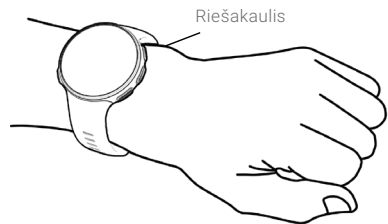


Treniruotė su širdies ritmu

Širdies ritmo matavimas nuo riešo yra patogus ir paprastas. Stipriau susiveržkite apyrankę, pasirinkite norimą treniruotę laikrodyje ir galite pradėti.

Tam, kad širdies ritmo matavimas būtų tikslus, laikroduką užsidėkite ant rankos keliomis minutėmis prieš startą anksčiau. Taip oda geriau adaptuosis prie laikroduko spaudimo. Stipriau užsisekite dirželį, **visada nuo riešakaulio link alkūnės**. Laikroduko sensorius turi liesti odą, tačiau apyrankė neturi būti perveržta.



Kai širdies ritmo nebematuojate, atlaisvinkite apyrankę, kad oda galėtų laisvai kvėpuoti.

i Jūsų Polar yra suderinamas su Polar H10 širdies ritmo sensoriumi, kuris veikia EKG tikslumu. Polar H10 dirželis parduodamas kaip atskiras priedas. Sąrašas suderinamų priedų ir prietaisų support.polar.com/en/vantage-v.

Pradėkite treniruotę

1. Dėvėkite laikrodį ir stipriau užsisekite dirželį.
2. Spauskite **BACK** ir pateksite į pagrindinį meniu, kuriame pasirinkite **Start training**, ir reikiamą sporto profilį.
3. Eikite į lauką, pasitraukite nuo aukštų pastatų ir medžių. Stovėkite vietoje, laikykite laikrodį nukreiptą į viršų, kol GPS signalas bus pagautas. Kai aptinkamas signalas, GPS ikona ekrane pasidaro žalia.
4. Kai aptinkamas jūsų širdies ritmas, jis rodomas žaliame fone ekrane.
5. Kai visi signalai aptikti ir žaliame fone, spauskite **OK** ir pradėkite treniruotės įrašymą.

TRENIRUOTĖS STABDYMAS IR BAIGIMAS

Spauskite **BACK** treniruotės įrašymui sustabdyti. Jei norite tęsti treniruotę, spauskite **OK**. Norėdami pabaigti treniruotę palaikykite nuspauštą **BACK** kol ekrane pasirodys **Recording ended** pranešimas. Treniruotės santrauka pasirodys ekrane iš karto po įrašymo pabaigimo.

i Jūsų laikrodis automatiškai sinchronizuoja duomenis su telefonu po treniruotės, jei išmanaus telefono Bluetooth yra įjungtas, Flow app veikia, ir jie šalia vienas kito.

VANTAGE V PRIEŽIŪRA

Po kiekvienos treniruotės skalaukite laikroduką po tekančiu vandeniu. Prieš pradėdami įkrovimą, patikrinkite, ar elektrodai yra švarūs ir sausi. Prakaito druskos, drėgmė ar kitas purvas ant elektrodų turi būti nuvalyti prieš įkrovimą. Švelniai nušluostikite purvą ar drėgmę. **Nekraukite kai laikrodis šlapias.**

Polar Flow programėlė ir interneto dienoraštis

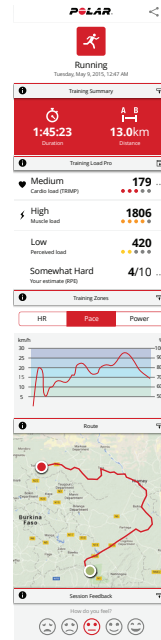
TRENIRUOTĖS INFORMACIJOS PERŽIŪRA IŠMANIOJO TELEFONO PROGRAMĖLĖJE

Atsisiųskite Polar Flow app iš App Store arba Google Play. Po treniruotės sinchronizuokite savo laikrodį su išmaniuoju telefonu ir peržiūrėkite jos informaciją. Flow programėlėje galėsite matyti ir savo aktyvumo būseną ir miego kokybę.

POLAR FLOW INTERNETO DIENORAŠTIS IŠSAMIAI ANALIZEI

Sinchronizuokite treniruotės informaciją su Flow programėle arba tiesiai per kompiuterį. Interneto dienoraštyje galėsite sekti savo pasiekimus, gauti treniruotės planus ir išsamiai analizuoti treniruotės informaciją, dienos aktyvumą ir miego kokybę.

i Laikrodį galite prisitaikyti savo reikmėms pasirinkę savo mėgstamas sporto šakas ir joms reikalingą informaciją per **Polar Sport profiles** nustatymus, kuriuos rasite Polar Flow dienoraštyje arba programėlėje.



Techniniai duomenys

BATERIJOS TIPAS:	320 mAh LI-POL BATERIJA
ŠIRDIES RITMO SENSORIUS:	VIDINIS OPTINIS
VEIKIMO TRUKMĖ:	IKI 40 VALANDŲ TRENIRUOČIŲ SU GPS IR OPTINIŲ ŠIRDIES RITMO MATAVIMU
ATSPARUMAS VANDENIUI:	30 M (TINKA PLAUKIMUI)
MEDŽIAGOS:	JUODAS MODELIS: CORNING GORILLA 3 GLASS, SUS 316, NI-LAISVAS AUSTENITINIS NERŪDIJANTIS PLIENAS / X15 CRNMNOM 17 11 3, CHN LIMS 70A/B, SUS 316L, TPU, SUS 304, PMMA, SUS 630, PA12 ORANŽINIS IR BALTAS MODELIAI: CORNING GORILLA 3 GLASS, SUS 316, NI-LAISVAS AUSTENITINIS NERŪDIJANTIS PLIENAS / X15 CRNMNOM 17 11 3, CHN LIMS 70A/B, SUS 316L, SUS 304, PMMA, SUS 630, PA12 KABELIS: VARIS, PA66+PA6, PC, TPE, ANGLIES PLIENAS, NAILONAS

Radio įranga veikia 2.402 - 2.480 GHz ISM dažnio banga (bangomis) ir 3.2 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.

IOS YRA PREKĖS ŽENKLAS ARBA REGISTRUOTAS PREKĖS ŽENKLAS PRIKLAUSANTIS CISCO JAV IR KITOSE VALSTYBĖSE IR NAUDOJAMAS PAGAL LICENCIJĄ.

GAMINTOJAS

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE

TEL +358 8 5202 100
LIT 07/2018

WWW.POLAR.COM

SUDERINAMAS SU



f t You Tube /polarglobal



VANTAGE V PRO MULTISPORT LAIKRODIS

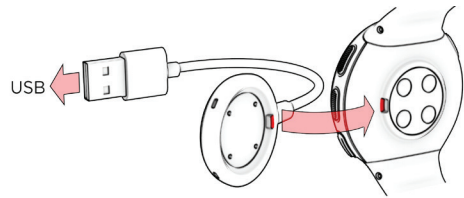
Trumpas įvadas

Daugiau informacijos rasite support.polar.com/en/vantage-v

Kaip pradėti naudotis

Sveikiname su puikiu pasirinkimu! Šiame įvade supažindinsime su Polar Vantage V pajungimu ir naudojimu.

- 1. Laikrodį pažadinsite ir įkrausite**, prijungę pakrovimo laidą prie kompiuterio ar usb krovimo lizdo. Įkrovimo laidas tvirtinasi prie laikrodžio su magnetu – tik atitaisykite pakrovimo lizdo padėtį prie laikrodžio nugarėlės. Kartais gali prireikti keletu minučių, kol laikrodžio ekranas įsijungs, nors krovimas jau vyksta.



- 2. Laikrodžio nustatymas atlikti**, pasirinkite prietaiso kalbą ir pageidaujama nustatymų atlikimo būdą. The watch gives you three options for setup: set up (A) with a mobile device, (B) with a computer or (C) from the watch. Rinkitės meniu spausdami mygtuką **UP/DOWN** ir patvirtinkite pasirinkimą spausdami **OK**. Mes rekomenduojame būdą **A** arba **B**.

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

i Būdas **A** ir **B**: Jei gaunate pranešimą, kad yra programinės įrangos atnaujinimas jūsų laikrodžiui, mes rekomenduojame jį atlikti. Atnaujinimas gali trukti iki 10 minučių.

A ATLIKITE NUSTATYMUS PER IŠMANŲ TELEFONĄ IR POLAR FLOW PROGRAMĖLĘ

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

- Patikrinkite ar **išmanus telefonas** prijungtas prie **interneto** ir turi veikiantį **Bluetooth®**.
- Atisiųskite **Polar Flow app** iš App Store ar Google Play į savo išmanų telefoną.
- Atidarykite Flow programėlę savo telefone.
- Flow programėlė atpažįsta jūsų Vantage V esantį šalia ir pasiūlo atlikti poravimą. Patvirtinkite poravimo prašymą **įvesdami Bluetooth poravimo kodą**, kuris rodomas laikrodžio ekrane, į Flow app.
- 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.

B PAJUNGIMAS PER KOMPIUTERĮ

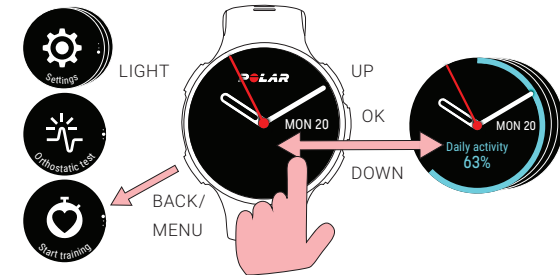
- Eikite į flow.polar.com/start ir atsisiųskite ir įdiekite **Polar FlowSync** programą savo kompiuteryje.
- Prisijunkite prie savo Polar paskyros arba susikurkite ją, jei tokios neturite. Puslapyje žingsnis po žingsnio supažindinsime su prisijungimu ir nustatymų atlikimu.

C ATLIKITE NUSTATYMUS PER LAIKRODĮ

Keiskite vertes spausdami **UP/DOWN** ir patvirtinkite paspaudę mygtuką **OK**. Jei norite grįžti atgal ar atšaukti pasirinkimą, spauskite **BACK** mygtuką, kol grįšite iki norimo pakeisti nustatymo.

Kai nustatymai daromi per laikrodį, tai jis nėra pajungiamas prie Polar Flow paskyros. O programinės įrangos atnaujinimai galimi tik per Polar Flow. Svarbu! Visos funkcijos veiks gerai tik tada, kai nustatymai atliekami per Flow programėlę ar kompiuterį, ir tuo metu padaroma programinės įrangos atnaujinimo procedūra, t.y. pasirinkus **A** ar **B** pajungimo būdus.

Susipažinkite su savo Vantage V



PAGRINDINĖS MYGTUKŲ FUNKCIJOS

- Spauskite **OK** pasirinkimų patvirtinimui
- Keiskite treniruotės informacijos ekranus su **UP/DOWN**, judėti per pasirinkimų sąrašą, pasirinktos vertės pakeitimui.
- Grįžkite, sustabdykite ir baikite su **BACK**. Dienos laiko režime spauskite **BACK** patekti į meniu, palaikykite nuspaustą poravimui pradėti ir sinchronizuoti.
- Palaikykite nuspaustą **LIGHT** mygtukams užrakinti.

LIEČIAMAS EKRANAS*

- Trinktelkite pirštu pasirinktą nustatymą ar meniu punktą
- Braukite žemyn ar į viršų peržiūrai
- Braukite kairėn ar dešinėn peržiūrėti skirtingą informaciją dienos laiko režime.

*Neveikia treniruotės įrašymo režime

Pagrindinės funkcijos

TRAINING LOAD PRO

Gaukite išsamų įvertinimą kaip jūsų treniruočių procesas veikia jūsų kūną ir jo būseną. Treniruotė po treniruotės ir ilgalaikė trukmė.

RECOVERY PRO*

Išvenkite persitreniravimo ir traumų ir sekite savo atsistatymą kasdien ir ilgalaikę trukmę. Training Load PRO kartu su Recovery Pro funkcija suteikia holistinį supratimą apie treniruotes ir atsistatymą.

BĖGIMO JĖGA NUO RIEŠO

Polar bėgimo jėga yra paprastas ir aiškus būdas savo bėgimo jėgai matuoti treniruotėse be jokių papildomų sensorių. Bėgimo jėga suteikia svarbios informacijos, leidžiančios analizuoti bėgimo ekonomiškumą ir treniruotumo progresą. Leidžia lengviau ir išsamiau suprasti jūsų bėgimo intensyvumą treniruotėse.

TRENIRUOTĖS SU ŠIRDIES RITMO MATAVIMU NUO RIEŠO

Šiuolaikinė Polar Precision Prime technologija apjungia sensorių matavimą su odos kontaktu, ir taip leidžia gauti patikimus širdies ritmo matavimo duomenis nuo riešo, matuojant kasdien, net pačiomis sudėtingiausiomis sąlygomis.

*H10 širdies ritmo sensorius reikalingas