



VANTAGE V

PROFESSIONÁLIS, TÖBB SPORTHOZ HASZNÁLHATÓ
KÉSZÜLÉK

Kezdő lépések

További részletek a support.polar.com/en/vantage-v oldalon

Magyar

Műszaki specifikáció

ELEM TÍPUS:	320 mAh LI-POL AKKUMULÁTOR
PULZUSMÉRŐ:	BELSŐ OPTIKA
ÜZEMIDŐ:	MAX. 40 ÓRA EDZÉS GPS ÉS OPTIKAI PULZUSMÉRÉS HASZNÁLATÁVAL 30 M (ÚSZÁSHOZ IS ALKALMAS)
VÍZÁLLÓSÁG:	FEKETE MODELLEK: CORNING GORILLA 3 ÜVEG, SUS 316, NI-MENTES AUSZTENITES ROZSDAMENTES ACÉL / X15 CRNMNOM 17 11 3, CHN LIMS 70A/B, SUS 316L, TPU, SUS 304, PMMA, SUS 630, PA12 NARANCSSÁRGA ÉS FEHÉR MODELLEK: CORNING GORILLA 3 ÜVEG, SUS 316, NI-MENTES AUSZTENITES ROZSDAMENTES ACÉL / X15 CRNMNOM 17 11 3, CHN LIMS 70A/B, SUS 316L, SUS 304, PMMA, SUS 630, PA12
ANYAGOK:	KÁBEL: RÉZ, PA66+PA6, PC, TPE, SZÉNACÉL, NEJLON

A rádió 2,402 - 2,480 GHz ISM frekvencia-tartományban működik, 3,2 mW maximális teljesítménnyel.

A Polar Precision Prime optikai pulzusmérő szenzor biztonságos, gyenge elektromos áramot vezet át a bőrön, amely segít megállapítani a készülék és a bőr megfelelő érintkezését a pontosabb mérés érdekében.

AZ APP STORE AZ APPLE INC. SZOLGÁLTATÁSÁT JELÖLI.

AZ ANDROID ÉS A GOOGLE PLAY A GOOGLE INC. VÉDJEGYEI

AZ IOS A CISCO VÉDJEGYE VAGY BEJEGYZETT VÉDJEGYE AZ EGYESÜLT ÁLLAMOKBAN ÉS MÁS ORSZÁGOKBAN, HASZNÁLATA LICENC ALAPJÁN TÖRTÉNIK.

GYÁRTÓ

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

FI-90440 KEMPELE

TEL: +358 8 5202 100

WWW.POLAR.COM

A KÖVETKEZŐKKEL KOMPATIBILIS



/polarglobal

HUN 07/2018 10011

Polar Flow alkalmazás és webes felület

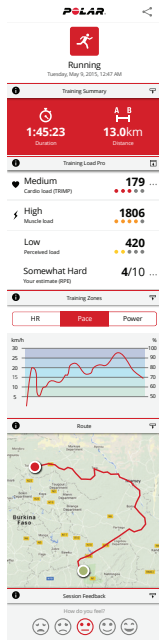
NÉZD MEG EDZÉSI ADATAID EGY SZEMPILLANTÁS ALATT A MOBIL ALKALMAZÁSBAN

Szerezd be a Polar Flow alkalmazást az App Store vagy Google Play áruházakból. Eredményeid és teljesítményed azonnali áttekintéséhez és visszajelzés azonnali megtekintéséhez szinkronizáld a készüléket a Flow alkalmazással az edzés után. A Flow alkalmazásban azt is ellenőrizheted, hogy hogyan aludtál, és hogy mennyire voltál aktív a nap folyamán.

POLAR FLOW WEB SZOLGÁLTATÁS A RÉSZLETESEBB ELEMZÉSHEZ

Szinkronizáld a Flow webes szolgáltatásnak elküldött edzési adatokat számítógépeddel vagy a Flow alkalmazáson keresztül. A webes szolgáltatással számon tarthatod eredményeid, útmutatást és részletes elemzést kaphatsz edzési eredményeidről, aktivitásodról, és alvásminőségéről.

A készüléket kedvend sportjaiddal és a követni kívánt adatokkal is testre szabhatod a **Polar Sport profilok** segítségével a Polar Flow webfelületen és alkalmazásban.



Edzés kezdése

1. Vedd fel a készüléket, és húzd meg a csuklópántot.
2. Nyomja meg a **BACK** (vissza) gombot a főmenü megnyitásához, válassza ki a **Start training** (edzés indítása) lehetőséget, majd válasszon ki egy sportprofilot.
3. Menj ki a szabadba, távol a magas épületektől és fáktól. A GPS jelek befogásához tartsd mozdulatlanul a készüléket, a kijelzővel felfelé. Amint megvan a szignál a képernyőn a GPS ikon jelenik meg.
4. Amikor megjelennek a pulzusadatok, a készülék sikeresen észlelte a pulzust.
5. Amikor a készülék minden jelet megtalált, nyomd meg az **OK** gombot az edzés megkezdéséhez.

AZ EDZÉS SZÜNETELTETÉSE ÉS LEÁLLÍTÁSA

Nyomd meg a **BACK** (VISSZA) gombot, hogy szüneteltesd az edzéstervet. Ahhoz, hogy folytasd az edzést, nyomd meg az **OK** lehetőséget. Hogy megállítsd az adott folyamatot, nyomd meg és tartsd lenyomva a **BACK** (VISSZA) gombot addig amíg **Rögzítés leállítás** felirat nem jelenik meg. A készülék megjelenít egy összegzést az edzésről, rögtön annak befejezte után.

A készülék automatikusan szinkronizálja az edzési adatokat a Flow alkalmazással, ha a telefon Bluetooth hatósugáron belül van, és a Flow alkalmazás fut.

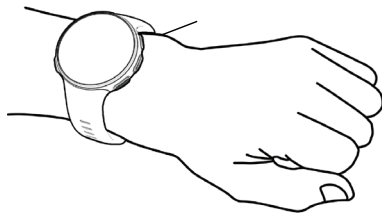
A VANTAGE V KÉSZÜLÉK KARBANTARTÁSA

Tartsd tisztán a készüléket úgy, hogy minden edzés után folyóvízben leöblíted azt. Töltés előtt bizonyosodj meg arról, hogy a készülék és a kábel töltő érintkezőin nincs por, kosz, vagy nedvesség. Finoman töröld le a szennyeződések vagy nedvességét. **Ne töltsd az órát vízesen.**

Edzés pulzusméréssel

A csuklóra rögzíthető pulzusmérők használata egyszerű és kényelmes. Az edzés megkezdéséhez húzd meg a csuklópántot, indítsd el az edzést az órán, és már készen is vagy.

A legpontosabb pulzusméréshez edzés közben azt javasoljuk, hogy a pulzusmérés megkezdése előtt pár perccel néhány percig viseld az órát, hogy a bőrfelület alkalmazkodjon. A készüléknek szorosan kell illeszkednie a csuklóra, **közvetlenül a csuklócsont mögött**. A készülék hátulján lévő érzékelőnek a bőrhez kell érnie, a csuklópánt azonban nem lehet túl szoros.



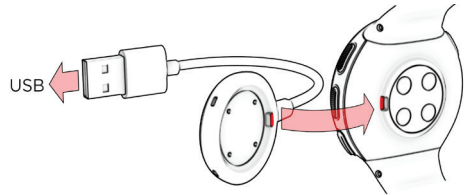
Ha nem használod a pulzusmérőt, lazítsd meg egy kicsit a csuklópántot, hogy az kényelmesebben illeszkedjen és hagyja a bőrdődet lélegezni.

Az óra a Polar H10 mellkaspántos pulzusmérő szenzorokkal is kompatibilis. A pulzusszenzorok kiegészítőként vásárolhatók meg. A kompatibilis szenzorok és egyéb kiegészítők listáját lásd a support.polar.com/en/vantage-v oldalon.

Első lépések

Gratulálunk az új készülékedhez! Ebben az útmutatóban bevezetünk új Polar Vantage V készüléked használatába.

- 1. A készülék bekapcsolásához és töltéséhez** csatlakoztasd azt a számítógép USB-portjához vagy egy USB töltőhöz a dobozban található kábel segítségével. A kábelt egy mágnes rögzíti, egyszerűen illeszd a kábel peremét a készülék nyílásához (mely pirossal van jelölve). Eltarthat egy ideig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn.



- 2. A készülék beállításához** válaszd ki a nyelvet és a kívánt telepítési módot. A készülék három módon állítható be: **(A)** mobil eszközzel, **(B)** számítógéppel, vagy **(C)** közvetlenül a készüléken keresztül. Az **UP (FEL)/DOWN (LE)** gombokkal válaszd ki a kívánt lehetőséget, majd hagyd jóvá az **OK** gombbal. Az **A** vagy **B** lehetőséget javasoljuk.

i A legpontosabb, személyre szabott edzési és aktivitási adatokért fontos, hogy pontosan végezd el a beállítást.

i **A** és **B** lehetőség: Ha van elérhető szoftverfrissítés a készülékhez, ajánlott telepíteni a beállítás alatt. Ez körülbelül 10 percet vehet igénybe.

A BEÁLLÍTÁS MOBIL ESZKÖZÖN VAGY A POLAR FLOW ALKALMAZÁSSAL

A készülék párosítását a Flow alkalmazásban kell elvégezni, NEM a mobil eszköz Bluetooth beállításában.

- Ellenőrizd, hogy a **mobil eszköz** csatlakoztatva van az **internethez**, és kapcsold be a **Bluetooth®** funkciót.
- Töltsd le a **Polar Flow alkalmazást** az App Store vagy Google Play áruházból a mobil eszközre.
- Nyisd meg a Flow alkalmazást a mobiltelefonodon.
- A Flow alkalmazás automatikusan észleli a közelben lévő Vantage V készüléket, és felkínálja a párosítás lehetőségét. Fogadd el a párosítási kérelmet, és írd be a **Bluetooth párosítási kódot**, amely a készülék kijelzőjén jelenik meg, a Flow alkalmazásba.
- Jelentkezz be Polar-fiókoddal**, vagy hozz létre újat. Az alkalmazás végigvezet a feliratkozás és beállítás műveletein.

Amikor végeztél a beállításokkal, koppints a **Save and sync (mentés és szinkronizálás)** lehetőségre, és a beállítások szinkronizálódnak a készülékkel.

B BEÁLLÍTÁS SZÁMÍTÓGÉPPEL

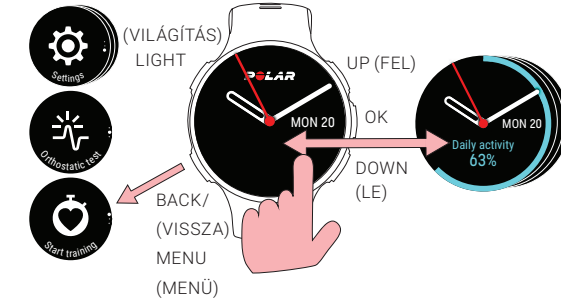
- Keresd fel a **flow.polar.com/start** weboldalt, majd töltsd le és telepítsd a **Polar FlowSync** adatátviteli szoftvert a számítógépre.
- Jelentkezz be Polar-fiókoddal, vagy hozz létre újat. A Polar Flow webes felület végigvezet a feliratkozás és beállítás műveletein.

C BEÁLLÍTÁS A KÉSZÜLÉKRŐL

Állítsd be az értékeket az **UP/DOWN (FEL/LE)** gombokkal, majd hagyd jóvá azokat az **OK** gombbal. Ha bármelyik pontnál vissza szeretnél lépni és meg szeretnéd változtatni a beállításokat, nyomd meg a **BACK (vissza)** gombot, amíg, el nem éred a megváltoztatni kívánt beállítást.

Amikor a készüléken végzed a beállításokat, az még nincs összekapcsolva a Polar Flow alkalmazással. A firmware frissítések csak a Polar Flow alkalmazáson keresztül érhetőek el. Ahhoz, hogy a készülékedből és a Polar funkciókból a legtöbbet hozhassd ki fontos, hogy később végezd majd el a hiányzó beállításokat a Polar Flow webes felületen vagy a Polar Flow mobil alkalmazással az **A** vagy a **B** opciót követve.

Ismerd meg a Vantage V készüléket



GOMBOK FŐ FUNKCIÓI

- Nyomd meg az **OK** gombot a kiválasztott beállítások jóváhagyásához
- Az edzési nézetek böngészéséhez, a listák görgetéséhez, és az értékek beállításához használd az **UP/DOWN (FEL/LE)** gombokat.
- A visszalépéshez, szüneteltetéshez és leállításához használd a **BACK (VISSZA)** gombot. Az idő nézetben nyomd meg a **BACK (VISSZA)** gombot a menü megnyitásához, vagy tartsd nyomva a párosítás és szinkronizálás indításához.
- Tartsd nyomva a **LIGHT (VILÁGÍTÁS)** gombot a gombok lezárásához.

ÉRINTŐKÉPERNYŐ*

- Koppints a kijelzőre az elemek kiválasztásához
- A görgetéshez pöccints felfelé vagy lefelé
- Az idő nézetben pöccints balra vagy jobbra a különböző óralapok kiválasztásához

*Edzés közben nem használható

Fő jellemzők

TRAINING LOAD PRO

Ez a funkció átfogó tájékoztatást nyújt az edzés testre gyakorolt terhelési szintjéről. A funkció külön edzésekhez és hosszú távú értékeléshez is használható.

RECOVERY PRO*

Kerüld a túlzott megerőltetést, és tartsd be a javasolt pihenési időt naponta vagy hosszabb távon. A Training Load Pro és a Recovery Pro funkciók átfogó segítséget nyújtanak az edzési és pihenési idők betartásához.

FUTÁSI TELJESÍTMÉNY MÉRÉSE CSUKLÓMOZGÁS ALAPJÁN

A Polar Running Power funkció segítségével külön érzékelők nélkül is nyomon követheted a futási teljesítményed. A funkció további adatokat biztosít a futási teljesítmény elemzéséhez, és átfogóbb képet ad a futóedzések intenzitásáról.

CSUKLÓN VISELHETŐ PULZUSMÉRŐ

A legkorszerűbb technológiával készült Polar Precision Prime szenzor az optikai és bőrön keresztüli pulzusmérés ötvözésével egész nap pontos pulzusmérést biztosít, még a legkeményebb edzési körülmények között is.

*H10 pulzusmérőt igényel