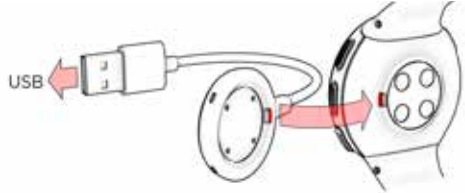


Başlarken

Harika bir seçim yaptınız, güle güle kullanın! Bu kılavuzda size yeni Polar Vantage V'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.



- 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. Yüklemenin tamamlanması 10 dakika kadar sürebilir.

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.
4. Flow uygulaması, yakındaki Vantage V cihazınızı tanır ve eşleştirmeyi başlatmak isteyip istemediğinizi sorar. Eşleştirme isteğini kabul edin ve saatinizin ekranında gösterilen **Bluetooth eşleştirme kodunu Flow uygulamasına girin**.
- 5. Polar hesabınızla** oturum açın veya yeni bir hesap oluşturun. Uygulamada oturum açma ve kurulum işlemlerinize 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 işlemlerinize 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 V hakkında genel bilgiler



FİZİKSEL DÜĞME İŞLEMLERİ

- Seçimleri onaylamak için **TAMAM** düğmesine basın
- **YUKARI/AŞAĞI** düğmeleriyle egzersiz görünümüne ve menüye göz atın, seçim listelerinde gezin ve seçili bir değeri ayarlayın.
- 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 **İŞIK** düğmesini basılı tutun.

DOKUNMATİK EKİRAN*

- Öğeleri seçmek için ekrana dokununuz
- Kaydırma yapmak için ekranı aşağı veya yukarı kaydırın
- Saat görünümünde farklı saat kadrantlarını görmek için sağa veya sola kaydırın

*Egzersiz seansları esnasında devre dışıdır

Önemli özellikler

EGZERSİZ YÜKÜ PRO

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

DİNLENME PRO*

Aşırı egzersizleri ve sakatlanmaları önleyerek dinlenme durumunuzu günlük ve uzun dönemli olarak takip edin. Recovery Pro, Egzersiz Yüğü Pro ile birlikte bütüncü bir egzersiz ve dinlenme anlayışı sunar.

BİLEKTEN KOŞU GÜCÜ

Polar Koşu Gücü, koşu esnasında sensör kullanmadan gerçek zamanlı olarak gücünüzü takip etmenin kolay bir yoludur. Koşu gücü, koşu esnasında gücünüzü ne kadar ekonomik kullandığınızı ve performansınızdaki iyileşmeleri analiz etmekle kalmaz; ayrıca koşu seanslarınızın yoğunluğunu kapsamlı bir şekilde incelemenize olanak sağlar.

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.

*Bu özellik için H10 kalp atış hızı sensörü gereklidir

POLAR®

VANTAGE V PRO ÇOKLU SPOR SAATI

Başlangıç Kılavuzu

Daha fazla bilgi için support.polar.com/en/VantageV adresine göz atın

Türkçe

Teknik özellikler

PİL TİPİ:	320 mAh LI-POL BATERYA
KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ:	DAHİLİ OPTİK
SU GEÇİRMEZLİK:	30 M (YÜZME İÇİN UYGUNDUR)
MALZEMELER:	SIYAH MODEL: CORNING GORILLA 3 GLASS, SUS 316, NIKELSİZ OSTENİTLİ PASLANMAZ ÇELİK / X15 CRMNMOM 17 11 3, CHN LIMS 70A/B, SUS 316L, TPU, SUS 304, PMMA, SUS 630, PA12 TURUNCU VE BEYAZ MODELLER: CORNING GORILLA 3 GLASS, SUS 316, NIKELSİZ OSTENİTLİ PASLANMAZ ÇELİK / X15 CRMNMOM 17 11 3, CHN LIMS 70A/B, SUS 316L, SUS 304, PMMA, SUS 630, PA12 KABLO: PİRİNÇ, PA66+PA6, PC, TPE, KARBON ÇELİK, NAYLON

Radio ekipmanı 2.402 - 2.480 GHz ISM frekans bantları ve 2,8 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.

ANDROID 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
TEL +358 8 5202 100

WWW.POLAR.COM

17972141.00 TUR 07/2018

UYUMLULUK:



/polarglobal


Polar Flow uygulaması ve web hizmeti

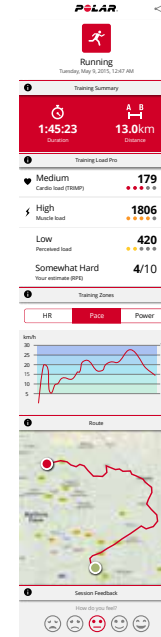
EGZERSİZ VERİLERİNİZİ MOBİL UYGULAMADA BİR BAKIŞTA GÖRÜN

App Store veya Google Play'den Polar Flow uygulamasını indirin. Egzersiz sonrası saatinizi 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 saatinizi özelleştirebilirsiniz.




Egzersiz başlatın

1. Saatinizi takın ve bilekliği sıkın.
2. Ana menüye girmek için **GERİ** düğmesine basın, **Egzersiz başlat** seçeneğini belirleyin ve bir spor profiline göz atın.
3. Dışarı çıkın, yüksek binalardan ve ağaçlardan uzakta durun. GPS uydusu sinyallerini bulmak için ekranı yukarı bakacak şekilde saatinizi sabit tutun. Sinyal bulunduğunda GPS simgesi görüntülenir.
4. Kalp atış hızınız görüntüleniyorsa saat kalp atış hızınızı bulmuş demektir.
5. 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 eşitlet.

VANTAGE V'NİZİN BAKIMI

Saatinizi 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. **Saatinizi ıslakken şarj etmeyin.**


Kalp atış hızı egzersizi

Bilekten kalp atışı hızını ölçmek oldukça kolay ve pratiktir. Egzersiz yapmak için bilekliği sıkmanız ve saatinizden bir egzersiz seansı başlatmanız yeterlidir.

Kalp atış hızının en doğru şekilde ölçülebilmesi için saatinizi kalp atış hızı ölçümü başlamadan birkaç dakika önce takın ve cildinizin saate alışmasına fırsat verin. Bilekliğinizi bileğinizin üst kısmına, **bilek kemiğinin hemen arkasına** sıkıca takın. Bilekliğin arkasındaki sensör cildinizle temas etmeli ancak bileklik çok sıkı olmamalıdır.



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/VantageV adresinde bulabilirsiniz.