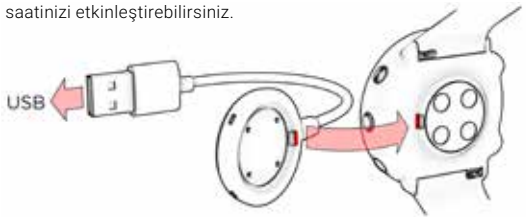


Başlarken

Harika bir seçim yaptınız, güle güle kullanın! Bu kılavuzda size yeni Polar Vantage M'nizi kullanmaya başlarken yapmanız gerekenleri göstereceğiz.

1. **Saatinizi etkinleştirip şarj etmek için** kutudaki kabloyu kullanarak saatinizi bir USB bağlantı noktasına veya USB şarj cihazına bağlayın. Kablo manyetik olarak yerine oturur. Kablodaki çıkıntıyı saatinizdeki yuvaya (kırmızıyla işaretlenmiş olan) hizalamanız yeterlidir. Ekranda şarj animasyonunun görünmesinin biraz zaman alabileceğini unutmayın. TAMAM düğmesini 4 saniye boyunca basılı tutarak saatinizi etkinleştirebilirsiniz.



2. **Saatinizin kurulumunu yapmak için** dilinizi ve tercih ettiğiniz kurulum yöntemini seçin. Saat size kurulum için üç seçenek sunar: mobil cihazla kurulum (A), bilgisayarla kurulum (B) veya saat üzerinden kurulum (C). **YUKARI/AŞAĞI** düğmeleriyle size en uygun seçeneği bulun ve **TAMAM** düğmesine basarak seçiminizi doğrulayın. **A** veya **B** seçeneklerinden birini seçmenizi öneririz.

i En doğru ve kişisel egzersiz ve etkinlik verilerini almak için kurulum sırasında ayarları doğru yapmanız gerekir.

i **A** ve **B** seçenekleri: Saatiniz için bir cihaz yazılımı güncellemesi varsa kurulum sırasında bu güncellemeyi yüklemenizi öneririz. Yükleminin tamamlanması 10 dakikayı bulabilir.

A MOBİL CİHAZ VE POLAR FLOW UYGULAMASIYLA KURULUM YAPMA

Eşleştirmeyi mobil cihazınızın Bluetooth ayarlarından değil Flow Uygulamasından yapmanız gerektiğini unutmayın.

1. **Mobile cihazınızın internete** bağlı olduğundan emin olun ve **Bluetooth®**'u açın.
2. **Polar Flow uygulamasını** App Store veya Google Play'den cihazınıza indirin.
3. Flow uygulamasını mobil cihazınızda açın. Flow uygulaması, yakınındaki saati tanıyıp eşleştirmeyi başlatmak isteyip istemediğinizi sorar. Başlat düğmesine dokununuz.
4. Bluetooth Eşleştirme isteğini onaylama mesajı mobil cihazınızda görüntülediğinde mobil cihazınızda görüntülenen kodun saatinizde görüntülenen kodla aynı olup olmadığını kontrol edin.
5. Mobil cihazınızda Bluetooth eşleştirme isteğini kabul edin ve TAMAM düğmesine basarak saatinizde gösterilen PIN kodunu onaylayın. Eşleştirme tamamlandığında **Eşleştirme tamam** gösterilir.
6. **Polar hesabınızla** oturum açın veya yeni bir hesap oluşturun. Uygulamada oturum açma ve kurulum işlemlerinizde size rehberlik edeceğiz.

Ayarları seçtikten sonra **Kaydet ve senkronize et** seçeneğine dokunduğunuzda ayarlarınız saatinize senkronize edilir.

B BİLGİSAYARINIZLA KURULUM YAPMA

1. **flow.polar.com/start** adresine gidin ve **Polar FlowSync** veri aktarım yazılımını indirip bilgisayarınıza kurun.
2. Polar hesabınızla oturum açın veya yeni bir hesap oluşturun. Polar Flow web hizmetinde oturum açma ve kurulum işlemlerinizde size rehberlik edeceğiz.

C CİHAZDAN KURULUM YAPMA

YUKARI/AŞAĞI düğmeleriyle değerleri ayarlayın ve seçimlerinizi **TAMAM** düğmesiyle onaylayın. Herhangi bir noktada geri dönmek ve bir ayarı değiştirmek isterseniz değiştirmek istediğiniz ayara gelene kadar **GERİ** düğmesine basın.

Saatten kurulum yapılırken saatiniz henüz Polar Flow web hizmetine bağlanmış değildir. Saatinizin cihaz yazılımı güncellemelerini sadece Polar Flow üzerinden edinebilirsiniz. Saatinizden ve Polar'ın benzersiz özelliklerinden en iyi şekilde yararlanmak için daha sonra **A** veya **B** seçeneğindeki adımları izleyerek Polar Flow web hizmetinden veya Polar Flow mobil uygulamasından ayarları yapmanız gerekir.

Vantage M hakkında genel bilgiler



FİZİKSEL DÜĞME İŞLEVLERİ

- Seçimleri onaylamak için **TAMAM** düğmesine basın.
- **YUKARI/AŞAĞI** düğmeleriyle saat kadranlarına, egzersiz görünümüne ve menüye göz atabilir, seçim listelerinde gezinebilir ve seçtiğiniz bir değeri ayarlayabilirsiniz.
- Geri dönmek, duraklatmak ve durdurmak için **GERİ** düğmesini kullanın. Saat görünümünde menüye girmek için **GERİ** düğmesine basın, eşleştirmeyi ve eşitlemeyi başlatmak için bu düğmeyi basılı tutun.
- Düğmeleri kilitlemek için **IŞIK** düğmesini basılı tutun.

i Kolayca değiştirilebilen bileklikler sayesinde saatinizi tarzınıza uygun hale getirin. Ek bileklikleri **www.polar.com** adresinden ayrıca alabilirsiniz.

Önemli özellikler

BİLEKTEN KALP ATIŞ HIZI EGZERSİZİ

Yepyeni, bilek tabanlı Polar Precision Prime sensörün füzyon teknolojisi, optik kalp atışı hızı ölçümünü ve cilde temas ölçümünü bir araya getirerek gün boyunca en zorlu egzersiz koşullarında dahi bileklik tabanlı kalp atışını doğru şekilde izleme olanağı sağlar.

ENTEĞRE GPS

Yerleşik GPS egzersiz esnasındaki hızınızı, kat ettiğiniz mesafeyi ve rakımı kaydeder. Seansınızdan sonra Polar Flow uygulamasında veya Flow web hizmetinde rotanızı harita üzerinde görebilirsiniz.

TRAINING LOAD PRO

Egzersiz seanslarınızın vücudunuzu farklı şekillerde nasıl kıştırdığını kapsamlı bir şekilde görüntüleyin. Oturum bazlı ve uzun dönemli izleme.

KOŞU PROGRAMI

Polar Flow web hizmetindeki kişisel ve uyarlanabilen egzersiz planıyla koşu etkinliklerine hazırlanın. Şu dört hedeften birini seçerek hedeflerinize en uygun egzersiz planını alın: 5K, 10K, yarı maraton veya maraton.

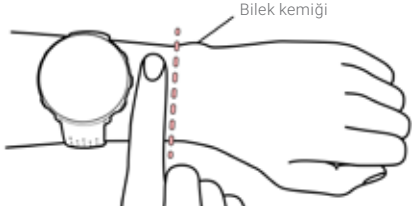
RUNNING INDEX

Koşu Endeksi size koşu performansınız hakkında değerli bilgiler sunar ve ilerleme durumunuzu takip etmenizi kolaylaştırır.

Kalp atış hızı egzersizi

Kalp atış hızının egzersiz sırasında daha doğru şekilde okunabilmesi için saati düzgün şekilde taktığınızdan emin olun:

- Saati bileğinizin üst kısmına, bilek kemiğinizin en az bir parmak yukarısına takın.
- Bilekliğini bileğinize sıkıca oturtun. Arkasındaki sensör cildinizle sürekli temas halinde olmalıdır ve saat kolunuzda hareket etmemelidir.
- Egzersiz seansına başlamadan önce cildinizin saate alışması için birkaç dakika bekleyin.



Kalp atış hızınızı ölçmediğiniz zaman hem cildinizin hava alması hem de bilekliğin kolunuzda daha rahat durması için bilekliği biraz gevşetin.

- Saatiniz Polar H10 Kalp atış hızı sensörüyle de uyumludur. Kalp atış hızı sensörünü aksesuar olarak da satın alabilirsiniz. Saatinizle uyumlu sensör ve aksesuarların tam listesini support.polar.com/en/vantage-m adresinde bulabilirsiniz.

Egzersiz başlatın

- Saatini takın ve bilekliği sıkın.
- Ana menüye girmek için **GERİ** düğmesine basın, **Egzersiz başlat** seçeneğini belirleyin ve bir spor profiline göz atın.
- Dışarı çıkın, yüksek binalardan ve ağaçlardan uzakta durun. GPS uydusu sinyallerini bulmak için ekranı yukarı bakacak şekilde saatini sabit tutun. GPS simgesinin etrafındaki daire, GPS'in hazır olma durumunu gösterir.
- Kalp atış hızınız görüntüleniyorsa saat kalp atış hızınızı bulmuş demektir.
- Tüm sinyaller bulunduğunda **TAMAM** düğmesine basarak egzersiz kaydını başlatın.

EGZERSİZİ DURAKLATMA VE DURDURMA

Egzersiz seansınızı duraklatmak için **GERİ** düğmesine basın. Egzersize devam etmek için **TAMAM** düğmesine basın. Seansı durdurmak için ilk olarak seansı duraklatıp **Kayıt sonlandırıldı** mesajı görüntülenene kadar **GERİ** düğmesine basın. Egzersizi durduktan hemen sonra saatinizde egzersiz seansınızın bir özetini görürsünüz.

- Telefonunuz Bluetooth kapsama alanını içindeyse ve Flow uygulaması çalışıyorsa, saatiniz egzersiz verilerinizi otomatik olarak Flow uygulamasına eşitler.

VANTAGE M'NİZİN BAKIMI

Saatini temiz tutmak için her egzersiz sonrası suyla yıkayın. Cihazı şarj etmeden önce lütfen saatinizin şarj girişinde ve kabloda nem, toz veya kir bulunmadığından emin olun. Kiri veya nemi yavaşça silerek temizleyin. **Saatini ıslakken şarj etmeyin.**

Polar Flow uygulaması ve web hizmeti

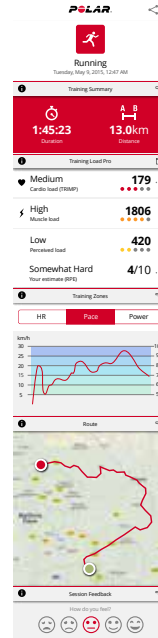
EGZERSİZ VERİLERİNİZİ MOBİL UYGULAMADA BİR BAKIŞTA GÖRÜN

App Store veya Google Play'den Polar Flow uygulamasını indirin. Egzersiz sonrası saatini Flow uygulamasıyla eşitleyerek egzersiz sonucunuzu ve performansınıza dair bilgileri içeren geri bildirim anında ulaşabilirsiniz. Flow uygulamasında ne kadar uyuduğunuzu ve gün içinde ne kadar hareketli olduğunuzu da öğrenebilirsiniz.

POLAR FLOW WEB HİZMETİYLE DAHA AYRINTILI ANALİZLER

Bilgisayarınızı veya Flow uygulamasını kullanarak egzersiz verilerinizi Flow web hizmetiyle eşitleyin. Web hizmetini kullanarak başarılarınızı takip edebilir, yol gösterici bilgiler edinebilir, egzersiz sonuçlarınızın, etkinliğinizin ve uykunuzun ayrıntılı analizini görebilirsiniz.

- Polar Flow uygulaması veya web hizmetindeki **Polar Sport profilleriyle** favori sporlarınızı ve seans sırasında saatinizde görmek istediğiniz bilgileri yapılandırarak saatini özelleştirebilirsiniz.



Teknik özellikler

- PİL TİPİ: 230 mAh Lİ-POL BATARYA
- KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ: DAHİLİ OPTİK
- SU GEÇİRMEZLİK: 30 M (YÜZME İÇİN UYGUNDUR)
- MALZEMELER: **SIYAH**
CİHAZ: ABS+GF, PMMA, PASLANMAZ ÇELİK
BİLEKLİK: TPC-ET, PC, PASLANMAZ ÇELİK
KIRMIZI, BEYAZ VE MAVİ
CİHAZ: ABS+GF, PMMA, PASLANMAZ ÇELİK
BİLEKLİK: SİLİKON, PA+GF, PASLANMAZ ÇELİK
KABLO: PİRİNÇ, PA66+PA6, PC, TPE, KARBON ÇELİK, NAYLON

Radio ekipmanı 2.402 - 2.480 GHz ISM frekans bantları ve 3,1 mW maksimum güçle çalışır.

Polar Precision Prime optik kalp atış hızı sensörü füzyon teknolojisi sayesinde ölçümün hassasiyetini artırmak üzere cihazın devreleriyle cildinizin temasını sağlamak için cildinize oldukça düşük ve tehlikesiz miktarda elektrik akımı uygular.

APP STORE, APPLE INC.'İN HİZMET MARKASIDIR.

ANDROİD VE GOOGLE PLAY GOOGLE INC.'İN TİCARİ MARKALARIDIR.

IOS, ABD VE DİĞER ÜLKELERDE BULUNAN CISCO'NUN TİCARİ MARKASI VEYA TESCİLLİ TİCARİ MARKASIDIR VE LİSANS ALTINDA KULLANILMAKTADIR.

- ÜRETİCİ: POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE
CUSTOMERCARE@POLAR.COM
WWW.POLAR.COM

UYUMLULUK:



TR 07/2019

POLAR®

VANTAGE M

GPS ÇOKLU SPOR SAATI

Başlangıç Kılavuzu

Daha fazla bilgi için support.polar.com/en/vantage-m adresine göz atın

Türkçe