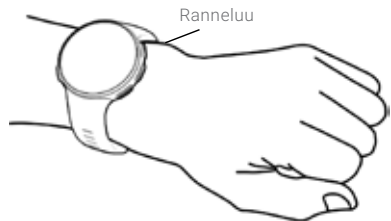


## Sykeharjoittelu

Ranteesta tehtävä sykkeen mittaus on helppoa ja kätevää. Riittää, kun kiristät rannekkeen ennen harjoituksen aloittamista ja käynnistät harjoituksen kellostasi.

Saat tarkat sykelukemat harjoittelun aikana, kun pidät kelloasi ranteessa muutaman minuutin ajan ennen sykkeenmittauksen aloittamista. Näin ihosi ehtii mukautua kelloon. Kiristä ranneke napakasti ranteeseen **juuri ranneluun taakse**. Rannekkeen takana olevan sensorin on kosketettava ihoa.



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/VantageV](https://support.polar.com/fi/VantageV).

## 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. Kun signaali löytyy, GPS-kuvake tulee näyttöön.
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 V: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

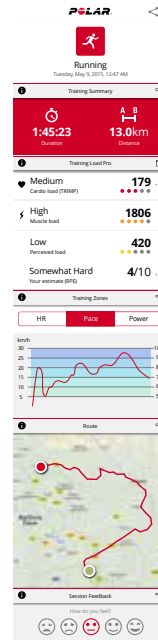
### HARJOITUSTIETOJEN TARKASTELEMINEN YHDELLÄ SILMÄYKSELLÄ MOBIILISOVELLUKSESSA

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: 320 mAh:n LITIUMPOLYMEERI AKKU  
SYKESENSORI: SISÄINEN OPTINEN  
VESITIIVIYS: 30 M (SOVELTUU UIMISEEN)  
MATERIAALIT: MUSTA MALLI: CORNING GORILLA 3 -LASI, SUS 316, NIKKELITÖN AUSTENIITTINEN RUOSTUMATON TERÄS / X15 CRMNMOM 17 11 3, CHN LIMS 70A/B, SUS 316L, TPU, SUS 304, PMMA, SUS 630, PA12  
ORANSSI JA VALKOINEN MALLI: CORNING GORILLA 3 -LASI, SUS 316, NIKKELITÖN AUSTENIITTINEN RUOSTUMATON TERÄS / X15 CRMNMOM 17 11 3, CHN LIMS 70A/B, SUS 316L, SUS 304, PMMA, SUS 630, PA12  
JOHTO: MESSINKI, PA66 + PA6, PC, TPE, HIILITERÄS, NAILON

Radiotaajuuslaite käyttää 2,402–2,480 GHz:n ISM-taajuusalueita, ja sen enimmäis-teho on 2,8 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:



17972149.00 FIN 07/2018 10011



## VANTAGE V

PRO -KELLO MULTISPORT-HARJOITTELUUN

## Aloitusopas

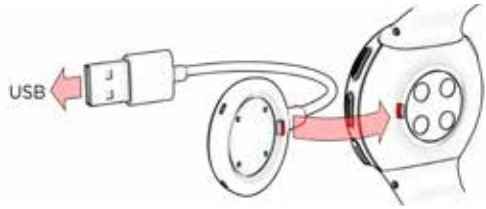
Lue lisää osoitteesta [support.polar.com/fi/VantageV](https://support.polar.com/fi/VantageV)

Suomi

## Aloittaminen

Onnittelut erinomaisesta valinnasta! Tässä oppaassa sinua ohjeistetaan uuden Polar Vantage V: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.



- Aloita kellosi käyttöönotto** valitsemalla kellon kieli ja haluamasi käyttöönottotapa. Kellon 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**.

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

**i** Vaihtoehdot **A** ja **B**: Jos kelloon on saatavana laiteohjelmistopäivitys, se kannattaa asentaa asetusten määrittämisen yhteydessä. Se 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 Vantage V:n ja kehottaa yhdistämään laitteet. Hyväksy yhdistämispyyntö jasyötä kellon näytössä näkyvä Bluetooth-yhdistämiskoodi Flow-sovellukseen.
- 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 KAUTTA

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 V:hen



### TÄRKEIMMÄT NÄPPÄINTOIMINNOT

- Vahvista valinnat painamalla **OK**.
- Selaa harjoitusnäkymiä 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.

### KOSKETUSNÄYTTÖ\*

- Valitse kohteita napauttamalla näyttöä
- Selaa pyyhkäisemällä ylös tai alas
- Selaa eri kellotauluja pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle ajannäyttötilassa

\* Ei käytössä harjoittelun aikana

## Tärkeimmät ominaisuudet

### TRAINING LOAD PRO

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

### RECOVERY PRO\*

Vältä liiallista harjoittelua ja sen aiheuttamia loukkaantumisia seuraamalla palautumistasi päiväkohtaisesti ja pitkällä aikavälillä. Training Load Pro ja Recovery Pro antavat kattavan kuvan harjoittelustasi ja palautumisestasi.

### JUOKSUTEHO RANTESSASI

Polar-juoksutehotoiminto on helppo tapa seurata juoksutehoa reaaliajassa ilman erillisiä sensoreita. Ominaisuuden ansiosta saat lisätietoa, jonka avulla voit analysoida juoksusi taloudellisuuden ja suorituksesi paranemista. Se antaa myös entistä kattavamman kuvan juoksuharjoituksesi tehosta.

### 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 haastavimmissakin harjoitteluolosuhteissa.

\* Edellyttää H10-sykesensoria