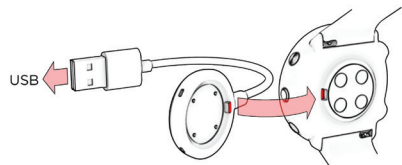


Kaip pradėti

1. **Ijunkite ir įkraukite savo laikrodį**, prijunkite jį prie USB krovimo lizdo kompiuteryje arba USB kroviklio su specialiu laidu, kurį rasite pakuotėje.



2. **Laikrodžio nustatymams**, pasirinkite kalbą ir nustymų būdą. Laikrodis leidžia nustatymus suvesti 3 būdais:

- (A) Atlikite nustatymus per išmanų telefoną,
- (B) prijungę laidu prie kompiuterio arba
- (C) atlikite nustatymus pačiame laikrodyje.

Pasirinkite jums patogiausią būdą spausdami **UP/DOWN** ir patvirtinkite spausdami **OK**. Visuomet rekomenduojame rinktis **A** arba **B** būdus.

- i** Atlikdami pirmą laikrodžio pajungimą per telefoną arba prijungus su laidu prie kompiuterio, galėsite įdiegti naujausius atnaujinimus.

A ATLIKITE NUSTATYMUS PER IŠMANŲ TELEFONĄ

DĖMĖSIO: prietaisus poruokite per Flow programėlės nustatymus, bet ne per bendrus telefono nustatymus!

1. Patikrinkite ar išmanus telefonas prijungtas prie **interneto** ir turi veikiantį **Bluetooth®**.
2. Atsisiųskite **Polar Flow app** programėlę iš **App Store** arba **Google Play**.
3. Atidarykite Flow programėlę savo telefone. Flow programėlė atpažįsta jūsų laikroduką esantį šalia ir pasiūlo atlikti poravimą. Palieskite **Start** mygtuką.
4. Priimkite Bluetooth poravimo prašymą. Patvirtinkite rodomą pin kodą ir poravimas bus užbaigtas.
5. **Prisijunkite prie** savo **Polar paskyros** arba susikurkite, jei neturite. Mes žingsnis po žingsnio supažindinsime su prisijungimu ir nustatymų atlikimu per programėlę.

Kai visi nustatymai atlikti, paspauskite **Save and sync** ir visi pakeitimai bus išsaugoti jūsų laikrodyje.

- i** Jūsų laikrodis sinchronizuojausi su jūsų telefone esančia Flow programėle automatiškai, kai ji įjungta, veikia Bluetooth ryšys ir laikrodukas yra netoli telefono. Sinchronizuoti galite bet kada, rankiniu būdu, palaikę nuspaustą **BACK** mygtuką.

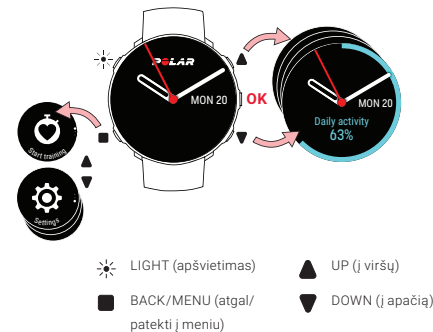
B PAJUNGIMAS PER KOMPIUTERĮ

1. Eikite į **flow.polar.com/start** ir atsisiųskite ir suinstaliuokite **Polar FlowSync** programą savo kompiuteryje.
2. Prisijunkite prie savo Polar paskyros arba susikurkite ją, jei tokios neturite. Puslapyje žingsnis po žingsnio supažindinsime su prisijungimu ir nustatymų atlikimu.

- i** Tam, kad visi matavimai būtų tikslūs, atidžiai suveskite savo asmeninę informaciją.

- i** Kai yra nauja programinės įrangos versija jūsų laikrodžiui, ją reiktų įdiegti nustatymų metu. Tai gali trukti apie 10 minučių.

Susipažinkite su savo laikrodžiu



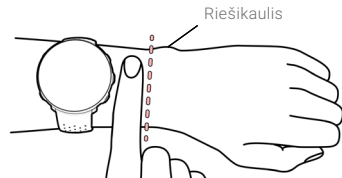
PAGRINDINĖS MYGTUKŲ FUNKCIJOS

- Spauskite **OK** pasirinkimui patvirtinti.
- Naršykite tarp laikrodžio atvaizdavimo būdų, treniruotės ekrano vaizdų, ar meniu pasirinkimus su **UP/DOWN**, ar didinkite ir mažinkite pasirenkamas vertes.
- Grįžkite, darykite pauzę ar sustabdykite su **BACK**. Dienos laiko režime spauskite **BACK** patekimui į meniu arba palaikykite nuspaustą sinchronizavimo pradėjimui.
- Palaikykite nuspaustą **LIGHT** mygtukams užrakinti.

Širdies ritmas nuo riešo

Tiksliems matavimams treniruotėse gauti during training:

- Sekite laikrodį ant rankos viršaus, bent per vieno piršto atstumą nuo riešikaulio.
- Stipriau suveržkite apyrankę. Sensorius esantis laikrodžio nugarėlėje turi betarpiškai liesti jūsų odą ir laikrodukas turi nedujėti ant rankos.



Kai baigiate treniruotę, atlaisvinkite apyrankę, kad ji neveržtų rankos ir oda galėtų kvėpuoti.



Jūsų laikrodis veikia ir su Polar širdies ritmo sensoriais, pvz. Polar H10, dėvimais ant krūtinės. Galite juos įsigyti kaip atskirą priedą, kad matavimas būtų tikslesnis. Visu palaikomų priedų sąrašą rasite support.polar.com/en/compatibility.

Pradėkite treniruotę

1. Dėvėkite savo laikroduką ir susiveržkite apyrankę.
2. Spauskite **BACK** ir pateksite į pagrindinį meniu. Tuomet rinkitės **Start training**, ir išsirinkite reikalingą sporto profilį.
3. Eikite į lauką ir pasitraukite toliau nuo aukštų pastatų ar tankių medžių. Nejudėkite ir laikroduką laikykite pakeltą, kad GPS signalas būtų pagautas greičiau. Ekrane GPS ikonos rėmelis pasidaro žalias tuomet, kai GPS signalas yra aptinkamas.
4. Kai aptinkamas širdies ritmas, tai jis parodomas ekrane.
5. Kai visi signalai surasti, tada spauskite **OK** ir pradėkite treniruotės įrašymą.

TRENIUOTĖS STABDYMAS IR PABAIGIMAS

Spauskite **BACK** treniruotei sustabdyti. Jei norite tęsti treniruotę, spauskite **OK**. Jei norite baigti treniruotę, palaikykite nuspauštą **BACK** treniruotės sustabdymo metu, kol **Recording ended** pasirodo ekrane.

PRIŽIŪRĖKITE SAVO LAIKRODĮ

Po kiekvienos treniruotės nuplaukite laikroduką po tekančių vandeniu. Prieš kraunant būtinai patikrinkite, ar laikroduko kontaktai nėra šlapi, purvini ar su apnašomis. Švelniai nuvalykite esantį purvą ar drėgmę. **Nekraukite laikrodžio kai jis šlapias.**

Polar Flow programėlė ir interneto dienoraštis

Sinchronizuokite laikrodį su **Flow app** po treniruotės ir peržiūrėkite **instant overview** treniruotės informaciją, aktyvumą ar miego kokybę.

Įkelkite treniruočių informaciją į **Flow web service** per kompiuterį ar per programėlę ir sekite savo rezultatus, gaukite patarimų, analizuokite **detailed analysis** kiekvieną treniruotę atskirai, sekite aktyvumą ar miegą.

Informacija apie produkto medžiagas, techninės specifikacijos ir išsami instrukcija patalpinta į support.polar.com/en

Apyrankės keitimo video instrukciją rasite: bit.ly/polar-wristband

Radijo prietaisai veikia 2.402 - 2.480 GHz ISM dažnio banga(omis) ir 5 mW maksimalia galia.

Polar Precision Prime optinis širdies ritmo matavimas leidžia mažą ir saugią elektros įtampą per jūsų odą, kad prietaisas suprastų, kada yra dėvimas ir širdies ritmo matavimas būtų tikslesnis.

APP STORE YRA PASLAUGŲ ŽENKLAS, PRIKLAUSANTIS APPLE INC.
ANDROID IR GOOGLE PLAY YRA PREKĖS ŽENKLAI PRIKLAUSANTYS GOOGLE INC.

GAMINTOJAS

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

90440 KEMPELE, SUOMIJA

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

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

SUDERINAMAS SU



LIT 12/2020

POLAR®

VANTAGE M VANTAGE M2

GPS MULTISPORTO LAIKRODIS

Trumpas įvadas

Daugiau informacijos rasite support.polar.com/en

Lietuvių