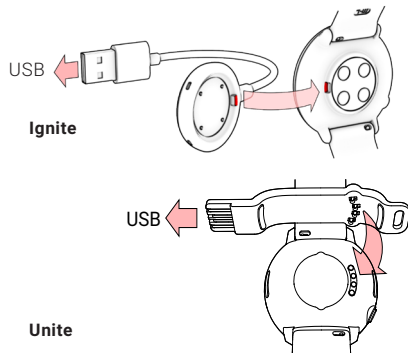


Aloittaminen

1. **Käynnistä ja lataa kello** kytkemällä se USB-virtaporttiin tai USB-laturiin pakkauksessa toimitetulla johdolla (Ignite) tai USB-laturisovittimella (Unite).



2. **Määritä kellon asetukset valitsemalla kellon kieli ja menetelmä asetusten määrittämiseen. Kellon asetukset voi määrittää kolmella eri tavalla: puhelimella (A), tietokoneella (B) tai suoraan kellossa (C).** Selaa vaihtoehtoja pyyhkäisemällä näyttöä ylös- tai alaspäin. Vahvista valintasi napauttamalla näyttöä. Suosittelemme vaihtoehtoa **A** tai **B**.

A ASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN PUHELIMELLA

Yhdistäminen on tehtävä Polar Flow -sovelluksen, EI puhelimen Bluetooth-asetusten kautta.

1. Varmista, että **puhelimesi** on yhteydessä **Internetiin**, ja ota Bluetooth® käyttöön.
2. Lataa **Polar Flow -sovellus App Store**- tai **Google Play**-kaupasta.
3. Avaa Polar Flow -sovellus puhelimessasi. Polar Flow -sovellus havaitsee kellosi ja kehottaa yhdistämään laitteet. Napauta Aloita-painiketta.
4. Hyväksy Bluetooth-yhdistämisspyyntö puhelimessasi. Vahvista PIN-koodi kellossasi, niin yhdistäminen on valmis.
5. Kirjaudu **Polar-tiliisi** tai luo uusi tili. Sovelluksessa saat opastuksen kirjautumista ja asennusta varten.

Kun olet määrittänyt asetukset, napauta **Tallenna ja synkronoi**, niin asetukset synkronoidaan kelloosi.

- i** Kello synkronoi harjoitustiedot Polar Flow -mobiilisovelluksen kanssa automaattisesti, jos puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella ja Polar Flow -sovellus on käynnissä. Voit myös synkronoida harjoitustiedot manuaalisesti Polar Flow -sovellukseen pitämällä kellon **TAKAISIN**-painiketta painettuna.

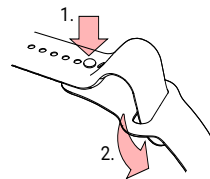
B ASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN TIETOKONEELLA

1. Siirry osoitteeseen **flow.polar.com/start** ja lataa ja asenna **Polar FlowSync** -tiedonsiirto-ohjelma tietokoneellesi.
2. Kirjaudu Polar-tiliisi tai luo uusi tili. Saat ohjeet kirjautumiseen ja asetusten määrittämiseen Polar Flow -verkkopalvelussa.

- i** Saat tarkimmat ja henkilökohtaisimmat tiedot treeneistäsi ja aktiivisuudestasi, kun määrität asetukset tarkasti tässä vaiheessa.

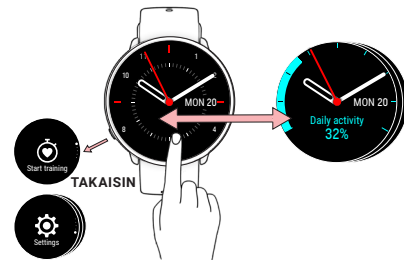
- i** Jos kelloon on saatavana laiteohjelmistopäivitys, se kannattaa asentaa asetusten määrittämisen yhteydessä. Tämä voi kestää enintään 10 minuuttia.

UNITE-RANNEKKEEN KÄYTTÄMINEN



1. Työnnä tappi reikään.
2. Liu'uta ylijäävä rannekehina reiän alapuolelle.

Tutustu kelloosi

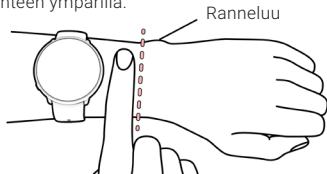


- Vahvista valinnat ja valitse valikkokohteita napauttamalla näyttöä.
- Palaa sekä keskeytä ja lopeta harjoitus painamalla **TAKAISIN**-painiketta. Siirry valikkoon painamalla **TAKAISIN**-painiketta ajannäyttötilassa, ja aloita yhdistäminen tai synkronointi pitämällä **TAKAISIN**-painiketta painettuna.
- Selaa pyyhkäisemällä näyttöä ylös tai alas.
- Näet eri kellotaulut pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle ajannäyttötilassa. Näet tarkempia tietoja napauttamalla näyttöä.
- Treenin aikana voit selata eri treeninäkymiä pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle.
- **Unite:** voit vaihtaa kellotaulun väriteemaa kohdassa **Asetukset > Kelloasetukset > Kellotaulu**.

Kellon käyttäminen

Pidä kelloa ranteessasi napakasti ranneluun takana. Varmista tarkat sykelukemat **Treenin aikana** seuraavasti:

- Pidä kelloa ranteen päällä, vähintään sormen etäisyydellä ranneluusta.
- Kiristä ranneketta hieman. Laitteen takaosassa olevan sensorin on oltava jatkuvasti kosketuksissa ihoon, ja kello ei saa liikkua ranteen ympärillä.



Kun et mittaa sykettä tai seuraa untasi, löysää ranneketta, jotta ihosi saa hengittää.

KELLON HUOLTAMINEN

Pidä kello puhtaana huuhtelemalla se juoksevan veden alla jokaisen treenin jälkeen. Varmista ennen kellon lataamista, että kellon ja johdon latauskoskettimissa ei ole kosteutta, pölyä eikä likaa. Poista mahdollinen lika tai kosteus pyyhkimällä kevyesti. **Älä lataa kelloa sen ollessa märkä.**

Aloita treeni

1. Aseta kello ranteeseesi ja kiristä ranneke.
2. Siirry päävalikkoon painamalla **TAKAISIN**-painiketta, napauta **Aloita treeni** ja valitse sitten lajiprofiili pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle.
3. Odota, kunnes sykkeesi näkyy vihreässä ympyrässä.
4. Aloita treenin tallennus napauttamalla näyttöä.

TREENIN KESKEYTYS JA LOPETUS

Voit keskeyttää treenin painamalla **TAKAISIN**-painiketta. Jatka treeniä painamalla **TAKAISIN**-painiketta uudelleen. Kun harjoitus on keskeytetty, voit lopettaa sen pitämällä **TAKAISIN**-painiketta painettuna, kunnes **Tallennus lopetettu** tulee näyttöön.

TREENAAMINEN GPS:N KANSSA:

Ignite: Siirry ulkotiloihin loitolle korkeista rakennuksista ja puista. Pidä kello paikallaan näyttö ylöspäin, kunnes se löytää GPS-satelliittisignaalit. GPS-kuvakkeen ympärillä oleva ympyrä muuttuu vihreäksi ja kello värisee, kun GPS on valmis.

Unite: Saat GPS-tiedot, kun yhdistät kellon matkapuhelimeesi. Asenna Polar Flow -sovellus matkapuhelimeesi, yhdistä se Unite-kelloon ja salli sen käyttää aina puhelimesi sijaintia. Matkapuhelin on pidettävä mukana treenin ajan.

Polar Flow -sovellus ja -verkkopalvelu

Synkronoi kello ja **Polar Flow** -sovellus treenin jälkeen, niin saat **välittömästi yhteenvedon** ja palautetta treenistäsi, aktiivisuudestasi ja nukkumisestasi.

Synkronoi harjoitustiedot **Flow-verkkopalveluun** tietokoneella tai Flow-sovelluksella. Verkkopalvelussa voit seurata saavutuksiasi, saat ohjeita ja näet **yksityiskohtaiset tiedot** treenituloksistasi, aktiivisuudestasi ja nukkumisestasi.

Tietoja materiaaleista ja teknisistä ominaisuuksista on saatavilla käyttöohjeessa osoitteessa support.polar.com/fi/ignite tai support.polar.com/fi/unite.

Radiolaite käyttää 2,402–2,480 GHz:n ISM-taajuusalueita, ja sen enimmäisteho on 5 mW.

Polar Ignite:ssä optisen Polar Precision Prime -sykesensorin käyttämä fuusioteknologia mittaa erittäin pienen ja turvallisen sähkövirran avulla laitteen ja ranteen välistä kosketusta tarkkuuden parantamiseksi.

APP STORE ON APPLE INC:N PALVELUMERKKI.

ANDROID JA GOOGLE PLAY OVAT GOOGLE INC:N TAVARAMERKKEJÄ.

VALMISTAJA
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE

SUOMI

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

[WWW.POLAR.COM](https://www.polar.com)

17982482.01 FIN 10/2020

YHTEENSOPIVA:
 **Bluetooth®**

    /polarglobal

POLAR®

IGNITE

GPS-FITNESSKELLO

UNITE

FITNESSKELLO

Pikaopas

Lue lisää osoitteesta support.polar.com/fi

Suomi