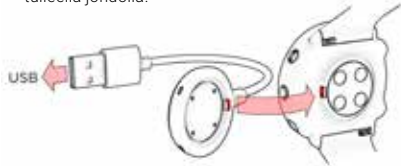


Aloittaminen

1. **Käynnistä ja lataa kello** kytkemällä se USB-virtaporttiin tai USB-laturiin pakkauksen mukana tulleella johdolla.



2. **Määritä kellon asetukset** valitsemalla kellon kieli ja menetelmä asetusten määrittämiseen. Kellon asetukset voi määrittää kolmella eri tavalla: **(A)** puhelimella, **(B)** tietokoneella tai **(C)** suoraan kellossa. Etsi haluamasi vaihtoehto **YLÖS-/ALAS**-painikkeilla ja vahvista valintasi **OK**-painikkeella. Suosittelemme vaihtoehtoa **A** tai **B**.

Saat tarkimmat ja henkilökohtaisimmat tiedot treeneistäsi ja aktiivisuudestasi, kun määrität asetukset tarkasti tässä vaiheessa.



Jos kelloon on saatavana laiteohjelmistopäivitys, se kannattaa asentaa asetusten määrittämisen yhteydessä. Tämä voi kestää enintään 10 minuuttia.

A ASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN PUHELIMELLA

Yhdistäminen on tehtävä Polar Flow -sovelluksen, EI puhelimen Bluetooth-asetusten kautta.

1. Varmista, että puhelimesi on yhteydessä **Internetiin**, ja ota **Bluetooth®** käyttöön.
2. Lataa **Polar Flow -sovellus App Store-** tai **Google Play**-kaupasta.
3. Avaa Polar Flow -sovellus puhelimesi. Polar Flow -sovellus havaitsee kellosi ja kehottaa yhdistämään laitteen. Napauta **Aloita**-painiketta.
4. Hyväksy Bluetooth-yhdistämispyyntö puhelimesi. Vahvista PIN-koodi kellossasi, niin yhdistäminen on valmis.
5. **Kirjaudu Polar-tilillesi** tai luo uusi tili. Saat ohjeet kirjautumiseen ja asetusten määrittämiseen sovelluksessa.

Kun olet määrittänyt asetukset, napauta **Tallenna ja synkronoi**, niin asetukset synkronoidaan kelloosi.



Kello synkronoi harjoitustiedot Polar Flow -mobiilisovelluksen kanssa automaattisesti, jos puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella ja Polar Flow -sovellus on käynnissä. Voit myös synkronoida harjoitustiedot manuaalisesti Polar Flow -sovellukseen pitämällä kellon **TAKAISIN**-painiketta painettuna.

B ASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN TIETOKONEELLA

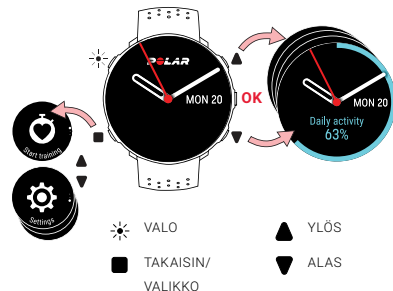
1. Siirry osoitteeseen **flow.polar.com/start** ja lataa ja asenna **Polar FlowSync** -tiedonsiirto-ohjelma tietokoneellesi.
2. Kirjaudu Polar-tilillesi tai luo uusi tili. Saat ohjeet kirjautumiseen ja asetusten määrittämiseen Polar Flow -verkkopalvelussa.

C ASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN KELLOSSA

Muokkaa arvoja **YLÖS-/ALAS**-painikkeilla ja vahvista kaikki valinnat **OK**-painikkeella. Jos haluat palata takaisin ja muuttaa asetuksia, paina **TAKAISIN**-painiketta, kunnes haluamasi asetus näkyy näytössä.

Kun määrität asetukset kellossa, kelloa ei ole vielä yhdistetty Polar Flow'hun. Muista viimeistellä asetusten määrittäminen myöhemmin vaihtoehtona **A** tai **B** mukaisesti, jotta saat kelloosi uusimmat toimintojen päivitykset. Flow'ssa näet myös tarkemman analyysin treeneistäsi ja voit seurata edistymistäsi.

Tutustu Vantage M:ään



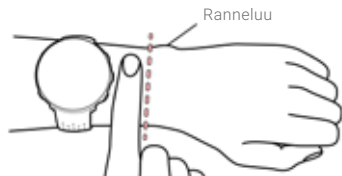
TÄRKEIMMÄT NÄPPÄINTOIMINNOT

- Vahvista valinnat painamalla **OK**.
- Selaa kellotauluja, treeninäkymiä ja valikoita, liiku valintaluetteloissa ja säädä valittuja arvoja **YLÖS-/ALAS**-painikkeilla.
- Palaa sekä keskeytä ja lopeta treeni painamalla **TAKAISIN**-painiketta. Siirry valikkoon painamalla **TAKAISIN**-painiketta ajannäyttötulossa, ja aloita yhdistäminen tai synkronointi pitämällä painiketta painettuna.
- Lukitse näppäimet pitämällä **VALO**-painiketta painettuna.

Ranteesta mitattava syke

Kello mittaa sykelukemat tarkasti treenin aikana, kun se on puettu oikein:

- Pidä kelloa ranteen päällä, vähintään sormen etäisyydellä ranneluusta.
- Kiristä ranneke napakasti ranteesi ympärille. Laitteen takaosassa olevan sensorin on oltava jatkuvasti kosketuksissa ihoon, ja kello ei saa liikkua ranteen ympärillä.



Kun et mittaa sykettä, löysennä ranneketta hieman, jotta se tuntuu mukavammalta ja antaa ihosi hengittää.



Kellosi on yhteensopiva myös kiinnitysvyöllä varustetun Polar H10 -sykesensorin kanssa. Voit ostaa sykesensorin lisävarusteena. Kattava luettelo kellosi kanssa yhteensopivista sensoreista ja lisävarusteista on osoitteessa support.polar.com/fi/vantage-m.

Aloita treeni

1. Aseta kello ranteeseesi ja kiristä ranneke.
2. Palaa päävalikkoon painamalla **TAKAISIN**-painiketta, valitse **Aloita treeni** ja selaa sitten haluamaasi lajiprofiiliin.
3. Siirry ulkotiloihin loitolle korkeista rakennuksista ja puista. Pidä kello paikallaan näyttö ylöspäin, kunnes se löytää GPS-satelliittisignaalit. GPS-kuvakkeen ympärillä oleva ympyrä muuttuu vihreäksi, kun GPS on valmis.
4. Sykkeesi tulee näyttöön, kun kello on löytänyt sykkeen.
5. Kun kaikki signaalit ovat löytyneet, aloita treenin tallentaminen painamalla **OK**.

TREENIN KESKEYTYS JA LOPETUS

Keskeytä treeni painamalla **TAKAISIN**-painiketta. Voit jatkaa treeniä painamalla **OK**-painiketta. Kun treeni on keskeytetty, voit lopettaa sen pitämällä **TAKAISIN**-painiketta painettuna, kunnes **Tallennus lopetettu** tulee näyttöön.

VANTAGE M:N HUOLTAMINEN

Pidä kello puhtaana huuhtelemalla se juoksevan veden alla jokaisen harjoituksen jälkeen. Varmista ennen kellon lataamista, että kellon ja johdon latauskoskettimissa ei ole kosteutta, pölyä eikä likaa. Poista mahdollinen lika tai kosteus pyyhkimällä kevyesti. **Älä lataa kelloa sen ollessa märkä.**

Polar Flow -sovellus ja -verkkopalvelu

Synkronoi kello ja **Polar Flow** -sovellus treenin jälkeen, niin saat **välittömästi yhteenvedon** ja palautetta treenistäsi, aktiivisuudestasi ja nukkumisestasi.

Synkronoi harjoitustiedot **Flow-verkkopalveluun** tietokoneella tai Flow-sovelluksella. Verkkopalvelussa voit seurata saavutuksiasi, saat ohjeita ja näet **yksityiskohtaiset tiedot** treenituloksistasi, aktiivisuudestasi ja nukkumisestasi.

Tietoja materiaaleista ja teknisistä ominaisuuksista on saatavilla käyttöohjeessa osoitteessa support.polar.com/fi/vantage-m.

Radiolaite käyttää 2,402–2,480 GHz:n ISM-taajuusalueita, ja sen enimmäisteho on 3,1 mW.

Optisen Polar Precision Prime -sykesensorin käyttämä fuusioteknologia johtaa iholle erittäin pienen ja turvallisen sähkövirran. Sen avulla mitataan laitteen ja ranteen välistä kosketusta tarkkuuden parantamiseksi.

APP STORE ON APPLE INC:N PALVELUMERKKI.

ANDROID JA GOOGLE PLAY OVAT GOOGLE INC:N TAVARAMERKKEJÄ.

VALMISTAJA

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
SUOMI

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

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

17983702.01 FIN 10/2020

YHTEENSOPIVA:



POLAR®

VANTAGE M

GPS-MULTISPORTKELLO

Aloituspapas

Lue lisää osoitteesta
support.polar.com/fi/vantage-m

Suomi