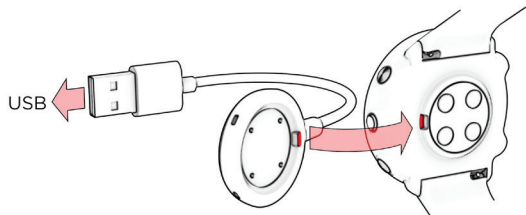


Začetek

Čestitamo vam ob vaši odlični izbiri! Tem priročniku vas bomo vodili skozi prve korake uporabe vaše nove ure Polar Vantage M.

1. **Da aktivirate in napolnite uro**, jo s priloženim kablom priključite v napajana USB-vrata ali USB-polnilnik. Kabel magnetno zaskoči na mestu, vendar se prepričajte, da ja rob kabla poravnani z režo na vaši uri (označeno z rdečo). Upoštevajte, da bo morda trajalo nekaj časa, da se bo na prikazovalniku prikazala animacija polnjenja.



2. **Za nastavev ure**, izberite jezik in priljubljeni način nastavitve. Ura vam ponudi tri možnosti nastavitve: nastavev (**A**) prek mobilne naprave, (**B**) računalnika ali (**C**) ure. Z gumbom **GOR/DOL** izberite možnost, ki vam najbolj ustreza, ter potrdite izbiro z gumbom **V REDU**. Priporočamo možnost **A** ali **B**.

i Da bi bili podatki o vaši vadbi in dejavnosti čim bolj točni in prilagojeni, je pomembno, da ste pri nastavitvah čim bolj natančni.

i Možnosti **A** in **B**: Če je za uro na voljo posodobitev vdelane programske opreme, priporočamo, da jo med nastavitvijo tudi namestite. Posodabljanje lahko traja do 10 minut.

A NASTAVITEV Z MOBILNO NAPRAVO IN APLIKACIJO POLAR FLOW

Upoštevajte, da morate združevanje opraviti prek aplikacije Flow in ne prek nastavev za Bluetooth na vaši mobilni napravi.

1. Prepričajte se, da ima vaša **mobilna naprava** vzpostavljeno **internetno** povezavo in da je vklopljena funkcija **Bluetooth®**.
2. Prenesite si **aplikacijo Polar Flow** iz trgovine App Store ali Google Play na vašo mobilno napravo.
3. V svoji mobilni napravi odprite aplikacijo Flow.
4. Aplikacija Flow prepozna vašo uro Vantage M v bližini in vas pozove, da začnete združevanje. Sprejmite zahtevo za združevanje in **vnese kodo za združevanje prek tehnologije Bluetooth**, ki je prikazana na urinem prikazovalniku, v aplikacijo Flow.
5. **Vpišite se** s svojim **računom Polar** ali ustvarite novega. Vodili vas bomo skozi registracijo in nastavev aplikacije.

Ko ste zaključili z nastavitvami, tapnite **Shrani in sinhroniziraj** in vaše nastavitve bodo sinhronizirane z vašo uro.

B NASTAVITEV PREK RAČUNALNIKA

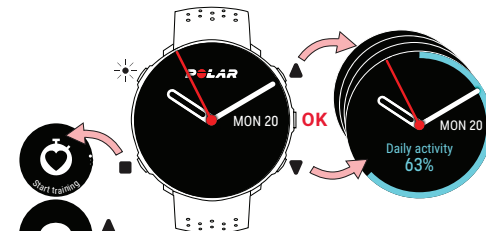
1. Pojdite na **flow.polar.com/start** ter si v računalnik prenesite in nato namestite programsko opremo **Polar FlowSync** za prenos podatkov.
2. Vpišite se s svojim računom Polar ali ustvarite novega. Vodili vas bomo skozi registracijo in nastavev s spletno storitvijo Polar Flow.

C NASTAVITEV PREK URE

Prilagodite vrednosti z gumbom **GOR/DOL** in potrdite vsako izbiro z gumbom **V REDU**. Če se želite kadarkoli vrniti in spremeniti katero od nastavev, pritisnite gumb **NAZAJ**, dokler se ne prikaže nastavev, ki jo želite spremeniti.

V primeru nastavitve prek ure, ta še ni povezana s storitvijo Polar Flow. Posodobitve vdelane programske opreme za vašo uro so na voljo samo prek storitve Polar Flow. Da bi čim bolj izkoristili prednosti ure in edinstvene funkcije Polar, je pomembno, da opravite nastavev v spletni storitvi Polar Flow ali mobilni aplikaciji Polar Flow pozneje, tako da sledite korakom pod možnostjo **A** ali **B**.

Spoznajte svojo uro Vantage M



FUNKCIJE GUMBOV

- Pritisnite gumb **OK** (V redu), da potrdite svoje izbire.
- Brskajte po pogledih vadbe in meniju z gumboma **GOR/DOL**, pomikajte se po seznamih izbir ter prilagodite izbrano vrednost.
- Za vračanje, premor in zaustavev uporabite gumb **NAZAJ**. V časovnem pogledu pritisnite gumb **NAZAJ**, da vstopite v meni, nato pa pritisnite in držite za začetek združevanja.
- Pritisnite in držite gumb **OSVETLITEV** za zaklepanje gumbov.

i Prilagodite uro svojemu stilu z enostavno zamenljivimi zapetnicami. Dodatne zapetnice lahko kupite ločeno na spletni strani **www.polar.com**.

Ključne lastnosti

VADBA Z MERJENJEM SRČNEGA UTRIPA NA ZAPESTJU

Inovativna tehnologija zapestnega senzorja srčnega utripa Polar Precision Prime združuje optično merjenje srčnega utripa prek stika s kožo, s čimer zagotavlja natančno spremljanje zapestnega srčnega utripa čez cel dan, tudi med najbolj zahtevno vadbo.

VGRAJENA FUNKCIJA GPS

Vgrajena funkcija GPS spremlja med vadbo vašo hitrost, razdaljo in nadmorsko višino. Svojo pot si lahko po končani vadbi ogledate na zemljevidu v aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow.

OBREMENITEV MED VADBO PRO

Zagotovite si obsežen pregled, kako vaše vadbe delujejo na vaše telo na različne načine. Spremljanje lahko poteka za vsako vadbo posebej ali pa dolgoročno.

TEKAŠKI PROGRAM

Vadite za naslednji tekaški dogodek s pomočjo osebnega in prilagodljivega vadbenega načrta v spletni storitvi Polar Flow. Izbirajte med štirimi različnimi cilji: 5 km, 10 km, polmaraton ali maraton in si zagotovite vadbene načrt, ki se prilega vam in vašim ciljem.

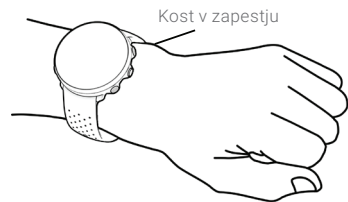
TEKAŠKI INDEKS

Tekaški indeks vam podaja dragocene informacije o vaši zmogljivosti med tekom s pomočjo enostavnega spremljanja napredka.

Vadba z merjenjem srčnega utripa

Merjenje srčnega utripa na zapestju je priročno in enostavno. Zapnite zapestnico, pričnite z vadbo na uri in pripravljeni ste.

Da bo merjenje srčnega utripa med vadbo čim bolj natančno, nosite uro nekaj minut, preden začnete z merjenjem srčnega utripa, da se vaša koža navadi na uro. Zapnite zapestnico tesno na vrhu zapestja, **takoj za zapestno kostjo**. Senzor na hrbtni strani ure se mora dotikati kože, vendar pa zapestnica ne sme biti pretesna.



Če ne merite srčnega utripa, zapestnico nekoliko zrahljajte, da je bolj ohlapna in da vaša koža lahko diha.

i Ura je združljiva tudi s tehnologijo senzorja srčnega utripa POLAR H10 s pasom za pritrditev okrog prsi. Senzor srčnega utripa lahko dokupite. Celoten seznam senzorjev in dodatkov, s katerimi je združljiva vaša ura, vam je na voljo na support.polar.com/en/VantageM.

Prični vadbo

1. Namestite si uro na zapestje in pričvrstite zapestnico.
2. Pritisnite **BACK** (NAZAJ), da vstopite v meni, izberite **Start training** (Prični vadbo), nato pa poiščite ustrezní športni profil.
3. Pojdite na prosto ter se umaknite od visokih stavb in dreves. Uro držite nepremično s prikazovalnikom obrnjenim navzgor, da najde satelitski signal GPS. Ko naprava najde signal, se prikaže ikona GPS.
4. Ura je zaznala vaš srčni utrip, ko je ta prikazan na zaslonu.
5. Ko so najdeni vsi potrebni signali, pritisnite gumb **V REDU**, da pričnete z beleženjem vadbe.

ZAČASNA PREKINITEV IN ZAKLJUČEK VADBE

Za začasno prekinitev vadbe pritisnite gumb **NAZAJ**. Za nadaljevanje vadbe pritisnite gumb **V REDU**. Za zaključek vadbe med začasno prekinitvijo pritisnite in držite gumb **NAZAJ**, dokler se ne izpiše **Beleženje končano**. Na uri bo prikazan povzetek vadbe takoj, ko prenehate z vadbo.

i Ura se samodejno sinhronizira z aplikacijo Flow, če je vaš telefon znotraj razpona povezave Bluetooth, in aplikacija Flow se zažene.

NEGA URE VANTAGE M

Uro očistite tako, da jo po vsaki vadbi sperete pod tekočo vodo. Pred polnjenjem ure se prepričajte, da na njenih kontaktih za polnjenje in na kontaktih polnilnega kabla ni vlage, prahu ali umazanije. Nežno pobrišite morebitne nečistoče ali vlago. **Ne polnite ure, če je mokra.**

Aplikacija in spletna storitev Polar Flow

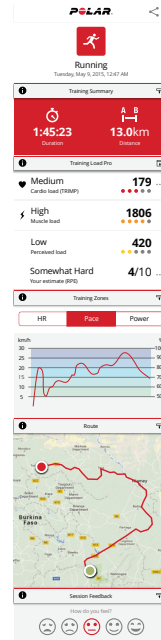
OGLED PREGLEDA VADBENIH PODATKOV PREK MOBILNE APLIKACIJE

Aplikacijo Polar Flow lahko kupite v trgovini App Store ali Google Play. Po vadbi sinhronizirajte svojo uro z aplikacijo Flow, da dobite takojšnji pregled rezultatov vadbe in povratne informacije o svoji zmogljivosti. V aplikaciji Flow lahko preverite tudi kakovost spanca in svojo dejavnost za ves dan.

SPLETNA STORITEV POLAR FLOW ZA PODROBNEJŠO ANALIZO

Prek računalnika ali aplikacije Flow sinhronizirajte svoje vadbene podatke s spletno storitvijo Flow. Spletna storitev vam omogoča, da sledite svojim dosežkom, prejmete navodila in si ogledate natančno analizo rezultatov vadbe, dejavnosti in spanca.

i V aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow si lahko po želji prilagodite uro za svoje najljubše športe in informacije, ki jih želite spremljati med vadbo s **športnimi profili Polar**.



Tehnične specifikacije

VRSTA BATERIJE: LITIJ-POLIMERNA BATERIJA Z 230 mAh
SENZOR SRČNEGA UTRIPA: INTERNI OPTIČNI
VODOODPORNOST: 30 M (PRIMERNA ZA PLAVANJE)
MATERIALI: ČRNI MODEL: ABS+GF, PMMA, NERJAVNO JEKLO, TPC-ET, PC

RDEČI IN BELI MODEL: ABS+GF, PMMA, NERJAVNO JEKLO, SILIKON, PA+GF
KABEL: MEDENINA, PA66+PA6, PC, TPE, KARBONSKO JEKLO, NAJLON

Radijska oprema deluje na frekvenci ISM s pasovno širino med 2,402 in 2,480 GHz in z močjo največ 3,1 mW.

Tehnologija optičnega senzorja srčnega utripa Polar Precision Prime uporablja na koži zelo majhno in varno količino električnega toka, ki meri stik med napravo in vašim zapestjem, da poveča natančnost.

APP STORE JE SERVISNA BLAGOVNA ZNAMKA DRUŽBE APPLE INC.

ANDROID IN GOOGLE PLAY STA BLAGOVNI ZNAMKI DRUŽBE GOOGLE INC.

IOS JE BLAGOVNA ZNAMKA ALI REGISTRIRANA BLAGOVNA ZNAMKA DRUŽBE CISCO V ZDA IN DRUGIH DRŽAVAH, NJENA UPORABA PA JE UREJENA Z LICENCO.

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

WWW.POLAR.COM
ZDRUŽLJIVO S TEHNOLOGIJO



SL 10/2018

POLAR

VANTAGE M
URA ZA VEČ ŠPORTOV Z GPS

Priročnik za začetek uporabe

Izvedite več na support.polar.com/en/vantage-m

Slovenščina