powinien się przesuwać.
- Zanim rozpoczniesz treningi odczekaj kilka minut tak, by skóra przystosowała się do zegarka.



Aby zapewnić sobie większą wygodę oraz umożliwić skórze oddychanie, możesz poluzować pasek, gdy puls nie jest mierzony.

i Twój zegarek jest również kompatybilny z nadajnikiem na klatkę piersiową Polar H10. Nadajnik na klatkę piersiową można dokupić jako dodatkowe akcesorium. Sprawdź listę sensorów i dodatków, z którymi kompatybilny jest Twój zegarek, na stronie support.polar.com/en/vantage-m.

Rozpoczęcie treningu

- Założ zegarek i zapnij pasek.
- Naciśnij **WSTECZ**, aby przejść do menu głównego, wybierz **Rozpocznij trening**, a następnie przejdź do profilu sportowego.
- Wyjdź na zewnątrz w miejsce oddalone od wysokich budynków i drzew. Trzymaj zegarek nieruchomo, wyświetlaczem do góry, dopóki nie wyszuka sygnału z satelity GPS. Okrąg wyświetlany wokół ikony GPS zmieni kolor na zielony, gdy GPS będzie gotowy.
- Wyświetlenie informacji o Twoim tętnie oznacza, że zegarek wykrył sygnał tętna.
- Po wyszukaniu wszystkich sygnałów naciśnij **OK**, aby rozpocząć rejestrowanie treningu.

WSTRZYMIWANIE I KOŃCZENIE TRENINGU

Naciśnij **WSTECZ**, aby wstrzymać sesję treningową. Aby kontynuować trening, naciśnij **OK**. Aby zakończyć sesję treningową, przytrzymaj **WSTECZ** po wstrzymaniu i zaczekaj, aż zostanie wyświetlony komunikat **Zakończono rejestrowanie**. Bezpośrednio po zakończeniu treningu na ekranie zegarka wyświetlone zostanie podsumowanie.

i Zegarek automatycznie synchronizuje dane treningowe z aplikacją Flow, jeżeli Twój telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth i aplikacja Flow jest uruchomiona.

PIELĘGNACJA ZEGARKA VANTAGE M

Utrzymuj czystość zegarka, myjąc go bieżącą wodą po każdym treningu. Przed rozpoczęciem ładowania upewnij się, że na stykach zegarka i kabla nie ma wilgoci, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia i osusz wilgotne miejsca. **Nie ładuj zegarka, gdy jest mokry.**

Aplikacja i serwis internetowy Polar Flow

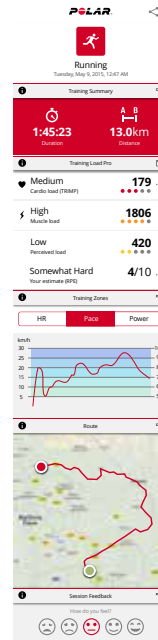
BŁYSKAWICZNY PRZEGLĄD DANYCH TRENINGOWYCH W APLIKACJI MOBILNEJ

Pobierz aplikację Polar Flow ze sklepu App Store lub Google Play. Po zakończeniu treningu zsynchronizuj zegarek z aplikacją Flow, aby uzyskać natychmiastowy podgląd danych treningowych, jak również informacji o rezultacie treningu i efektach. W aplikacji Flow możesz także sprawdzić parametry snu oraz swoją aktywność w ciągu dnia.

SZCZEGÓŁOWA ANALIZA W SERWISIE INTERNETOWYM POLAR FLOW

Zsynchronizuj swoje dane treningowe z serwisem internetowym Polar Flow za pomocą komputera lub aplikacji Flow. W serwisie internetowym możesz monitorować swoje osiągnięcia, otrzymywać przydatne wskazówki, a także zapoznawać się ze szczegółową analizą rezultatów swoich treningów, aktywności i snu.

i W zakładce **Profile sportowe Polar** w aplikacji lub w serwisie internetowym Polar Flow możesz spersonalizować swój zegarek, wybierając ulubione dyscypliny sportu i informacje, które chcesz monitorować podczas treningów.



Dane techniczne

TYP BATERII:	230 mAh AKUMULATOR LI-POL
SENSOR TĘTNA:	WBUDOWANY OPTYCZNY
WODOSZCZELNOŚĆ:	30 M (NADAJE SIĘ DO UŻYWANIA PODCZAS PŁYWANIA)
MATERIAŁY:	MODEL CZARNY: ABS+GF, PMMA, STAL NIERDZEWNA, TPC-ET, PC MODELE CZERWONY I BIAŁY: ABS+GF, PMMA, STAL NIERDZEWNA, SILIKON, PA+GF KABEL MOSIĄDZ, PA66+PA6, PC, TPE, STAL NIESTOPOWA, NYLON

Zakres częstotliwości sprzętu radiowego ISM wynosi 2,402 – 2,480 GHz, a maksymalna moc – 3,1 mW.

Dzięki technologii optycznego sensora tętna Polar Precision Prime na skórę oddziałuje jedynie niewielka i bezpieczna ilość prądu elektrycznego. Dzięki kontaktowi urządzenia z nadgarstkiem możliwe jest zwiększenie dokładności pomiaru.

APP STORE TO ZNAK USŁUGOWY FIRMY APPLE INC.

ANDROID I GOOGLE PLAY TO ZNAKI TOWAROWE FIRMY GOOGLE INC.

IOS TO ZNAK TOWAROWY LUB ZAREJESTROWANY ZNAK TOWAROWY FIRMY CISCO W STANACH ZJEDNOCZONYCH I INNYCH KRAJACH WYKORZYSTYWANY NA LICENCJI.

WYPRODUKOWANY PRZEZ
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE
TEL. +358 8 5202 100
WWW.POLAR.COM

KOMPATYBILNY Z




17972095.01 POL 01/2019 10011

POLAR

VANTAGE M
ZEGAREK SPORTOWY GPS

Pierwsze kroki

Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź stronę
support.polar.com/en/vantage-m

Polski