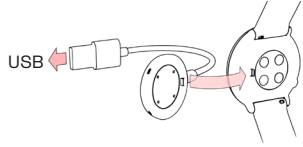


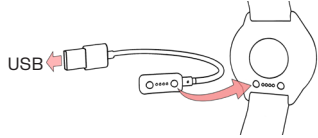
Şarj Etme

Saatinizi etkinleştirip şarj etmek için kutudaki özel kabloyu veya şarj adaptörünü kullanarak saatinizi bir USB bağlantı noktasına veya USB şarj cihazına bağlayın.

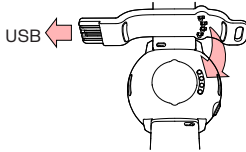
Ignite & Ignite 2



Ignite 3



Unite



Kurulum

Saati açtıktan sonra dil tercihinizi ve kurulum yöntemini seçin. Saatiniz size kurulum için üç seçenek sunar:

- (A) akıllı telefonunuzdan kurulum yapma,
- (B) bilgisayarınızdan kurulum yapma veya
- (C) saatinizden kurulum yapma.

Ekranı aşağı veya yukarı kaydırarak seçenekleri inceleyin. Seçiminizi onaylamak için ekrana dokunun. **A** veya **B** seçeneğini kullanmanızı öneririz. Saatinizin kurulumunu akıllı telefonunuzdan veya bilgisayarınızdan yaptığınızda en son güncellemeleri alırsınız.

A Akıllı telefonunuzdan kurulum yapma

Eşleştirme işlemi akıllı telefonunuzun Bluetooth ayarlarından DEĞİL, Polar Flow uygulamasından yapmanız gerekmektedir.

1. **Akıllı telefonunuzun internete** bağlı olduğundan emin olun ve Bluetooth®'u açın.
2. **App Store** veya **Google Play**'den **Polar Flow uygulamasını** indirin.
3. Akıllı telefonunuzda Polar Flow uygulamasını açın. Polar Flow uygulaması saatinizi tanıır ve size eşleştirmeyi başlatmak isteyip istemediğinizi sorar. **Başlat** düğmesine dokunun.

4. Akıllı telefonunuzdan gelen Bluetooth eşleştirme isteğini kabul edin. Saatinizden PIN kodunu onayladığınızda eşleştirme tamamlanır.
5. **Polar hesabınızla oturum açın** veya yeni bir hesap oluşturun. Uygulamada oturum açma ve kurulum işlemlerinizde size rehberlik edeceğiz.

Ayarları seçip **Kaydet ve eşitle** seçeneğine dokunduğunuzda ayarlarınız saatinize eşitlenir.

B Bilgisayarınızdan 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 işlemlerinizde size rehberlik edeceğiz.

Hem en doğru hem de kişisel egzersiz ve etkinlik verilerini almak için kurulum sırasında ayarları doğru şekilde yapmanız gerekir.

Saatinizi güncel tutmak için yeni bir sürüm kullanıma sunulduğunda mutlaka cihaz yazılımını güncelleyin. Yeni bir sürüm kullanıma sunulduğunda Flow üzerinden bildirim alacaksınız.

Genel bilgiler



Kaydırın:

- Görünümü değiştirmek veya egzersiz sırasında farklı egzersiz görünümlerine geçmek için saat görünümünde ekranı sola veya sağa kaydırın
- Gezinmek için ekranı yukarı veya aşağı kaydırın

Ekran dokun:

- Seçim yapın ve seçimlerinizi onaylayın
- Görünümler hakkında ayrıntılı bilgi alın

Düğmeye basın:

- Saat görünümünde menüye girin
- Geri dönün, duraklatın ve durdurun
- Eşleştirmeyi ve eşitlemeyi başlatmak için basılı tutun

Arka plan ışığı, saate bakmak için bileğinizi çevirdiğinizde otomatik olarak yanar.

Ignite 3: Egzersiz seansı sırasında tur atmak için parmaklarınızla sert bir şekilde **ekrana vurun**.

Takma

Saatinizi bilek kemiğinin gerisine sıkıca takın.

Egzersiz sırasında daha doğru kalp atış hızı verileri elde etmek için:

- Saati bileğinin üst kısmına, bilek kemiğinin en az bir parmak yukarısına takın.
- Bilekliği, bileğinize normalden biraz daha sıkı olacak şekilde oturtun. Arkadaki sensör cildinizle sürekli temas halinde olmalıdır ve saat kolunuzda hareket etmemelidir.



Kalp atış hızınızı ölçmediğinizde veya uykunuzu izlemediğinizde cildinizin nefes alması için bilekliği gevşetin.

Saatinize iyi bakın

Saatinizi temiz tutmak için her egzersiz seansı sonrasında suyla yıkayın. Pili 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.**

Egzersiz

1. Saatiniizi takın ve bilekliği sıkın.
2. Ana menüye gitmek için düğmeye basın, **Egzersize başla** seçeneğine dokunun ve bir spor profili seçmek için ekranı sola veya sağa kaydırın.
3. Yeşil dairenin içinde kalp atış hızınızı görene kadar bekleyin, ardından egzersiz kaydını başlatmak için ekrana dokununuz.

Egzersiz duraklatma ve durdurma

Egzersiz seansınızı duraklatmak için düğmeye basın. Egzersize devam etmek için ekrana dokununuz. Seansı durdurmak için önce duraklatın, ardından **Kayıt sona erdi** uyarısı görüntülenene kadar düğmeyi basılı tutun.

GPS ile Egzersiz

Ignite/Ignite 2/Ignite 3: Dışarı çıkın, yüksek binalardan ve ağaçlardan uzaklaşın. GPS uydu sinyallerini bulmak için saatiniizi ekranı yukarı bakacak şekilde sabit tutun. GPS hazır olduğunda GPS simgesinin etrafındaki daire yeşile döner ve saat titrer.

Unite: GPS verilerini almak için saatiniizi akıllı telefonunuza bağlayın. Polar Flow uygulamasını akıllı telefonunuza yükleyin, Unite ile eşleştirin ve saatiniizin her zaman telefonunuzun konumunu kullanmasına izni verin. Egzersiz seansı sırasında akıllı telefonunuzun yanınızda olması gerekir.

Polar Flow

Polar Flow uygulamasıyla egzersiz sonuçlarınızı, etkinliğinizi ve uykunuzu hareket halinde, Flow web hizmetindeyse ayrıntılı olarak analiz edin. Verilerinizi saatiniiz, mobil uygulama ve web hizmeti arasında güncel tutmak için saatiniizi en az haftada bir kez Polar Flow ile eşitlemenizi öneririz.

Malzemeler ve teknik özellikler hakkında daha fazla bilgiye support.polar.com/tr adresinde yer alan kullanım kılavuzundan ulaşabilirsiniz. Bileklik değiştirme talimatları için bu videoya göz atın: bit.ly/polar-wristband.

Radyo ekipmanı 2,402 ila 2,480 GHz ISM frekans bantlarında ve 5 mW maksimum güçte çalışır.

Polar Precision Prime optik kalp atış hızı sensörü füzyon teknolojisi, ölçüm hassasiyetini artırmak amacıyla cildinize oldukça düşük ve tehlikesiz miktarda elektrik akımı uygulayarak cihazın devreleriyle cildinizin temasını kontrol eder.

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

App Store, Apple Inc.'in hizmet markasıdır.

Android ve Google Play, Google Inc.'in ticari markalarıdır.

Üretici:

Polar Electro Oy
customercare@polar.com
www.polar.com

Şunlarla uyumludur:



TR 08/2022



Başlangıç Kılavuzu

Ignite/Ignite 2/Ignite 3

GPS'li fitness saati

Unite

Fitness saati

Türkçe

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