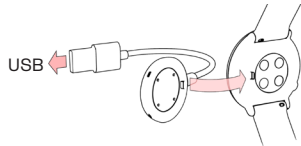


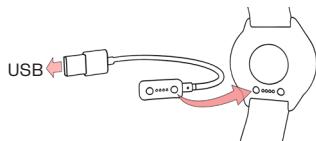
## Polnjenje

Da uro vklopite in napolnite, jo z ustreznim kablom ali priloženim adapterjem za polnjenje priključite v aktivni vhod USB ali polnilnik USB.

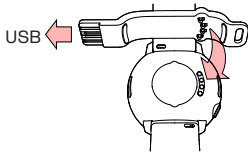
Ignite in  
Ignite 2



Ignite 3



Unite



## Namestitveni program

Potem ko uro aktivirate, izberite želeni jezik in način nastavitve. Ura vam omogoča tri možnosti nastavitve:

- (A) nastavitve v telefonu,
- (B) nastavitve v računalniku ali
- (C) nastavitve v uri.

Med možnostmi izbirate tako, da podrsate po zaslonu navzgor ali navzdol. Dotaknite se zaslona, da potrdite svojo izbiro. Priporočamo možnost **A** ali **B**. Če jo nastavite v telefonu ali računalniku, boste prejeli najnovejše posodobitve za uro.

### A Nastavitve v telefonu

Seznanjanje morate opraviti v aplikaciji Polar Flow in NE v nastavitvah za povezavo Bluetooth v telefonu.

1. Prepričajte se, da ima vaš **telefon** vzpostavljeno **internetno povezavo** in da je vklopljen Bluetooth®.
2. Prenesite **aplikacijo Polar Flow** iz trgovine **App Store** ali **Google Play**.
3. V telefonu odprite aplikacijo Flow. Aplikacija Flow prepozna vašo uro v bližini in vas pozove, da jo seznanite. Dotaknite se gumba **Start**.
4. V telefonu sprejmite zahtevo za seznanjanje prek povezave Bluetooth. Potrdite kodo PIN v uri in

seznanjanje se zaključi.

5. **Vpišite** se s svojim **računom Polar** ali ustvarite novega. Vodili vas bomo skozi registracijo in nastavitve v aplikaciji.

Ko zaključite z nastavitvami, se dotaknite možnosti **Shrani in sinhroniziraj**, da se nastavitve sinhronizirajo z uro.

### B Nastavitve na računalniku

1. Obiščite **flow.polar.com/start** in prenesite ter nato namestite programsko opremo **Polar FlowSync** za prenos podatkov.
2. Prijavite se s svojim računom Polar ali ustvarite novega. Vodili vas bomo skozi registracijo in nastavitve s spletno storitvijo Polar Flow.

Da bodo podatki o aktivnosti in treningu čim bolj točni in personalizirani, je pomembno, da so čim bolj natančne tudi nastavitve, ki jih določite med nastavitvijo.

Vedno ko je na voljo nova različica vdlane programske opreme, posodobite uro, da bo ura vedno posodobljena. O novi različici vas bo obvestila aplikacija Flow.

## Spoznajte



### Podrsajte:

- levo ali desno na prikazu časa, da spremenite prikaz, ali med treningom, da prikazete različne vpoglede v trening.
- navzgor ali navzdol za pomikanje

### Dotaknite se zaslona:

- da potrdite izbire in izberete elemente
- da prikazete podrobne informacije za prikaze.

### Pritisnite gumb:

- na prikazu časa, da odprete meni
- da se vrnete nazaj, za premor in zaustavitev
- in ga zadržite, da začnete seznanjanje in sinhronizacijo

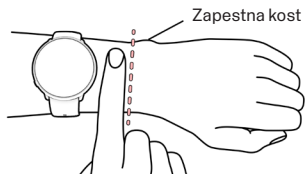
Osvetlitev zaslona se vklopi samodejno, ko obrnete zapestje, da pogledate na uro.

Ignite 3: S prsti **močno udarite zaslon**, da med treningom zabeležite krog.

## Nosite

Uro čvrsto namestite za zapestno kostjo. Za natančno merjenje srčnega utripa **med treningom**:

- Uro nosite na zgornji strani zapestja vsaj širino enega prsta od zapestne kosti.
- Zapestni pašček nekoliko tesneje zategnite okoli zapestja. Senzor na hrbtni strani mora biti stalno v stiku s kožo. Ura se na roki ne sme premikati.



Ko ne merite srčnega utripa ali spremljate svojega spanca, zrahljajte zapestni pašček, da lahko koža diha.

### Skrbite za svojo uro

Po vsaki vadbi uro do čistega sperite pod tekočo vodo. Pred polnjenjem baterije se prepričajte, da na priključkih za polnjenje na uri in kablu ni vlage, prahu ali umazanije. Morebitno umazanijo ali vlago nežno obrišite. **Ure ne polnite, ko je mokra.**

## Trenirajte

1. Namestite si uro in zategnite zapestni pašček.
2. Pritisnite gumb, da odprete glavni meni, dotaknite se možnosti **Začni trening**, nato pa podrsajte levo ali desno, da izberete športni profil.
3. Počakajte, da se znotraj zelenega kroga pojavi srčni utrip, nato se dotaknite zaslona, da začnete beleženje treninga.

### Premor in konec treninga

Pritisnite gumb za premor vadbe. Za nadaljevanje treninga se dotaknite zaslona. Za zaključek vadbe med premorom pritisnite in zadržite gumb, dokler se ne izpiše **Beleženje končano**.

### Trening z GPS

**Ignite/Ignite 2/Ignite 3:** Pojdite na prosto ter se odmaknite od visokih stavb in dreves. Uro držite nepremično s prikazovalnikom obrnjenim navzgor, da najde satelitski signal GPS. Krog okoli ikone GPS bo pozelenel in ura se bo zatresla, ko bo signal GPS na voljo.

**Unite:** Za prejemanje podatkov GPS povežite uro z mobilnim telefonom. V mobilni telefon namestite aplikacijo Polar Flow, seznanite jo z uro Unite in ji dovolite, da vseskozi uporablja lokacijo telefona. Med vadbo morate imeti mobilni telefon pri sebi.

## Polar Flow

Svoje rezultate treninga, aktivnost in spanec lahko sproti analizirate z aplikacijo Flow, za podrobnejšo analizo pa uporabite spletno storitev Flow. Priporočamo, da uro vsaj enkrat tedensko sinhronizirate s Polar Flow, da bodo podatki v vaši uri, mobilni aplikaciji in spletni storitvi posodobljeni.

Informacije o materialih in tehničnih specifikacijah so na voljo v navodilih za uporabo na naslovu [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en). Za navodila o zamenjavi zapestnega paščka si oglejte naslednji videoposnetek: [bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband).

Radijska oprema deluje na frekvenci ISM s pasovno širino med 2,402 in 2,480 GHz ter maksimalno močjo 5 mW.

Fuzijska tehnologija senzorja optičnega merjenja srčnega utripa Polar Precision Prime uporablja zelo majhno in varno količino električnega toka na koži, da meri stik naprave z zapestjem in tako izboljša natančnost.

Model: Ignite/Ignite 2: 2Z, Ignite 3: 5J, Unite: 4B

App Store je storitvena blagovna znamka družbe Apple Inc.  
Android in Google Play sta blagovni znamki družbe Google Inc.

Izdeluje  
Polar Electro Oy  
[customercare@polar.com](mailto:customercare@polar.com)  
[www.polar.com](https://www.polar.com)

Združljivo s  
 **Bluetooth**



SLV 08/2022

## Kratka navodila

### Ignite/Ignite 2/Ignite 3

Fitness ura z GPS-om

### Unite

Fitness ura

Slovenščina

Za več informacij obiščite [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en)