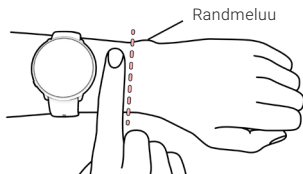


## Kella kandmine

Pange kell tihedalt ümber käe nii, et see asetseks randmeluust üleval pool. Täpsete südame löögisageduse näitude saamiseks **treeningu ajal**:

- Kandke kella randmel nii, et randmeluu ja kella vahele jääks vähemalt ühe sõrme jagu ruumi.
- Tõmmake kellarihma veidi rohkem pingule. Kella tagumisel poolel olev andur peab olema pidevalt naha vastas ning kell ei tohiks randmel liikuda.



Kui te ei kasuta kella südame löögisageduse mõõtmiseks või une jälgimiseks, laske kellarihma veidi lõdvemaks, et nahk saaks hingata.

### KELLA EEST HOOLITSEMINE

Kella puhtana hoidmiseks loputage seda jooksva vee all pärast igat treeningut. Enne laadimist veenduge, et kella ja kaabli laadimiskontaktide pinnal ei oleks niiskust, tolmu ega mustust. Mustuse või niiskuse olemasolul pühkige seadet õrnalt. **Ärge laadige kella, kui see on märg.**

## Hakka treenima

1. Pange kell käe peale ja pingutage kellarihma.
2. Peamenüüsse sisenemiseks vajutage nuppu. Puudutage valikut **Start training** ja valige spordiprofiil, libistades sõrmega ekraanil paremale või vasakule.
3. Oodake, kuni teie südame löögisagedus kuvatakse rohelise ringi sees.
4. Treeningu alustamiseks puudutage ekraani.

### TREENINGU PEATAMINE JA LÕPETAMINE

Treeningu peatamiseks vajutage nuppu. Jätkamiseks puudutage ekraani. Kui treening on peatatud, saate selle lõpetada, vajutades pikalt nuppu, kuni ekraanil kuvatakse tekst **Recording ended**.

### GPS-IGA TREENIMINE

**Ignite/Ignite 2:** Minge õue ning eemale kõrgetest hoonetest ja puudest. Satelliitide signaalide püüdmiseks hoidke kella paigal nii, et selle ekraan oleks suunatud ülespoole. GPS-i ikooni ümbritsev ring muutub roheliseks ja kell annab värinaga märku, kui GPS-i funktsioon on kasutamiseks valmis.

**Unite:** GPS-i andmete saamiseks ühendage kell oma mobiiltelefoniga. Installige oma mobiiltelefoni Polar Flow rakendus, siduge see Unite'iga ja andke sellele luba oma telefoni asukohta alati kasutada. Treeningu ajal peate oma mobiiltelefoni endaga kaasas kandma.

## Polar Flow rakendus ja veebikeskkond

Pärast treeningut sünkroonige kell **Flow rakendusega**. Nii saate oma treeningute, aktiivsuse ja une kohta **kohest tagasisidet**.

Sünkroonige oma treeninguandmed arvuti või Flow rakenduse abil **Flow veebikeskkonda**, et jälgida oma edusamme, saada juhiseid ning **analüüsida üksikasjalikult** oma treeningute tulemusi, aktiivsust ja und.

Infot materjalide ja tehniliste andmete kohta leiате kasutusjuhendist aadressil [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en). Kellarihma vahetamiseks vaadake seda videot: [bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband).

Raadioseadmestikul on 2,402–2,480 GHz ISM sagedusribad(d) ja 5 mW maksimumvõimsus.

Polar Ignite/Ignite 2-e optilise südame löögisageduse anduri sünteestehnoloogia tekitab nahal nõrga ja ohutu elektrivoolu, mis tagab nahakontakti kaudu mõõtmise abil täpsed mõõtmistulemused.

APP STORE ON APPLE INC.-I TEENUSEMÄRK.

ANDROID JA GOOGLE PLAY ON GOOGLE INC.-I KAUBAMÄRGID.

TOOTJA

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

90440 KEMPELE, SOOME

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

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

EST 06/2021

ÜHILDUB



/polarglobal

**POLAR**®

**IGNITE/IGNITE 2**

**GPS-SPORDIKELL**

**UNITE**

**SPORDIKELL**

**Alustamisjuhend**

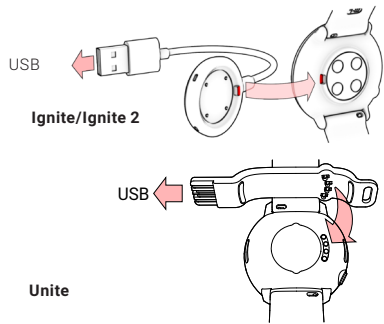
Täiendavat teavet leiате aadressilt

[support.polar.com/en](https://support.polar.com/en)

Eesti

## alustamine

1. **Kella aktiveerimiseks ja laadimiseks** ühendage see võrgutoitega USB-liidese või USB-laadijaga, kasutades kaasasolevat kaablit (Ignite/Ignite 2) või USB-laadimisadapterit (Unite).



2. **Kella seadistamiseks** valige keel ja seadistusmeetod. Kella seadistamiseks on kolm võimalust: **(A)** telefonist, **(B)** arvutist või **(C)** kellast. Sirvige valikuid, libistades sõrmega üles või alla. Valiku kinnitamiseks puudutage ekraani. Soovitame kasutada varianti **A** või **B**.

## A TELEFONIST SEADISTAMINE

Sidumine tuleb teostada Polar Flow rakenduses, MITTE telefoni Bluetoothi sätete kaudu.

1. Veenduge, et teie **telefon on Internetiga** ühendatud, ning lülitage Bluetooth® sisse.
2. Laadige **App Store'i** või **Google Play** poest alla **Polar Flow rakendus**.
3. Avage Flow rakendus oma telefonis. Flow rakendus tuvastab teie kella ja palub teil selle rakendusega siduda. Puudutage nuppu **Start**.
4. Nõustuge telefoni ekraanil kuvatava sidumistaotlusega. Kinnitage kella ekraanil PIN-kood. Sidumine on tehtud.
5. **Logige sisse** oma **Polari kontoga** või looge uus konto. Ekraanil kuvatakse juhised kasutajaks registreerumiseks ja seadistamiseks.

Kui olete seadistamise lõpetanud, puudutage käsku **Save and sync** ning sätted sünkroonitakse kellaga.

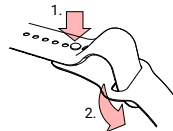
- i** Kui teie telefon on Bluetoothi levialas ja Flow mobiilirakendus on käivitatud, sünkroonitakse treeningu andmed mobiilirakendusega automaatselt. Treeningute andmeid on võimalik ka käsitsi Flow rakendusega sünkroonida. Selleks vajutage pikalt nuppu.

## B ARVUTIST SEADISTAMINE

1. Minge aadressile **flow.polar.com/start** ning laadige alla ja installige **Polar FlowSynci** andmeedastustarkvara oma arvutisse.
2. Logige sisse oma Polari kontoga või looge uus konto. Ekraanil kuvatakse juhised kasutajaks registreerumiseks ja seadistamiseks.

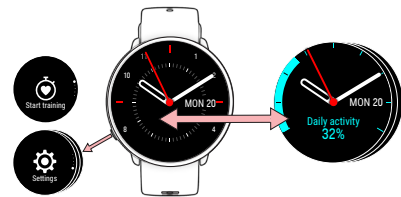
- i** Kõige täpsemate individuaalsete treeningu ja aktiivsuse andmete saamiseks on oluline sisestada võimalikult täpsed andmed.
- i** Kui kella jaoks on saadaval püsivara värskendus, soovitame selle seadistamise ajal installida. Selleks võib kuluda kuni 10 minutit.

## UNITE'I KANDMINE



1. Suruge kellarihmale olev fiksaator auku.
2. Libistage ülejäänud rihma ots läbi aasa.

## Kellaga tutvumine



### Libistage

- menüü sirvimiseks sõrmega üles või alla
- erinevate kellakuvade vaatamiseks kellaja vaates olles või erinevate treeninguvaadete vaatamiseks treeningu ajal sõrmega paremale või vasakule

### Puudutage ekraani

- valikute kinnitamiseks ja üksuste valimiseks
- kellakuvade üksikasjalikumate teabe nägemiseks

### Vajutage nuppu

- eelmisele menüütasemele naasmiseks ning treeningu peatamiseks ja lõpetamiseks
- menüüsse sisenemiseks kellaja vaates
- hoidke all sidumise ja sünkroonimise alustamiseks

Taustavalgustus lülitub automaatselt sisse, kui keerate kella vaatamiseks rannet.