

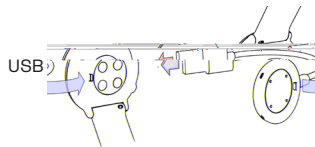
Töltés

Az óra bekapcsolásához és töltéséhez

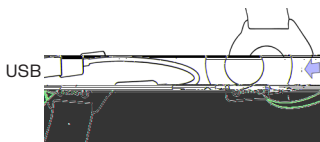
csatlakoztasd azt a számítógép USB-portjához vagy egy USB-töltőhöz a dobozban található egyedi kábel vagy a töltőadapter segítségével.

Ignite és

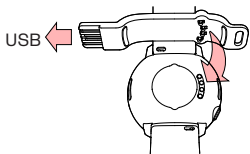
Ignite 2



Ignite 3



Unite



Telepítő

Az óra felébresztése után válaszd ki a nyelvet és a beállítás módját. Az óra három módon állítható be:

- (A) beállítás a telefonon,
- (B) a számítógépen vagy
- (C) az órán.

Az opciókat a kijelzőn felfelé vagy lefelé pöccintve tekintheted meg. A kiválasztás megerősítéséhez koppints a kijelzőre. Az **A** vagy **B** lehetőséget ajánljuk. A legújabb frissítéseket elérheted az órádhoz, ha a beállítást a telefonodon vagy a számítógépeden végzed.

A Beállítás telefonon

A párosítást a Polar Flow alkalmazásban kell elvégezni, és NEM a telefon Bluetooth beállításáiban.

- Győződj meg róla, hogy a **telefon** csatlakozik az **internethez**, és kapcsold be a Bluetooth® funkciót.
- Töltsd le a **Polar Flow alkalmazást** az **App Store** vagy a **Google Play** áruházból.
- Nyisd meg a Polar Flow alkalmazást a telefonodon. A Polar Flow alkalmazás automatikusan észleli az órát, és felkínálja a párosítás lehetőségét. Koppints a **Start** gombra.
- Fogadd el a Bluetooth párosítási kérelmet a telefonodon. A párosítás befejezéséhez erősítsd

meg a PIN-kódot az órán.

- Jelentkezz be Polar-fiókoddal**, vagy hozz létre újat. Az alkalmazás végigvezet a regisztrációs és beállítási műveleteken.

Amikor végeztél a beállításokkal, koppints a **Mentés és szinkronizálás** lehetőségre, és a beállítások szinkronizálódnak az óráddal.

B Beállítás számítógépen

- Keresd fel a **flow.polar.com/start** webhelyet, 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.

A legpontosabb és személyre szabott edzési és aktivitási adatok érdekében fontos, hogy pontosan végezd el a kezdeti beállítást.

Órád naprakészen tartásához és a lehető legjobb teljesítmény eléréséhez mindig frissítsd a firmware-t, amint új verzió válik elérhetővé. A Polar Flow értesítést küld, ha új verzió érhető el.

Ismerd meg



Pöccints:

- balra vagy jobbra idő nézetben a különböző óralapok megtekintéséhez, vagy edzés közben a különböző edzési nézetek megtekintéséhez
- felfelé vagy lefelé a görgetéshez

Koppints a kijelzőre:

- a kijelölés jóváhagyásához és az elemek kiválasztásához
- a részletesebb információk megtekintéséhez az óralapok mögött.

Nyomd meg a gombot:

- idő nézetben a menübe való belépéshez
- a visszalépéshez, a szüneteltetéshez és a leállításához
- a párosítás és a szinkronizálás elindításához tartsd lenyomva

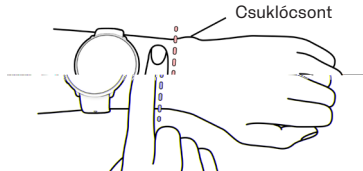
A háttérvilágítás automatikusan bekapcsol, ha elfordítod a csuklódat, hogy ránézz az órára.

Ignite 3: **Csapj rá a kijelzőre** határozottan az ujjaidal, hogy megjelölj egy kört az edzés során.

Viseld

Az órát a csuklócsont mögött viseld, szorosan illeszkedve. A pontos pulzusszám kijelzéséhez **edzés közben**:

- Az órát a csukló felső részén viseld, legalább egy ujjnyi távolságra a csuklócsonttól.
- A csuklópántot húzd kicsit szorosabbra a csuklódon. Az óra hátoldalán található érzékelőnek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrel, és az óra nem mozoghat a karodon.



Amikor az óra nem méri a pulzust vagy követi nyomon az alvást, akkor lazítsd meg a csuklópántot, és hagyd lélegezni a bőrt.

Viseld gondját órádnak

Tartsd tisztán az órát úgy, hogy minden edzésszakasz után folyó vízben leöblítsd. Töltés előtt bizonyosodj meg arról, hogy az óra és a kábel töltőérintkezőin ne legyen por, kosz, vagy nedvesség. Finoman töröld le a szennyeződésekét vagy a nedvességet. **Ne töltsd az órát nedvesen!**

Eddz

1. Vedd fel az órát, és szorítsd meg a csuklópántot.
2. Nyomd meg a gombot a főmenübe lépéshez, koppints az **Edzés indítása** lehetőségre, majd pöccints jobbra vagy balra a sportprofil kiválasztásához.
3. Várj, amíg a pulzusszám meg nem jelenik egy zöld körön belül.

Az edzés szüneteltetése és leállítása

Az edzésszakasz szüneteltetéséhez nyomd meg a gombot. Az edzés folytatásához koppints a kijelzőre. Szüneteltetés alatt az adott edzésszakasz befejezéséhez tartsd nyomva a gombot addig, amíg **A rögzítés véget ért** felirat meg nem jelenik.

Edzés GPS-szel

Ignite/Ignite 2/Ignite 3: Menj a szabadba, magas épületektől és fáktól távol. A GPS-jel vételéhez tartsd mozdulatlanul az órát, a kijelzővel felfelé. A GPS-ikon körüli kör zöldre vált, és az óra rezgéssel jelzi, amint a GPS készen áll.

Unite: A GPS-adatok használatához csatlakoztasd az órát a mobiltelefonodhoz. Telepítsd a Polar Flow alkalmazást a mobiltelefonodra, párosítsd a Unite-tal, és engedélyezd a telefonod helyadatainak állandó használatát. A mobilkészülékednek nálad kell lennie az edzésszakasz alatt.

Polar Flow

Elemezd edzéseredményeidet, tevékenységed és alvásod útközben a Polar Flow alkalmazással, és részletesen a Flow webszolgáltatásban. Javasoljuk, hogy legalább hetente egyszer szinkronizáld az órát a Polar Flow alkalmazással annak érdekében, hogy naprakészen tartsd az adataidat az órád, a mobilalkalmazás és a webszolgáltatás között.

Az anyagokról és műszaki specifikációkról információ a **support.polar.com/en** webhelyen elérhető használati útmutatóban található. A csuklópánt cseréjéhez útmutatást ebben a videóban találsz: bit.ly/polar-wristband.

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

A Polar Precision Prime optikai pulzusmérő technológiája apró, ártalmatlan elektromos töltést vezet át a bőrön, ez alapján észlelve az eszköz érintkezését a csuklóval, ami növeli a pontosságot.

Model: Ignite/Ignite 2: 2Z, Ignite 3: 5J, Unite: 4B

Az App Store az Apple Inc. szolgáltatás-védjegye.

Az Android és a Google Play a Google Inc. védjegyei.

Gyártó

Polar Electro Oy

customercare@polar.com

www.polar.com

Kompatibilitás:



/polarglobal

HUN 08/2022



Használatbavételi útmutató

Ignite / Ignite 2 / Ignite 3

GPS-es fitnessóra

Unite

Fitness óra

Magyar

További információ: support.polar.com/en