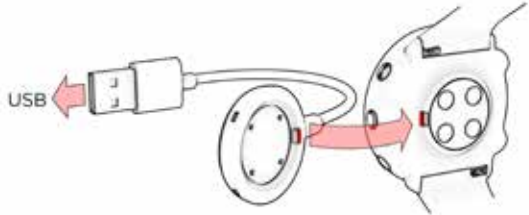


Aloittaminen

Onnittelut erinomaisesta valinnasta! Tässä oppaassa sinua ohjeistetaan uuden Polar Vantage M:n käyttöönotossa.

- Käynnistä ja lataa kello** kytkemällä se USB-virtaporttiin tai USB-laturiin pakkauksen mukana tulleella johdolla. Johto napsahtaa paikalleen magneetin avulla. Muista kohdistaa johdon uloke kellossa olevaan uraan (merkitty punaisella). Huomaa, että latausanimaation ilmestyminen näyttöön voi kestää hetken. Voit myös käynnistää kellon pitämällä OK-painiketta painettuna neljän sekunnin ajan.



- Aloita kellosi käyttöönotto** valitsemalla kellon kieli ja haluamasi käyttöönototapa. Kello voidaan ottaa käyttöön kolmella eri tavalla: **(A)** mobiililaitteella, **(B)** tietokoneella tai **(C)** kellosta. Etsi haluamasi vaihtoehto **YLÖS-/ALAS**-painikkeilla ja vahvista valintasi **OK**-painikkeella. Suosittelemme vaihtoehtoa **A** tai **B**.

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

Vaihtoehdot **A** ja **B**: Jos kelloon on saatavana laiteohjelmistopäivitys, se kannattaa asentaa asetusten määrittämisen yhteydessä. Asennus voi kestää jopa 10 minuuttia.

A KÄYTTÖÖNOTTO MOBIILILAITTEELLA JA POLAR FLOW -SOVELLUKSELLA

Huomaa, että laitteet on yhdistettävä Flow-sovelluksessa, Ei mobiililaitteen Bluetooth-asetuksissa.

- Varmista, että **mobiililaitteesi** on yhteydessä **internetiin**, ja ota **Bluetooth®** käyttöön.
- Lataa **Polar Flow -sovellus** mobiililaitteeseesi App Store- tai Google Play-kaupasta.
- Avaa Flow-sovellus mobiililaitteessasi. Flow-sovellus tunnistaa lähistöllä olevan kellon ja kehottaa yhdistämään laitteet. Napauta Aloita-painiketta.
- Kun Bluetooth-yhdistämisspyynnön vahvistusviesti tulee mobiililaitteen näyttöön, tarkista, että mobiililaitteessa näkyy sama koodi kuin kellossa.
- Hyväksy Bluetooth-yhdistämisspyyntö mobiililaitteessasi ja vahvista PIN-koodi kellossasi painamalla OK-painiketta. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun yhdistäminen on suoritettu loppuun.
- 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.

B KÄYTTÖÖNOTTO TIETOKONEELLA

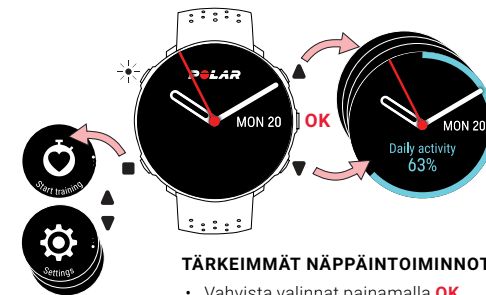
- Siirry osoitteeseen **flow.polar.com/start** ja lataa ja asenna **Polar FlowSync** -tiedonsiirto-ohjelma tietokoneellesi.
- Kirjaudu Polar-tilillesi tai luo uusi tili. Saat ohjeet kirjautumiseen ja asetusten määrittämiseen Polar Flow -verkkopalvelussa.

C KÄYTTÖÖNOTTO KELLON KAUITTA

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. Kellon päivitykset ovat saatavilla ainoastaan Polar Flow'n avulla. Varmista paras hyöty kellosta ja Polarin ainutlaatuisista ominaisuuksista määrittämällä asetukset myöhemmin Polar Flow -verkkopalvelussa tai Polar Flow -mobiilisovelluksessa seuraamalla vaihtoehdon **A** tai **B** ohjeita.

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 harjoitus painamalla **TAKAISIN**-painiketta. Siirry valikkoon painamalla **TAKAISIN**-painiketta ajannäyttötilassa, ja aloita yhdistäminen tai synkronointi pitämällä painiketta painettuna.
- Lukitse näppäimet pitämällä **VALO**-painiketta painettuna.

Valitse helposti vaihdettavista rannekkeista aina tyyliisi parhaiten sopiva vaihtoehto. Voit ostaa lisää rannekkeita erikseen osoitteesta **www.polar.com**.

Tärkeimmät ominaisuudet

SYKEHARJOITTELU RANTEESTA TEHTÄVÄLLÄ SYKKEENMITTAUKSELLA

Huippumoderni sykettä ranteesta mittaava Polar Precision Prime sensori käyttää fuusioteknologiaa, jossa optinen sykkeenmittaus yhdistyy ihokosketuksen mittaukseen. Niiden avulla sykettä voidaan mitata ranteesta tarkasti koko päivän ajan jopa haastavimmissa harjoitteluolosuhteissa.

SISÄÄNRAKENNETTU GPS

Sisäänrakennettu GPS seuraa vauhtiasi, kulkemaasi matkaa ja korkeutta harjoittelun aikana. Näet reittisi kartalla Polar Flow -sovelluksessa tai -verkkopalvelussa harjoituksesi jälkeen.

TRAINING LOAD PRO

Saat kattavan kuvan siitä, miten harjoitukset kuormittavat kehoasi eri tavoin. Harjoituskohtainen ja pitkän aikavälin seuranta.

JUOKSUOHJELMA

Voit harjoitella juoksutapahtumaa varten hyödyntämällä Polar Flow -verkkopalvelun henkilökohtaista, mukautuvaa harjoitusohjelmaa. Valitse jokin neljästä tavoitteesta: 5 km, 10 km, puolimaraton tai maraton. Saat sinulle ja tavoitteellesi sopivan harjoitusohjelman.

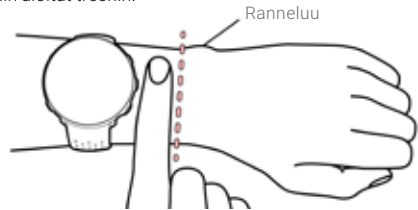
RUNNING INDEX

Running Index antaa hyödyllistä tietoa juoksuosuorituksistasi. Sen avulla edistymisen seuranta on helppoa.

Sykeharjoittelu

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

- Pidä kelloa ranteen päällä, vähintään sormen etäisyydellä ranneluusta.
- Kiristä ranneke napakasti ranteen ympärille. Laitteen takaosassa olevan sensorin on oltava jatkuvasti yhteydessä ihoon, ja kello ei saa liikkua ranteen ympärillä.
- Anna ihosi mukautua kelloon muutaman minuutin ajan, ennen kuin aloitat treenin.



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

i 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 harjoitus

1. Aseta kello ranteeseesi ja kiristä ranneke.
2. Siirry päävalikkoon painamalla **TAKAISIN**-painiketta, valitse **Aloita harjoitus** ja selaa haluamaasi lajiprofiiliin.
3. Mene ulos 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 harjoituksen tallentaminen painamalla **OK**.

HARJOITUKSEN KESKEYTTÄMINEN JA LOPETTAMINEN

Keskeytä harjoitus painamalla **TAKAISIN**-painiketta. Voit jatkaa harjoitusta painamalla **OK**-painiketta. Kun harjoitus on keskeytetty, voit lopettaa sen pitämällä **TAKAISIN**-painiketta painettuna, kunnes **Tallennus lopetettu** tulee näyttöön. Kello antaa yhteenvedon harjoituksestasi heti harjoituksen lopettamisen jälkeen.

i Kello synkronoi tiedot Flow-mobiilisovelluksen kanssa automaattisesti, jos puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella ja Flow-sovellus on käynnissä.

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

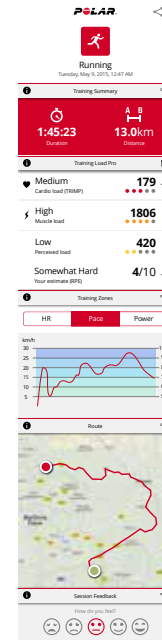
HARJOITUSTIETOJEN TARKASTELEMINEN YHDELLÄ SILMÄYKSELLÄ MOBIILISOVELLUKSESSA

Saat Polar Flow -sovelluksen App Store- tai Google play -kaupasta. Synkronoi kello ja Flow-sovellus harjoituksen jälkeen, niin saat välittömästi yhteenvedon ja palautetta harjoitustuloksestasi ja suorituksestasi. Flow-sovelluksesta näet myös, miten olet nukkunut ja miten aktiivinen olet ollut päivän aikana.

TARKEMPI ANALYYSI POLAR FLOW -VERKKOPALVELUSSA

Synkronoi harjoitustiedot Flow-verkkopalveluun tietokoneella tai Flow-sovelluksen avulla. Verkkopalvelussa voit seurata saavutuksiasi, saat ohjeita ja näet yksityiskohtaiset tiedot harjoitustuloksistasi, aktiivisuudestasi ja nukkumisestasi.

i Voit räätälöidä kelloasi lisäämällä suosikkilajisi ja tiedot, jotka haluat nähdä harjoituksen aikana Polar Flow-verkkopalvelun ja -sovelluksen **Polar-lajiprofiilit**-kohdassa.



Tekniset tiedot

AKKUTYYPPI:	230 mAh:n LITIUMPOLYMEERI Akku
SYKESENSORI:	SISÄINEN OPTINEN
VESITIIVIYS:	30 M (SOVELTUU UIMISEEN)
MATERIAALIT:	MUSTA MALLI: ABS + GF, PMMA, RUOSTUMATON TERÄS, TPC-ET, PC PUNAINEN JA VALKOINEN MALLI: ABS + GF, PMMA, RUOSTUMATON TERÄS, SILIKONI, PA + GF JOHTO: MESSINKI, PA66 + PA6, PC, TPE, HIILITERÄS, NAILON

Radiotaajuuslaite 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.

IOS ON CISCON TAVARAMERKKI TAI REKISTERÖITY TAVARAMERKKI YHDYSVALLOISSA JA MUISSA MAISSA, JA SITÄ KÄYTETÄÄN KÄYTTÖOIKEUDEN NOJALLA.

VALMISTAJA
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
PUH. (08) 5202 100
WWW.POLAR.COM

YHTEENSOPIVA:



17972099.01 FIN 01/2019 10011



VANTAGE M GPS-MULTISPORTKELLO

Aloitusopas

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

Suomi