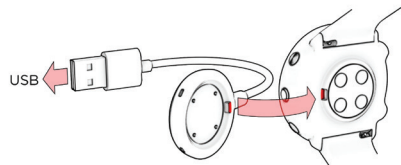


Első lépések

1. **A készülék 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. Az óra háromféle módon állítható be:

- (A) beállítás telefonon,
- (B) a számítógépen vagy
- (C) az órán.

Az **UP (FEL)/DOWN (LE)** gombokkal válaszd ki a kívánt lehetőséget, majd hagyd jóvá az **OK** gombbal. Az **A** vagy a **B** lehetőséget 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 beállításaiiban.

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 hatósugáron 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 legfontosabb, 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.

Ismerd meg órád



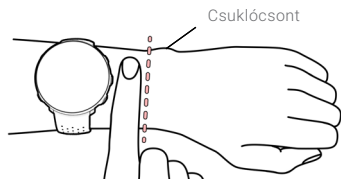
GOMBOK FŐ FUNKCIÓI

- A kiválasztott beállítások jóváhagyásához nyomd meg az **OK** gombot, az edzés megkezdéséhez pedig tartsd nyomva.
- Az edzési nézetek böngészéséhez, a listák görgetéséhez, és az értékek beállításához használd az **UP/DOWN (FEL/LE)** gombokat.
- A visszalépéshez, szüneteltetéshez és leállításához használd a **BACK (VISSZA)** gombot. Az idő nézetben nyomd meg a **BACK (VISSZA)** gombot a menü megnyitásához, vagy tartsd nyomva a párosítás és szinkronizálás indításához.
- Tartsd nyomva a **LIGHT (VILÁGÍTÁS)** gombot a gombok lezárásához.

Csuklóérzékelős pulzsmérés

Ahhoz hogy megfelelő adatokat kapj a pulzusodról az edzés során, bizonyosodj meg róla, hogy helyesen viseled az órát:

- Az órát a csukló felső felületére helyezd fel, legalább egy ujjnyi távolságra a kéztőcsonttól.
- A csuklópántot szorosan húzd meg a csuklódon. A készülék hátoldalán található érzékelőnek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrel, és az óra nem mozdulhat el a karodon.



Ha nem használod a pulzsmérőt, lazítsd meg egy kicsit a csuklópántot, hogy az kényelmesebben illeszkedjen és hagyja a bőrdet lélegezni.



Az óra a Polar H10 mellkaspántos pulzsmérő szenzorokkal is kompatibilis. A pulzusszenzorok kiegészítőként vásárolhatók meg. A kompatibilis szenzorok és egyéb kiegészítők listáját lásd a support.polar.com/en oldalon.

Edzés kezdése

1. Vedd fel az órát és szorítsd meg a csuklópántot.
2. Nyomd meg a **VISSZA** (VISSZA) gombot a főmenü megnyitásához, majd válaszd ki a **Start training** (Edzés indítása) lehetőséget, és keresd meg a sportprofil.
3. Menj a szabadba, magas épületektől és fáktól távol. A GPS jelek befogásához tartsd mozdulatlanul a készüléket, a kijelzővel felfelé. A GPS ikon körüli kör zöldre vált, amikor a GPS készen áll.
4. Amikor megjelennek a pulzusadatok, az óra sikeresen észlelte a pulzust.
5. Amikor a készülék minden jelet megtalált, nyomd meg az **OK** gombot az edzés megkezdéséhez.

AZ EDZÉS SZÜNETELTETÉSE ÉS LEÁLLÍTÁSA

Nyomd meg a **BACK** (VISSZA) gombot, hogy szüneteltesd az edzéstervet. Ahhoz, hogy folytasd az edzést, nyomd meg az **OK** lehetőséget. Hogy megállítsd az adott folyamatot, nyomd meg és tartsd lenyomva a **BACK** (VISSZA) gombot addig amíg **Rögzítés leállítás** felirat nem jelenik meg.



A készülék automatikusan szinkronizálja az edzési adatokat a Flow alkalmazással, ha a telefon Bluetooth hatósugáron belül van és a Flow alkalmazás fut.

VISELD GONDJÁT ÓRÁDNAK

Tartsd tisztán a készüléket úgy, hogy minden edzés után folyóvízben leöblíted azt. Töltés előtt bizonyosodj meg arról, hogy a készülék és a kábel töltő érintkezőin nincs por, kosz, vagy nedvesség. Finoman töröld le a szennyeződések vagy nedvességét. **Ne töltsd az órát vizesen.**

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** 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 specifikációról információ a használati útmutatóban található a support.polar.com/en webhelyen.

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

A Polar Precision Prime optikai pulzsmérő 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 bőrröddel.

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

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

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

HU 03/2020

KOMPATIBILITÁS:



/polarglobal

POLAR®

VANTAGE M VANTAGE M2

GPS MULTISPORT KÉSZÜLÉK

Kezdő lépések

További részletek a support.polar.com/en oldalon

Magyar