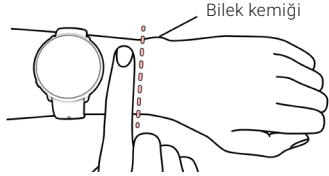


Saatinizin takılması

Saatinizi bilek kemiğinin gerisine sıkıca takın.

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

- Saati bileğinizin üst kısmına, bilek kemiğinin en az bir parmak yukarısına takın.
- Bilekliği bileğinizi saracak şekilde biraz daha sıkıca oturtun. Arkadaki sensör cildinizle sürekli temas halinde olmalıdır ve saat kolunuzda hareket etmemelidir.



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

SAATİNİZİN BAKIMI

Saatinizi temiz tutmak için her egzersiz seansı sonrası duru 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 başlatma

1. Saatini takın ve bilekliği sıkın.
2. Ana menüye gitmek için **GERİ** düğmesine basın, **Egzersize başla** seçeneğine dokununuz ve bir spor profili seçmek için ekranı sola veya sağa kaydırın.
3. Yeşil dairenin içinde kalp atış hızınızı görene kadar bekleyin.
4. Egzersizi kaydetmeye başlamak için ekrana dokununuz.

EGZERSİZİ DURAKLATMA VE DURDURMA

Egzersiz seansınızı duraklatmak için **GERİ** düğmesine basın. Egzersize devam etmek için tekrar **GERİ** düğmesine basın. Egzersiz seansını durdurmak için **Kayıt sona erdi** uyarısı görüntülenene kadar GERİ düğmesini basılı tutun.

GPS İLE EGZERSİZ

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

Unite: GPS verilerini almak için saatini cep telefonunuza bağlayın. Polar Flow uygulamasını cep telefonunuza yükleyin, Unite ile eşleştirin ve saatinizin her zaman telefonunuzun konumunu kullanmasına izni verin. Egzersiz seansı sırasında cep telefonunuzu yanınızda bulundurmanız gerekir.

Polar Flow uygulaması ve web hizmeti

Egzersiz sonrasında saatini **Flow uygulamasıyla** eşitleyerek egzersizinizi, etkinliğinizin ve uykunuz hakkındaki **bilgilere ve geri bildirimlere anında ulaşabilirsiniz.**

Başarılarınızı takip etmek, yol gösterici bilgiler edinmek ve egzersiz sonuçlarınızın, etkinliğinizin ve uykunuzun **ayrıntılı bir analizini** görebilmek için egzersiz verilerinizi bilgisayarınızdan **Flow web hizmeti** veya Flow uygulaması ile eşitleyin.

Malzemeler ve teknik özellikler hakkında daha fazla bilgiye support.polar.com/en/ignite veya support.polar.com/en/unite adresinde yer alan kullanım kılavuzlarından ulaşabilirsiniz.

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

Polar Ignite'ta, Polar Precision Prime optik kalp atış hızı sensörünün füzyon teknolojisi, ölçüm hassasiyetini artırmak üzere cihazın bileğinizle temasını belirlemek için cildinize oldukça düşük ve tehlikesiz miktarda elektrik akımı uygular.

APP STORE, APPLE INC.'İN HİZMET MARKASIDIR.
ANDROID VE GOOGLE PLAY, GOOGLE INC.'İN TİCARİ MARKALARIDIR.

ÜRETİCİ:
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE

FINLANDIYA

TEL: +358 8 5202 100

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

TR 05/2020



POLAR®

IGNITE

GPS KONDİSYON SAATİ

UNITE

KONDİSYON SAATİ

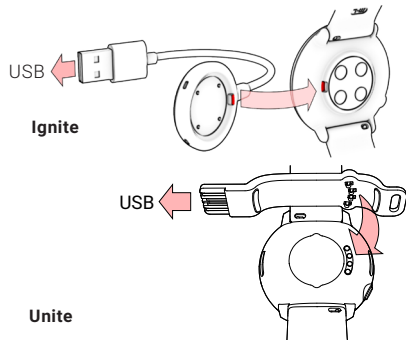
Başlangıç Kılavuzu

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

Türkçe

Başlarken

1. **Saatinizi etkinleştirip şarj etmek için** kutudan çıkan özel kablo (Ignite) veya USB şarj adaptörü (Unite) ile bir USB bağlantı noktasına veya USB şarj cihazına bağlayın.



Ignite

Unite

2. **Saatinizin kurulumunu yapmak için** dilinizi ve tercih ettiğiniz kurulum yöntemini seçin. Saatinizde kurulum için üç seçenek sunulur: Telefonunuzdan kurulum (A), bilgisayarınızdan kurulum (B) veya saatinizden kurulum (C). Ekranı aşağı veya yukarı kaydırarak seçenekleri inceleyin. Seçiminizi onaylamak için ekrana dokununuz. A veya B seçeneğini kullanmanızı öneririz.

A TELEFONUNUZDAN KURULUM YAPMA

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

1. **Telefonunuzun internete** bağlı olduğundan emin olun ve Bluetooth®'u açın.
2. **App Store** veya **Google Play**'den **Polar Flow uygulamasını** indirin.
3. Telefonunuzda Polar Flow uygulamasını açın. Polar Flow uygulaması saatinizi tanıır ve eşleştirmeyi başlatmanızı ister. **Başlat** düğmesine basın.
4. Telefonunuzdan Bluetooth eşleştirme isteğini kabul edin. Saatinizden PIN kodunu onayladığınızda eşleştirme tamamlanır.
5. **Polar hesabınızla oturum açın** veya yeni bir hesap oluşturun. Uygulamaya kaydolma ve kurulum işlemlerinizde size rehberlik edeceğiz.

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

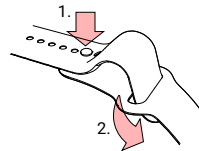
- i** Telefonunuz Bluetooth kapsama alanı içindeyse ve Polar Flow uygulaması çalışıyorsa saatiniz, egzersiz verilerinizi otomatik olarak Polar Flow mobil uygulamasına eşitler. Saatinizin **GERİ** düğmesini basılı tutup egzersiz verilerinizi manuel olarak Polar Flow uygulaması ile eşitleyebilirsiniz.

B BILGISAYARINIZDAN KURULUM YAPMA

1. **flow.polar.com/start** adresine gidin ve **Polar FlowSync** veri aktarım yazılımını bilgisayarınıza indirip yükleyin.
2. Polar hesabınızla oturum açın veya yeni bir hesap oluşturun. Polar Flow web hizmetine kaydolma ve kurulum işlemlerinizde size rehberlik edeceğiz.

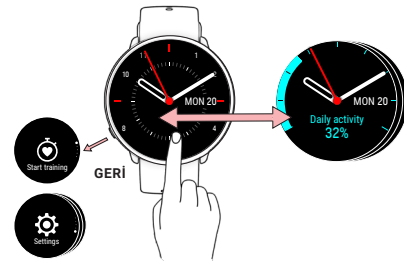
- i** Hem en doğru hem de kişisel egzersiz ve etkinlik verilerini almak için kurulum sırasında ayarları doğru şekilde yapmanız gerekir.
- i** Saatinize yönelik bir cihaz yazılımı güncellemesi varsa kurulum sırasında bu güncellemeyi yüklemenizi öneririz. Yükleme tamamlandığında 10 dakikayı bulabilir.

UNITE BİLEKLİĞİNİ TAKMA



1. Pimi deliğe itin.
2. Fazla kayışı alt kısma kaydırın.

Saatiniz hakkında genel bilgiler



- Seçimlerinizi onaylamak ve öğeleri seçmek için ekrana dokununuz.
- Geri dönmek, duraklatmak ve durdurmak için **GERİ** düğmesini kullanın. Saat görünümünde menüye girmek için **GERİ** düğmesine basın; eşleştirmeyi ve eşitlemeyi başlatmak için **GERİ** düğmesini basılı tutun.
- Gezinmek için ekranı yukarı veya aşağı kaydırın.
- Farklı saat kadrantlarını görüntülemek için saat görünümünde ekranı sola veya sağa kaydırın. Ayrıntılı bilgi almak için dokununuz.
- Egzersiz sırasında farklı egzersiz görünümlerini görmek için ekranı sola veya sağa kaydırın.
- **Unite**: Saat kadrantının renk temasını değiştirmek için **Ayarlar > Saat ayarları > Saat kadrantı**'na gidin.