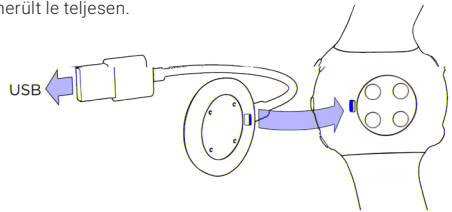


## Első lépések

Gratulálunk az új készülékedhez! Ebben az útmutatóban bevezetünk új Polar órád használatába.

**Mielőtt edzeni indulnál, töltsd le a legújabb firmware-t a beállítás folyamán.** Értesítést kapsz, ha új verzió érhető el, amikor a beállítást végzed a mobilkészülékkel vagy a számítógéppel.

**1. A készülék bekapcsolásához és töltéséhez** csatlakoztasd azt a számítógép USB-portjához vagy egy USB töltőhöz a dobozban található kábel segítségével. A kábelt mágnes rögzíti, csak arra kell ügyelned, hogy a kábel pereme illeszkedjen a sportóra aljzatához (pirossal jelölve). Eltart egy ideig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn. Úgy is felébresztheted az órát, ha 4 másodpercig nyomva tartod az OK gombot, ha az akkumulátor nem merült le teljesen.



**2. A készülék beállításához** válaszd ki a nyelvet és a kívánt beállítási módot. Az óra három módon állítható be: **(A)** mobilkészülékkel, **(B)** számítógéppel vagy **(C)** közvetlenül az óráról. Az **UP (FEL)/DOWN (LE)** gombokkal válaszd ki a kívánt lehetőséget, majd hagyd jóvá az **OK** gombbal. Az **A** vagy a **B** opciót javasoljuk.

## A BEÁLLÍTÁS MOBIL ESZKÖZÖN VAGY A POLAR FLOW ALKALMAZÁSSAL

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

- Ellenőrizd, hogy a **mobileszköz** csatlakoztatva van az **internethez**, és kapcsold be a **Bluetooth®** funkciót.
- Töltsd le a **Polar Flow alkalmazást** az App Store vagy Google Play áruházból a mobilkészülékre.
- Nyisd meg a Flow alkalmazást a mobiltelefonodon. A Flow alkalmazás automatikusan észleli a sportórát, és felkínálja a párosítás lehetőségét. Koppints a Start gombra.
- Amikor a mobilkészüléken megjelenik a Bluetooth Pairing Request (Bluetooth párosítási kérelem) visszaigazoló üzenet, ellenőrizd, hogy a mobilkészüléken megjelenő kód megegyezik-e az óráján megjelenő kóddal.
- Fogadd el a Bluetooth párosítási kérelmet a mobilkészülökön és hagyd jóvá a PIN-kódot, amit a sportóra mutat az OK gombbal. A párosítás befejezése után megjelenik a **Pairing done** (Párosítás befejezve) üzenet.
- Jelentkezz be Polar-fiókoddal**, vagy hozz létre újat. Az alkalmazás végigvezet a regisztráció és beállítás műveletein.

Amikor végeztél a beállításokkal, koppints a **Save and sync (mentés és szinkronizálás)** lehetőségre, és a beállítások szinkronizálódnak a készülékkel. Ne feledd meg az órád rendszeres szinkronizálásáról a Flow alkalmazással.

## 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 regisztráció és beállítás műveletein.

**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.

## Ismerd meg órát



### GOMBOK FŐ FUNKCIÓI

- LIGHT (VILÁGÍTÁS)**
  - BACK/MENU/SYNC (VISSZA/MENÜ/SZINKRONIZÁLÁS)**
  - UP (FEL)**
  - DOWN (LE)**
- A kiválasztott beállítások jóváhagyásához nyomd meg az **OK** gombot.
  - Az óra felületeinek, az edzési nézetek és a menü 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\* (NEM ÁLL RENDELKEZÉSE MINDEN MODELLEN)

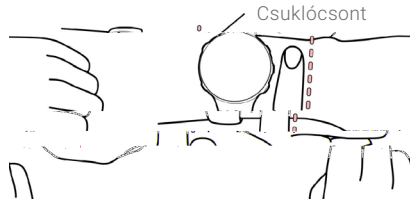
- Az elemek kiválasztásához koppints a kijelzőre
- Pöccints felfelé vagy lefelé a görgetéshez
- A különböző óralapok megtekintéséhez húzd az ujjadat jobbra vagy balra idő nézetben

\*Letiltva az edzésszakaszok alatt

## Csuklóérzékelős pulzuszámítás

Ahhoz hogy megfelelő adatokat kapj a pulzuszámításról az edzés során, bizonyosodj meg róla, hogy helyesen viseled az órát:

- Az órát a csukló felső felületére helyezd fel, legalább egy ujjnyi távolságra a kéztőcsonttól.
- A csuklópántot szorosan húzd meg a csuklódon. A készülék hátoldalán található érzékelőnek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrel, és az óra nem mozdulhat el a karodon.
- A bőrnek pár percre van szüksége az edzésszakasz megkezdése előtt, hogy az órához alkalmazkodjon.



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

**i** Az óra kompatibilis a Polar mellkaspánttal rendelkező pulzuszámítók. Pulzuszámító érzékelőt vásárolhat kiegészítőként. A kompatibilis szenzorok és egyéb kiegészítők listáját lásd a [support.polar.com/en/support/compatibility\\_with\\_my\\_Polar](https://support.polar.com/en/support/compatibility_with_my_Polar) oldalon.

## Edzés kezdése

1. Vedd fel az órát és szorítsd meg a csuklópántot.
2. Nyomd meg a **VISSZA** (VISSZA) gombot a főmenü megnyitásához, majd válaszd ki a **Start training** (Edzés indítása) lehetőséget, és keresd meg a sportprofilod.
3. Menj a szabadba, magas épületektől és fáktól távol. A GPS jelek befogásához tartsd mozdulatlanul a készüléket, a kijelzővel felfelé. A GPS ikon körüli kör zöldre vált, amikor a GPS készen áll.
4. Amikor megjelennek a pulzusadatok, az óra 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 edzést. 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 összgezést az edzésről, rögtön annak befejezte után.

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

### VISELD GONDJÁT ÓRÁDNAK

Tartsd tisztán a készüléket úgy, hogy minden edzés után folyóvízben leöblítsd 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 nedvesség. **Ne töltsd az órát vízesen.**

## Polar Flow alkalmazás és webes felület

### NÉZD MEG EDZÉSI ADATAID EGY SZEMPILLANTÁS ALATT A MOBILALKALMAZÁSBAN

Szerezd be a Polar Flow alkalmazást az App Store vagy a Google Play áruházból, és az alkalmazás segítségével párosítsd az órát és a mobilodat. Az edzésed, aktivitásod és alvásod azonnali áttekintéséhez és a visszajelzés megtekintéséhez szinkronizáld a készüléket a Flow alkalmazással az edzés után.

### POLAR FLOW WE SZOLGÁLTATÁS A RÉSZLEGESEBB ELEMZÉSHEZ

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

**Az anyagokról és műszaki specifikációkról információ a használati útmutatóban található a [support.polar.com/en/support/webhelyen](https://support.polar.com/en/support/webhelyen).**

A rádió 2 402–2 480 GHz ISM frekvencia-tartományban működik, 5 mW maximális teljesítménnyel.

A Polar Precision Prime optikai pulzuszámító fúziós technológia nagyon kis mértékű, biztonságos mennyiségű elektromos áramot fejt ki a bőrre, a pontosság növelése érdekében, hogy ellenőrizze, hogy az eszköz érintkezik-e a bőrrel.

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

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

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

KOMPATIBILIS:



**POLAR**

**GPS MULTISPORT ÓRA**

**Kezdő lépések**

További részletek: [support.polar.com/en/support](https://support.polar.com/en/support)

Magyar