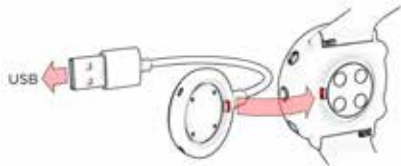


Jak zacząć

1. Aby uruchomić i naładować zegarek, podłącz go do portu USB lub ładowarki USB za pomocą kabla dołączanego do zestawu.



2. Aby skonfigurować zegarek, wybierz swój język i metodę konfiguracji. Możliwe są trzy sposoby konfiguracji zegarka: (A) na telefonie, (B) na komputerze lub (C) bezpośrednio na zegarku. Wybierz najwygodniejszą dla siebie metodę za pomocą przycisków **W GÓRĘ** / **W DÓŁ** i potwierdź wybór, wciskając **OK**. Zalecamy użycie opcji **A** lub **B**.

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



Jeśli dostępna jest aktualizacja oprogramowania sprzętowego zegarka, zalecamy zainstalowanie jej podczas konfiguracji. Aktualizacja może potrwać do 10 minut.

A KONFIGURACJA Z TELEFONU

Połączenie z zegarkiem należy nawiązać używając aplikacji Polar Flow, a NIE ustawień Bluetooth telefonu.

1. Upewnij się, że Twój telefon jest połączony z Internetem, a transmisja Bluetooth® jest włączona.
2. Pobierz aplikację Polar Flow ze sklepu App Store lub Google Play.
3. Uruchom aplikację Polar Flow w telefonie. Aplikacja Polar Flow rozpozna zegarek i poprosi o zgodę na rozpoczęcie łączenia. Naciśnij przycisk **Start**.
4. W telefonie zaakceptuj żądanie nawiązania połączenia Bluetooth. Potwierdź kod PIN w zegarku i zakończ łączenie.
5. **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.



Zegarek automatycznie synchronizuje dane treningowe z aplikacją Polar Flow, jeżeli Twój telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth i aplikacja Flow jest uruchomiona. Możesz również zsynchronizować dane treningowe z aplikacją Polar Flow ręcznie, naciskając i przytrzymując przycisk **WSTECZ** zegarka.

B KONFIGURACJA Z POZIOMU KOMPUTERA

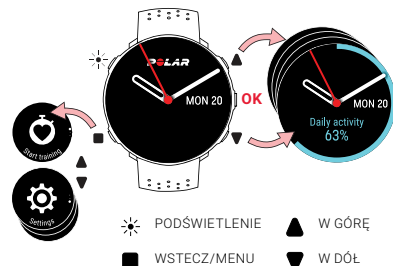
1. Wejdź na stronę flow.polar.com/start i pobierz oraz zainstaluj na komputerze oprogramowanie do transmisji danych **Polar FlowSync**.
2. Zaloguj się na swoje konto Polar lub utwórz nowe. W serwisie Polar Flow zostaną wyświetlone wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji.

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 **BACK** aż do przejścia do żądanego ustawienia.

Podczas konfiguracji z poziomu zegarka urządzenie nie jest jeszcze połączone z Polar Flow. Zalecamy późniejsze przeprowadzenie konfiguracji z użyciem opcji **A** lub **B** w celu uzyskania najnowszych aktualizacji funkcji zegarka. Aplikacja Flow umożliwi również wyświetlenie dokładniejszej analizy treningu i monitorowanie postępów.

Poznaj Vantage M



PODSTAWOWE FUNKCJE PRZYCISKÓW

- Naciśnięcie przycisku **OK** potwierdza dokonane wybory.
- 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** powoduje zablokowanie przycisków.

Pomiar tętna z nadgarstka

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

- Umieść zegarek na górnej stronie nadgarstka, w odległości przynajmniej na grubość palca od kości nadgarstka.
- Dokładnie zaciśnij pasek wokół nadgarstka. Czujnik tętna musi pozostawać w stałym kontakcie ze skórą, a zegarek nie powinien się przesuwać.



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



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

Rozpoczynanie treningu

1. Załóż zegarek i zapnij mocniej pasek.
2. Naciśnij przycisk **WSTECZ** w celu przejścia do głównego menu i wybierz **Rozpocznij trening**, a następnie wybierz profil sportowy.
3. Wyjdź na zewnątrz, w miejsce oddalone od wysokich budynków i drzew. Trzymaj zegarek nieruchomo, wyświetlaczem do góry, dopóki nie wyszuka sygnałów z satelitów GPS. Okrąg wokół ikony GPS zmieni kolor na zielony, gdy GPS będzie gotowy.
4. Wyświetlanie informacji o tętnie oznacza, że zegarek mierzy tętno.
5. Po wyszukaniu wszystkich sygnałów naciśnij **OK**, aby rozpocząć rejestrowanie treningu.

WSTRZYMYWANIE I KOŃCZENIE TRENINGU

Naciśnij **WSTECZ**, aby wstrzymać sesję treningową. Aby kontynuować trening, naciśnij **OK**. Aby zakończyć sesję treningową, przytrzymaj **WSTECZ** po wstrzymaniu treningu i zaczekaj, aż zostanie wyświetlony komunikat **Zakończono rejestrowanie**.

PIELĘGNACJA ZEGARKA VANTAGE M

Utrzymuj czystość zegarka, myjąc go bieżącą wodą po każdym treningu. Przed rozpoczęciem ładowania upewnij się, czy 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

Po zakończeniu treningu zsynchronizuj zegarek z aplikacją **Polar Flow**, aby uzyskać **natychmiastowy podgląd** danych treningowych oraz analizę treningu, aktywności i snu.

Zsynchronizuj swoje dane treningowe z **serwisem Flow** za pomocą komputera lub aplikacji Polar Flow, aby obserwować swoje osiągnięcia, otrzymywać wskazówki i korzystać ze **szczegółowej analizy** rezultatów treningu, aktywności oraz snu.

Informacje na temat użytych materiałów i specyfikacje techniczne dostępne są w instrukcji obsługi na stronie support.polar.com/en/vantage-m.

Zakres częstotliwości w paśmie 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.

WYPRODUKOWANY PRZEZ

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
FINLANDIA

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

[WWW.POLAR.COM](https://www.polar.com)

17983700.01 POL 10/2020

KOMPATYBILNY Z



/polarglobal

POLAR®

VANTAGE M

ZEGAREK SPORTOWY GPS

Poradnik wprowadzający

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

Polski