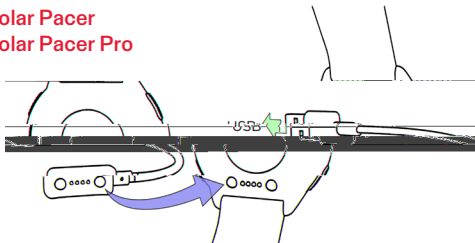


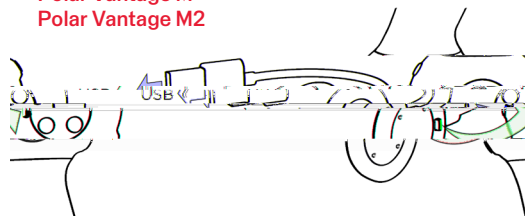
## Töltés

Az óra bekapcsolásához és töltéséhez csatlakoztasd azt a számítógép USB-portjához vagy egy USB-töltőhöz a dobozban található kábel segítségével.

Polar Pacer  
Polar Pacer Pro



Polar Vantage M  
Polar Vantage M2



## Beállítás

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 **FEL/LE** gombokkal válaszd ki a kívánt lehetőséget, majd hagyd jóvá az **OK** gombbal. 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 beállításában.

1. Ellenőrizd, hogy a telefon csatlakozik-e az **internethez** és kapcsold be a **Bluetooth®** funkciót.
2. Töltsd le a **Polar Flow alkalmazást** az **App Store** vagy a **Google Play** áruházból.
3. 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.
4. Fogadd el a Bluetooth párosítási kérelmet a telefonodon. A párosítás befejezéséhez erősítsd meg a PIN-kódot az órán.

5. **Jelentkezz** be **Polar-fiókoddal**, vagy hozz létre újat. Az alkalmazás végigvezet a regisztráció és beállítás műveletein.

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

### B Beállítás számítógépen

1. Keresd fel a **flow.polar.com/start** webhelyet, majd töltsd le és telepítsd a **Polar FlowSync** adatátviteli szoftvert a számítógépre.
2. Jelentkezz be Polar-fiókoddal, vagy hozz létre újat. A Polar Flow webszolgáltatás végigvezet a regisztrációs és beállítási műveleteken.

A legpontosabb, 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



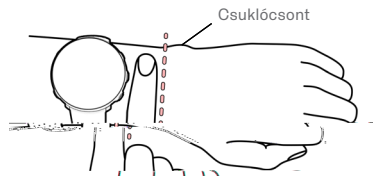
### Gombok fő funkciói

- 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 **FEL/LE** gombokat.
- A visszalépéshez, szüneteltetéshez és leállításához használd a **VISSZA** gombot. Az idő nézetben nyomd meg a **VISSZA** gombot a menü megnyitásához, vagy tartsd nyomva a párosítás és szinkronizálás indításához.
- Tartsd nyomva a **VILÁGÍTÁS** gombot a gombok lezárásához.

## Viseld

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

- Az órát a csukló felső részén viseled, legalább egy ujjnyi távolságra a csuklócsonttól.
- A csuklópántot szorosan húzd meg a csuklódon. Az óra hátoldalán található érzékelőnek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrrel, és az óra nem mozoghat a karodon.



Időnként lazítsd meg egy kicsit a csuklópántot, hogy az kényelmesebben illeszkedjen, és hagyd bőrdet lélegezni.



Az óra kompatibilis a Polar pulzusérzékelőkkel, amelyeket kiegészítőként vásárolhatsz meg. Tekintsd meg a kompatibilis érzékelők és tartozékok listáját itt: [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en)

## Eddz

1. Vedd fel az órát, és szorítsd meg a csuklópántot.
2. Nyomd meg a **VISSZA** gombot a főmenü megnyitásához, majd válaszd ki az **Edzés indítása** lehetőséget, és keresd meg a sportprofil.
3. Menj a szabadba, magas épületektől és fáktól távol. A GPS jelek befogásához tartsd mozdulatlanul az órát, 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 az óra minden jelet megtalált, nyomd meg az **OK** gombot az edzés rögzítésének megkezdéséhez.

### Az edzés szüneteltetése és leállítása

Nyomd meg a **VISSZA** gombot az edzésszakasz szüneteltetéséhez. Ahhoz, hogy folytasd az edzést, nyomd meg az **OK** lehetőséget. Az adott edzésszakasz megállításához nyomd meg és tartsd lenyomva a **VISSZA** gombot addig, amíg **Rögzítés leállítva** felirat meg nem jelenik.

### Viseld gondját órának

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

## Polar Flow

Elemezd edzéseredményeidet, tevékenységed és alvásod útközben a Polar Flow alkalmazással, és részletesen a Flow webszolgáltatásban. Ne feledkezz meg rendszeresen szinkronizálni 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](https://support.polar.com/en) webhelyen elérhető használati útmutatóban található.

A csuklópánt cseréjéhez útmutatást a következő videóban találsz: [bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband)

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

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

Modell: Polar Pacer: 5A, Polar Pacer Pro: 5B, Polar Vantage M/M2: 3A

Az App Store az Apple Inc. szolgáltatás-védjegye.

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

Gyártó

Polar Electro Oy

Professorintie 5

90440 KEMPELE, Finnország

customer@polar.com

[www.polar.com](https://www.polar.com)

HUN 4/2022

Kompatibilitás:



## Használatbavételi útmutató

### Polar Pacer Pro

GPS futóóra haladóknak

### Polar Pacer

GPS futóóra

### Polar Vantage M és Vantage M2

GPS multisport óra

Magyar

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