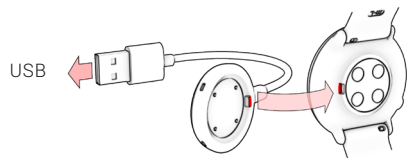


Első lépések

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



2. **Az óra beállításához** válaszd ki a nyelvet és a telepítés módját. A sportóra három módon állítható be:

- (A) beállítás 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 a **B** opciót javasoljuk.

- i** 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, NEM a telefon Bluetooth beállításáiban.

1. Ellenőrizd, hogy a **telefon** csatlakozzon 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 regisztrációs és beállítási műveleteken.

Amikor végeztél a beállításokkal, koppints a **Save and sync (Mentés és szinkronizálás)** lehetőségre, és a beállítások szinkronizálódnak az óráddal.

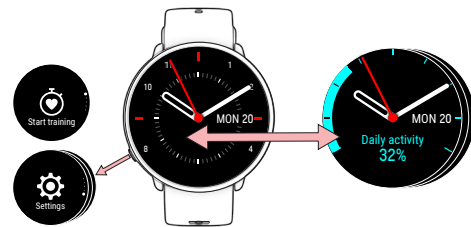
- i** Az óra automatikusan szinkronizálja az edzésadatokat a Flow alkalmazással, ha a telefon Bluetooth hatósugáron belül van és a Polar Flow alkalmazás fut. Az edzésadatokat manuálisan is szinkronizálhatod a Polar Flow alkalmazással az óra gombjának nyomva tartásával.

B BEÁLLÍTÁS SZÁMÍTÓGÉPEN

1. Keresd fel a **flow.polar.com/start** weboldalt, majd töltsd le és telepítsd a **Polar FlowSync** adatátviteli szoftvert a számítógépre.
2. 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 adatok érdekében fontos, hogy pontosan végezd el a kezdeti beállítást.
- i** Ha van elérhető szoftverfrissítés a készülékhez, ajánlott telepíteni a beállítás alatt. Ez körülbelül 10 percet vehet igénybe.

Ismerd meg az órát

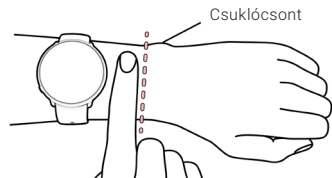


- A kijelölés jóváhagyásához és az elemek kiválasztásához koppints a kijelzőre.
- A visszalépéshez, a szüneteltetéshez és a leállításához használd a gombot. Az idő nézetben nyomd meg a gombot a menü megnyitásához, majd tartsd nyomva a gombot a párosítás és szinkronizálás indításához.
- Pöccints felfelé vagy lefelé a görgetéshez.
- A különböző óralapok megtekintéséhez húzd az ujjadat jobbra vagy balra idő nézetben. Koppints a részletesebb információk megtekintéséhez.
- Pöccints balra vagy jobbra edzés közben a különböző edzési nézetek megtekintéséhez.
- A háttérvilágítás automatikusan bekapcsol, ha elfordítod a csuklódat, hogy ránézz az órára.

A sportóra viselése

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 kéztőcsonttól.
- A csuklópántot húzd kicsit szorosabbra a csuklódon. A készülék hátoldalán található érzékelőnek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrel, és az óra nem mozdulhat el 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 AZ ÓRÁDNAK

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

Az edzés indítása

1. Vedd fel az órát és szorítsd meg a csuklópántot.
2. Nyomd meg a gombot a főmenübe lépéshez, koppints a **Start training** (Edzés indítása) lehetőségre, majd pöccints jobbra vagy balra a sportprofil kiválasztásához.
3. Várj, amíg a pulzusszám meg nem jelenik egy zöld körön belül.
4. Koppints a kijelzőre az edzés rögzítésének indításához.

AZ EDZÉS SZÜNETELTETÉSE ÉS LEÁLLÍTÁSA

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

EDZÉS GPS-SZEL

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.

A Polar Flow alkalmazás és webszolgáltatás

Az edzésed, aktivitásod és alvásod **azonnali áttekintéséhez** és a visszajelzés megtekintéséhez szinkronizáld a készüléket a **Polar Flow alkalmazással** az edzés után.

Szinkronizáld az edzésadataidat a **Flow webszolgáltatásba** számítógépeddel vagy a Polar Flow alkalmazáson keresztül az eredményeid nyomon követéséhez, az útmutatás használatához, valamint az edzéseredményedről, aktivitásodról és alvásodról készült **részletes elemzés** megtekintéséhez.

Az anyagokról és műszaki specifikációkról információ a **support.polar.com/en/verity-sense-2** webhelyen elérhető használati útmutatóban található.

A csuklópánt cseréjéhez útmutatást 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 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.

GYÁRTÓ

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

90440 KEMPELE, FINNORSZÁG

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

WWW.POLAR.COM

KOMPATIBILITÁS:



/polarglobal

IGNITE 2

GPS-ES FITNESZÓRA

Használatbavételi útmutató

További tudnivalók: support.polar.com/en/ignite-2

Magyar