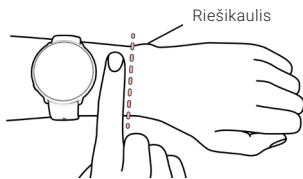


Laikrodžio dėvėjimas

Laikrodį dėvėkite už riešikaulio, tvirčiau užsegta. Tiksliems matavimams treniruotėse gauti **treniruotės metu**:

- Sekite laikrodį ant rankos viršaus, bent per vieno piršto atstumą nuo riešikaulio.
- Treniruotės metu apyrankę suveržkite stipriau. Sensorius esantis laikrodžio nugarėlėje turi betarpiškai liesti jūsų odą ir laikrodkas turi nedujėti ant rankos.



Kai širdies ritmo matavimas neatliekamas arba miego būseną nėra fiksuojama, apyrankę atlaisvinkite.

PRIŽIŪRĖKITE SAVO LAIKRODĮ

Po kiekvienos treniruotės nuplaukite laikroduką po tekančių vandeniu. Prieš kraunant būtina patikrinkite, ar laikroduko kontaktai nėra šlapi, purvini ar su apnašomis. Švelniai nuvalykite esantį purvą ar drėgmę. **Nekraukite laikrodžio kai jis šlapias.**

Pradėkite treniruotę

1. Dėvėkite savo laikroduką ir susiveržkite apyrankę.
2. Spauskite mygtuką patekimui į pagrindinį meniu, tuomet palieskite **Start training**, ir tuomet braukite kairėn ar dešinėn norimam sporto profiliui susirasti.
3. Palaukite kol širdies ikona apibrėžiama žaliu apskritimu.
4. Palieskite ekraną treniruotės įrašymui pradėti.

TRENIUOTĖS STABDYMAS IR PABAIGIMAS

Paspauskite mygtuką treniruotei sustabdyti. Palieskite ekraną treniruotės įrašymui tęsti. Jei norite baigti treniruotę, palaikykite nuspauštą mygtuką treniruotės sustabdymo metu, kol **Recording ended** pasirodo ekrane.

TRENIUOTĖ SU GPS

Ignite/Ignite 2: Eikite į lauką ir pasitraukite toliau nuo aukštų pastatų ar tankių medžių. Nejudėkite ir laikroduką laikykite pakeltą, kad GPS signalas būtų pagautas greičiau. Kai GPS signalas pagaunamas, GPS ikona apibraukiama žaliu apskritimu ir laikrodkas suvibruoja.

Unite: GPS signalą galite gauti iš savo mobilaus telefono, kai prietaisai suporuoti. Telefone įrašykite Polar Flow programėlę, suporuokite savo Unite su telefonu ir nustatymuose leiskite programėlei visada matyti telefono lokaciją. Treniruotės metu telefoną turėsite neštis su savimi, jei norite fiksuoti GPS informaciją.

Polar Flow

Sinchronizuokite laikrodį su **Flow app** po treniruotės ir **iš karto peržiūrėkite** treniruotės informaciją, aktyvumą ar miego kokybę.

Įkelkite treniruočių informaciją į **Flow web service** per kompiuterį ar per Flow app ir sekite savo rezultatus, gaukite patarimų, analizuokite **smulkiai analizuokite** kiekvieną treniruotę atskirai, sekite aktyvumą ar miegą.

Informacija apie produkto medžiagas, techninės specifikacijos ir išsami instrukcija patalpinta į **support.polar.com/en**. Apyrankės keitimo video instrukciją rasite: **bit.ly/polar-wristband**.

Radio prietaisai veikia 2.402 - 2.480 GHz ISM dažnio bangomis ir 5 mW maksimalia galia.

Polar Ignite/Ignite 2 esantis Polar Precision Prime optinis širdies ritmo matavimas leidžia mažą ir saugią elektros įtampą per jūsų odą, kad prietaisas suprastų, kad yra dėvimas ir širdies ritmo matavimas būtų tikslesnis.

APP STORE YRA PASLAUGOS ŽENKLAS PRIKLAUSANTIS APPLE INC. ANDROID IR GOOGLE PLAY YRA PREKĖS ŽENKLAI PRIKLAUSANTYS GOOGLE INC.

GAMINTOJAS
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE, SUOMIJA
CUSTOMERCARE@POLAR.COM
WWW.POLAR.COM

SUDERINAMAS SU



/polarglobal

LIT 06/2021

POLAR®

IGNITE/IGNITE 2

GPS FITNESO LAIKRODIS

UNITE

FITNESO LAIKRODIS

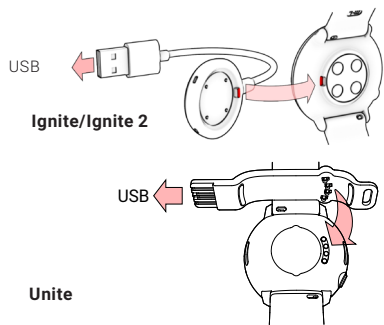
Trumpas įvadas

Daugiau informacijos rasite support.polar.com/en

Lietuvių

Kaip pradėti

1. **Laikrodį pažadinsite ir įkrausite** prijungę pakrovimo laidą (Ignite/Ignite 2) arba pakrovimo plokštelę (Unite) prie kompiuterio ar usb krovimo lizdo.



2. **Laikrodžio nustatymams**, pasirinkite kalbą ir nustymų būdą. Galite atlikti nustatymus trys skirtingais būdais: per **(A)** telefoną, **(B)** per kompiuterį **(C)** arba iš karto laikrodyje. Peržiūrėkite pasirinkimus braukdami per ekraną viršun ar apačion. Pasirinkimui patvirtinti paspauskite ekraną. Visuomet rekomenduojame rinktis **A** arba **B** būdus.

A ATLIKITE NUSTATYMUS PER IŠMANŲ TELEFONĄ

DĖMĖSIO: prietaisus poruokite per Flow programėlės nustatymus, bet ne per bendrus telefono Bluetooth nustatymus!

1. Patikrinkite ar **išmanus telefonas** prijungtas prie **interneto** ir turi veikiantį Bluetooth®.
2. Atsisiųskite **Polar Flow app** programėlę iš **App Store** arba **Google Play**.
3. Atidarykite Flow programėlę savo telefone. Flow programėlė atpažįsta jūsų laikroduką esantį šalia ir pasiūlo atlikti poravimą. Palieskite **Start** mygtuką.
4. Priimkite Bluetooth poravimo prašymą. Patvirtinmite rodomą pin kodą ir poravimas bus užbaigtas.
5. Prisijunkite prie savo **Polar paskyros** arba susikurkite, jei neturite. Mes žingsnis po žingsnio supažindinsime su prisijungimu ir nustatymų atlikimu per programėlę.

Kai visi nustatymai atlikti, paspauskite **Save and sync** ir visi pakeitimai bus išsaugoti jūsų laikrodyje.

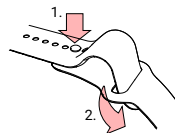
- i** Jūsų laikrodis sinchronizuojausi su jūsų telefone esančia Flow programėle automatiškai, kai ji įjungta, veikia Bluetooth ryšys ir laikrodukas yra netoli telefono. Sinchronizuoti galite bet kada, rankiniu būdu, palaikę nuspaustą mygtuką.

B PAJUNGIMAS PER KOMPIUTERĮ

1. Eikite į **flow.polar.com/start** ir atsisiųskite ir suinstaliuokite **Polar FlowSync** programą savo kompiuteryje.
2. Prisijunkite prie savo Polar paskyros arba susikurkite ją, jei tokios neturite. Puslapyje žingsnis po žingsnio supažindinsime su prisijungimu ir nustatymų atlikimu.

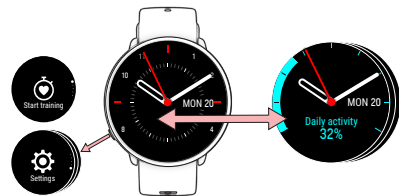
- i** Tam, kad visi matavimai būtų tikslūs, atidžiai suveskite savo asmeninę informaciją.
- i** Kai yra nauja programinės įrangos versija jūsų laikrodžiui, ją reiktų įdiegti nustatymų metu. Tai gali trukti apie 10 minučių.

UNITE APYRANKĖ



1. Įspauskite smeigtuką į skylę.
2. Likusią apyrankės dalį pakiškite po dirželiu.

Susipažinkite su savo laikrodžiu



Braukite:

- braukite viršun ar apačion meniu peržiūrėjimui.
- kairėn ar dešinėn pagrindiniame ekrane, skirtingai ekrano informacijai arba treniruotės metu, skirtingiems duomenims pamatyti

Paspauskite ekraną:

- paspauskite keraną pasirinkimams patvirtinti ir funkcijoms pasirinkti.
- dienos laike pateiktai informacijai peržiūrėti

Paspauskite mygtuką:

- Grįžti, sustabdyti ar baigti
- Dienos laiko ekrane patekimui į meniu
- Palaikę nuspaustą pradėsite sinchronizuoti

Ekranas įjungiamas tada, kai riešą pasukate link savęs.