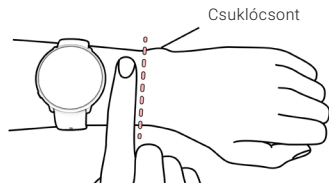


A sportóra viselése

Viseld az órát szorosan, a csuklócsont mögött. A pulzusszám pontos méréséhez **edzés közben**:

- Az órát a csukló felső felületére helyezd fel, legalább egy ujjnyi távolságra a kéztőcsonttól.
- Húzd kicsit szorosabbra az csuklópántot a csuklódon. A készülék 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 szíjat, és hagyd lélegezni a bőrt.

VISELD GONDJÁT AZ ÓRÁDNAK

Tartsd tisztán a készüléket, öblítsd le minden edzés után folyóvízben. Töltés előtt bizonyosodj meg arról, hogy a sportóra töltőjének érintkezője ne legyen nedves, poros vagy koszos. Finoman töröld le a szennyeződést vagy nedvességet. **Ne töltsd a sportórát nedvesen!**

Az edzés indítása

1. Vedd fel az órát és szorítsd meg a csuklópántot.
2. Nyomd meg a **VISSZA** gombot a főmenübe való lépéshez, majd koppints a **Start training** (Edzés indítása) opcióra, és felfelé vagy lefelé pöccintve válaszd ki a sportprofil.
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 **VISSZA** gombot. Az edzés folytatásához nyomd meg ismét a **VISSZA** gombot. Az adott edzésszakasz befejezéséhez tartsd lenyomva a VISSZA gombot, amíg a **Recording ended** (Rögzítés vége) felirat meg nem jelenik.

EDZÉS GPS-SZEL

Ignite: Menj a szabadba, magas épületektől és fáktól távol. A GPS-jel vételéhez tartsd mozdulatlanul a készüléket, 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. Bekapcsolva kell tartanod a telefonodat végig az edzésszakasz alatt.

Polar Flow

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** számítógéppel 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/ignite vagy a support.polar.com/en/unite webhelyen elérhető használati útmutatókban található.

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

A Polar Ignite órában található Polar Precision Prime optikai pulzusmérő fúziós technológiája rendkívül kis mértékű, biztonságos mennyiségű, bőrre kifejtett elektromos árammal ellenőrzi az eszköz érintkezését a csuklóval, ami növeli a pontosságot.

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

TEL: +358 8 5202 100

WWW.POLAR.COM

HU 06/2020

KOMPATIBILITÁS:



POLAR®

IGNITE

GPS-ES FITNESS ÓRA

UNITE

FITNESS ÓRA

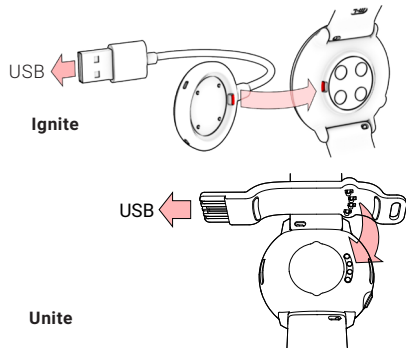
Használatbavételi útmutató

További információ: support.polar.com/en

Magyar

Első lépések

1. **A készülék bekapcsolásához és töltéséhez** csatlakoztasd azt a számítógép USB-portjához vagy egy USB-töltőhöz a dobozban található kábel (Ignite) vagy USB-töltőadapter (Unite) segítségével.



2. **Az óra beállításához** válaszd ki a nyelvet és a telepítés módját. Az óra háromféle módon állítható be: beállíthatod **(A)** telefonon, **(B)** 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** lehetőséget javasoljuk.

A BEÁLLÍTÁS TELEFONON

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

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 egy 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 a készülékkel.

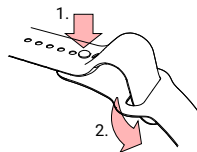
- i** A készülék automatikusan szinkronizálja az edzésadatokat a Polar Flow alkalmazással, ha a telefon Bluetooth hatósugárán belül van és a Polar Flow alkalmazás fut. Az edzésadatokat manuálisan is szinkronizálhatod a Polar Flow alkalmazással az óra **VISSZA** gombjának lenyomva tartásával.

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 egy újat. A Polar Flow webszolgáltatás végigvezet a regisztrációs és beállítási műveleteken.

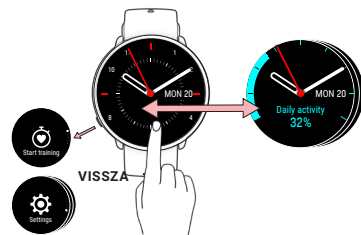
- i** A legpontosabb, személyre szabott edzési és aktivitási adatok érdekében fontos, hogy pontosan végezd el a kezdeti beállítást.
- i** Ha van elérhető szoftverfrissítés a készülékhez, ajánlott telepíteni a beállítás során. Ez körülbelül 10 percet vehet igénybe.

A UNITE CSUKLÓPÁNT VISELETE



1. A csapszeget nyomd be a furatba.
2. A fölsleges végét fűzd be a pánt alá.

Ismerd meg az órát



- A kijelölés jóváhagyásához és az elemek kiválasztásához koppints a kijelzőre.
- A visszalépéshez, a szüneteltetéshez és a leállításához használd a **VISSZA** gombot. Az idő nézetben nyomd meg a **VISSZA** gombot a menü megnyitásához, vagy tartsd lenyomva a **VISSZA** gombot a párosítás és szinkronizálás indításához.
- Pöccints felfelé vagy lefelé a görgetéshez.
- A különböző óralapok megtekintéséhez pöccints jobbra vagy balra idő nézetben. Koppints a részletesebb információk megtekintéséhez.
- Pöccints balra vagy jobbra edzés közben a különböző edzési nézetek megtekintéséhez.
- **Unite**: az óralap színtémájának módosításához lépj a **Settings (Beállítások) > Watch settings (Órabeállítások) > Watch face (Óralap)** menübe.